

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

Pháp Thiền

Lại

và

Hiện

(The Here and Now Meditation)

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



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

Translated from/Phỏng dịch từ quyển sách: ***The Here & Now Meditation: A Quick and Effective Way to Overcome Suffering***. Publisher/NXB: Here & Now Publishing.
Copyright © 2004 Mimi Khuc and Thanh-Trieu Nguyen
ISBN: 0-9763491-4-0

Here & Now Publishing

Goleta, CA 93117

Email: info@hereandnowmeditation.com

Website: www.hereandnowmeditation.com

Mục Lục

Lời Cảm Ơn	7
Lời Tự Sự Của Một Thiền Sinh	9
Lời Gửi Đến Các Thiền Giả	11
Lời Nói Đầu	13
CHƯƠNG I: Giới Thiệu Về Cái Trí	17
Đồng Phạm Của Đau Khổ: Cái Trí	19
Sự Vận hành Của Cái Trí:	23
<i>Cái Trí Không Chính Xác</i>	23
<i>Cái “Nên” Và “Không Nên” Của Cái Trí</i>	26
<i>Quá Khứ Và Tương Lai Vô Tận Của Trí</i>	29
CHƯƠNG II: Chìa Khóa “Tại và Hiện”	33
Khái Niệm Cơ Bản Về “Tại và Hiện”	34
Cách Dùng Pháp “Tại và Hiện”	36
Trải Nghiệm “Tại và Hiện”	38
Cấp Một: Nhập Vào Tĩnh Lặng	40
<i>Thiền Ngồi</i>	41
<i>Thiền Ngủ</i>	42
<i>Dấu Hiệu Tĩnh Lặng Khi Thiền</i>	43
Cấp Hai: Các Ứng Dụng Khác	44
<i>Vào Tĩnh Lặng Sâu Hơn</i>	44
<i>Tĩnh Lặng Trong Lúc Cơ Thể Hoạt Động</i>	45
<i>Hóa Giải Các Cảm Xúc</i>	45
Cấp Ba: Kết Hợp Thân, Tâm, Trí,	46
<i>Quá Khứ và Hiện Tại</i>	

<i>Khai Mở Trí Tuệ</i>	46
<i>Tu Dưỡng Lòng Từ Bi</i>	47
<i>Hóa Giải Nghiệp Quá Khứ</i>	47
<i>Hóa Giải Duyên Nghiệp Tiền Kiếp</i>	47
Đặc Trưng Của Pháp “ Tại và Hiện ”	48
CHƯƠNG III: Thay Đổi Cách Nhìn	51
Lỗi Nhảm Trong Đầu	53
“Phải” Và “Nên”	54
Muốn Hay Cần?	56
Sự Trói Buộc Của Dư Luận	56
Quá Khứ và Tương Lai	57
Phán Xét Về Tốt Xấu, Thiện Ác	58
Hạnh Phúc và Đau Khổ	59
Thay Đổi Người Khác	60
Thay Đổi Vị Trí	60
Tha Thứ	60
Thương Hại - Tội Nghiệp Mình	61
Tử Biệt - Sinh Ly	61
Thước Đo Thành Công - Thất Bại	62
Tôn Giáo Gốc	63
Của Tôi Hay Hơn Của Anh	64
Thế À!	64
Quan Hệ Giữa Con Người	65
Tại Sao Chúng Ta Có Mặt Ở Đây?	65
<i>Niềm Tin Vào Vũ Trụ</i>	65
<i>Nghiệp Quả</i>	66
<i>Vai Trò và Bài Học</i>	66
<i>Bài Học Gì Đây?</i>	67
Yêu Thương Vô Điều Kiện	68
Tình Yêu Và Nhu Cầu	69

Kinh Qua “Vạn Vật Đồng Nhất Thể”	69
<i>Người Đàn Bà và Em Bé</i>	70
CHƯƠNG IV: Tự Chữa Bệnh	73
Cách Tự Trị Bệnh Bằng “ Tại và Hiện ”	76
Những Quan Điểm Về Chữa Bệnh	77
CHƯƠNG V: Giảm Căng Thẳng Và Làm Chậm Tiến Trình Lão Hóa	79
CHƯƠNG VI: Phân Hồi Đáp Cho Người Đã Có Nhiều Kinh Nghiệm Thiền	85
“ Tại và Hiện ” Dường Như Quá Đơn Giản?	85
Những Pháp Thiền Khác Sử Dụng Khái Niệm “ Tại ” Và “ Hiện ”	86
So Sánh Với Pháp “ Tĩnh Giác Chánh Niệm ”	87
“ Tại và Hiện ” với “ Vô Trí ” Hay “ Vô Niệm ”	88
Xúc Giác và Tu Tập	89
Người Mới Tập Tu và Người Đã Tu lâu	90
Tiến Đến Sự Giải Thoát Hoàn Toàn?	90
Đây Có Phải Là Phương Pháp Tốt Nhất?	91
CHƯƠNG VII: Hỏi Và Trả Lời	93
Ai Chủ Động Nói?	94
Cố Gắng Đạt Cho Được Sự Tĩnh Lặng	94
Không Suy Nghĩ Có Thoái Hóa Tâm Thức?	94
Tính Không Lời	95
Phối Hợp Với Các Pháp Thiền Khác?	95
Giảm Cảm Giác Trong Khi Thiền	96
Hơi Thở Giảm Nhẹ Trong Khi Thiền	96

Buồn Ngủ Trong Khi Tập Thiền	97
Sự Tĩnh Lặng và Trạng Thái “Xuất Thần”	97
Làm Sống Lại Cảm Xúc	98
Có Thể Xóa Ký Ức Vĩnh Viễn Không?	99
Tách Rời Cảm Xúc Ra Khỏi Quá Khứ	99
Thiền Để Tổ Tình Thương, Sự Tha Thứ	100
Cách Thay Đổi Quan Niệm	100
Cách Thay Đổi Tánh Tình	101
Đôi Phó Với Sự Cô Đơn	102
Ham Muốn và Đố Kỵ	103
Nỗi Đau Về Sự Im Lặng Của Người Khác	104
Thế Là Xong! Chấm Hết!	107
Tôi Đúng! - Anh Sai!	108
Trở Lại Với Cái Trí “Phàm”	108
Im Lặng, Lắng Nghe, Không Phản Ứng	109
Bình An hay Thụ Động ?	111
Cái Trí và Xã Hội	112
Vai Trò Của Trí: Người Giải Quyết Rắc Rối	113
Lòng Tự Ái Bị Thương Tổn	114
Cái Trí và Hành Động Tự Tử	115
Lòng Từ Bi và Sự Đồng Cảm	115
Tu Là Gì ?	117
Quyền Không Muốn Tu	119
Tặng Quyền Sách Này Cho Người Khác	120
Áp Dụng Các Bài Học	121
CHƯƠNG VIII: Tóm Lược	123
Châm Ngôn Của “Tạì Và Hiện”	125

Lời Cảm Ơn

Không một tác giả nào thật sự là người tự viết ra toàn bộ nội dung một cuốn sách, nhất là một cuốn sách về tâm linh. Những kiến thức và minh triết trong quyển sách này là do chúng tôi tiếp nhận từ nhiều nguồn có vẻ như rời rạc nhau, nhưng khi nhìn lại những sự kiện liên hệ và những tiến trình trong đời, chúng tôi cảm thấy mình phải cúi đầu trân trọng trước một sự xếp đặt huyền bí và kỳ diệu đến thế. Do vậy, trước hết chúng tôi xin cúi đầu ghi ân sự xếp đặt này.

Chúng tôi xin bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc đến các vị thầy tâm linh đã yêu thương, nhiệt tình giảng giải cho chúng tôi những minh triết, đôi khi pha lẫn nét hóm hỉnh gần gũi với đời thường. Giờ đây thì các thầy có thể tự hào vì quyển sách đã mang theo ánh đuốc mà các thầy đã nhọc công trao truyền.

Chúng tôi cũng tri ân những bằng hữu gần xa đã chia sẻ những kinh nghiệm và những minh triết tâm linh, cũng như ủng hộ, khuyến khích rất nhiều trong việc viết quyển sách này.

Chúng tôi xin chân thành tri ân các tự

nguyên viên, những người đã nỗ lực không mệt mỏi trong việc dịch cuốn sách nhỏ trước đây ra nhiều ngôn ngữ khác nhau và phân phối chúng trên khắp thế giới. Sự cống hiến và khích lệ của bạn bè là nguồn cảm hứng và động viên cho sự ra đời cuốn sách này.

Chúng tôi cũng mong muốn bày tỏ lòng cảm ơn bạn bè và gia đình đã ủng hộ chúng tôi. Mimi đặc biệt cảm ơn Harry Yuen— vì nếu không có sự ủng hộ lớn lao của anh đối với riêng cô thì đã không có được thành tựu nhỏ nào trong những năm qua.

Cuối cùng chúng tôi xin chân thành cảm ơn những người đã hiệu đính bản thảo: Corinne S. Collins, Chân Tâm, Minh Châu, Thanh Lương, Elizabeth N. Zosso và tất cả những vị không muốn nhắc đến tên. Việc chuyển những khái niệm và thuật ngữ tâm linh sang ngôn ngữ đời thường là trọng tâm của cuốn sách này. Chúng tôi hy vọng nó sẽ dễ hiểu, dễ chấp nhận để có thể phục vụ cho nhiều người hơn.

Lời Tự Sự Của Một Thiền Sinh

Như hầu hết mọi người, cá nhân tôi cũng đã trải qua bao nhiêu khó khăn trong đời. Nhìn lại, có những lúc dường như không một việc gì suông sẻ cả, mỗi hơi thở đều đầy áp những hoang mang, tuyệt vọng và sự sợ hãi những vấn đề không thể tránh khỏi của cuộc đời. Trong đời tôi không chỉ một lần, tôi đã nghĩ rằng chỉ có cái chết mới có thể cứu tôi ra khỏi những đau khổ vô vọng đó.

Nếu bạn cũng đã trải qua tương tự thì có lẽ bạn sẽ tìm được niềm an ủi to lớn qua lời nhắn gửi này. Tôi muốn nói với bạn về một liều “linh dược”. Chính món “linh dược” này đã cứu và giúp tôi tìm lại được sự ổn định về mặt tinh thần, sự lành mạnh về thân thể và cảm xúc. Nó cũng đã cho tôi an trú vào một nơi hết sức bình yên. Các thành phần của linh dược này dễ tìm và không tốn kém, chủ yếu là vì chúng luôn có sẵn ngay trong mỗi chúng ta. Chỉ cần sử dụng một tiến trình gọi là pháp thiền **Tại và Hiện** là có thể làm hiển hiện bản chất hằng hữu, chân

thật ngay trong ta: sự bình yên và an lạc. Từ đó, tôi đã thật sự tìm được nguồn vui sống.

Từ tận đáy lòng, tôi gửi đến các bạn lời tâm sự này và hy vọng rằng trong vài tháng sau, bạn cũng sẽ gửi đến những người khác những lời tương tự.

Một thiên sinh đầy biết ơn,

Nguyễn M. Châu

Lời Gửi Đến Các Thiền Giả

Hầu hết mỗi pháp thiền đều có nhiều cấp độ thực hành khác nhau. Thông thường, bước khởi đầu hướng dẫn ta tập trung vào một đối tượng hay một hành động cụ thể nào đó để dừng suy nghĩ lại. Từ từ, ở các cấp thiền cao hơn, người hành thiền tập buông xả dần những gì còn trói buộc thân, tâm, ý của mình. Rồi khi đến đích cuối cùng thì cả ta lẫn đối tượng đều không còn nữa và trong ta cũng sẽ không còn một hành động, mục tiêu, một kết luận, sự mong cầu hay một cố gắng nào nữa.

Ở điểm cuối này, chỉ còn sự Tĩnh Lặng hoàn toàn, một trạng thái buông bỏ, an nhiên và bình yên tuyệt đối. Tương lai và quá khứ cũng như thời gian, không gian đều vắng bật. Đến đây, ta đã siêu vượt được đau khổ. Thậm chí ta cũng đã vượt thoát khỏi chính bản thân mình. Ta đã *trở thành* tự do.

Pháp Thiền trong quyển sách này giới thiệu một con đường tắt trực tiếp dẫn đến trạng thái Tĩnh Lặng vô biên kia. Bạn đi đến đích một cách nhanh chóng mà không cần trải qua từng cấp độ

hành thiền khác nhau. Hơn thế nữa, pháp thiền này chỉ cho bạn cách ứng dụng trạng thái Tĩnh Lặng sâu lắng này vào cuộc sống đời thường để bạn có thể sống một cách an lạc và thanh thản. Ở trạng thái Tĩnh Lặng, trong bạn sẽ không còn bạo lực hay đau khổ, thay vào đó là sự hoàn toàn thanh tịnh, hài hòa, từ bi và hoan hỷ; một trạng thái thường được liên tưởng đến các khái niệm “Thiên Đường”, “Niết Bàn” và “Vũ Trụ Nhất Thể”.

Bạn hãy cầm lấy quyển sách này như nhận một thiệp mời đến dự một yến tiệc linh đình nhất trong đời mình. Nơi bàn tiệc, Vũ Trụ sẽ ban gửi cho bạn một tặng phẩm thiêng liêng: sự Tĩnh Lặng tuyệt đối mà từ nó Vũ Trụ đã hình thành một cách huyền diệu — một sự Tĩnh Lặng sâu thẳm trong bạn và trong chính nó.

Mùa Hạ 2003

Mimi Khuc & Thanh-Trieu Nguyen

Lời Nói Đầu

Cuốn sách này lúc khởi đầu chỉ là vài trang phác thảo một phương pháp thiền đơn giản để giúp bạn bè có nhu cầu chữa trị tinh thần hay thể xác. Sau đó, những trang này đã được mở rộng thành một tập sách nhỏ. Tập sách nhỏ đó đã giúp một số người tìm được sự an bình nội tâm, hạnh phúc và hài hòa trong cuộc sống. Tập sách nhỏ đã được nhân rộng và phát miễn phí và 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. Riêng bản in bằng tiếng Anh và Việt đã được các cá nhân và các tổ chức từ thiện phân phát sang các nước Châu Âu, Canada, Mỹ... với sự đón nhận nồng nhiệt. Cuốn sách lớn này, giờ đây chính là ấn bản mở rộng của cuốn sách nhỏ đó, được ấn hành để đáp ứng yêu cầu của bạn đọc mong muốn được hiểu rõ hơn một số lĩnh vực của phương pháp thiền này.

Vì muốn giữ nguyên ấn bản ngắn gọn như trước đây cũng như để đáp ứng những nhu cầu khác của bạn đọc chúng tôi đã chia cuốn sách thành tám chương. Để bạn đọc có được một nền tảng vững chắc, chúng tôi đề nghị bạn nên đọc trước ***Chương Một*** (giới thiệu), ***Chương Hai*** (pháp định tâm **Tại**

và **Hiện**) và **Chương Ba** (những cái nhìn mới) trước khi đọc các chương khác. Các **Chương Bốn đến Bảy** tương đối độc lập nên bạn có thể chọn tùy theo nhu cầu và sở thích.

CHƯƠNG MỘT: giới thiệu và giải thích khái quát về sự vận hành của cái trí và bản chất phiền não của con người.

CHƯƠNG HAI: Phần này giải thích các khái niệm và kỹ thuật của phương pháp thiền **Tại và Hiện**. Tuy có ba cấp độ thực hành nhưng hầu hết mọi người đều có thể tìm thấy sự an lạc ngay cấp đầu tiên. Bạn nên thử nghiệm cả ba cấp để xem kỹ năng cấp nào thích hợp với bạn, giúp bạn đạt đến trạng thái an bình sâu lắng nhất.

CHƯƠNG BA: Phần này đưa ra một số cách nhìn mới giúp thoát ra khỏi phiền não. Có người chỉ cần đọc phần này đã tìm được giải pháp mà không cần thực hành pháp thiền đề cập ở chương trước. Cũng có người thấy là họ cần phối hợp pháp thiền với những cách nhìn mới để đạt được hiệu quả lâu dài.

CHƯƠNG BỐN: Phần này thảo luận việc ứng dụng pháp thiền để chữa bệnh. Với pháp thiền này, bạn có thể cảm nhận sự giảm đau trong vòng vài phút. Tuy phương pháp hiệu quả như vậy nhưng chúng tôi biết rằng nhiều thiền giả — đặc biệt những người đặt mục tiêu giác ngộ — thường không thích dùng thiền để chữa bệnh. Song pháp thiền này ảnh hưởng đến luôn cả tâm và thân nên ta có thể áp dụng nó một cách hiệu quả cho thân, tâm hoặc cả hai.

CHƯƠNG NĂM: Phần này dẫn giải cách ứng dụng pháp thiền **Tại và Hiện** để thư giãn hoặc làm chậm đi sự lão hóa của cơ thể.

CHƯƠNG SÁU: Phần này giải đáp những thắc mắc của các thiền sư theo pháp môn khác nhau và bình luận, đối chiếu các khái niệm và kỹ năng sâu hơn.

CHƯƠNG BẢY: Đây là phần hỏi đáp bao gồm các chủ đề: kỹ thuật của pháp thiền, những khái niệm cao, sâu hơn về cái trí, ứng dụng những cách nhìn mới vào đời sống, những gợi ý để tu dưỡng tinh thần và chuyển hóa cá nhân. Vì đề cập đến phạm vi rộng như vậy nên tại thời điểm đang đọc có thể bạn sẽ chỉ thấy sự hữu ích phần nào đó thôi. Chúng tôi cố vũ việc đọc đi đọc lại vì chúng tôi thấy rằng các ý nghĩa và thông điệp thường hay đến vào thời điểm thích hợp nhất của chúng. Việc đọc lại thường đem đến cho ta những hiểu biết tương quan và ý nghĩa mới.

CHƯƠNG TÁM: Phần này tóm lược những điểm chính trong cuốn sách cùng với một số bí quyết trong việc tìm thấy hạnh phúc bền lâu.

