

# Thiền Định Và Cuộc Sống

禪定與生活

Thích Huệ Mẫn

中文原著：釋惠敏法師

Việt dịch:

Thích Vạn Lợi, Thích nữ Lê Trúc,

Thích nữ Hạnh Tín, Thích nữ Vạn Nghĩa

越文翻譯：

釋萬利法師、釋麗竺法師

釋行信法師、釋萬義法師

**Printed and donated by**

**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**

11th Floor, 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org)

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web : [m.budaedu.org](http://m.budaedu.org)

**This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.**

**KINH ẤN TỔNG KHÔNG ĐƯỢC BÁN**

---

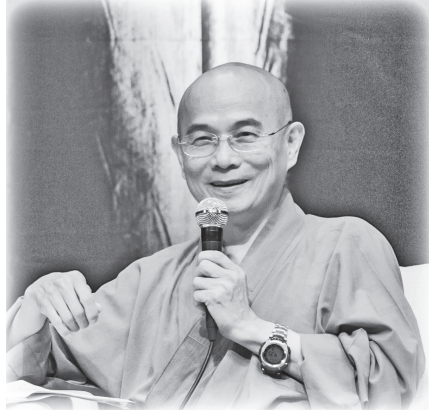
# Mục lục

Lời tựa.....	5
Lời tựa tiếng Việt.....	9
Lặng nghĩ và tọa thiền .....	13
Khái lược về thiền định .....	75
Thiền định và Y học.....	103
Tĩnh tâm và lặng nghĩ .....	155
Làm sao tâm sự với thế hệ trẻ .....	219



## Lời tựa

Nội dung của cuốn sách này chủ yếu là chỉnh lý lại những bài giảng, mà sau khi tôi du học Nhật Bản về nước, từ những năm 1992 đến 1997, được sở giáo dục



và các đơn vị khác mời tôi chia sẻ liên quan đến “thiền định”. Đối tượng nghe giảng chủ yếu là thầy cô giáo và các sinh viên mới bắt đầu học Phật. Hy vọng, thính chúng qua đó có được sự nhận thức chính xác về thiền định, rồi đem nó dung hòa ứng dụng vào cuộc sống thường nhật, tiến đến làm lợi ích cho những người bên cạnh.

Toàn bộ cuốn sách gồm 5 chương (sắp đặt theo thứ tự thời gian diễn giảng)

1 - “Lặng nghĩ và tọa thiền – làm thế nào để đưa ngài

thiền vào hỗ trợ cho công tác giảng dạy” giảng ở khóa học về thiền dành cho các hiệu trưởng, thầy cô chủ nhiệm Trung học do Sở Giáo Dục Đào Tạo tổ chức. Mục đích chính, là cho học viên hiểu được lặng nghĩ và tọa thiền, phương pháp ứng dụng vào cuộc sống cao hơn nữa là hỗ trợ cho công tác giảng dạy.

2 - “Khái lược về thiền định” vốn có tiêu đề khác là “Thiền định và Y học” do tạp chí “Pháp Quang” phỏng vấn, trong đó nói rộng về sự giống và khác nhau của phương pháp tu thiền Tây Bắc Ấn Độ, Nam truyền, Bắc truyền, công năng của thiền định trong y học, nét đặc sắc của các phương pháp tu tập thiền định và tam muội phổ biến trong hiện nay, phương pháp quán bất tịnh v.v..

3 - “Thiền Định và Y học” Giảng tại viện nghiên cứu Phật học Trung Hoa, khóa học Phật mùa hè cho thanh niên, với mong muốn thông qua kiến thức về bệnh tật, hiểu được rõ ràng hơn thân tâm của mình,

phát huy công năng to lớn của thiền định, làm cho thân tâm được điều tiết tốt nhất.

4 – “Tĩnh tâm và lặng nghĩ” giảng tại Đại học sư phạm Chương Hoa, trong hội thảo về hành chính quản lý, hy vọng thầy cô giáo thông qua thiền định và thiền quán đi vào cuộc sống và kinh nghiệm giảng dạy của chính mình; Ngoài ra giới thiệu về tứ niệm trú và bốn giai đoạn, mười sáu bước tu tập, từ đó quán chiếu thân tâm, khiến cho thân tâm tự tại.