Bạn đọc của sách này có thể là từ các quốc gia khác nhau, theo nhiều tôn giáo hay thậm chí là *không theo một tôn giáo nào cả*. Vì thế, chúng tôi cố gắng đáp ứng tất cả các nhu cầu của bạn đọc qua việc cân nhắc những khác biệt về phong tục, truyền thống và văn hóa. Để phục vụ được một cách chung nhất và tới được nhiều người mới tập thiền ở khắp nơi, chúng tôi chỉ dùng các khái niệm và thuật ngữ đơn giản. Chúng tôi sẽ không bàn luận đến quan điểm của tôn giáo hay trường phái tư tưởng nào cả.

Trong quyển sách này, các so sánh mà chúng tôi đưa ra đều dựa trên điểm duy nhất là hiệu quả của mỗi phương pháp trong việc giải thoát khỏi đau khổ. Không một phương pháp hay tín điều nào đúng hơn – nó chỉ hữu hiệu hay hữu ích hơn đối với mục tiêu chính của chúng ta là chấm dứt khổ đau.

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

Một vài điều cần bạn đọc chú ý: cuốn sách này kết hợp các khái niệm, thuật ngữ phương Đông và Tây nên đôi khi đòi hỏi nơi bạn đọc sự suy nghiệm về những ý niệm mới và khác biệt. Vì vậy, bạn hãy đọc với một tấm lòng cởi mở, 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 hãy đọc chậm rãi. Thực chất của tập sách này không phải chỉ chứa đựng trong những chữ được viết ra thôi mà còn chứa cả trong sự tĩnh lặng phía sau những ngữ nghĩa đó. Khi đọc tập sách này, ngoài việc thu thập kiến thức qua ngũ trí, mong rằng ta còn tìm được những minh triết nào đó qua ngũ trái tim ta.

**Chúc các bạn thú vị trong việc 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 đàng 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 quẹo 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 lẩn 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 làm bầm trong trí: *Thời buổi này thật chẳng có ai biết cách quán xuyến kinh doanh hàng hoàng cả*. Ông đá lẩn 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. Trong sách này, định nghĩa đau khổ được nói rộng để bao gồm tất cả những trạng thái cảm xúc nào đem đến phiền não.

Theo như định nghĩa một cách đầy đủ như trên thì đau khổ sẽ mang những ý nghĩa sau đây:

- ***Tất cả những cảm xúc nào KHÔNG PHẢI là hạnh phúc, là tình yêu thương, là hoan hỷ.*** (Thí dụ 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 hoà.*** (Thí dụ 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.*** (Thí dụ như sự kềm chế và áp đặt (controlling), phán xét, phê bình, nhục mạ, tấn công, ngược đãi, than phiền, căm nhằn, hạ nhục v.v...)

Vì vậy, đau khổ không phải chỉ là những trạng thái và những cảm xúc tiêu cực mà còn luôn cả những hành động tiêu cực vì những hành động này thường do những cảm xúc tiêu cực mang đến.

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 nhiên, 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: ***“Cái trạng thái của cái trí”***. Một cái trí thì yên lặng và một cái trí thì nói liên tục — thường là những lời than phiền. Vậy thì có khi nào bạn chợt ý thức rằng biết đâu bạn KHÔNG PHẢI là cái trí của bạn chăng? Khi bạn muốn yên bình và thanh tịnh, cái trí đó có chịu dừng sự căn nhắc 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 nào một trong những ý niệm nêu trên xuất hiện, 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. Đường như chúng ta không hề làm chủ được cái trí của mình. Nếu ai cũng điều khiển được cái trí tuân theo mệnh lệnh của mình mọi lúc, mọi nơi 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 đau khổ, 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... v.v 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. Do vậy, 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.

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

Quyển sách này sẽ hướng dẫn ta cách sửa được sự rối loạn trên và giúp ta phục hồi những chức năng cao cấp của cái trí như sự sáng tạo, phát minh và tỉnh

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

Sự Vận Hành Của Cái Trí

Cái Trí Không Chính Xác

Vấn đề được đề cập đầu tiên là tính thiếu chính xác của cái trí. Những cái gọi là “kiến thức” của cái trí thường này quả thật “không chính xác”. Dưới đây là ba thí dụ về những kết luận thiếu chính xác của nó:

Thí 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.

Nhưng 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 cái kết luận của trí phàm này cũng ***vẫn không chính xác***. Tại sao? Đó là bởi vì mắt “***thật sự***” 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. Tuy nhiên, nó đâu

biết rằng cái cây đó có thể 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.

Thí 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”. Cái trí đó có thể cũng không chính xác vì biết đâu sau khi vị thầy thuốc “chữa bệnh” xong, rất có thể là 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. Cái trí không hề nhận được những thông tin này. Giả như nó có nhận được đi nữa, nó vẫn tự động kết luận theo những cái biết sẵn có của nó. Cũng như khi thầy thuốc chữa mà bệnh nhân chết hoặc không hết bệnh thì cũng không thể kết luận là do thầy thuốc tồi quá hoặc kết luận là thuốc dở quá.

Thí 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?**

Trong ba thí dụ trên, cho dù cái trí có dùng những kiến thức cất chứa sẵn để kết luận khác đi thì cũng vẫn không chính xác vì cái trí luôn bị giới hạn trong cái “biết” của nó. Trong cái giới hạn quan sát, nó có

thói quen diễn giải, lý luận và đem những “kiến thức” cũ lấp vào các khoảng trống của hiểu biết rồi kết luận.

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 của trí lúc đó.

Một cái trí chân thực và chính xác chỉ nhận thông tin mà không hề thêm bớt, nó trụ trong một Tĩnh Lặng không có phán xét hay suy diễn. Hoặc khi cần diễn giải, suy luận thì cái trí chân thực ấy nhận thức vấn đề trong Tĩnh Lặng, đồng thời biết rằng mình đang suy luận, diễn giải và cũng tự ý thức rằng cái 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 phạm 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 trễ 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 trí của ta tự động và nhanh chóng kết luận về sự liên hệ của họ không?

Nói tóm lại, cứ mỗi khi trí ta 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 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 Cái Trí

Vấn đề trở nên nghiêm trọng hơn một khi “cái trí không chính xác” dựa trên những kiến thức sai lệch để đưa ra phán xét. Sau đây là những ví dụ về các suy nghĩ của cái trí bị sai lệch. Các tư tưởng này tự bản thân nó không gây phiền não nhưng khi cái trí chấp chặt vào chúng, ứng dụng bừa bãi, bắt chấp mọi lý lẽ thì sẽ kéo theo phiền não ngay tức thì. Các ví dụ dưới đây cho thấy cách vận hành của *cái trí*. Khi trí đang quan sát các hiện tượng và các sự việc mới, nó tìm trong ký ức, nơi mà nó đã tích trữ mọi điều từ nghe, thấy, trải nghiệm đến các thói quen, quy ước và mong muốn. Sau đó nó khur khur áp đặt những quan niệm và giá trị cũ lên sự việc mới. Rồi nếu thế giới chung quanh không thuận theo mong đợi và sự lý giải của nó, cái trí sẽ trở nên khó chịu. Nó có thể than phiền hay thậm chí là nổi giận. Nếu bạn thường bị trí mình hoạt động như trên, đem những ý nghĩ 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!

Những thí dụ sau đây cho ta thấy cách cái trí lấy dữ liệu từ các giác quan, rồi áp dụng, đưa ra đòi hỏi và phán xét của nó, gây nên phiền não cho ta:

- ❖ **Thị giác:** “tôi quan niệm rằng chúng ta nên sống một cách ngăn nắp, thứ tự và sạch sẽ ... Tôi cảm thấy khó chịu khi nhìn thấy quần áo vứt lung tung, đĩa chén bẩn, đồ đạc bụi bẩn, ngổn ngang. Tôi

không thích những người thiếu ngăn nắp, thứ tự. Họ nên sống một cách sạch sẽ, khỏe mạnh hơn”.

- ❖ **Thính giác:** “Tôi không thích nghe những lời trái tai, những tiếng ồn ào. Tôi đặc biệt khó chịu khi người ta gây ồn một cách cẩu thả, vô tình. Tôi rất bức mình khi người khác đóng mạnh cửa, lê giày dép lẹp xẹp, khua chén lèng kèng, nói điện thoại to tiếng hay trò chuyện 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 bức mình”.

Trí của chúng ta còn có khả năng làm những xét đoán phức tạp 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 (tồi tàn, thiếu thẩm mỹ v.v...) hay người ta sẽ khen tôi (sang trọng, đẹp, hợp thời trang v.v...) Khi tôi nhìn kiểu cách ăn mặc, dáng đi và loại xe họ sử dụng v.v. là tôi biết ngay giá trị của họ”. Ở đây cái trí định nghĩa giá trị qua dáng vẻ bên ngoài và rất quan tâm đến sự khen, chê của người khác. Vì vậy, nó sẽ phiền não khi không có điều kiện trang điểm theo đúng biểu tượng giá trị cho bản thân hay cho gia đình.
- ❖ **Định Danh về cái Ta (Identity):** “Tôi mất việc làm và tất cả tiền bạc. Tôi hoàn toàn thất bại”. Cách suy nghĩ sai lầm trên đây của cái trí làm chúng ta tưởng rằng chúng ta là nguyên nhân trực tiếp và duy nhất tạo ra mọi hiện tượng và những sự vật biểu hiện của thành công hay thất bại trong

đòi mình. Điều cực kỳ quan trọng là làm sao để cái trí nhận ra và hiểu rằng chúng ta chỉ *tham gia* và không thật sự *tạo ra* trọn vẹn một kết quả nào cả. Ví dụ, khi trí ta nhìn một cơ nghiệp thì chỉ nên thấy đơn thuần là “một cơ nghiệp” mà thôi. Nó không nên thấy đó là “một cơ nghiệp tôi đã tạo ra” hay “một cơ nghiệp tôi đã làm mất” hoặc “mình” là cơ nghiệp hay cơ nghiệp là “mình”. Cách nhìn đúng đắn này sẽ giúp chúng ta vượt qua những đau khổ liên hệ đến thành công hay thất bại, được hay mất, vinh quang hay nhục nhã... Và cách nhìn này giải phóng chúng ta ra khỏi ảo tưởng đeo bám: “*Tôi là người chế ngự và làm chủ mọi sự việc trong đời tôi*” hoặc “*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, họ nên giúp tôi khi tôi gặp khó khăn cần được giúp đỡ nhưng họ đã chẳng giúp tôi”. Ở đây, trí ta định nghĩa gia đình có mối liên hệ đến một số trách nhiệm nào đó, nếu ai không hoàn thành trách nhiệm thì nó phán xét, 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 thường gắn liền với một số trách nhiệm và đòi hỏi. Cái trí phán xét, trách móc và phê bình nếu những thứ này không được đáp ứng 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 thoả đáng được những đòi hỏi này. Sự đòi hỏi có thể đưa đến những thái cực quá đáng mà người ta

không hề nhận biết. 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 phụ nữ trong gia đình là chăm sóc chồng, con. Công việc của nam giới là cung cấp tài chánh, tiện nghi vật chất, dạy con học”. Một lần nữa, trí ta gắn liền các nhiệm vụ với vai trò con người trong gia đình, 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 trặc 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 những quan niệm riêng 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 đớn, 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 của chúng ta là sống trong hiện tại.

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 lần quần đeo đuôi những sự kiện hoàn toàn thuộc về một thời khác khác rồi lôi kéo, thôi thúc ta đem chúng ra sống trong hiện tại.

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 lặp đi lặp lại những phiền não từ ***quá khứ***.
- Nó đắm chìm trong lo lắng, sợ hãi, và lần quần mơ tưởng việc ***tương lai***.
- Nó khắc khoải, vật vờ 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 lầm bầm 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 chẳng 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 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 **TẮT** được 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 (processes) suy nghĩ đưa đến những tình trạng như trên xảy ra một cách **vô thức và theo thói quen**. Khi chúng ta nói rằng chúng ta muốn vận tắt cái trí ấy là chúng ta muốn lấy lại sự chủ động đối với quá trình đó. Chúng ta muốn vận tắt cái công tác 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. 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, hầu tìm được hạnh phúc lâu dài. Một khi chúng ta 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. Một khi chúng ta hiểu được tiến trình lý luận và diễn giải của cái trí, chúng ta có thể dùng cái trí như là một công cụ để vun trồng, nâng cao tâm thức cho mình và cho người khác.

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 tu dưỡng 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 thấy 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 Thiền “*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 hàng 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, phương pháp thiền của cuốn sách này sẽ là bước đầu để đáp ứng được các mục tiêu đó.*

Trong phạm vi của cuốn sách 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 vậy.

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 trí ta sẽ là “người chỉ huy” hành động này. Thật vậy, trí của ta thường chỉ đạo và hướng dẫn hầu hết các hoạt động và suy tư hằng ngày. Có pháp thiền khác dùng ***cái trí*** để gián tiếp đưa đẩy ***chính nó*** vào trong sự Tĩnh Lặng. Cũng có những phương pháp dùng cách “thức giác” là cái trí luôn ý thức được 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 cái 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 thế 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 nói năng miên man và sự trói buộc của các quan niệm, diễn giải và 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 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 bình yên cho cả tiềm thức của ta. 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”. Nó là kết quả của hai việc: **giữ “Thân đầu, Ý đó” và sự vắng bật của suy nghĩ khi 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, hay phân tích và đi đến 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; một trạng thái vượt không gian và thời gian. Người ta cho rằng sự hòa hợp thành **một khối duy nhất** này đang chứa đựng rất nhiều điều bí mật của cuộc sống bởi vì những ai đã đạt được điều này đều không bao giờ bị cảm xúc phiền não, thiếu thốn hoặc rối loạn ảnh hưởng đến họ nữa.

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 ngay.

Riêng cho các bạn đã quen thuộc với thiền, Chương Sáu gồm có nhiều chi tiết và giải thích về mặt kỹ thuật, nhất là trong việc so sánh với các pháp thiền khác.

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 “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. Thí 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 đoá 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. Trong trường hợp này chỉ cần hít một hơi thở đầy, thở ra chậm, vào trong Tĩnh Lặng và lắng nghe là sẽ giữ được cái trí “bấn loạn này” yên ngay.

Để ngăn chặn cái trí sống trong quá khứ hoặc tương lai, chúng ta cần phải đối phó với sự không 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 những bình diện của cuộc đời. Chương Ba gồm một số ví dụ về những cái nhìn mới có thể giúp chúng ta tu dưỡng thức giác và thay đổi thói quen của cái trí hay áp đặt quan niệm và đòi hỏi của nó lên chúng ta và mọi người chung quanh.

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, ta 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 sống đối diện với mọi 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 **hoà 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 luôn có một sự 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 nhái liên tục như trước kia nữa.

Người ta tin rằng hầu hết các vị thức giác 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:*** 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).
- ***Thiền sinh đã có kinh nghiệm với các pháp môn khác, nhất là các hệ thống dùng năng lượng:*** Vì đã quen có những cảm giác của sự luân lưu năng lượng và độ rung trong cơ thể, hoặc “nhìn” thấy

được nhiều điều mới lạ khi thiền, nhiều thiền sinh khi thực hành pháp thiền **Tại và Hiện** thắc mắc tại sao lại không “thấy” gì hết. Mục đích của **Tại và Hiện** là sự **vắng bật** của “Ý”, nghĩa là vắng luôn cả **ý mong chờ** “thấy” gì, thậm chí vắng luôn cả ý mong chờ đạt được sự Tĩnh Lặng thì mới đúng phương pháp vì hành động mong chờ sẽ làm cản trở ta vào được Tĩnh Lặng. Trường hợp bạn kinh qua cảm giác hoặc linh ảnh, xin hãy lờ chúng đi vì mục tiêu của chúng ta ở đây là buông xả luôn tư tưởng của cái trí về mọi chủ đề, kể cả những kinh nghiệm như trên.

- **Thiền giả của các pháp thiền truyền thống:** Nhiều pháp thiền khác 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. Trong giai đoạn đầu tập thiền, trạng thái lý tưởng là **nửa thức và nửa ngủ** nghĩa là điểm ở giữa hai trạng thái thức và ngủ. Sau đó, nếu muốn tập chiêm nghiệm thì giữ yên sự Tĩnh Lặng, bước qua trạng thái tĩnh thức hoàn toàn rồi làm theo hướng dẫn trong Bài Tập Cấp 1 sau đây.

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 hẩn 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.

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 hé hé hay nhắm, đừng chăm chú vào điểm nào cả.

Bước hai: Thăm nhủ với “*Trí*” là “*Thân ở đây này*”, “nhận biết” rằng cái “*Trí*” của ta đã đến tại vị trí trái 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*.

Để 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 **tĩnh 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 làm lẫn cái trí phạm là “Chân trí tuệ” rồi vô tình bị cái trí phạm 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 trong giấc ngủ vào ẩn trú vào nơi Tĩnh Lặng. Như thế, chúng ta sẽ thức giấc mỗi ngày trong tươi mát và an bình với chính bản thân và thế giới vì phương cách này giúp ngăn chặn cái trí tiếp tục 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 ngo nguẩy, 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, chúng tôi đề nghị bạn nên thiền thường xuyên và lâu hơn. Rồi khi sắp rơi vào giấc ngủ, dù ngủ trưa, tối, hay đêm thức giấc rồi ngủ lại, bạn hãy áp dụng thiền ngủ của **Tại và Hiện**.

Nên nhớ rằng mục tiêu chính của chúng ta là sống trong hiện tại, luôn thức giác về các tiến trình của cái trí mình, luôn kiểm soát được tư tưởng, cảm xúc, hành động, các thực trạng và duy trì được Tĩnh Lặng và bình thản trước mọi thăng trầm của cuộc đời. Vì thế, sau khi bạn đã tập được Tĩnh Lặng, cố gắng âm thầm

duy trì một liên hệ thường xuyên với sự Tĩnh Lặng này suốt trong ngày. Một lần nữa, xin nhắc là thiền một phút thường xuyên suốt trong ngày sẽ có lợi ích đáng kể và hữu hiệu.

Kỹ thuật thiền Cấp Hai sẽ giúp bạn vào sâu được trạng thái Tĩnh Lặng khi thiền ngồi. Nó cũng bao gồm một số cách tập để giúp bạn mang theo sự Tĩnh Lặng này vào trong đời sống hằng ngày. Khi nào đã tập thuần thục Bài Cấp Một rồi hãy thực tập đến bài Cấp Hai, nghĩa là sau khi bạn đã kinh qua được sự Tĩnh Lặng theo ý muốn và có thể duy trì được trạng thái này khá lâu. Hãy nhớ là Dục Tốc Bất Đạt.

Cấp Hai: Các Cách Ứng Dụng Khác

Vào Tĩnh Lặng Sâu Hơn

Dùng cách thức dưới đây nếu bạn vẫn chưa đạt được độ sâu Tĩnh Lặng như ý:

Như ở Cấp Một, hít thở một hơi sâu và chậm, thâm bảo với “Trí” là *“thân ở đây này”*, vào trong Tĩnh Lặng được khoảng vài phút, giữ nguyên “Trí” ở chỗ trái tim, giữ sự tĩnh lặng trong toàn cơ thể, sau đó mở mắt từ từ, chậm chậm đảo mắt nhẹ nhìn chung quanh, đầu không động đây rồi nhắm mắt lại từ từ. Thư giãn cơ thể và chìm sâu vào Tĩnh Lặng.

Sau vài phút, bạn có thể lặp lại việc mở và nhắm mắt như trên. Cứ mỗi lần lặp lại như vậy, ta sẽ vào sự Tĩnh Lặng sâu hơn. Chỉ nên làm tối đa 3 lần.

Sau đây là một vài phương cách để thực tập sau khi bạn đã vào Tĩnh Lặng thành thạo ở Cấp Một.

Tĩnh Lặng Trong Lúc Cơ Thể Hoạt Động

Sau khi đạt được sự Tĩnh Lặng, giữ yên trạng thái này, từ từ mở mắt nhìn bình thường mà vẫn biết “Trí” đang ở yên nơi tim. Tiếp theo, ta bắt đầu cử động từng phần của cơ thể một cách chậm rãi và đồng thời vẫn duy trì biết có sự Tĩnh Lặng bên trong. Khi đã quen dần, ta có thể nghe và đối đáp với mọi người mà “Trí” vẫn ngồi yên lắng nghe và không có phản ứng. Kế tiếp ta tập đi, đứng, làm việc thường ngày mà *bên trong vẫn luôn Tĩnh Lặng*.

Duy trì Tĩnh Lặng nội tại khi cần ứng xử trong đời sống xã hội có lẽ là khó khăn nhất. Tuy nhiên, việc tập duy trì thành thạo này có thể lại rất quan trọng. Khi chúng ta phải đối diện với những sự việc đau đớn hay con người tiêu cực, gây sự, hãy hít một hơi sâu và chậm, bảo thầm với trí là **“*Thân ở đây này*”**, thư giãn và trở vào Tĩnh Lặng từ ba mươi giây đến một phút. Cố gắng luôn ý thức sự hiện diện của Tĩnh Lặng khi tiếp nhân xử thế. Tập thường xuyên thì sẽ thấy dễ dàng thôi.

Hóa Giải Các Cảm Xúc

Khi một ý tưởng dấy lên gây cho ta cảm xúc tiêu cực: đau đớn, buồn tủi, giận dữ... những cảm xúc mà ta không mong muốn, ta có thể hóa giải ngay bằng cách vào trong Tĩnh Lặng từ ba mươi giây đến một phút. Tập ứng phó loại cảm xúc này mỗi khi nó xuất hiện. Sau một thời gian luyện tập, bạn sẽ thấy những cảm xúc này càng lúc càng ít xuất hiện hơn.

Cấp Ba: Kết Hợp Thân, Tâm, Trí, Quá Khứ và Hiện Tại

Bài tập Cấp 1 đã hướng dẫn bạn căn bản cách dùng “Trí”, cách vào sự Tĩnh Lặng, mở lòng từ bi, và cách tự chữa bệnh. (Xem chi tiết ở Chương Bốn: cách tự chữa bệnh)

Bài tập Cấp 2 đã 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 tiêu cực.

Bài tập Cấp 3 gồm một số cách tu, phát triển tâm linh bằng pháp thiền **Tại và Hiện**. Hãy đọc tiếp phần này nếu bạn cảm thấy sự chuyển hóa cá nhân này phù hợp với mục đích của bạn. Còn nếu không hợp thì xin đọc tiếp cuối chương này về những khác biệt giữa **Tại và Hiện** và những pháp thiền khác.

Dưới đây là phần hướng dẫn cách khai mở trí tuệ, cách đạt trạng thái Tĩnh Lặng kết hợp: Thân, Tâm và Trí. Qua sự hợp nhất đó ta làm thế nào sử dụng Tĩnh Lặng để “**ăn năn, hối lỗi**”. Nó sẽ giúp ta hóa giải những áp lực từ quá khứ đang là nguyên nhân gây ra đau khổ, bệnh tật.

Khai Mở Trí Tuệ

Trong lúc thiền, thay vì đưa “Trí” về ngồi yên nơi tim thì ta mời “Trí” về vị trí nơi *trên sống mũi, giữa hai đầu khóe mắt*. sau đó thư giãn và nhập vào Tĩnh Lặng. Nếu muốn bước qua trạng thái chiêm nghiệm hoặc dùng **Chân trí tuệ** như trong các pháp thiền khác, bạn có thể tập như sau: mở mắt hoặc nhắm mắt, đầu óc hoàn toàn **tĩnh thức** và giữ yên sự Tĩnh Lặng

bên trong. Cần biết điều gì hay đang thắc mắc vấn đề nào, bạn đặt câu hỏi rồi để trí hoàn toàn trống không và yên lặng. Nhớ là hoàn toàn rỗng lặng, không mong chờ, không suy luận gì cả. Ý tưởng đầu tiên xuất hiện trong cái “trống không” này thường sẽ là câu trả lời hoặc giải đáp cho vấn đề của bạn. Khi bạn tập thuần thực cách này, bạn sẽ tự nhiên đạt tới kiến thức căn bản và sự minh triết mà cái trí ồn ào không thể nào chạm đến được.

Tu Dưỡng Lòng Từ Bi

Phương pháp này giúp hiệp nhất thân, tâm, trí trong Tĩnh Lặng để chúng ta có thể tu dưỡng lòng từ bi cùng với việc phát triển chân trí tuệ. Khi thiền, cũng làm giống như Cấp Một và Cấp Hai nhưng ta đặt “trí” ở hai nơi: trên sống mũi, nhủ rằng “thân đây này”, và đồng thời đặt “trí” nơi tim, nhủ rằng “tâm ở đây này”. Giữ yên trạng thái Tĩnh Lặng và hoàn toàn không nghĩ ngợi ít nhất là 30 phút.

Hóa Giải Nghiệp Lực Quá Khứ

Việc thường xuyên duy trì được trạng thái “*Tĩnh Lặng*” để ngăn chặn những thông tin cũ là điều rất khó khăn. Vì vậy, ta cần phải có biện pháp hóa giải các áp lực của những thông tin này. Bạn có thể dùng bước một và hai trên đây để hợp nhất “Thân, Tâm, Trí” hóa giải các phiền não, đau khổ của quá khứ trong cuộc đời này.

Hóa Giải Duyên Nghiệp Tiền Kiếp

Nhiều người cho rằng nguồn thông tin cũ không nhất thiết chỉ là đến từ cuộc đời hiện nay mà chúng còn có thể đến từ quá khứ xa xưa của “tiền kiếp”. Chữ “quá khứ” nói ở đây là không giới hạn trong khoảng

thời gian nào mà nó được xem là **tất cả thời gian** trước cái khoảnh khắc hiện tại. Bạn nào tin và muốn hóa giải duyên nghiệp “tiền kiếp” xin hãy theo phương pháp dưới đây. Nếu thấy không thích hợp với mục tiêu của mình thì bỏ qua phần này vậy.

Muốn hóa giải “lực quá khứ” của tiền kiếp, cần phải nghĩ rằng những đau khổ và phiền não như bệnh hoạn, mối quan hệ bị tổn thương v.v... là kết quả của những gì mình đã làm lỗi từ nhiều đời kiếp trước đây. Trong trường hợp này cần **thực tâm ăn năn, sám hối** những việc ấy, mặc dù mình không hề biết hoặc nhớ việc làm lỗi đó là gì và chúng ta thậm chí *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 bị ai đó làm khổ mà không có lý do gì chính đáng cả, ví dụ như cứ kiếm có mắng mỏ, gây gổ, làm tổn hao tiền, của cải của chúng ta v.v.. Mình nên cho rằng ở một quá khứ nào đó, *chính mình* đã làm tất cả những điều ấy đối với 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**. Sau đó chìm vào trong “**Tĩnh Lặng**” và *xin lỗi họ*. Sau khi đã bày tỏ ý hối hận và xin lỗi như trên, ta dùng pháp thiền **Tại và Hiện** của cấp ba (vào “**Tĩnh Lặng**” bằng cách hợp nhất “Thân, Tâm, Trí”) ít nhất 30 phút. Sự “**Tĩnh Lặng**” càng sâu và “**Trí**” càng yên tĩnh thì hiệu quả càng cao. Đây là một trong những cách hóa giải các duyên nghiệp từ quá khứ rất hữu hiệu.

Đặc Trưng Của Pháp Tại và Hiện

Pháp thiền **Tại và Hiện** có một vài tính chất quan trọng so với các pháp thiền khác.

Không Đấu Tranh

Trong khi các phương pháp thiền khác dùng “trí” để kiểm chế chính nó, pháp thiền **Tại và Hiện** tránh đấu tranh với cái trí. Sau khi hướng dẫn cái “trí” ngồi yên, nghỉ ngơi ở một vị trí nhất định nào đó, *thiền sinh buông xả hoàn toàn: thân bất động, trí trống rỗng: không chăm chú, không theo dõi, không trối buộc hay chiêm nghiệm gì cả*. Điểm không đấu tranh này là một phẩm chất làm cho phương pháp này rất hữu hiệu trong việc xử lý với cái trí ồn ào của mình.

Tĩnh Lặng và Thức Giác

Chẳng những pháp **Tại và Hiện** nhấn mạnh việc không đấu tranh mà còn nhấn mạnh luôn cả việc Tĩnh Lặng nên không theo dõi các nhận thức hoặc các hành động như những pháp thiền khác. Thiền quán hay các loại thiền “thức giác” đòi hỏi thiền sinh “theo dõi” hoặc “ý thức” tư tưởng, hành động hay hơi thở của họ. Pháp **Tại và Hiện** làm ngược lại - thay vì theo dõi cái trí hay cơ thể đang trong thể động, bạn lại lơ mờ ý thức sự Tĩnh Lặng sâu lắng của một cái trí đang ngủ yên ở một vị trí được chỉ định. Một thiền giả nhận xét: “Các pháp khác thì nhìn ra ngoài còn **Tại và Hiện** thì nhìn vào trong”.

Thời Gian và Hiệu Quả

Pháp **Tại và Hiện** đòi hỏi ít thời gian và bạn có thể đạt được sự Tĩnh Lặng sâu lắng trong thời gian rất ngắn. Nếu thực hiện đúng theo cách hướng dẫn, chỉ vài ngày là sẽ đạt được sự Tĩnh Lặng ngay. Có người đạt được như vậy chỉ trong vòng vài phút thôi. Trong vòng vài tuần, thiền sinh đã có thể mang theo sự Tĩnh Lặng này vào đời sống xã hội thường nhật.

Thời gian tuy ngắn nhưng vẫn không hề làm giảm đi hiệu quả của phương pháp thiền. Sự “tĩnh lặng” mà thiền sinh đạt được theo phương pháp **Tại và Hiện** có tính chất *đổi đời*.

Đơn Giản

Pháp thiền **Tại và Hiện** đơn giản và dễ thực hành, tốn ít thì giờ, không cần có học thức cao, không tốn kém, 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 tất cả truyền thống tâm linh hoặc tôn giáo. Nó hài hòa cả với cuộc sống thế tục, không theo một đạo giáo nào. Pháp thiền giúp cho ta sự sáng suốt ở cả trí não lẫn tâm linh, khiến chúng ta được tự do theo đuổi và thậm chí còn giúp ta đi qua những con đường mà chúng ta đã chọn. Hạnh phúc vĩnh hằng là một mục tiêu chung của con người, một mục tiêu không thuộc một truyền thống riêng lẻ 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 phát triển lòng từ bi và tình thương yêu. Ta chỉ có thể xây dựng 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 vui 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, bức 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 trên trở 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 đàng hoàng 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 đàng 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 toàn 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 cái trí mình, *nhất là những điều mà ta và số đông mọi người cho là tốt và đúng*. Trí của 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* không (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 mẫu 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.

Lải Nhải 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 mất, 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 mất 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 thiền 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 bức bối, nổi cáu, thất vọng. Trớ trêu thay phiên 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 ra khỏi đau khổ nếu ta chọn không thêm *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 khắt khe bên trong 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 khoẻ 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 mấy 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 kẻ bị 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 thính 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 cái 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 thán hỏi: nếu bây giờ tôi là ông ấy thì tôi cảm thấy ra sao?”

Tha Thứ

Một thiền 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 mạnh 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...”

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 ra đi 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 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 thể 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 đời 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 thiên 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 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 đi. Vị thiền sư một lần nữa điềm đạm đáp: “Thế à!” khi nhìn họ đem đứa 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 trói 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 với tôi qua những vai diễn yếm kém này.

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 khiến 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.

Thí 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 trối 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 nội tại 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 đối 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. Thỉnh thoảng, gió hỏi nhỏ: “Người là ai?” Em bé cười thành tiếng: “Ta là Ta, dĩ nhiên rồi, người kỳ nhỉ!”

Một ngày nọ, người đàn bà chợt 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 đây khuyết tật với những vết loét đây 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 rỗi 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 tự 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 mơn 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 đầu 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 chợt bừng 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”.

Tự Chữa Bệnh Bằng Tại và Hiện

Con người là một tổng hợp của thể vật chất (thấy được) và thể siêu hình (không thấy được). Cái nhìn “thấy được” gồm những gì chúng ta nhìn được bằng mắt và bằng những kỹ thuật hiện đại nhất. Còn những thể “không thấy được” thì chúng ta chỉ có thể cảm nhận được chúng qua những cách khác; những phương tiện phi vật chất.

Tuy nhiên, đường kẻ ranh giới cụ thể giữa hai phạm trù này thật sự không rõ rệt vì sự phân chia chỉ hiện hữu bởi cái giới hạn của chính chúng ta mà thôi. Nghĩa là “không thấy được” ấy là do chúng ta không có khả năng thấy được trong hiện tại thôi. Với sự phát triển vượt bậc của khoa học trong vòng một thế kỷ qua, những gì mà trước đây chúng ta cho là “không thấy” thì bây giờ đã nhanh chóng trở thành thấy được. Đây là một ví dụ điển hình: Hai mươi lăm thế kỷ trước, Đức Phật “thấy” và tuyên bố rằng “có vô số chúng sinh hiện hữu bên trong ly nước”. Lúc Ngài nói điều này, Ngài chỉ “thấy được” chúng bằng khả năng siêu nhiên của Ngài. Giờ đây, với kính hiển vi, chúng ta “có thể thấy” vô lượng chúng sinh kia và gọi chúng là vi trùng.

Hàng ngàn năm trước đây có người đã “thấy” bằng khả năng siêu hình và đã vẽ ra một họa đồ về những đường khí mạch (energy pathways) lưu thông năng lượng trong cơ thể con người. Những kiến thức đó, hiện nay là nền tảng của ngành châm cứu. Những đường khí mạch này cho đến nay vẫn còn xếp vào loại “không thấy được”, nhưng cũng có thể là một ngày gần đây, nền khoa học của chúng ta sẽ có cách thấy được họa đồ này.

Vì con người là tổng hợp giữa thể “thấy được” và thể “không thấy được” và cũng bởi hai thể này không có định nghĩa hay ranh giới rõ rệt, chúng ta tin rằng muốn cứu chữa một người lành bệnh toàn diện, chúng ta phải quan tâm chữa cả hai “thể” ấy của con người.

Bộ não của chúng ta là thể vật chất (thấy được), còn cái trí lại ở thể phi vật chất (không thấy được). Trí thật ra không chỉ nằm gọn bên trong khối óc. Khoa học cũng đã tìm ra trí nhớ của con người còn được chứa trong các tế bào và nhiều bộ phận khác khắp cơ thể nữa. Những người “nhìn thấy” được bằng khả năng siêu hình cũng cho rằng trí nhớ còn được chứa trong vùng hào quang và từ trường năng lượng bao bọc chung quanh chúng ta. Ngành nghiên cứu thôi miên hiện đại cũng tìm ra được sự hiện hữu của ký ức về những tiền kiếp – và ta không dám ước đoán là chúng được chứa chỗ nào nữa. Chính vì thế, chúng ta sẽ rất ngây thơ khi cho rằng chỉ cần chữa trị một mặt thể chất nào đó mà không cần quan tâm đến mặt khác. Y học cổ truyền thường hay chê bai những kiến thức y học khoa học là “thiếu hoàn chỉnh”, còn bên khoa học hiện đại thì chê y học cổ truyền là “không có cơ sở”. Trong quyển sách này, chúng tôi muốn nói lên sự cần thiết của một phương cách chữa lành toàn diện — nó bao trùm cái được biệt danh là “thấy được” và cả cái

“không thấy được”. Tuy nhiên, vì cái “không thấy” ít được quan tâm đến nên trong Chương Bốn này chúng tôi sẽ giải thích một phương cách chữa trị phần “không thấy” hiện hữu bên trong con người. Cách chữa trị toàn diện hữu hiệu nhất là nên phối hợp phương pháp dưới đây cùng với những phương cách khác mà bạn đang sử dụng, kể cả y học cổ truyền và y học hiện đại cùng bổ sung cho nhau.