5 – “Làm thế nào để tâm sự với thế hệ trẻ” giảng tại diễn đàn nghiên cứu học tập của Tăng đoàn thời hiện đại, trong đó nói đến cách thức đối diện với “thời kỳ tuổi trẻ” trong suy nghĩ của mình, cách nào để nắm bắt và tâm sự với tâm; Ngoài ra còn thảo luận về các nguyên tắc giao tiếp với người khác.

Các bài diễn giảng ở trên do pháp sư Huệ Nhiên, Huệ Căn, Huệ Mộ và cư sĩ Tâm Tham ghi chép, pháp sư Huệ Mộ chỉnh lý vi tính, xếp bản in, pháp sư Huệ

Quán, Huệ Vận chỉnh sửa, sau đó xuất bản sách; Phần thu âm sau khi chỉnh lý, tháng 8 năm nay đã xuất bản, (bài giảng ở Thư viện tỉnh tại Đài Trung chất lượng không được lý tưởng, cho nên thay vào đó là bài giảng cho khóa tu mùa hè cho thanh niên đại học do Viện nghiên cứu Phật học Trung Hoa tổ chức), sách này lấy tên là “Thiền định và cuộc sống”, xuất bản lưu hành.

Cầu nguyện Tam bảo gia hộ, lợi ích người hữu duyên. A Di Đà Phật.

Trung Hoa Dân Quốc, ngày 6 tháng 9 năm 1997, Thích Huệ Mẫn viết lời tựa ở Tây Liên Tịnh Uyển.



## Lời tựa tiếng Việt

Nội dung của cuốn sách “Thiền định và cuộc sống” chủ yếu là chỉnh lý lại những bài giảng, mà sau khi tôi du học Nhật Bản về nước, từ những năm 1992 đến 1997, được sở giáo dục và các đơn vị khác mời tôi chia sẻ liên quan đến “thiền định”. Đối tượng nghe giảng chủ yếu là thầy cô giáo và các sinh viên mới bắt đầu học Phật, hy vọng thính chúng có được sự nhận thức chính xác về “tứ niệm xứ”, “Chánh niệm” v.v., sau đó đem điều này dung hòa vào cuộc sống thường nhật, tiến đến làm lợi ích cho mọi người.

1997, tiến sĩ Jon Kabat-Zinn mở phòng điều trị áp lực ở trung tâm y học thuộc đại học Massachusetts, có hơn 18.000 người tham gia và chương trình hoàn thành trong 8 tuần “chánh niệm điều trị áp lực” (MBSR : mindfulness-based stress reduction). Vào năm 1995 ông thành lập “trung tâm chánh niệm trị liệu” (The Center for Mindfulness in Medicine, Health

Care and Society, viết tắt là CFM), ông đã toàn tâm toàn ý thực hiện chương trình này. Năm 2008, Ông cùng tiến sĩ y học David S. Ludwig phát biểu bài báo khoa học “Chánh niệm trong y học” (Mindfulness in Medicine) trong tạp chí y học JAMA (Journal of American Medical Association) của Mỹ, trong đó nói về: “Chánh niệm (Mindfulness) là chỉ cho một loại bồi dưỡng “năng lực quán sát nhận thức hiện tại (present moment awareness)” do từ huấn luyện trong thiền định (meditation practice) mang đến”. Trong 30 năm qua, vận dụng “Tu thiền chánh niệm” trong việc trị liệu không ngừng phát triển, vào năm 2007, có hơn 70 bài báo khoa học liên quan chủ đề “Tu thiền chánh niệm” được phát biểu trên các tạp chí, điều này cho thấy vấn đề trên rất được chú trọng trong giới học thuật quốc tế.

Những năm gần đây, thế giới ngày càng chú trọng đến vấn đề “Thiền định chánh niệm”, như: ở Mỹ tạp chí Thời Đại (TIME) ngày 04 tháng 8 năm 2003 trên bìa ghi tiêu đề “The Science of Meditation” (Thiền định

khoa học), và ngày 03 tháng 02 năm 2014 phát hành với tiêu đề "The Mindful Revolution" (sự thay đổi từ chánh niệm), gây ảnh hưởng đến rất nhiều tờ báo, như tờ Wall Street v.v.. đã tiếp tục viết báo cáo về vấn đề này. Căn cứ vào báo cáo, toàn nước Mỹ có khoảng 10 triệu người ở độ tuổi thành niên tự cho mình là có định kỳ luyện tập ngồi thiền, chiếm khoảng 5% dân số nước Mỹ, số lượng tăng gấp 2 lần trong thập niên trước. Hiện tại thành viên của các lớp ngồi thiền ở Mỹ không còn giới hạn chỉ có những tu sĩ của tôn giáo truyền thống nữa, mà phổ biến đến tất cả các ngành nghề khác, trong đó ít nhất có hơn 10.000 bác sĩ.

Hiện tại, khoa học nghiên cứu cho thấy: (1) các phương pháp ngồi thiền khác nhau, sẽ có sóng ở não bộ thay đổi khác nhau. Như họ nghiên cứu về ngồi thiền cách “quán chiếu” sẽ sản sinh tần sóng gama  $\gamma$ , cách “chuyên chú” sẽ sản sinh tần sóng theta  $\theta$ . (2) Thường xuyên ngồi thiền sẽ thay đổi được sự vận hành của não bộ, tức là tổ chức lại hệ thần kinh (neuroplasticity,

reorganization), sẽ nảy sinh “tính cách hoặc hướng về hiệu quả” (trait effect)

Cuốn sách này được dịch sang tiếng Việt và xuất bản, là do cư sĩ Đài Loan Lại Kim Quang nhiệt tình xúc tiến, mời các thầy cô Vạn Lợi, Lệ Trúc, Hạnh Tín và Vạn Nghĩa phụ trách phiên dịch, hiệp thương với Đài Loan Phật đà giáo dục cơ kim hội ấn hành. Tôi rất cảm ơn nhân duyên quý báu này đã đem tác phẩm của tôi giới thiệu chia sẻ đến độc giả Việt Nam, tôi cũng vô cùng kính phục quý thầy cô đã nỗ lực cống hiến cho xã hội. Tôi chân thành chúc phúc: nhân dân Việt Nam, tâm tịnh quốc độ tịnh.

Thích Huệ Mẫn

Tiến sĩ văn học đại học Đông Kinh Nhật Bản

Trụ trì Tây Liên Tịnh Uyển Đài Loan, hiệu trưởng viện Văn Lí Pháp Cổ

Giáo sư danh dự của đại học Quốc Lập Nghệ Thuật Đài Bắc.

Ngày 14 tháng 10 năm 2014.

# Lặng nghĩ và tọa thiền

*Làm thế nào để đưa ngài thiền vào hỗ trợ cho công tác giảng dạy  
(Giảng ở khoá học về Thiền dành cho các hiệu trưởng, thầy cô chủ  
nhiệm trung học, do Sở Giáo Dục Đào Tạo tổ chức)*

*Thời gian: Ngày 10 tháng 11 năm 1992*

*Địa điểm: Tại Phong Nguyên*

Kính chào thầy chủ nhiệm Hoàng, quý thầy hiệu trưởng, quý thầy cô chủ nhiệm cùng tất cả quý vị!

Bài học được chia làm hai phần.

Phần đầu chúng ta cùng nghiên cứu các khái niệm cơ bản, phần sau chúng ta đi vào thực hành làm thế nào áp dụng Thiền vào thực tế.

Buổi dạy học này hướng đến hai mục tiêu cụ thể như sau:

Thứ nhất là muốn giúp quý vị tự mình hiểu được ngài thiền. Lúc chúng ta hiểu được rồi, chúng ta mới biết được cuối cùng Thiền là gì? Ngài thiền có tác dụng thế nào? Có ưu điểm gì? Rồi từ đó theo một cách tự nhiên nó sẽ thấm nhuần vào thân và tâm, vào trong cuộc sống

hằng ngày của mỗi người. Và có khi chúng ta nghĩ: Làm thế nào để đưa ngòi thiền vào hỗ trợ cho công tác dạy học? Cho nên, trước hết tự mình phải thật sự cảm nhận được lợi ích của ngòi thiền. Điểm này rất quan trọng, bởi vì nếu bản thân chúng ta chưa tự cảm nhận được lợi ích của ngòi thiền, thì làm sao có thể ứng dụng vào thực tế? Đây chính là mục tiêu thứ nhất.