Trong quyển sách này, chúng tôi cho rằng đa số những đau khổ về mặt tình cảm và tinh thần đều phát xuất bởi cái trí: từ thói quen sử dụng thông tin quá khứ và từ việc miên man lo lắng về quá khứ hay tương lai. Nhiều vị thầy tâm linh cũng tin rằng nhiều căn bệnh của chúng ta xuất phát từ những thông tin từ quá khứ, những lo lắng về tương lai và từ nhiều nơi chôn khác. Ví dụ, một người có thể cảm thấy vẫn còn đau vùng cơ bắp do tai nạn giao thông đã xảy ra từ rất lâu mặc dù các cơ bắp và dây thần kinh giờ đã được chữa lành. Hoặc một người đã có lần cắt bỏ những tế bào ung thư nhưng sau khi giải phẫu xong vẫn bị ung thư trở lại. Điều đó xảy ra là vì ta không có biện pháp gì để ngăn chặn hoặc làm gián đoạn việc mang những thông tin cũ (tai nạn hay bệnh tật) trong quá khứ đến các tế bào mới. Muốn cắt đứt những đường dẫn cũ và ngăn chặn thông tin cũ đến với các tế bào khỏe mạnh mới, chúng ta cần thân và trí mình đạt được trạng thái Tĩnh Lặng, nơi mà ở đó không còn khái niệm thời gian và không gian nữa.

Mục tiêu chúng ta là giữ yên được cái trí và đi vào được trạng thái **Tại và Hiện**, nơi mà trí tư duy được hoàn toàn lắng dịu, yên lặng, bình an và an nhiên. Chỉ cần kéo dài “khoảnh khắc hiện tại” này ba mươi giây đến năm phút là có thể phục hồi và giải thoát cho bao nhiêu chức năng nội tại của cơ thể và

tâm trí. Trên bình diện vật thể, sự suy nghĩ là hành động tiêu thụ rất lớn năng lượng ngầm, có nhiều khi còn lớn hơn cả mọi vận động khác của não bộ và cơ thể. Khi cái trí yên lặng, ta có thể chỉ định nơi chốn trong cơ thể và đẩy năng lượng này vào việc chữa lành các tế bào cũng như các bộ phận khác. Đây là lý do mà những người có tâm trí an ổn nhìn trẻ hơn những người có tâm trí luôn luôn lo lắng, bất an.

Khi thân, tâm, trí đã hòa hợp với nhau trong Tĩnh lặng, cơ thể bắt đầu việc tự chữa bệnh. Trong sự hợp nhất này, muốn áp dụng khả năng chữa đau khẩn cấp ta chỉ cần đặt “cái trí” lên chỗ đang đau trên cơ thể.

Cách Tự Trị Bệnh

Cách chữa bệnh này có khả năng làm giảm đau ngay và rất rõ rệt bằng cách sử dụng trạng thái Tĩnh Lặng sâu lắng để khiến cơ thể tự chữa lành. Vì trạng thái Tĩnh Lặng tìm thấy trong pháp thiền **Tại và Hiện** có tính tự động chữa lành cơ thể nên khi ngồi thiền thường xuyên, một số nơi trong cơ thể thiền sinh sẽ tự điều chỉnh và chữa lành. Vì thế nên tuy không cố ý chữa bệnh mà nhiều người cũng tự nhiên khỏi bệnh sau một thời gian tập **Tại và Hiện**. Tuy nhiên, nếu muốn trực tiếp tự chữa bệnh thì bạn có thể dùng phương pháp này thường xuyên trên thân mình theo nhu cầu.

Bước một: Hít 1 hơi (bằng mũi) thật sâu, **chậm**; khi thở ra (bằng miệng), ta cảm tưởng như có một làn sóng chảy dài từ đầu xuống chân giúp toàn bộ thân thể thư giãn. Buông lỏng hết các cơ bắp. Có thể mở hay nhắm mắt cũng được. Nếu mở mắt thì đừng chú ý vào điểm nào cả.

Bước hai: Thăm nhủ với “Trí” là “**Thân ở đây này**”, “**biết**” rằng cái “trí” của ta đã đến tại vị trí trái tim.

Thư giãn và buông thả trí, không nghĩ gì cả, không tập trung. Đặc biệt, buông lỏng các cơ bắp vùng mắt, trán dù nhắm hay mở mắt. Tỉnh thoảng mơ hồ nhận biết rằng “Trí” vẫn tĩnh lặng nơi trái tim. Bạn chỉ cần làm bước này từ một đến hai phút rồi tập liền bước ba dưới đây:

Bước ba: Thăm nhủ với “Trí” là *“Thân ở đây này”*, *“biết”* rằng cái “Trí” của ta đã *đến tại vị trí cần chữa trị*. (Trường hợp các bệnh có ảnh hưởng toàn cơ thể như: hệ thống tuần hoàn, máu, hệ bạch huyết hay thần kinh thì đặt “trí” ở trên đỉnh đầu. Thư giãn và buông lỏng trí, không nghĩ điều gì, không tập trung. Đặc biệt buông lỏng hết cơ chung quanh mắt và trán. Tỉnh thoảng mơ hồ nhận biết “Trí” *đang ở chỗ đau*.)

Giữ yên lặng thái không suy nghĩ và không tập trung như vậy ít nhất là một phút, nếu bệnh nặng thì lâu hơn và thường xuyên hơn.

Bước bốn: Từ từ hít một hơi thở sâu. Thở ra chậm, mở mắt nhìn lại bình thường để kết thúc suất tự chữa bệnh.

Những Quan Điểm Về Chữa Bệnh

Qua sự hợp tác với những vị thầy chữa bệnh và những vị tu hành thuộc nhiều trường phái khác nhau, chúng tôi thu thập được một số ý tương đối hữu dụng về việc chữa bệnh và sức khỏe. Bạn hãy đọc lướt qua — chúng tôi hy vọng bạn sẽ tìm được vài điều nghe thích hợp, hữu ích trong kinh nghiệm về sức khỏe và việc tự điều trị của mình.

- Thông thường, cách chữa bệnh của y học phương Tây là điều trị các triệu chứng bằng cách đưa vào trong cơ thể một vài chất đối kháng để tiêu diệt mầm mống gây ra bệnh. Phương pháp của y học cổ

truyền thì cố gắng sử dụng những khả năng tự chữa lành sẵn có trong cơ thể con người. Còn cách chữa bệnh của trường phái tâm linh lại áp dụng những khả năng, hiểu biết về lực “vô hình”, để cơ thể tự chữa lành. Cả ba chỉ khác nhau trên cách tiếp cận chữa trị thôi!

- Dù là bác sĩ, thầy thuốc hay bệnh nhân thì cũng chẳng ai tránh được cái chết— nhưng muốn có một cuộc sống thật sự khỏe mạnh, đòi hỏi cần phải có sự hợp tác giữa cả ba: bác sĩ, thầy chữa bệnh và bệnh nhân.
- Dù một căn bệnh trầm kha có thể được chữa lành bởi vị thầy tâm linh hay bác sĩ nhưng nếu ta không thấu hiểu và tìm ra nguyên nhân của căn bệnh, cho dù nó là nghiệp, là cái trí hoặc do lối sống của bệnh nhân, thì căn bệnh cũ có khả năng sẽ tái phát.
- Có người tin rằng ốm đau là sự thể hiện tất nhiên của nghiệp quả nên họ chấp nhận kết quả. Cũng có một số người cho rằng người thầy thuốc không nên đụng chạm hay xen vào những bài học của bệnh nhân để họ có dịp trải nghiệm bài học của họ.
- Có người tin rằng ốm đau và hầu hết những bất trắc xảy ra trong đời của chúng ta đều có lý do của nó. Đó là những bài để học và những kinh nghiệm để mình trải nghiệm. Một số người tin rằng những bất trắc này đã được an bài từ trước bởi một đấng tối cao nào đó. Cũng có một số người tin rằng trước khi tái sinh, chính họ là người đã tự chọn những bài học này để trải nghiệm trong cuộc đời kế tiếp. Theo những niềm tin trên đây thì sẽ không có một kinh nghiệm nào là hoang phí và chúng thật sự không có mang theo ý nghĩa “xấu” nào cả. Nghĩa là sức khỏe và sự chữa lành luôn xảy ra đúng nơi, đúng lúc vậy.

*Giảm Căng Thẳng Tinh Thần và
Làm Chậm Tiến Trình Lão Hóa*

Như chúng ta đều biết, căng thẳng tinh thần (stress) là một tác nhân lớn gây nên bệnh hoạn và làm lão hóa sớm. Stress có thể làm giảm thiểu hệ thống miễn dịch, tiêu hao sức lực của cơ thể, làm trở ngại sự thanh xuân hóa của các tế bào và ngăn trở khả năng tự chữa lành của cơ thể. Những nghiên cứu gần đây cho thấy có rất nhiều người xoay qua thiền định để làm giảm stress trong đời sống. Phương pháp **Tại và Hiện** đặc biệt hữu hiệu trong việc làm giảm stress—ta có thể cảm thấy nhẹ nhõm ngay. Pháp thiền này cũng làm chậm lại tiến trình lão hóa bằng cách đem cơ thể vào trong trạng thái “Tĩnh Lặng,” khiến cơ thể tự chữa lành và cho phép nguồn sinh lực tươi trẻ thấm vào khắp cơ thể và các tế bào.

Lý do chính mà pháp thiền **Tại và Hiện** trong việc đối phó với stress hữu hiệu hơn nhiều pháp thiền khác là vì nó không dùng cái trí. Hầu hết các phương pháp khác đều đòi hỏi sự tập trung của cái trí ở một mức độ nào đó nên nó làm mất năng

lượng. Cái trí và não bộ tiêu thụ một lượng điện năng nhiều hơn bất kỳ một động năng nào khác trong cơ thể của chúng ta. Còn phương pháp **Tại và Hiện** chỉ đòi hỏi mình phải nhất thiết buông xả hết những suy nghĩ, những tập trung và kể cả mọi ý định... Chỉ cần một phút trong trạng thái Tĩnh Lặng là có thể giúp toàn thân buông xả được mọi áp lực, từ trí não cho đến cấp tế bào.

Nhưng cho dù phương pháp thiền **Tại và Hiện** có làm giảm stress mặt tinh thần và cảm xúc ngay, nếu chúng ta cứ tiếp tục để cho stress chồng chất trở lại ngay sau đó thì việc làm giảm stress nhanh đó có lợi ích gì? Vì vậy, điều quan trọng là mình thực tập thiền mỗi ngày trong những thời điểm gọi là “thời khắc giải tỏa stress”.. Ví dụ mình có thể dùng đồng hồ báo chuông hay định giờ báo bằng chế độ rung của điện thoại cứ cách nửa giờ hoặc một giờ một lần để nhắc nhở. Mỗi lần như vậy, dùng pháp **Tại và Hiện** để vào trong trạng thái Tĩnh Lặng từ **ba mươi giây đến một phút**. Với cách tập này ta có thể ngăn chặn không cho stress phát triển ngay từ cấp tế bào nên năng lượng trong cơ thể sẽ không bị suy sụp như trước đây.

Mỗi ngày nên có một lần ngồi thiền trong vòng mười lăm đến ba mươi phút để giúp ta vào được Tĩnh Lặng càng lúc càng sâu lắng hơn. Khi đã tập được khá, ta sẽ thấy rằng việc vào Tĩnh Lặng một phút thường xuyên trong ngày rất dễ dàng. Vào được Tĩnh Lặng càng sâu thì nét bình thản và an nhiên càng thể hiện rất rõ ràng trong phong thái của mình. Bạn cũng sẽ nhận ra rằng những điều mà

trước đây làm cho ta bị stress thì giờ đây chúng trở nên dễ dàng ứng phó hơn.

Có ba bí quyết để giảm thiểu stress và làm chậm tiến trình sự lão hóa:

1. Bí quyết thứ nhất là học tập cách giữ cho cái trí yên lặng càng nhiều càng tốt. Càng làm được thường xuyên thì bạn càng làm giảm mức độ lão hóa lâu dài hơn. Mục tiêu dùng pháp **Tại và Hiện** của chúng ta là giúp cái trí mình thiết lập thói quen Tĩnh Lặng, yên lặng và an bình.
2. Bí quyết thứ hai là giữ cuộc sống trong thời “hiện tại”, buông bỏ hết những lẩn quẩn của cái trí về quá khứ và tương lai. Với phương pháp **Tại và Hiện**, bạn có trong tay một công cụ để tự giải phóng mình ra khỏi những cảm xúc đau khổ thường xảy khi cái trí chìm đắm trong phiền não của quá khứ hay những lo âu về tương lai.
3. Bí quyết thứ ba là giúp bạn tự giải phóng mình ra khỏi những quan niệm và tín điều của chính mình. Dùng phương pháp **Tại và Hiện**, bạn sẽ có được sự tỉnh giác và ý thức được những tư tưởng nào xuất phát từ quan niệm nào đã khiến bạn bị áp lực và stress. Nhờ vậy, stress sẽ không thể nào tiếp tục tăng trưởng bên trong bạn nữa.

Vì thế, để chế ngự được stress và làm chậm đi tiến trình lão hóa, hãy thực hành theo những hướng dẫn dưới đây:

- Dành ra ít nhất là mười lăm phút mỗi ngày một lần để thực hiện pháp thiền **Tại và Hiện**.

- Trong một ngày, vào những giờ giấc ấn định, nhớ dừng lại, thở một hơi chậm và sâu, thư giãn và đi vào trong Tĩnh Lặng ít nhất ba mươi giây.
- Mỗi khi sắp rơi vào giấc ngủ, thở một hơi sâu và chậm, thư giãn và bảo thầm với trí và tiềm thức *hãy an trú vào cõi Tĩnh Lặng trong thời gian mình ngủ*.
- Mỗi lần tư tưởng hay cảm xúc tiêu cực dấy lên, thở một hơi sâu và chậm rồi vào Tĩnh Lặng ít nhất ba mươi giây.

Cách thiền **Tại và Hiện** đã viết ở Chương Hai. Ở đây chúng tôi ghi lại để tiện cho bạn đọc, song nó có một chỗ khác biệt là thiền từ một đến ba mươi phút thì chúng tôi đề nghị bạn thiền ngồi từ mười lăm đến ba mươi phút để chế ngự “stress” và xóa đi những tác hại của nó. Nhớ là bạn vẫn có thể thực tập thiền bất cứ ở tư thế nào, lúc nào và bất kỳ nơi nào miễn sao dễ chịu, thoải mái là được.

Bước một: Hít một hơi dài (bằng mũi) thật sâu, thở ra **chậm** (bằng miệng), ta cảm tưởng như có một dòng nước mát chảy dài từ đầu xuống chân giúp toàn bộ thân thể thư giãn. Bạn có thể mở mắt hay nhắm cũng được nhưng đừng chăm chú vào điểm nào cả.

Bước hai: Thâm nhủ với “Trí” là “**Thân ở đây này**”, “biết” rằng cái “Trí” đã ở nơi trái tim.

Thư giãn và buông xả trí, không nghĩ điều gì, mắt không tập trung. Đặc biệt, thả hết các cơ quanh mắt và trán (dù là nhắm hay mở mắt).

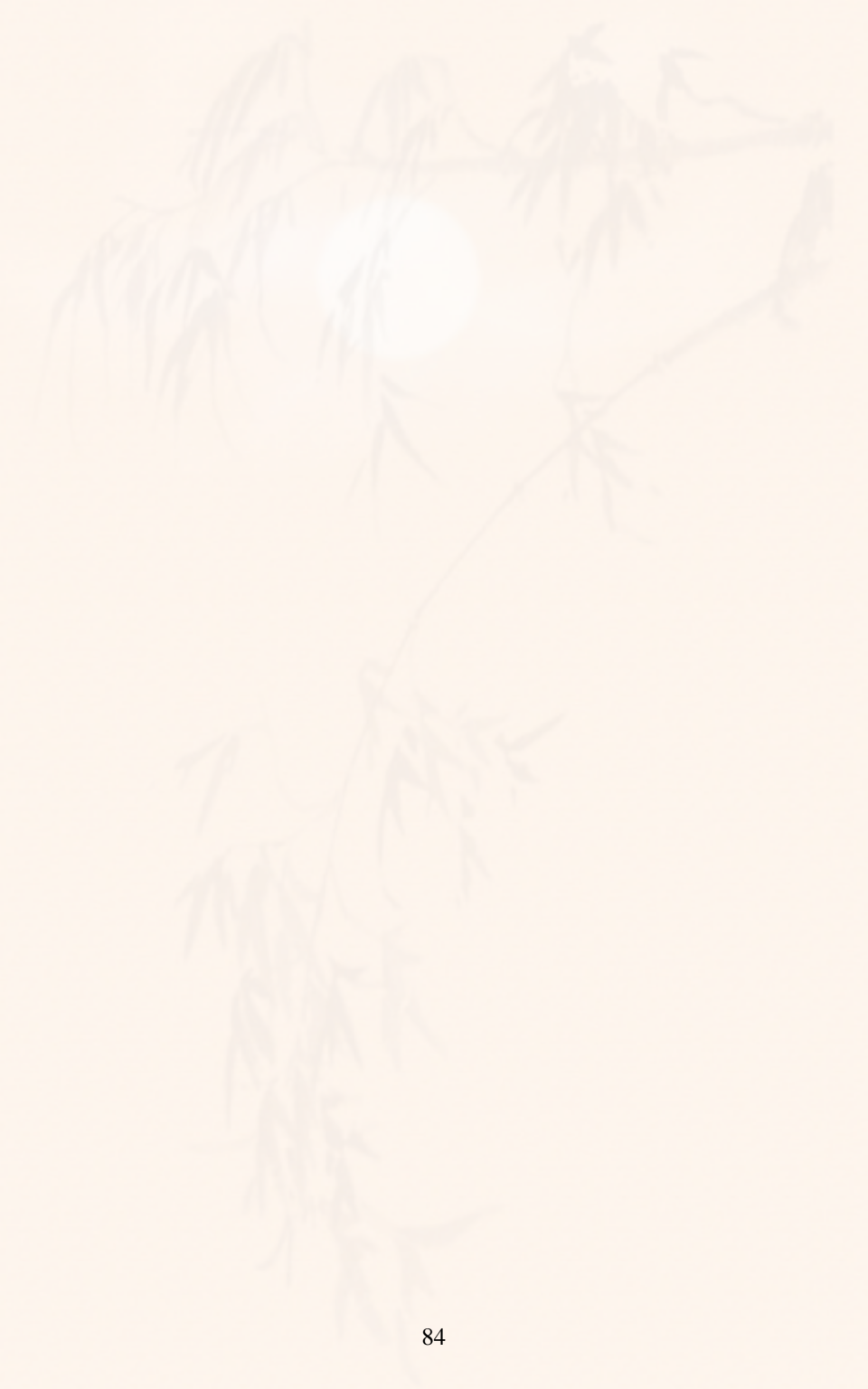
Thỉnh thoảng mơ hồ biết rằng “Trí” vẫn ở nơi trái tim.

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 *tiếp tục buông xả toàn thân - trí ngay*.

Đề yên như vậy trong trạng thái *không suy nghĩ, không tập trung từ mười lăm đến ba mươi phút*. Người mới tập thiền thì không nên thiền lâu hơn ba mươi phút. Sau chừng khoảng một tháng thì bạn có thể thiền lâu hơn nếu thấy thoải mái.

Bước ba: Đề xả thiền ngồi, bạn từ từ hít một hơi thở sâu. Thở ra chậm, mở mắt và nhìn rõ lại bình thường. Vươn vai nếu cần.

Trước khi bắt đầu thực tập pháp thiền Tại và Hiện để làm chậm đi tiến trình lão hóa, bạn đừng quên chụp vài tấm hình để so sánh về sau này.



Phản Hồi và Đáp

(cho người đã có nhiều kinh nghiệm thiền)

Dù cuốn sách này chủ yếu viết cho những thiền sinh mới bắt đầu, chúng tôi vẫn nhận ra rằng còn có một số bạn đọc đã kinh qua nhiều kinh nghiệm về thiền định ở bậc cao.. Những vị này đã thắc mắc về phương pháp **Tại và Hiện**, nhất là việc so sánh với các pháp thiền khác. Trong chương này, chúng ta đi vào một số câu hỏi để đáp ứng nhu cầu của những bạn đọc đã quen thuộc với nhiều hệ phái khác.

“Tại và Hiện” Đường Như Quá Đơn Giản

Hỏi: *Phương pháp Tại và Hiện xem ra thật đơn giản – có thể nói là quá đơn giản để có thể đạt được sự diệu dụng. Làm thế nào mà một người có thể nhập vào sự Tĩnh Lặng sâu lắng bằng cách chỉ cần bảo cái trí: “Thân đây này” và kế tiếp buông bỏ mọi suy nghĩ là xong? Với các pháp thiền khác thì những bước tập của chúng xem ra hợp lý hơn. Như vậy, xin cho biết phương*

pháp Tại và Hiện hoạt động hữu hiệu theo nguyên lý nào?

Đáp: Vì pháp thiền **Tại và Hiện** nhằm vào việc vượt lên trên cái trí suy tư nên cái trí này khó mà có đủ khả năng nắm bắt được việc pháp thiền đang làm gì và làm như thế nào. Trí suy nghĩ bình thường không thể hiểu được quyển sách này một cách thấu đáo nếu nó chỉ đọc những dòng chữ thôi. Như đã viết trong phần đầu, chúng tôi yêu cầu bạn đọc sách này để vừa lĩnh hội kiến thức qua ngôn từ, vừa để trải nghiệm sự thảnh lặn phía sau những từ ngữ đó. Vì có sự Tĩnh Lặng hiện hữu mà phương pháp này mới có được một nguồn công năng tiềm ẩn. Pháp “**Tại và Hiện**” hữu hiệu chính vì sự đơn giản của nó. Nó cho phép ta kết nối với sự Tĩnh Lặng sẵn có bên trong ta. Thêm vào đó, không giống như các phương pháp khác, pháp này không hề đòi hỏi cái trí phải chăm chú làm bất kỳ một “công tác” nào cả. Chính cái trạng thái “không có việc” này đã giúp phương pháp hữu hiệu trong việc đạt được những mục tiêu đặc biệt của nó.

Những Pháp Thiền Khác Sử Dụng

Khái Niệm “Tại” và “Hiện”

Hỏi: *Có nhiều pháp thiền định khác cũng chủ trương chú trọng vào việc sống trong hiện tại, không trú ngụ trong quá khứ hay tương lai. Vậy thì những phương pháp đó khác biệt với Tại và Hiện như thế nào?*

Đáp: Những pháp thiền áp dụng ý niệm của “Tại” và “Hiện” thường là hướng cái trí tập trung vào một hành động đang xảy ra đúng vào thời điểm gọi là “Hiện” và vị trí đặc biệt gọi là “Tại”. Còn pháp thiền **Tại và Hiện** tuy cũng có nhấn mạnh vào khoảnh khắc hiện tại nhưng đích điểm cuối cùng của nó là dẫn đưa bạn vào trạng thái “Tĩnh Lặng sâu lắng”, **siêu vượt** cả sự giới hạn của không gian và thời gian — tức là siêu vượt cả thời điểm “tại” và “hiện”. Lúc bạn tập trung sống trong hiện tại là lúc bạn có thể tránh được áp lực của quá khứ và tương lai. Vậy khi bạn phải đối mặt với những biến cố “*hiện tiền*” xảy ra như: sự cô đơn, lời nói hay hành động có tính cách tổn thương, sự mất mát, sự sỉ nhục v.v... thì như thế nào? Chính trạng thái Tĩnh Lặng của phương pháp này cho phép bạn cảm nhận được sự bình tĩnh, yên bình nên những biến cố hoặc nghịch cảnh của cuộc đời không thể chạm đến bên trong bạn được. Theo nhiều vị thiền sư thì trạng thái Tĩnh Lặng này có thể được xem là một thành quả rất cao trong hầu hết các phương cách thiền truyền thống.

“Tại và Hiện” và “Tĩnh Giác Chánh Niệm”

Hỏi: *Có khác biệt gì giữa phương pháp “Tại và Hiện” và “Tĩnh Giác Chánh niệm”?*

Đáp: Pháp thiền “Tĩnh giác chánh niệm” dạy ta dùng những hành động thuộc trí như tập trung vào một ý tưởng duy nhất hoặc chăm chú hết sức vào những hành vi của cơ thể, của mình và vào những

ứng xử, giao tiếp, v.v.. Ngược lại, pháp **Tại và Hiện** thì dạy cái trí nghỉ ngơi trong thảnh lặng và sau cùng là đạt đến sự **Tĩnh Lặng**. Nghĩa là “**Tĩnh Giác Chánh niệm**” dùng “hành động”, còn **Tại và Hiện** thì lại dùng cái “không hành động” để làm yên tĩnh cái trí. Đây là dùng hai cách thức khác biệt để tiến tới mục tiêu tương tự hoặc thậm chí có thể là cùng một mục tiêu vậy.

“*Tại và Hiện*” so với “*Vô Trí*” hay “*Vô Niệm*”

Hỏi: *Có phải pháp thiền **Tại và Hiện** là phiên bản sao chép của pháp thiền “**Vô Trí**” hay “**Vô Niệm**” không?*

Đáp: Hai phương pháp này cũng là hai cách thức hơi khác nhau để đạt tới cùng một mục tiêu. Pháp thiền “**Vô Trí**” hay “**Vô Niệm**” khởi tu tập trực chỉ thẳng việc đạt một trạng thái **Tĩnh Lặng** trong sinh hoạt bình thường mà không cần bước chuẩn bị trước đó như của phương pháp **Tại và Hiện**. Bước chuẩn bị đó là dùng cách buông thả, không “vọng động” để dẫn đường vào được trạng thái “**Tĩnh Lặng sâu lắng**”. Bước kế tiếp mới mang **Tĩnh Lặng** vào sinh hoạt hằng ngày. Nền tảng “**Tĩnh Lặng**”, kinh qua được từ trạng thái “không vọng động”, làm cho việc thực tập những bước thiền cao sẽ dễ dàng hơn. Nghĩa là pháp thiền **Tại và Hiện** hướng dẫn bạn đạt được sự **Tĩnh Lặng** trước, rồi kế tiếp là từng bước, từng bước hòa nhập sự **Tĩnh Lặng** đó vào đời sống của bạn.

Xúc Giác và Tu Tập

Hỏi: *Tôi cứ nghe nói hoài rằng vui thú của xúc giác là “tội ác” xấu nhất có thể nguy hại đến cái trí của người tu hành. Vậy pháp thiền Tại và Hiện đối phó với ý niệm này và những hiệu quả của nó ra sao?*

Đáp: Nhiều pháp môn xem xúc giác là một chương ngại đặc biệt khó khăn cho người tu vì cái trí phản ứng rất mạnh mẽ đối với giác quan này. Xúc giác chẳng những ảnh hưởng con người về mặt cảm xúc mà còn cả trên phương diện sức khoẻ. Ví dụ, một số nghiên cứu cho thấy những hải nhi được ôm ấp, vỗ về nhiều thì sẽ có tỉ lệ tử vong thấp hơn những hải nhi chỉ nhận đầy đủ chăm sóc về y tế. Qua cái trí, ước muốn được âu yếm, vuốt ve mặt xúc giác là phản ảnh sự khao khát sinh tồn của con người. Tuy nhiên, nếu trí của bạn luôn quá bận tâm đến sự khao khát này thì xem như là nó có “vấn đề”. Nếu trí tiếp tục phát triển chúng thành mặc cảm rằng: đó là những tội lỗi nặng nề, không thể tha thứ được thì nó sẽ hành hạ chúng ta đau khổ vô cùng. Một khi ta hành động theo những mặc cảm này thì ta có thể sẽ gây nguy hại đến người khác.

Nếu chúng ta cố gắng đấu tranh với lực thúc giục của trí, chúng ta sẽ chỉ làm cho nó phản ứng tiêu cực thêm mà thôi. Thay vì đấu tranh, chúng ta có thể dùng pháp thiền Tại và Hiện để đi vào trạng thái Tĩnh Lặng bởi nó có tác dụng làm dịu nỗi sợ hãi và thúc giục của trí. Khi trí đã yên bình, các

giác quan không nhất thiết là chương ngại cho người tu nữa.

Người Mới Tập Tu và Người Đã Tu Lâu

Hỏi: *Sao tôi thấy hình như người mới tập thiền hợp với pháp **Tại và Hiện** hơn là người đã từng tu thiền nhiều năm. Tại sao vậy?*

Đáp: Nhiều thiền giả vì có thói quen hết sức chăm chú khi tập các pháp thiền khác nên họ gặp khó khăn khi phải làm “ngược” lại: tức là nghỉ ngơi và thả lỏng tâm trí. Đối với các vị này, tập thiền **Tại và Hiện** cũng giống như phá đi một “thói quen” cũ để tập một thói quen mới. Tuy vậy, dù thoát tiên có hơi khó chút xíu nhưng lâu dần thì ai cũng học được pháp **Tại và Hiện** vì sự Tĩnh Lặng vốn chẳng có gì lạ, mà chính là cái tính chất chân thật và nguyên thủy của ta bị che lấp phía sau những dòng tư tưởng miên man thôi.

Tiến Tới Sự Giải Thoát Hoàn Toàn?

Hỏi: *Trong Phật giáo, để giải phóng con người khỏi vòng sinh tử luân hồi thì con người cần phải đạt tới “Niết Bàn”, một trạng thái vượt qua khỏi cả trạng thái hạnh phúc và an bình. Pháp thiền **Tại và Hiện** chỉ đưa con người đạt đến trạng thái hạnh phúc chứ không vượt hơn nữa. Thế thì pháp thiền này có lợi ích gì đối với những ai đang muốn đạt đến sự giác ngộ?*

Đáp: Bất kể là ta ở trong trạng thái “thiền định” sâu đến cỡ nào và bất kể những kiến thức về tâm linh, về thần thông hay về sự minh triết của ta rộng lớn đến chừng nào, nếu ta không thể vượt qua được cái ải căn bản nhất là sự đau khổ của con người thì chắc chắn ta sẽ không thể nào có khả năng đạt đến cái “giác ngộ” mà Đức Phật đã nhắc đến. Chính vì lý do này mà chúng tôi tập trung vào việc thuần hóa tâm trí và loại bỏ đau khổ. Nó là chướng ngại vật rất cơ bản nhưng to lớn đối với người đang trên đường tu tập. Chúng tôi cũng tin rằng một khi mà ta đã hoàn thành được việc thuần hoá tâm trí và loại bỏ đau khổ thì các kết quả *tất yếu kế tiếp* sẽ đến một cách tự nhiên. Hơn nữa, chân lý chỉ có thể được khám phá bằng cách tự chính mình chứng nghiệm. Quyển sách này không cố sức đưa ra “chân lý” mà chỉ là một phương tiện để giúp ta tự khám phá được cái “chân lý” của riêng ta. Một khi đã tập thuần thực pháp **Tại và Hiện** và có thể hòa nhập sự Tĩnh Lặng vào cuộc sống của ta thì có nghĩa là ta đã tự trang bị cho mình đầy đủ hành trang để tìm ra những con đường đi khác mà thậm chí có thể còn vượt xa hơn cả pháp **Tại và Hiện** này. Lúc đó, rất có thể là điểm khởi hành của mình đã xa hơn nhiều người khác rồi.

Đây là Phương Pháp Tốt Nhất?

Hỏi: *Đức Phật đã nói rằng có cả thảy 84.000 pháp môn để dẫn đến giác ngộ. Vậy thì tại sao chúng ta lại cần thêm một phương pháp nữa? Hay chính phương pháp này là một trong số*

84.000 trên? Nếu đúng như vậy thì nó có phải là tốt nhất không?

Đáp: Bất kể nó có là một trong số 84.000 pháp môn hoặc là pháp môn mới hay không, trong khái niệm trừu tượng, phương pháp này không hay hơn hoặc dở hơn một phương pháp nào khác. Tất cả các pháp thiên đều chỉ là phương tiện để thực hành theo nhu cầu. Các phương pháp được đặt ra là để hỗ trợ cho những ai có duyên dùng chúng. Đây chỉ là những dụng cụ, mà dụng cụ thì chỉ vừa tay một số người nào đó nhưng lại không vừa tay với người khác. Chúng tôi chỉ hy vọng rằng quyển sách này giúp bạn tạo được công cụ như ý trong việc đạt đến một hạnh phúc, hòa bình, vui tươi và tự do cho cuộc đời bạn.

Hỏi và Trả Lời

Từ khi phân phối ấn bản đầu tiên, chúng tôi nhận được nhiều câu hỏi liên quan đến việc làm rõ và giải nghĩa thêm một số đề mục. Trong chương này chúng tôi đã ghi lại các câu hỏi đó mà trong một vài trường hợp chúng tôi đã phối hợp và rút gọn cho rõ nghĩa hơn. Các câu trả lời liên quan đến khía cạnh kỹ thuật của phương pháp thiền **Tại và Hiện** đều dựa trên cơ sở những kinh nghiệm thực tế của nhiều thiền giả.

Mặc dù chúng tôi cố gắng tránh thảo luận đến các lĩnh vực tín ngưỡng, tâm linh, nhưng chúng tôi cũng đã nhận được khá nhiều câu hỏi liên quan đến đề tài này. Nhận thấy có một số vấn đề mà nhiều người đang quan tâm và cần được giải thích; chúng tôi đã mở rộng quyển sách này thêm một phần để trả lời. Sau khi thu thập từ nhiều vị thầy tâm linh ở nhiều nơi những lời giải thích cho các câu hỏi khó, chúng tôi đã cố gắng sắp xếp lại thành các câu trả lời ngắn dưới đây. Có thể nhiều khi trong các câu trả lời bạn sẽ nhận thấy có một ít khác biệt giữa những vị thầy vì văn hóa, tư tưởng khác nhau. Tuy

nhiên, bản chất khác biệt cá nhân trong các câu trả lời đó vẫn không làm thay đổi mục tiêu chính của chúng tôi là làm thế nào giúp ta hết đau khổ.

Ai Chủ Động Nói?

Hỏi: *Khi tập pháp thiền Tại và Hiện, ai bảo cái trí: “thân ở đây này”?*

Đáp: Hãy chăm chú lắng nghe trí mình đang nói chuyện gì. Hãy quan sát xem nó đang lui, tới những nơi nào. Cái “người” đang lắng nghe và quan sát chính là người bảo cái trí “thân ở đây này”.

Cố Gắng Đạt Cho Được Sự Tĩnh Lặng

Hỏi: *Lúc thiền, dù với mọi cố gắng, tôi thấy khó đạt sự Tĩnh Lặng; trí óc tôi sao mà hoạt động dữ quá. Tôi phải làm sao đây?*

Đáp: Nếu bạn cố gắng để đạt sự Tĩnh Lặng thì đó vẫn là một sự ráng sức, một sự đấu tranh với cái trí. Vậy, thay vì đấu tranh với cái trí, chỉ cần bạn thấu hiểu rằng bản chất của vũ trụ này là Sự Tĩnh Lặng. Như vậy ta có thể tự mình hòa quyện vào sự Tĩnh Lặng có mặt ở khắp mọi nơi. Hãy buông lỏng toàn thân xác và mọi ý nghĩ. Hãy cảm nhận sự chìm lắng của thân thể mình vào cái “biển” Tĩnh Lặng và an lạc đó.

Không Suy Nghĩ Sẽ Thoái Hóa Tâm Thức?

Hỏi: *Nếu như chúng ta không dùng trí suy nghĩ thì có phải tâm thức ta đã thoái hóa thành thực vật, gỗ đá chăng?*

Đáp: Cái trí trong trạng thái Tĩnh Lặng vẫn hoàn toàn có ý thức, trầm lắng và hoạt động hoàn hảo.

Trạng thái “không suy nghĩ” có nghĩa rằng nó không bị lôi cuốn bởi các suy nghĩ lung tung hay bởi cảm xúc dấy lên một cách tự động theo thói quen, theo quán tính hay phản xạ. Trong trạng thái không suy nghĩ này, cái trí không mất đi sự tỉnh thức mà trái lại nó còn làm tăng thêm các tri giác của mình.

Tĩnh Không Lời

Hỏi: Ý niệm “không lời” rất khó hiểu. Làm sao ta có thể truyền đạt ý tưởng nếu không dùng lời?