Mục tiêu thứ hai là sau khi bản thân mình thể nghiệm được những lợi ích của việc ngòi thiền, thì phải tìm ra phương pháp gì để áp dụng nó? Chính vì thế chủ đề mà tôi giảng lần này là: “Làm thế nào để đưa ngòi thiền vào hỗ trợ cho công tác giảng dạy”. (toàn văn như bên dưới)

## Tóm tắt nội dung

### **1. Phần lí thuyết**

#### 1.1 Những điều kiện căn bản giúp cho tâm an định

- (1) Nhận thức ý nghĩa của Thiền đối với bản thân: (tâm trong sáng và tâm ô nhiễm).

- (2) Ứng dụng Thiền để thiết lập ý thức đạo đức (luong tâm, lương tri/ Phật tánh).
- (3) Giữ gìn chánh tri, chánh niệm trong sinh hoạt hằng ngày, thận trọng từ lời nói đến việc làm.
- (4) Tránh xa bạn bè xấu cho đến sách báo mang tính chất không lành mạnh; nên gần gũi bạn hiền và đọc những sách báo có nội dung hữu ích.

## 1.2 Nhận thức những nhân tố gây loạn tâm

- (1) Nhận thức nhân tố từ bên ngoài gây loạn tâm là do sự tiếp nhận của năm căn:
  - a. Mắt: Nhìn thấy sắc
  - b. Tai: Nghe âm thanh
  - c. Mũi: Ngửi mùi hương
  - d. Lưỡi: Nếm mùi vị
  - e. Thân: Xúc chạm

- (2) Nhận thức nhân tố bên trong gây loạn tâm là từ ý thức mà sanh khởi (nghĩ ngợi lung tung)

### 1.3 Đối tượng và phương pháp giúp cho tâm lặng yên

- (1) Quán sát sự vào ra của hơi thở
- (2) Nhớ lại hành động làm chủ và cao thượng của mình.

### 1.4 Sau khi thân và tâm được lặng yên cần phải tự mình khắc phục, tự mình nâng cao nhận thức và cảm thọ

## **2. Phần giới thiệu:**

Giúp cho học sinh biết được bản thân có năng lực làm chủ được chính mình hay không có.

### 2.1. Phương pháp và thực tế khi hướng dẫn

Dùng vấn đề thích hợp, gợi mở cho học sinh nghĩ thử xem tự mình có năng lực làm chủ, không nghĩ ngợi lung tung.



2.2. Hướng dẫn cho học sinh ngồi trong tư thế lưng ngay thẳng và mắt nhắm lại trong năm phút (không hướng dẫn cho học sinh phương pháp định tâm)

(1) Trong khoảng thời gian đó, giáo viên tùy nghi đưa ra những dấu hiệu, khiến cho học sinh biết được lúc này họ có nghĩ ngợi lung tung hay không có.

(2) Sau năm phút, giáo viên hỏi học sinh trong thời gian ngồi thẳng lưng và mắt nhắm lại đó, tâm ý có nghĩ ngợi lung tung hay không có.

Nếu học sinh trả lời không có nghĩ ngợi lung tung, thì giáo viên hỏi học sinh lúc đó có nghĩ: “Tôi không nghĩ gì cả” hay không?

(3). Giúp cho học sinh tự mình cảm nhận việc cần thiết học làm chủ bản thân và không nghĩ ngợi lung tung.