Đáp: Sự minh triết và tri thức thường xuất hiện không qua lời nói. Ngay cả khi ta dùng lời nói để truyền tải và hiểu một vấn đề gì, chúng ta vẫn có những hiểu biết thoáng nhanh mà không có lời nói thực tế kèm theo. Khi ta thử diễn dịch các ý tưởng này bằng ngôn ngữ hay viết ra, chúng ta thấy rằng ta chưa diễn đạt được thật sự hết ý nghĩa. Dùng lời để cố giải thích cái tính không lời thì nghe rất lạ kỳ nhưng chúng ta vẫn phải dùng phương tiện này để giải thích. Trong trạng thái Tĩnh Lặng hay “tĩnh không lời” thì cái trí ở vào trạng thái “*vô tư như trẻ con*”. Tiên khởi, nó không định danh, không vội phê phán; nó nhận định mọi thứ “*như mới tinh*” và “*như là*”.

Phối Hợp Với Các Pháp Thiền Khác

Hỏi: Có thể phối hợp Tại và Hiện với các phương pháp thiền khác không?

Đáp: Có nhiều phương pháp thiền dạy ta chú ý đến mọi sinh hoạt như đi đứng, dáng vẻ, ăn uống chậm rãi, nói năng khiêm tốn, ngôn từ êm ái, đóng cửa

nhẹ nhàng v.v.v... Các phương pháp này giúp tâm trí tập trung và ý thức được việc ta đang làm: nghĩa là “sống hiện”. Đây là dùng sự im lặng bên ngoài để tạo dựng cái Tĩnh Lặng bên trong. Còn phương pháp **Tại và Hiện** thì nhắm trực tiếp vào cái Tĩnh Lặng bên trong và giảm thiểu tính tác động bên ngoài. Mặc dù các pháp tập cũng có vẻ tương tự hay cùng một mục đích, nhưng do cách dẫn dắt khác biệt nhau của pháp thiền, chúng tôi khuyên các bạn tập mỗi pháp vào giờ giấc riêng.

Giảm Cảm Giác Trong Khi Thiền

Hỏi: *Vì sao các cảm giác của cơ thể có vẻ giảm bớt hay gần như biến mất đi trong khi thiền?*

Đáp: Khi đạt trạng thái Tĩnh Lặng, ta sẽ không cảm nhận mấy về cơ thể của mình bởi vì trí ta không còn để ý đến cảm giác nào nữa. Nó chỉ có ý thức về bản thân mình như một tổng thể. Ở trạng thái này, thời gian và không gian có thể gần như tan biến. Đó là trạng thái nghỉ ngơi rất sâu cho cả thể xác lẫn tâm hồn.

Hơi Thở Giảm Nhẹ Trong Khi Thiền

Hỏi: *Vì sao hơi thở giảm nhẹ khi thiền? Như vậy có nguy hại gì không?*

Đáp: Khi tâm trí và cơ thể đạt một trạng thái nghỉ ngơi nào đó, dưỡng khí chuyển hóa trong cơ thể nhanh hơn là khi ở trạng thái bình thường không tập thiền. Cơ thể sử dụng dưỡng khí với hiệu năng cao hơn bình thường. Khi tập thiền thì lượng dưỡng khí hít vào sẽ giảm nhiều. Có lẽ đó là một trong những

lý do mà các nhà tu thiền yoga có thể ngưng thờ được trong một thời gian khá lâu.

Buồn Ngủ Trong Khi Tập Thiền

Hỏi: *Nhiều pháp thiền không cho phép ta ngủ khi tập. Tuy nhiên, pháp thiền **Tại và Hiện** lại chú trọng vào việc thư giãn tối đa cả thể xác lẫn tâm hồn, như thế rất dễ dẫn đến giấc ngủ. Thậm chí, nhiều người còn thấy rằng với phương pháp này rất khó giữ được thức giấc và tỉnh táo. Có nên tránh ngủ gật khi thiền không?*

Đáp: Phương pháp **Tại và Hiện** cố ý dẫn chúng ta vào trạng thái giữa ngủ và thức. Trạng thái này là cổng nối vào tiềm thức. Đó cũng là cổng nối vào sự Tĩnh Lặng sâu lắng. Lúc đầu, thiền giả đạt được Tĩnh Lặng qua trạng thái nửa thức, nửa ngủ này. Về sau, thiền giả sẽ trải nghiệm một trạng thái Tĩnh Lặng sâu thẳm hơn, thâm nhập được một tri giác và tỉnh thức cao, một trạng thái “thuần tâm thức”. Trạng thái “nửa thức nửa ngủ” là một bước khởi đầu cần thiết. Để tránh buồn ngủ, bạn hãy tập thiền sau khi đã nghỉ ngơi thật khỏe. Mặc dù bạn cố tránh cơn buồn ngủ trong khi thiền nhưng nếu thỉnh thoảng có ngủ gật thì cũng không phải là vấn đề lớn.

Sự Tĩnh Lặng và Trạng Thái “Xuất Thần”

Hỏi: *Thử nghiệm về Tĩnh Lặng theo phương pháp này có giống như thử nghiệm về trạng thái “xuất thần” của vận động viên thể thao không?*

Đáp: Thử nghiệm về trạng thái “xuất thần” của vận động viên thể thao khi cơ thể họ vượt giới hạn của “tâm thức thường” và tiếp cận với một “tâm thức

cao hơn”, cho phép vận động viên thực hiện được động tác vượt trội khác thường. Thể nghiệm của sự Tĩnh Lặng cũng có thể đạt được một tâm thức cao tương tự nhưng nó là một trạng thái ***quy thuận tuyệt đối*** của cái trí và của tự ngã.

Như vậy, hai phương pháp tiếp cận đó khá khác nhau. Một khi chúng ta đạt tới sự Tĩnh Lặng mà có thể chế ngự được trí thường của mình và chỉ dùng nó theo ý muốn của mình khi cần thiết thay vì một cách máy móc, bừa bãi, chúng ta sẽ học được cách chạm đến cái trí cao này và sử dụng được tiềm năng của nó.

Làm Sống Lại Cảm Xúc

Hỏi: Vì sao mà khi tôi kể lại một tình huống đau khổ trong quá khứ với người khác, có khi tôi lại không cảm thấy bị ảnh hưởng gì nhưng có lúc tôi lại cảm thấy đau khổ như thể chuyện đang xảy ra ngay lúc này? Cái trí của tôi thật sự đang làm gì vậy?

Đáp: Nếu chúng ta đóng vai trò “người quan sát” thì chúng ta không thấy đau khổ khi kể hay nghĩ lại một đau buồn quá khứ. Nếu ta vẫn cảm nhận đau khổ đó như cũ thì chính là vì ta đang sống lại thật sự trong cái quá khứ được cái trí gọi nhớ lại. Để rời khỏi sự “sống lại” ấy, chỉ cần làm một động tác hít thở sâu và chậm, vào sự Tĩnh Lặng của **T**ại và **H**iện. Trong sự Tĩnh Lặng này, cho dù cái trí đang làm gì đi chăng nữa, chúng ta cũng sẽ không sống lại cái dĩ vãng đau buồn đó. Cái trí sẽ không thể chạm được tới sự bình yên nội tại của ta cho dù “nó” đang kể lể, gọi lại hay lặp lại quá khứ.

Có Thể Xóa Ký Ức Vĩnh Viễn Không?

Hỏi: *Có cách nào xóa hẳn các cảm xúc đau buồn trong ký ức để chúng ta khỏi phải đối phó với đau khổ triền miên chẳng?*

Đáp: Trí ta lưu trữ các sự kiện quá khứ bằng cách ghép sự kiện vào với các cảm xúc xảy ra lúc đó, nhất là những cảm xúc mạnh mẽ hoặc tiêu cực. Vì vậy, khi chúng ta gọi nhớ lại một sự kiện trong quá khứ thì chúng ta cũng đồng thời cảm nhận lại các cảm xúc đó. Chúng ta không thể xóa ký ức nhưng vẫn có thể tách rời những cảm xúc tiêu cực ra khỏi các sự việc được lưu trữ chung trong ký ức. Nếu làm được việc tách rời cảm xúc này, mỗi khi cái trí nhìn lại các sự kiện cũ, chúng ta sẽ không phải sống lại các cảm xúc kèm theo sự kiện nữa.

Tách Rời Cảm Xúc ra khỏi Quá Khứ

Hỏi: *Làm thế nào tách rời cảm xúc đau buồn ra khỏi các sự kiện trong quá khứ?*

Đáp: Chúng ta vào sự Tĩnh Lặng theo phương pháp **Tại và Hiện** và thâm bảo cái trí đi vào tiềm thức và tách cảm xúc ra khỏi sự kiện nào đó. Rồi chúng ta buông bỏ mọi ý nghĩ và vào sâu trong Tĩnh Lặng càng lâu càng tốt. Lần tới, nếu trí bạn bất chợt nhớ lại một sự kiện đặc biệt và lôi cuốn bạn trở lại một chút cảm giác đau khổ thì bạn cần phải thực hiện lại cách này cho đến khi bạn hoàn toàn triệt tiêu được cảm xúc kèm theo đó.

Nếu bạn vẫn thấy còn cần phải hóa giải cảm xúc hơn nữa, xin xem chỉ dẫn trong Chương Hai của quyển sách này.

Thiền Để Tổ Tình Thương, Sự Tha Thứ

Hỏi: *Ta dùng phương pháp thiền như thế nào để bày tỏ tình thương yêu và sự tha thứ?*

Đáp: Để tha thứ một người nào, trước hết chúng ta cần thâm tuyên bố cái ý định tha thứ đó: ta đang sẵn sàng mở cửa trái tim để tha thứ. Sau đó, báo cho tiềm thức mình biết điều này. Vì phần lớn ngôn ngữ tiềm thức là hình ảnh và cảm giác nên chúng ta làm điều này bằng cách hình dung trái tim ta đang mở ra, sẵn sàng giải tỏa những hận thù và giận dữ đối với người liên quan. Chúng ta hình dung và cảm nhận rằng các cảm xúc tiêu cực đó đang dần tan biến vào cõi hư vô. Chúng ta cảm thấy tâm tư trở nên êm ái và bình an, ta buông xả mọi ý nghĩ, chìm vào sự Tĩnh Lặng của **Tại và Hiện** càng sâu càng tốt.

Khi dùng phương pháp thiền này để biểu lộ tình thương ta cũng sử dụng cùng trình tự như trên, song ta sẽ tự hình dung và diễn đạt tình cảm bằng sự quan tâm, tình yêu thương, tha thứ và sự an bình đối với người liên quan. Sau đó, ta thư giãn, buông xả mọi suy tư – kể cả dự định, hình ảnh và ý tưởng vừa hình dung xong – rồi nhập vào Tĩnh Lặng trong **Tại và Hiện**.

Cách Thay Đổi Quan Niệm

Hỏi: *Có những quan niệm mà ta nghĩ là không nên có nhưng chúng rất khó thay đổi. Vậy làm sao thay đổi một quan điểm không thích hợp?*

Đáp: Thay đổi một thói quen vật chất đòi hỏi phải học một thói quen mong muốn mới mà ta cần ít nhất

cả tháng để hình thành. Tuy nhiên, thay đổi một ý tưởng của cái trí chỉ cần ít phút mà thôi:

Cách thay đổi quan niệm: Hãy vào sự Tĩnh Lặng theo phương pháp **Tại và Hiện**, thăm tuyên bố rằng bạn đã quyết định thay đổi một quan niệm nào đó, rồi buông xả mọi tư tưởng và trở vào sự Tĩnh Lặng càng lâu càng tốt. Bạn có thể thử nghiệm xem bạn có tiến bộ hay không bằng cách nghĩ đến một quan niệm đối nghịch với cái mình muốn bỏ lúc trước đây và xem cái trí bạn có phản đối không? Nếu nó còn phản đối ở một chừng mực nào đó, bạn hãy lặp lại phương pháp này để dần dần “yên lặng hóa” được cái trí ngang bướng ấy.

Cách Thay Đổi Tánh Tính

Hỏi: *Nhiều người cho rằng bản chất của con người là cố định và rất khó thay đổi. “Tôi nóng tính, tôi luôn đòi hỏi sự nghiêm túc đến mức khắc khe. Nhiều người cho rằng tôi quá khó tính”. Hay là “tôi quá ngăn nắp, xông xáo và hay chỉ đạo – một thứ cá tính mà người ta gọi là “mẫu người loại A”. Ta có thể nào sửa một số tính cách của bản chất mình không?*

Đáp: Người đời thường cho rằng cá tính con người là thiên bẩm và cố định. Các tôn giáo phương Đông cũng như các nhà tâm lý học và xã hội học Tây phương tin rằng cá tính con người phần lớn là kết quả của những kiến thức, tư duy, hình ảnh và thói quen mà cái trí đã thu thập và lưu trữ. Một số tôn giáo còn cho rằng cái trí đã thu thập thông tin đó từ nhiều đời kiếp. Do vậy, khi ta dùng đến bạo lực trong tư tưởng, lời nói hay hành động, rất có

thể là do ta đã thu thập các kinh nghiệm đó lúc thiếu thời qua cha mẹ, bạn bè, trên TV v. v... Cái trí sử dụng các thông tin thu thập - thường là thông tin hiểu biết nhầm lẫn - đã tạo ra những tư tưởng, phản xạ mà mình cho chúng là bản chất cố hữu của mỗi cá nhân. Đó cũng là khi ta tự xem cái trí là *chính mình*, khi ta cho phép các thông tin, hình ảnh, quan niệm, kiến thức, tập quán mà ta đã thu thập được quyền ảnh hưởng lên ta và trở thành “bản chất, tánh tình” của mình.

Để sửa đổi các cá tính này, trước hết chúng ta phải thừa nhận rằng trong *con người ta không phải chỉ có cái trí*. Trí và tính cách của nó chỉ là một phần nhỏ bên trong ta. Nó là cái mà chúng ta có thể kiểm soát, thay đổi để nó không còn ra lệnh và quản thúc ta nữa.

Làm cách nào thay đổi “cá tính”? Bạn hãy vào sự Tĩnh Lặng theo phương pháp **Tại và Hiện** và tuyên bố quyết định thay đổi những “cá tính mình không mong muốn có” nữa. Sau đó, bạn sẽ sử dụng các hình ảnh và cảm xúc để mô tả các nét của “cá tính mà bạn thích có”. Rồi buông xả mọi tư tưởng và vào lại sự Tĩnh Lặng càng sâu càng tốt. Ta cần lặp lại nhiều lần cho đến khi tiến trình thay đổi cá tính đạt yêu cầu.

ĐỐI PHÓ VỚI SỰ CÔ ĐƠN

Hỏi: Một trong những cảm xúc khó đối phó nhất là sự cô đơn. Có cách nào đối phó với sự cô đơn này không?

Đáp: Khái niệm cô đơn liên quan mật thiết đến hai khái niệm khác: đơn độc một mình và sự trống

vắng. Chúng ta thường cảm thấy cô đơn khi chúng ta ở một mình nhưng không phải luôn luôn như vậy đâu: nhiều lúc mình vẫn cảm thấy cô đơn ngay cả trong một căn phòng có nhiều người. Đó là khi ta cảm thấy sự trống vắng trong lòng. Cũng có lúc ta ở một mình nhưng lại không cảm thấy cô đơn, nhất là khi ta đang có một công việc gì yêu thích (như đọc sách, xem phim...). Vậy thì cô đơn chính là một cảm nhận về một tình huống; đó là cảm nhận của cái trí về chỗ đứng của ta trong quan hệ với người khác. Nhiều người sợ ở một mình, cái sợ đó là do trí họ tạo ra từ cảm nghĩ trống vắng và cô đơn. Chúng ta không cần phải sợ sống một mình. Tình trạng Tĩnh Lặng sẽ làm cái trí yên tĩnh và cho phép chúng ta cảm nhận sự hài lòng, đầy đủ dù đang vui với bạn bè hay với chỉ chính bản thân thôi. Sự Tĩnh Lặng còn cho ta nhận thức được rằng cái chính thật của mình lúc nào cũng đầy đủ và không khi nào trống rỗng cả.

Ham Muốn Và Đồ Kỵ

Hỏi: *Sự ghen tuông và lòng đồ kỵ được xem là những cảm xúc tự nhiên – nhưng chúng có thể trở nên tồi tệ và nguy hại. Chúng ta có nên loại bỏ chúng đi không và loại bỏ bằng cách nào?*

Đáp: Sự ghen tuông và lòng đồ kỵ xuất phát từ cảm nhận của cái trí về tính sở hữu, về sự thiếu sót hay tổn thương đến bản thân. Chúng ta có thể ganh tị vì nghề nghiệp hay công việc của người nào đó thành đạt hơn ta. Ví dụ, trí ta nhìn sự thành đạt của người khác như là một hiện hiện thất bại của nó, một tổn thương đến tự ngã, đến giá trị của bản thân. Quan

niệm sai trái đó làm thương tổn mình và người xung quanh. Chúng ta cần dạy trí mình thưởng thức niềm vui và hạnh phúc của kẻ khác bằng cách đặt mình hoàn toàn vào hoàn cảnh của người khác để cảm nhận được cảm xúc hoan hỷ của họ. Sau đó, ta thể nhập vào Tĩnh Lặng để giữ tâm trí yên ổn và cho phép ta đồng cảm và cảm nhận những niềm vui đó.

Cũng có thể chúng ta cảm thấy ghen tỵ bởi vì chúng ta cho rằng người nào đó – hay tình yêu của người đó – phải thuộc về chúng ta. Chúng ta cảm nhận một cái gì đó thiếu thốn trong ta. Cái thiếu thốn hay nhu cầu ấy làm cho ta mãi tìm kiếm một cách khốn khổ, mong sao có được sự ân cần và tình yêu thương. Trong sự tìm kiếm ấy, chúng ta sẽ cố chiếm đoạt đối tượng và tình yêu của họ bằng cách sở hữu hóa và đòi hỏi nhiều thứ nơi họ.