2.3 Hướng dẫn các phương pháp, giúp cho học

sinh tự chọn lấy một phương pháp, sau đó mất  
nhắm lại và ngồi tư thế lưng ngay thẳng để thể  
nghiệm sự khác nhau sau khi áp dụng phương  
pháp vừa thực tập

2.4 Sau khi tĩnh tọa kết thúc, hoặc trong thời gian  
tĩnh tọa, giáo viên dùng lời dạy tinh thần để  
gợi mở cho học sinh

### **3. Phần ứng dụng**

3.1 Phương pháp cũng giống như trên, làm cho  
học sinh hiểu được nguyên nhân gì đã khiến  
cho tâm mình bị quấy rầy. Kết quả cho thấy,  
phần lớn bắt nguồn từ những việc trong sinh  
hoạt hằng ngày, làm cho tâm các em trở nên  
bất an. Vì vậy mà giáo viên nhắc các em nên  
thường xuyên điều phục làm chủ tâm.

3.2 Nếu trước giờ vào học (hoặc trong giờ học),  
lúc học sinh tự mình không thể tập trung được,  
thì có thể ứng dụng phương pháp ngồi ngay

thẳng và nhắm mắt lại trong năm phút, giúp cho giáo viên cũng như học sinh có thể tập trung được.

3.3 Trước giờ tan học, lúc học sinh nhón nháo, cũng có thể vận dụng phương pháp trên giúp các em ổn định tâm lý.

3.4 Sau giờ tan học, muốn học sinh cách ly không chơi cùng bạn xấu, cũng có thể đem phương pháp này ra áp dụng.

3.5 Tùy theo cá tính riêng biệt của mỗi học sinh, mà trong thời gian giải lao, giáo viên có thể gọi các em đến văn phòng, ngồi hướng mặt vào tường, mắt nhắm lại và lưng ngay thẳng. Nhưng trước khi thực hiện việc này cần phải giải thích cho học sinh hiểu rằng ngồi thiền không phải là một hình thức trừng phạt, mà đó là sự quan tâm có ích cho các em.

3.6 Học sinh lúc ở nhà, trước và sau khi làm bài

tập hay đọc sách, nếu tập cho mình thói quen ngồi yên năm phút làm cho tâm ổn định trước lúc học và làm bài thì càng tốt.

3.7 Nên có thói quen mỗi ngày vào buổi sáng hoặc buổi tối dành mười phút ngồi yên để lên kế hoạch mới và nhìn lại chính mình.

#### **4. Phần bổ trợ**

4.1 Ở trong trường, chọn một nơi thích hợp làm chỗ chuyên để tĩnh tọa (đặt cho nơi này một cái tên thật tao nhã)

4.2 Nhân lúc họp lớp, chọn một câu chuyện thích hợp, giáo viên đọc hoặc chọn một học sinh có giọng đọc diễn cảm giúp vun bồi ý thức đạo đức cho học sinh thêm lớn mạnh.

4.3 Lúc thích hợp cũng có thể mở nhạc thiền hoặc nhạc Phật giáo.

4.4 Sau khi ngồi thiền hoặc lúc hơn nửa thời gian ngồi thiền, có thể dùng phương pháp thuyết

giảng hoặc chia sẻ. Bắt đầu từ những chi tiết nhỏ trong đời sống hằng ngày, cho đến những vấn đề ở nơi làm việc, trong trường học, hay ở ngoài xã hội. Vấn đề quan trọng là làm sao để học sinh cảm nhận được sự quan tâm của thầy cô giáo dành cho các em.

## Phần nội dung

### **Hạnh phúc ở đâu?**

Trước hết mọi người cần phải hiểu “ngôi thiền” hoặc thuật ngữ “thiền định” của Phật giáo rốt cuộc là gì? Nó có tác dụng ra sao? Có ưu điểm thế nào?

Tôi nghĩ ngay bây giờ quý vị cũng có thể bắt đầu cảm nhận được rồi. Quý vị nghĩ xem, quý vị từ khắp mọi nơi hội tụ về; Thoát ra khỏi những áp lực từ công việc, những lo lắng về gia đình để đến đây. Đây là khoảng thời gian để quý vị học tập. Công việc hay gia đình có thể tạm gác lại, chúng ta đang ở một nơi lý tưởng với không khí trong lành, thiên nhiên tốt tươi,

cảnh quan hài hòa; Lớp học được thiết kế hiện đại, lại được ngồi trên ghế sa lông đẹp nữa. Và hiện tại quý vị cũng không bị bệnh như bị cảm, đau bụng v.v... hay những bệnh khác làm cho quý vị không được thoải mái, tình trạng sức khỏe của quý vị bây giờ cũng rất tốt.