Để đối phó với lòng ghen tỵ đó, trước hết chúng ta phải nhận thức rằng tình yêu thật sự là không giới hạn: nó không đòi hỏi, không ràng buộc và cũng không có một giới hạn nào cả. Mỗi người đều có bên trong ta một tình yêu vô biên giới để chia sẻ với người khác. Để giải quyết nhận định sai lầm của trí, chúng ta phải làm cho nó thông hiểu và cảm nhận được sự toàn vẹn hằng có bên trong nó. Chúng ta làm được việc này thông qua sự Tĩnh Lặng; chính sự Tĩnh Lặng sẽ cho phép bản thân ta nhận ra sự vẹn toàn và tình yêu của bản thân.

Nỗi Đau Về Sự Im Lặng Của Người Khác

Hỏi: Trong một cuộc tranh cãi với bạn bè hay các thành viên trong gia đình tôi thường cảm thấy phiền muộn khi họ im lặng hoặc họ có thái độ

dửng dưng. Cái im lặng đó nhiều khi còn làm tôi đau đớn, thất vọng hay nổi cáu nhiều hơn cả lúc họ và tôi đối đáp không tốt với nhau. Việc ấy liên quan đến cái trí như thế nào?

Đáp: Hãy nghĩ đến vài chuyện cãi vã, tức giận mà bạn đã trải qua. Trong cuộc cãi vã, người kia có lúc đã bắt đầu nổi cáu, ngưng nói và quay lưng với bạn. Nó đã làm bạn đã cảm thấy thế nào? Bạn đã phản ứng ra sao?

Trong ví dụ trên, có lẽ bạn đã chịu thua và “đến gần” người kia. Sự im lặng của người kia có thể đáng sợ vì nó còn có nghĩa là một chối từ, ruồng bỏ. Cái trí rất sợ sự cự tuyệt, chối bỏ. Do vậy, chúng ta đã chịu thua và tìm đến người kia trước. Hoặc giả bạn đã có phản ứng trả đũa bằng sự im lặng của chính bạn. Vì sao? Sự im lặng là một loại vũ khí mạnh thường được cố ý hay vô tình sử dụng trong các mối quan hệ. Ở đây, chúng ta cần hiểu việc gì đã xảy ra trong trí. Khi chúng ta dùng sự im lặng như là một vũ khí, chúng ta thường dùng nó để trừng phạt người kia, để phản đối, để làm cho họ nói trước, làm cho họ đến với ta. Đó là cách tinh tế để có được sự chế ngự hay khả năng trả đũa khi đối phó với người khác. Tuy vậy, cần lưu ý rằng cách ứng phó này là một thủ thuật của *cái trí*. Nó muốn chế ngự và thể hiện quyền lực bởi vì nó luôn cảm thấy bản thân mình... vô tích sự, yếu kém, trông nhờ. *Có thể người ta không hề cố ý dùng sự im lặng làm một cách đối phó; họ chỉ không chủ động được phản ứng của họ vì cái trí họ đang nắm toàn quyền. Nó đang ở trong tư thế vận hành tự động. Vì cái trí cảm thấy sợ hãi, hốt hoảng và thiếu thốn nên để tự*

an ủi, dỗ dành, nó phản ứng bằng cách lôi kéo từ đối phương sự an ủi đó. Một là người kia nhượng bộ hoặc là khởi sự một chu kỳ đấu tranh mới.

Cả hai người trong ví dụ trên bị mắc bẫy trong vòng lẩn quẩn này vì trí của họ đang không chế mọi cảm xúc và hành động. *Chỉ khi nào một trong hai người thôi không phản ứng theo cái trí thì chu kỳ này mới có thể chấm dứt.* Và người ta chỉ có thể ngưng phản ứng theo cái trí khi họ có được sự Tĩnh Lặng và sự toàn vẹn bên trong.

Còn có một loại im lặng khác rất tác hại: đó là sự im lặng khi một mối liên hệ có tính cách nồng nhiệt, tha thiết bị chấm dứt mà không có một lời giải thích. Cái trí con người luôn có một nhu cầu cấp thiết được giải thích khi bị thương tổn về cảm xúc hay thể diện. Nó cần tìm một cách giải thích nào đó có khả năng mang lại thoải mái và làm nhẹ đi nỗi đau. Sự im lặng chết người sau một mối liên hệ thân thiết ấy có thể gây phản ứng cho cái trí khiến nó lên án người kia hay lên án ngay chính cái bản thân mình.

Nếu có đủ thì giờ để tiếp tục quẩn quại trong đau khổ, cái trí sẽ từ từ thúc đẩy cảm xúc và hành động đối với bản thân và người khác đến mức độ bạo lực. Đừng quá chú trọng vào cách một mối quan hệ kết thúc bằng cách nào mà chỉ nên chú trọng vào cái thực tại là nó đã kết thúc. Mối quan hệ nào cũng phải kết thúc vào thời điểm mà định mệnh đã an bài. Còn “cách” kết thúc như thế nào thì chỉ là một trong nhiều cách hiển thị để tiến tới sự kết thúc vào đúng thời điểm đã định thôi. Chúng ta phải yêu cầu trí buông xả hết các *nhu cầu được giải thích hay*

lý giải để chúng ta có thể đi tiếp cuộc đời mình trong sự giảng hòa với quá khứ, vì rất có thể chúng ta sẽ chẳng bao giờ nhận được một lời giải thích nào nơi người đó cả.

Thế Là Xong! Chấm Hết!

Hỏi: *Khi tôi rời khỏi một ngôi chùa, tôi nghe một hành khất xin tiền tôi liền mở ngay ví lấy tiền. Rồi tôi nhìn người ấy và nhận thấy anh ta có vẻ trẻ và khỏe mạnh. Tôi ngạc nhiên và thắc mắc mình nên hay không nên cho tiền. Tại sao cho? Tại sao không? Nếu không cho có được không? Nếu cho, tôi có phải là giúp người không đúng không? Anh ta có chế nhạo tôi là người dễ bị gạt không? Trí tôi cứ mãi phân vân. Tôi phải làm sao đây?*

Đáp: Mục tiêu chúng ta ở đây không phải là phân tích cái hay, dở của hành động từ thiện; mà là để hiểu và đơn giản hóa cái trí. Nếu như bạn thấy cần cho người khác thì cứ cho theo bản năng, không băn khoăn nữa. Nếu không muốn cho thì cứ bỏ tiền lại vào túi. Mình chỉ cần hiểu “tôi thấy và nghe lời van xin và tôi muốn cho”. Thế là xong! Chấm hết. Chúng ta ngăn chặn việc cái trí tự động phân tích, phán đoán, xem xét và phê bình. Ngoài ra, nếu bạn đã quyết định cho ai tiền thì khi tiền đã rời khỏi tay bạn là việc đã hoàn tất. **Chấm hết.** Bạn chẳng cần bận tâm là tiền đó có được dùng theo đúng ý của mình không. Có lẽ ta nên xem vấn đề mình cho hoặc cho vay mượn cũng cùng một cung cách ấy: khi cái gì đã rời khỏi tay mình — dù là tiền hay của cải — thì chúng không còn là mối quan tâm của mình nữa.

Lẽ dĩ nhiên, khi bạn nghĩ rằng cần phải phân tích, phán xét, quan sát hay phê phán, bạn có thể cho phép trí mình thực hiện các việc ấy, nhưng hãy cố gắng làm điều đó với sự Tĩnh Lặng bên trong. Nếu bạn cho phép cái trí làm theo thói quen của nó hay làm một cách tự động thì cái trí đó chính là người chủ của bạn. Và khi trí đã làm chủ thì bạn sẽ buồn vui và hành động theo sự điều khiển của cái trí hỗn loạn đó.

Tôi Đúng! Anh Sai!

Hỏi: *Khi người khác áp đặt quan điểm của họ lên chúng ta, ta nên xử trí ra sao?*

Đáp: Quan điểm nào thì cũng chỉ là quan điểm, nó luôn luôn đúng với chủ nhân của nó. Người phát biểu có quyền tin rằng quan điểm của mình là đúng; do vậy, ta nên tôn trọng. Khi lòng mình muốn tranh cãi, ta ý thức về nhu cầu làm người “đúng” trong chính bản thân ta. Nếu ta không đồng ý với ý kiến nào thì chỉ đơn giản là tránh tranh luận; hành động tranh luận chỉ là một sự đấu tranh nội tại do quan niệm “anh sai và tôi đúng”. Bình an thật sự là tránh tranh luận không những ngoài mặt mà cả bên trong ta. Ngay khi bạn có thể giữ im lặng bên ngoài, bạn còn phải coi chừng cái trí bạn vẫn cãi nhau bên trong và nó đang lầm nhảm “tôi đúng, anh sai”.

Trở Lại với Cái Trí “Phàm”

Hỏi: *Với sự tập luyện Tại và Hiện, tôi đã có thể kiểm soát tiến trình tư duy của mình khá tốt. Tuy nhiên, thỉnh thoảng có một câu nói hay hình ảnh nào đó bỗng làm dấy lên một ý nghĩ tiêu cực hay*

một cảm xúc mạnh mẽ. Việc đó xảy ra quá nhanh, ngoài tầm kiểm soát của tôi. Khi tôi nhận ra cái cảm xúc tiêu cực đó thì đã quá muộn vì lẽ nó đã “nhảy” ra rồi. Tôi phải làm sao đây?

Đáp: Cái trí có thể tự động gọi lại một số dữ kiện và cảm xúc với một tốc độ cực kỳ nhanh. Khi các ý nghĩ và cảm xúc tiêu cực đột ngột xuất hiện, chúng ta hãy ghi nhận chúng và tự an ủi rằng ít ra ta cũng đã biết ngay sự hiện diện của chúng – đó là một bước thật lớn trong việc tiến đến bình yên nội tại. Các sự “biết” như thế cũng là cách nhắc nhở cho ta rằng mình hãy còn nhiều nhân tính của “người thường” lắm. Nhờ có như thế thì ta mới “nhận ra mình” và học được sự bao dung và kiên nhẫn với chính bản thân trong quá trình tu sửa này.

Im Lặng, Lắng Nghe, Không Phản Ứng

Hỏi: Nghệ thuật biết lắng nghe, im lặng và tâm bình an thật sự là gì? Chúng ta thực hiện các nghệ thuật này ra sao?

Đáp: Cả ba nghệ thuật này thật ra đều là những biểu hiện khác nhau của cùng một phương pháp và mục tiêu: đó là sự Tĩnh Lặng. Chúng tương quan nên khi thực tập cái nào thì cũng sẽ đều dẫn đến hai trạng thái kia và sẽ đưa ta đến cái đích điểm Tĩnh Lặng.

Nghệ thuật không phản ứng: Thường thì chúng ta phản ứng tự nhiên theo sự cảm nhận của giác quan và cái trí. Còn hành động **không phản ứng** ở đây là nói đến một chọn lựa có chủ ý: chọn sự “không hành động” hay “hành động”. Vì lẽ, phản ứng là thói quen lâu đời của trí, chúng ta cần chú ý khi nó xảy ra. Ý nghĩ sẽ đánh thức cảm xúc nổi lên

và cảm xúc sẽ phát khởi thành hành động. Mỗi khi cái trí sắp sửa thể hiện ý nghĩ và cảm xúc trong tư thế phản ứng thì chúng ta vào Tĩnh Lặng ngay để dung hòa thói quen cổ hữu này.

Nghệ thuật im lặng là khả năng giữ im lặng ngoài mặt lẫn trong lòng. Sự im lặng chân thật không phải là làm thinh và nhịn không nói mà là khi cái trí dừng hẳn sự thúc giục cần nói. Điều này có nghĩa là trí ta làm việc trong **tình trạng không lời**; nó không nắm giữ một ý kiến hay một ý niệm nào cả và không có cả nhu cầu nói chuyện. Nhưng lúc nào thì cần im lặng? Đó là lúc mà lời nói có thể gây đau khổ hay không mang lại hòa bình và hạnh phúc cho người khác. Chúng ta cũng nên im lặng ngay cả khi chúng ta tin rằng điều định nói ra quả thật là “nên nói” hoặc vì ta thấy nó “đúng” và “cần thiết”. Niềm tin này chỉ là ý riêng cá nhân ta mà thôi, không chắc là đã đúng đối với người đối diện. Chúng ta còn phải đánh giá các lý do làm ta muốn nói: người ta có yêu cầu mình khuyên cáo gì không? Hay là ta có nhu cầu khuyên cáo hay thuyết giảng người khác? Cách an toàn và hữu ích nhất là im lặng và thực hiện nghệ thuật lắng nghe trong Tĩnh Lặng với một tấm lòng cởi mở.

Nghệ thuật lắng nghe là nghe người khác một cách chăm chú và trong trạng thái Tĩnh Lặng: nghe với một cái trí mở rộng mà không tranh luận, phản ứng, phân tích, đi đến kết luận hay tìm giải pháp. Trong khi chăm chú nghe, chúng ta lặng lẽ chúc phúc bình an cho người đang nói. Chúng ta sẽ lắng nghe lời họ nói ra, nghe cả những thông điệp không lời và nghe luôn cái im lặng phía sau những thông

điệp ấy. Chúng ta tiếp cận với người khác và lắng nghe như thế thì lòng từ tâm, bao dung và sự Tĩnh Lặng trong ta sẽ tự nhiên lan tỏa đến và dung hòa những cảm xúc tiêu cực bên trong người đang nói.

Nghệ thuật tạo cảm nhận bình an: Có người tin rằng các nguyên tắc điều hành của vũ trụ có tính vẹn toàn và hoàn thiện cố hữu và con người là một phần của sự hoàn thiện ấy. Với cái nhìn toàn cảnh vũ trụ rộng lớn, mọi sự việc bày ra trước mắt chúng ta cũng là toàn thiện một cách cố hữu: con người, sự kiện và mọi thứ tốt, xấu hay lưng chừng đều phải là **như vậy** trong thời điểm đó! Không thể khác hơn được. Với cái nhìn này, ta sẽ có khả năng chấp nhận người khác và mọi tình huống theo sự hiển nhiên của vạn vật. Nếu cái trí nhìn cuộc sống dưới giác độ đó, thì ta sẽ thật sự có được bình an. Đối với thế giới nội tâm của ta cũng vậy. Khi chúng ta nhìn vào bên trong: ta nhận thấy điều gì đó cần thay đổi thì chúng ta sẽ thay đổi và những gì ta không thể thay đổi, ta chấp nhận chúng một cách bình an.

Bình An Hay Thụ Động?

Hỏi: *Phương pháp Tại và Hiện này có vẻ như đòi hỏi chúng ta thụ động trong cuộc sống. Phải chăng nó đòi hỏi ta phải đè nén cảm xúc và lúc nào cũng phải kiềm chế lời nói và hành động?*

Đáp: Phương pháp này không hề yêu cầu ta “đóng gói” các cảm xúc hay ý tưởng của mình. Nó dạy ta cách lấy lại khả năng chế ngự tâm trí, không cho nó tự động phản ứng và tác động lên ta bằng ý nghĩ, rồi gây ra cảm xúc và những hành động tiêu cực. Hành giả **Tại và Hiện** thường có vẻ điềm đạm

và trầm lắng hơn – việc này tự đến chứ không phải do chúng ta kiềm hãm hay đấu tranh mà có. Phong cách bên ngoài này là một biểu hiện cho sự Tĩnh Lặng bên trong.

Cái Trí và Xã Hội

Hỏi: *Trạng thái nội tại có thể ảnh hưởng đến thế giới bên ngoài hay xã hội chúng ta hay không?*

Đáp: Ý nghĩ và cảm xúc của ta là một dạng năng lượng. Năng lượng này bức xạ từ thân thể ta và phản ứng với các năng lượng của người khác chung quanh ta. Khi trí ở trạng thái Tĩnh Lặng, nó sẽ không nảy sinh các cảm xúc và ý nghĩ tiêu cực, do vậy, nó sẽ không phát ra năng lượng tiêu cực. Còn sự bình an của Tĩnh Lặng cũng sẽ phát ra năng lượng thái hòa tương ứng. Và trong Tĩnh Lặng, các lực tiêu cực bên ngoài khó lòng chạm đến sự bình an trong ta. Tuy nhiên, sự bình an bên trong ta thì lại chạm đến mọi thứ bên ngoài một cách tự nhiên. Khi chúng ta **không** ở trong Tĩnh Lặng thì các năng lượng bên ngoài có thể ảnh hưởng đến ta. Có nghĩa là ta có thể ngăn ngừa sự loạn động bên ngoài, không cho chạm đến thế giới nội tâm của mình. Còn thế giới nội tâm của ta thì lại mặc nhiên có ảnh hưởng tới thế giới bên ngoài.

Đây cũng là lý do vì sao một khi trí ta bị xáo trộn, nó có thể gây tổn hại đến sự ổn định của “thế giới bên ngoài”. Theo nguyên lý này, nếu ta chờ đến khi thế giới có một xung đột nào xảy ra rồi ta mới ứng phó thì đấy chỉ là đối phó với “triệu chứng” thôi, vì cái gốc của sự xung đột phát xuất từ những cái trí cá nhân mà ra.

Cách hợp lý và cần thiết nhất để thật sự có hòa bình thế giới là tìm được hòa bình ngay trong cái trí của từng cá nhân. Ít nhất thì qua nguyên lý này, mỗi người trong chúng ta chính là một nhân tố góp phần vào việc gây ra hay chấm dứt sự xung đột và khổ đau của thế giới.

Vai Trò Của Trí Trong Tư Cách **“Người Giải Quyết Rắc Rối”**

Hỏi: *Khả năng trí óc ta có thể giải quyết nhanh nhẹn các vấn đề là rất quan trọng – vì sao mình không để nó giải quyết vấn đề?*

Đáp: Khả năng tuyệt vời của trí óc là phân tích vấn đề, tạo dựng sách lược đối phó và tìm ra giải pháp. Điều này thật rất là quan trọng. Tuy nhiên, ta muốn kiểm soát được toàn diện khả năng đó để tránh tạo nên sự đau khổ cho kẻ khác hay cho chính chúng ta. Thường thường, lúc trí chúng ta bắt đầu tự động phân tích và giải quyết vấn đề, nó thật sự muốn thỏa mãn ngay sự khao khát của chính nó trong vai trò là người giải quyết rắc rối. Nó tha thiết muốn phân tích và tìm ra giải pháp bất chấp người khác có yêu cầu hay muốn được khuyến cáo hay không.