Nghĩ lại mà xem, với những gì đang có được chúng ta nên cảm nhận rằng như vậy đã là quá đầy đủ rồi mới đúng. Hay nói một cách khác, ngay trong giây phút hiện tại, trong khoảng thời gian này, không lẽ chúng ta không thể hết lòng đón nhận hiện tại sao, có phải không nào? Chúng ta có cảm nhận được mình quá hạnh phúc không?

Từ những ý niệm như vậy chúng ta bắt đầu suy nghĩ. Bây giờ tôi cho quý vị ba phút, ngồi tại đây và suy nghĩ xem quý vị có hoàn toàn cảm nhận được thế nào là “hạnh phúc” không? Xin quý vị nhắm mắt lại ba phút để tiếp nhận hạnh phúc. Quý vị làm thế nào để cảm nhận được mình đang có được thân, tâm và kể cả những tài

sản vô giá mà tôi vừa mới nói ở trên? Trong ba phút này quý vị làm thế nào để cảm nhận thật sâu sắc, dùng phương pháp nào cũng được... (sau ba phút)

Quý vị có thể mở mắt ra. Không biết trong ba phút vừa qua quý vị nghĩ những gì? Quý vị đã dùng phương pháp nào để tiếp nhận một khoảnh khắc của cuộc đời này? Chúng ta mời một vị thầy chủ nhiệm cùng chia sẻ với mọi người có được không?

**Một vị chủ nhiệm:** Nghĩ đến hồi tôi còn nhỏ, sống ở một vùng quê ven biển, cho đến hôm nay đã từng làm giáo viên chủ nhiệm quản lý cấp hai cho bảy mươi tám lớp. Đã có nhiều bậc phụ huynh đưa con em của họ đến gửi gắm và chúng tôi đã dạy dỗ cho các em. Tôi nghĩ cha mẹ đã sinh ra tôi trên cõi đời này và nuôi dạy tôi trở thành một người thật có ý nghĩa.

**Thầy hướng dẫn:** Vừa rồi thầy chủ nhiệm đã chia sẻ những việc mà thầy suy nghĩ trong ba phút vừa qua. Có thể thấy rằng lúc chúng ta tìm được hạnh phúc, chúng

ta thường nghĩ đến những việc trước mắt, những gì đã công hiến, cho đến sự kỳ vọng của người thân đối với chúng ta. Tôi nghĩ đây là những việc thường thấy của mỗi người.

Nhưng nghĩ lại mà xem, trong sâu thẳm cảm nhận thường ngày của nhiều người, dường như có những nhân tố bất an đang hiện hữu, khiến chúng ta cảm thấy có chút không an lạc. Nói thế nào đây? Địa vị, tài sản, người thân mà chúng ta đang có, chúng ta nghĩ những nhân tố ấy có vĩnh viễn tồn tại không? Chúng không bao giờ mất đi sao? Trong sâu thẳm nội tâm, dường như có một cảm giác bất an. Đây là điểm thứ nhất.

Điểm thứ hai. Có khi trong tâm khởi lên một sự truy cầu vì mục đích mù quáng, tự mình cho rằng: Tôi bây giờ làm chủ nhiệm chưa phải là hạnh phúc, mà phải làm hiệu trưởng mới thực sự có hạnh phúc. Đối với công việc làm chủ nhiệm, thì không đảm nhận một cách trọn vẹn, cảm thấy không vừa ý. Rồi có một hôm,



khi đang giữ chức hiệu trưởng, lại nghĩ rằng: Lúc trước tưởng làm hiệu trưởng thì sẽ rất vui, nhưng thật ra chẳng có gì vui cả! Lúc này lại nghĩ rằng: Có thể phải làm ở thứ trưởng bộ giáo dục hoặc bộ trưởng giáo dục, mới thật sự là hạnh phúc! Có một loại truy cầu cảm xúc mù quáng như vậy.

Do đó chúng ta cần phải biết, khi chúng ta tìm hạnh phúc trong giây phút hiện tại, có hai nhân tố bất an đang khởi lên trong tâm. Một là đối với hiện tại thì có cảm giác bất an, còn khi hướng về tương lai, thì truy cầu cảm xúc mù quáng.

Trong lúc tâm của chúng ta lặng yên, chúng ta hãy buông thư hoàn toàn không bám víu vào bất cứ vật gì mà vẫn nắm bắt được hạnh phúc? Không dựa vào địa vị, người thân, sự truy cầu, quý vị có thể cảm nhận được hạnh phúc hay không? Quý vị suy nghĩ thêm một lần cho thấu đáo hơn. Nhưng cũng không nên nói là không cần dựa vào vật gì, mà quý vị nên nghĩ dùng phương

pháp nào căn bản nhất, càng căn bản càng tốt, tốt nhất chúng ta nên tránh những gì chúng ta vừa mới bàn. Nếu dựa vào những điều vừa mới bàn đến, sẽ làm cho tâm quý vị nảy sinh cảm giác bất an, bởi vì chúng sẽ mất đi; Hoặc là sẽ làm cho quý vị nảy sinh cảm xúc truy cầu mù quáng, bởi vì chúng thường treo ngay trước mặt, khiến cho quý vị phải chạy tới bắt lấy bằng được. Vậy thì cuối cùng cần phải đặt chúng ở đâu, để cho chúng được an toàn mà quý vị cũng không mù quáng? Mời quý vị tĩnh tâm trong ba phút...(sau ba phút)

Quý vị hãy mở mắt ra. Không biết trong ba phút vừa trôi qua quý vị đã nghĩ ra được điều gì? Chúng ta mời một vị chủ nhiệm chia sẻ cùng mọi người nhé.

**Một vị chủ nhiệm:** Vừa rồi tôi không nghĩ gì cả, mà chỉ nghe được tiếng của máy quạt đang quay, và có cảm giác chiếc ghế mà tôi đang ngồi hình như hơi nhỏ. Xin cảm ơn!

**Thầy hướng dẫn:** Đây là một cảm nhận rất thực tế,

thật không sai chút nào. Bởi vì lúc này thầy chủ nhiệm đang ở đây, do đó có những cảm nhận rất thiết thực, không biết có vị nào có câu trả lời khác không?

**Một vị khác:** Ba phút trước, tôi nghĩ đến âm thanh của máy quạt truyền vào tâm tôi, cảm thấy rất tuyệt vời. Điều thứ hai mà tôi nhận ra là tôi không còn suy nghĩ rằng: Tư thế ngồi không biết có ảnh hưởng đến hình dáng của mình không. Điều thứ ba mà tôi nhận ra là tôi không còn suy nghĩ hơi thở tiếp theo của tôi là gì?

**Thầy hướng dẫn:** Những gì quý vị chia sẻ đều rất có ý nghĩa, trong ba phút vừa qua, quý vị đã để hết tâm vào việc thực tập. Bây giờ tôi đưa ra một quan niệm, từ đó quý vị suy nghĩ về vấn đề được đưa ra.

## Sự khác nhau giữa hỷ và lạc

Chúng ta muốn hiểu được về thiền định, hạnh phúc của ngài thiền thì trước hết chúng ta cần phải phân biệt thế nào là “hỷ”, thế nào là “lạc”? Trong tâm lý học Phật giáo, “hỷ” và “lạc” có chỗ khác nhau. Phật giáo cho

rằng “hỷ” là dựa vào tâm mà sanh, nó là một loại cảm xúc mang tính tuôn trào, mang tính bị kích động. Còn “lạc” thì dựa vào thân mà sanh, nó luôn luôn ở trạng thái bất động.

Lấy một ví dụ làm dẫn chứng giúp quý vị dễ hiểu hơn. Ví dụ tất cả chúng ta ở đây, đi lạc vào sa mạc Sahara. Mọi người đang đi sâu vào trong sa mạc, đi hai đến ba ngày rồi mà không có nước uống. Và khó khăn lắm cuối cùng mọi người nhìn thấy một ốc đảo ở nơi xa xa. Bây giờ tuy là chúng ta chưa uống được nước, nhưng trong lòng cảm thấy rất vui. Điều này Phật giáo gọi là “hỷ”. Tuy chúng ta tự thân chưa trải nghiệm qua, nhưng chúng ta đem kinh nghiệm cũ làm cho nó sanh khởi. Do đó “hỷ” là do tâm làm nên, do tâm nghĩ ra.