Nếu trí tự cho mình là người giải quyết rắc rối thì nó có thể cảm thấy bị chạm tự ái nếu người nghe bất đồng ý kiến hay từ chối sự khuyến cáo của nó. Để làm chủ được quá trình tư duy, chúng ta có thể sử dụng sự Tĩnh Lặng. Trong Tĩnh Lặng, chúng ta có thể lắng nghe một cách chăm chú và sẽ xem xét giải pháp một cách khách quan và trầm tĩnh. Trong Tĩnh Lặng, trí của ta sẽ sẵn sàng chấp nhận sự bất đồng ý kiến hay việc ý kiến của nó bị bác bỏ và như

thế, cái trí cũng sẽ giảm thiểu nhu cầu tự động giải quyết hay tìm kiếm giải pháp.

Lòng Tự Ài Bị Thương Tôn

Hỏi: *Khi bị người nào đó chỉ trích, tôi cảm thấy đau đớn kinh khủng. Tôi cảm thấy bị xúc phạm, giận dữ và muốn biện minh. Trí tôi luôn gây gổ với tôi trong nhiều ngày sau đó. Nó tự bào chữa, tấn công lại sự chỉ trích một cách căm thù và hằn học. Tại sao nó phản ứng dữ dội như thế?*

Đáp: Có lẽ cái trí cảm thấy đau đớn vì một hay nhiều lý do sau đây:

1. Sự chỉ trích đó không đúng. Cái trí cảm thấy bị xúc phạm thật bất công và vô lý.
2. Trí bị buộc phải đối diện với một sự thật phũ phàng về chính mình.
3. Sự chỉ trích đã xé nát một hình ảnh và sự tự hào mà nó ấp ủ từ lâu.
4. Cái trí xem sự chỉ trích là một đòn tấn công ác hiểm đánh vào cái ngã to lớn của nó.

Các phản ứng này là phản ứng tự động liên quan đến các ‘định danh’ về bản thân của trí. Khi thấy bị tấn công - nhất là khi cảm giác định danh này mạnh mẽ - cái trí sẽ hung hãn. Bất cứ khi nào bạn bị phê phán và thấy trí mình tự động phản ứng, trước hết, bạn phải tách mình ra khỏi sự phản ứng bằng cách nhận diện nó. Khi bạn thấy được các phản ứng này đứng riêng rẽ, tách rời với chính bạn thì bạn đã làm nhẹ đi sự nhạy cảm tính “định danh” của trí. Từ đó, bạn có thể dung hòa các phản ứng của nó bằng cách đi vào Tĩnh Lặng. Có lẽ bạn cần

lặp lại tiến trình này vài lần nữa với một số tình huống khác để cho cái trí quen dần việc loại bỏ thói quen “tự phản ứng”.

Cái Trí và Hành Động Tự Tử

Hỏi: Trong hành động tự tử, cái trí đóng vai trò gì?

Đáp: Hành động, hay phản ứng, thường là kết quả của một chuỗi tiến trình của tư tưởng, cảm xúc và sự lặp lại.

1. Trí đối diện với tình huống hiện tại rồi hồi tưởng lại các hình ảnh và cảm xúc tương tự trong quá khứ đã được lưu trữ trong trí nhớ.
2. Nó sống lại các cảm xúc tiêu cực của quá khứ rồi kết nối chúng với hoàn cảnh hiện tại.
3. Từ đó, cái trí liên tục lặp lại các ý nghĩ này, làm nảy sinh cảm xúc tiêu cực liên tục. Sự lặp lại này sẽ diễn tiến cho đến khi trí không còn phân biệt được giữa ý nghĩ, cảm xúc, ký ức và hiện tại nữa. Mọi thứ sẽ hòa quyện với nhau tạo thành một nỗi đau liên hồi và âm ỉ.
4. Tình huống này sẽ dẫn đến hành động hay phản ứng nguy hại.

Một người tự tử là một nạn nhân của cái trí theo tiến trình đó.

Lòng Từ Bi và Sự Đồng Cảm

Hỏi: Quyển sách này thúc đẩy việc tu tập lòng từ bi. Có sự khác biệt nào giữa lòng từ bi và sự đồng cảm?

Đáp: Trong ngôn ngữ hằng ngày, chúng ta hay dùng “lòng từ bi” và “sự đồng cảm” (hay “thương tâm”)

xen lẫn với nhau. Thậm chí, ta hay dùng hai từ này chung với một ngụ ý hơi tiêu cực là “thương hại”. Trong quyển sách này, chúng tôi dùng hai từ trên rất khác nhau và không có từ nào ngụ ý thương hại cả.

Trước hết, lòng từ bi được dùng để diễn tả sự thấu hiểu tình cảnh đau khổ của kẻ khác và với ý muốn làm vơi đi đau khổ đó. Mặt khác, sự đồng cảm và thương tâm sẽ chỉ diễn tả sự nhận diện tình cảnh và cảm xúc của kẻ khác. Trong khi sự đồng cảm cuối cùng thì cũng sẽ dẫn đến lòng từ bi nhưng hai điều này có khác nhau. Về ý nghĩa thì khác biệt có vẻ không lớn nhưng ở tầm mức của cái trí thì lại có hai quá trình được diễn tiến khác nhau:

Sự đồng cảm và thương tâm thường vẫn có trong cái trí bình thường. Khi chúng ta trực diện với một tình huống cần sự đồng cảm, trí của chúng ta sẽ tìm thấy trong ký ức những thông tin tương tự và ta sống lại các cảm xúc liên quan. Chúng ta kết nối kinh nghiệm từ ký ức của mình với tình huống của kẻ khác để hiểu, để thông cảm.

Song vì tiến trình này chỉ xảy ra từ trong trí thường và ký ức của ta, chúng ta thực sự không sống trong hoàn cảnh của người khác mà chỉ sống trong tình cảnh cũ của chính mình. Chúng ta lại không thể chắc chắn là trí ta chính xác trong việc chọn lựa sự kiện từ ký ức của nó để liên kết với cảm xúc. Nó có thể vẫn bị nhiễu loạn nhiều lần vì đồng cảm phải dựa vào sự phán đoán, cân nhắc (thường là sai lạc) của cái trí.

Lòng từ bi đến với sự ý thức đi kèm trong Tĩnh Lặng. Tuy trí yên lặng mà ta vẫn ở trong trạng thái có ý thức cao độ. Cái ý thức này cho ta thấy mình

đang là thành phần của vũ trụ và nó làm tan biến mọi biên giới giữa cái “ta” và mọi thứ khác. Trong tâm thức này, khi đang là *một thành phần*, chúng ta nhận biết được nỗi đau và mọi thống khổ chung quanh. Lòng từ bi thì không có mặt cái “ta” hay đối tượng bên ngoài, còn sự đồng cảm thì có cả cái ta chủ thể và có đối tượng bên ngoài. Vì thế, khi chúng ta động lòng từ bi, mặc dù cái trí vẫn im lặng và bất động, chúng ta vẫn có thể cảm xúc được một lòng từ bi đầy tình thương ở một mức độ rộng lớn hơn.

Vẫn biết rằng chúng ta nên phát triển lòng từ bi hơn là chỉ có sự đồng cảm, thương tâm. Chúng tôi muốn lưu ý rằng bạn không nên chỉ vì mục tiêu tránh sự đồng cảm và thương tâm mà tránh tất cả xúc cảm. Rất nhiều người trong quá trình phát triển tu tập lòng từ bi đã rơi vào cái bẫy *dừng dừng* vô cảm vì họ cố tránh sự đồng cảm và thương tâm này. Đồng cảm và xúc cảm là những dấu ấn tự nhiên đến trước của sự tỉnh thức và lòng từ bi. Khi bạn tập thiền và phát triển thể nghiệm Tĩnh Lặng, khuynh hướng nghiêng về sự đồng cảm sẽ đương nhiên tự giảm và lòng từ bi sẽ tăng dần.

Tu Là Gì?

Hỏi: *Quyển sách này thường đề cập đến việc “tu” dưới nhiều trình độ khác nhau. Vậy đúng ra “tu” là gì? Có phải phương pháp thiền Tại và Hiện này là một dạng của việc tu tập phát triển tâm linh không?*

Đáp: Nhiều tôn giáo và văn hóa Đông Phương có một quan niệm tu tập tâm linh mà theo đó người luyện tập quyết định trở thành tăng, ni, bà xơ hay

thầy tư tế trong tu viện. Gần đây, trong một số ngôn ngữ, thuật ngữ *tu tập tâm linh* đã nói rộng để chỉ các lối sống khác. Bây giờ thì người ta có thể “tu” ở bất kỳ nơi nào, ở nhà hoặc một nơi nào đó mà không phải lập bất cứ lời thệ nguyện ở một tôn giáo nhất định nào.

Trong quyển sách này chúng tôi định nghĩa danh từ *tu tập tâm linh*, hay đơn giản hơn là “tu”, như một cố gắng luyện tập để đạt sự ý thức cá nhân đối với vũ trụ hay sự tỉnh thức của cái tự ngã, cái ta, đối với sự đau khổ. Bất cứ động thái nào giúp con người hiểu chân lý cho chính bản thân mình và giúp thoát khỏi sự đau khổ thì quả thật đó là *tu tập tâm linh*.

Đây không phải là ngoảnh mặt đi với thế giới bên ngoài mà đó là sự buông bỏ các ràng buộc nội tại trong chúng ta. Trong khi vẫn có nhiều người rời bỏ hẳn cuộc sống bình thường để dấn thân vào con đường tâm linh, chúng ta vẫn có thể tập luyện sự tỉnh thức này trong cuộc sống bình thường hằng ngày.

Một số người còn nói rằng tất cả chúng ta đều “tu” dù có biết hay không: *chính cuộc sống cũng là tu luyện rồi!* Khác nhau chẳng chỉ là có người ý thức mình đang tu tập trong khi người khác không nhận biết như thế. Sự khác biệt duy nhất là nếu ta ý thức mình đang tu thì dễ hơn người không biết một chút nào. Và sự tu tập không đòi hỏi phải tu thiền một cách chăm chỉ hay tách rời, cô lập khỏi thế nhân – bài học lớn nhất đến từ mối quan hệ giữa con người với nhau. Trong mỗi quan hệ với người thân yêu, chúng ta có thể học hỏi nhiều điều tuyệt vời, gồm cả lòng từ bi, lòng tốt và tình yêu vô điều kiện.

Có một thành ngữ Việt Nam đã nói rằng: “thứ nhất là tu tại gia, thứ nhì tu chợ, thứ ba tu chùa”.

Nếu bạn tin rằng bản thân cuộc sống đã là sự tu tập thì mỗi hành động, dù là có ý thức hay vô thức, đều là tu tập tâm linh cho mình và cho cả những người chung quanh. Mỗi sự kiện hay tình huống xảy ra trong cuộc sống đều là một cơ hội cho chúng ta học hỏi một điều gì đó bằng cách này hay cách khác. Phương pháp thiền **Tại và Hiện** cũng có thể là một cách tu nếu bạn muốn xem nó như vậy. Việc ấy hoàn toàn thích hợp với định nghĩa rộng của chúng tôi. Dĩ nhiên, bạn vẫn có thể định nghĩa việc tu tập tâm linh khác hơn hoặc bạn muốn dùng việc thiền định cho một mục tiêu khác trong đời sống của bạn. Miễn sao mục tiêu đó bao gồm việc đi tìm hạnh phúc cho chính bạn hay người khác, dù với ý muốn tu hay không, bạn vẫn có thể dùng phương pháp thiền này theo ý bạn trong cuộc sống thường nhật.

Quyền Không Muốn Tu

Hỏi: *Tôi buồn vì nhiều người bạn tôi và gia đình tôi không màng gì đến vấn đề tu tập tâm linh. Họ rất đau khổ và không có ý thức gì, và tôi biết rằng vấn đề tu này có thể giúp họ nhưng họ vẫn không quan tâm, thậm chí còn chống đối. Tôi nên làm sao đây?*

Đáp: Nếu chúng ta tự cho mình có quyền đi tu thì người khác cũng có quyền *không* làm như vậy. Khi người khác thấy không cần tu tập tâm linh, chúng ta phải tôn trọng sự chọn lựa của họ. Biết đâu quyết định của họ, vào thời điểm riêng của nó, cũng phục vụ cho những mục đích quan trọng nào đó? Cho

nên, thay vì cảm thấy thiếu kiên nhẫn trong việc đem đến các thay đổi tốt cho người khác, chúng ta nên nhớ rằng vũ trụ hăng cho con người vô tận cơ hội và thời gian để phát triển và biến đổi. Nếu chúng ta vẫn thấy bị phiền nhiễu khi người khác từ chối lắng nghe chúng ta và ta vẫn tiếp tục cảm thấy có *nhu cầu* thay đổi người khác, có lẽ chúng ta nên dừng lại và nên tự vấn bên trong. Có phải chúng ta bị phiền hà là vì trí ta tin rằng chuẩn mực của mình cao và hay hơn thiên hạ và nó muốn người khác nhận ra điều đó? Có phải chúng ta cảm thấy có *nhu cầu* đó là vì trí ta không chấp thuận các “*kiếm khuyết*” của người khác? Nếu chúng ta xem xét lại các lý do và động cơ phía sau, chúng ta có thể tìm ra ngay trong trí mình các ràng buộc mà có lẽ chúng ta nên chú trọng đến.

Tặng Quyền Sách Này Cho Người Khác

Hỏi: *Tôi thấy phương pháp thiền này có ích lợi và do vậy tôi đã tặng quyền sách này cho những người bất hạnh. Nhưng tôi ngạc nhiên thấy rằng nhiều người không mấy quan tâm đến quyền sách này và không có ý muốn thực hành. Việc ấy làm tôi thật thất vọng vì tôi biết rằng nó có thể giúp họ.*

Đáp: Nếu bạn muốn tặng sách này cho ai, trước tiên bạn phải hiểu rằng khi quyền sách này—hay bất cứ sách nào khác—rời tay bạn thì nó không còn liên quan gì đến bạn cả! Bạn đã làm xong việc của bạn. Tương tự như câu hỏi trước về tu tập, bạn không nên để trí bạn cảm thấy phiền hà bởi người khác không làm theo ý bạn mong muốn. Và có khi người ta có thể hiểu lầm ý tốt của bạn. Người ta có

thể nghĩ rằng bạn có ý muốn thay đổi họ hay muốn chúng tỏ rằng bạn tốt hơn hay tiến bộ hơn họ khi bạn tặng họ quyển sách. Hay họ nghĩ rằng bạn đang đòi hỏi họ thay đổi (điều này có lẽ họ nghĩ đúng, nhất là khi họ là người thân của bạn). Các nhận định như thế sẽ có thể tạo nên sự phật ý hay đối kháng ở người khác. Bởi thế, chúng ta đừng hy vọng sự chấp thuận của người khác hay sự thay đổi của họ. Hãy nhớ rằng mọi việc đều có thời điểm, lý do riêng của nó.

Áp Dụng Các “Bài Học”

Hỏi: *Các ý kiến trong quyển sách này rất dễ hiểu. Nhưng khi tôi khảo sát nó kỹ lưỡng hơn, đó là những bài học rất khó áp dụng trong đời sống hằng ngày. Có thật là tất cả các ý kiến này có thể thực hành được để đạt sự an bình và hạnh phúc lâu dài không?*

Đáp: Chúng tôi thật tình nghĩ rằng tất cả mọi người có thể hiểu các khái niệm này, áp dụng chúng và đạt được hạnh phúc lâu dài. Khi khởi sự áp dụng các quan niệm này, có thể bạn thấy hơi khó nhưng rồi chúng sẽ dần dần trở nên dễ hơn nếu bạn kiên nhẫn và chịu khó một chút. Quyển sách này có vẻ đề cập đến đủ thứ ý kiến và đề tài – nhưng tựu trung bài học chủ yếu và quan trọng nhất có thể tóm lược như sau:

Trước hết, cái trí chỉ là *một* thành phần của chúng ta. **Chúng ta** không phải là tổng số tri thức, ý kiến, thói quen và các quan niệm sai lệch – chúng ta còn là nhiều thứ hơn thế nữa!

Kế tiếp, bản chất của trí rất là loạn động nên thường làm chúng ta mất đi sự Tĩnh Lặng nội tại. Đó chính là nguyên do của sự đau khổ. Nếu chúng ta lấy lại sự kiểm soát cái trí, chúng ta có thể sử dụng trí ta một cách xây dựng hơn và chúng ta có thể làm vơi đi nỗi đau khổ mà nó gây ra cho ta. Chúng ta chỉ cần chấm dứt sự đồng hóa ta với trí của ta và tái lập sự Tĩnh Lặng bên trong là chúng ta có thể ngăn không cho trí mình gây đau khổ cho mình và người khác: như thế chúng ta sẽ sống một cuộc sống an bình.

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 cất sẵn 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 chúng ta thông thường không xem là đau khổ như tức giận và trả thù.
- ◆ Trạng thái Tĩnh Lặng sâu lắng có thể làm gián đoạn được sự khống chế của trí đối với chúng ta về

mặt cảm xúc và hành động. Tĩnh Lặng sâu lắng không phải là 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 thường xuyên tập giữ một gắn 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, mình 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**, 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 và 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 thường 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 ngậm ly v.v. thì sau khi học xong câu châm ngôn này chắc chắn sẽ bớt nổi nóng hoặc bớt cằn nhằn ngay: ***“Không đến nỗi chết, 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 ngay lại và bảo cái trí: ***“Thôi! Đủ rồi!”*** hoặc ***“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 tữ nhủ thường xuyên câu này: ***“Sao cũng được. Chuyện nhỏ mà!”***

- Bạn nào mà trí luôn bận rộn lo lắng, than phiền, không hài lòng suốt thì có lẽ nên tập tữ thâm câu châm ngôn này: ***“Sự việc còn có khả năng tệ hại hơn nhiều!”*** (tiếng Anh là: *“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 buột miệng ***“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 với 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 thể 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!*

Ban Biên Dịch Pháp Thiển Tại và Hiện

Email: sachthien@yahoo.com

Website: www.taivahien.com

Or: www.thientaivahien.com