Cũng giống như lúc quý vị đang ngồi ở đây, nhưng tâm của quý vị nghĩ đến địa vị, người thân, tài sản. Những yếu tố đó không hề có ở trước mắt của quý vị, do quý vị nghĩ nên mới sanh ra chúng; Do đó, mới mang

đến cho quý vị có cảm giác “hỷ”. Loại cảm giác “hỷ” này đến rất nhanh, trong tích tắc liền xuất hiện, ngay lập tức khiến chúng ta phấn chấn gấp trăm lần.

Quý vị đã nghe qua câu chuyện “Trông rừng mơ giải được khát” chưa? Khi hành quân, những binh sĩ khát nước đến khô cả cổ. Vị tướng quân dẫn đầu rất thông minh. Ông nói với các quân sĩ rằng: “Phía trước chúng ta có một rừng mơ”. Mọi người vừa nghe xong liền có cảm giác như đã bớt khát hết một nửa rồi. Cảm giác giải khát ấy đến rất nhanh.

Nếu chúng ta đây đang trong lúc khát, nhìn thấy một ốc đảo, tất cả sẽ đều nhau lên hương về phía trước. Khi đến nơi thấy ở đó chỉ là một đồng sỏi đá, vốn là cảnh tượng không thực. Khi ấy nhất định mọi người đều cảm thấy vô cùng phiền muộn. Và cũng ngay lúc đó cảm giác “hỷ” đã sớm mất đi. Nó đến rất nhanh và đi cũng rất nhanh. Biết đâu khi ấy mọi người lại cảm thấy mệt mỏi hơn.

Nhưng giả như cứ đi tiếp như vậy và thật sự gặp được ốc đảo, lấy tay vốc một vốc nước đưa vào miệng uống. Uống được nước rồi, ngay trong chốc lát chúng ta sẽ cảm nhận được hai loại cảm thọ. Thứ nhất là hỷ thọ, bởi vì chúng ta thấy được nước, đồng thời cũng có cảm thọ vui, vì chính miệng mỗi người uống được nước. Nếu uống nước xong mà có người đến đuổi đi, thì không còn cảm thấy khó chịu nữa, bởi vì chính mình đã uống được nước.

Do đó, đối với hạnh phúc, trước hết chúng ta cần phải phân biệt rõ ràng, thế nào là “hỷ” và thế nào là “lạc” ? Đây là điều cần phải hiểu trước tiên.

## **Người bạn đầu tiên cũng như người bạn sau cùng**

Bước tiếp theo, chúng ta cần thảo luận vấn đề gì? Đó là tâm của chúng ta.

Cần phải có một đối tượng thì tâm mới bị tác động đến. Như ví dụ trên, lúc ở trên sa mạc đối tượng hấp

dẫn nhất của chúng ta là ốc đảo. Cũng vậy, tôi cùng quý vị vừa mới thực tập ba phút lần thứ hai, xin quý vị nhận biết thật sâu sắc, có phải quý vị đang tiếp nhận tất cả những gì đang có mặt trong hiện tại hay không? Trên thực tế, quý vị vẫn còn nghĩ đến chiếc máy quạt, nghĩ đến những âm thanh v.v... hay là nghĩ đến những vật khác ở bên ngoài. Sao lại không đem hết lòng để cảm nhận ngay bây giờ khi thân tâm chúng ta đang có tất cả? Ngay hiện tại lúc này thân tâm của quý vị có cảm giác như thế nào? Cảm giác này đối với bản thân gần gũi nhất, tại sao quý vị lại bỏ quên nó?

Đặc biệt là lúc tâm lắng xuống, ở trong thân thể của quý vị có một thay đổi có thể quan sát. Bởi vì muốn chú ý đến cảm nhận thân và tâm của chúng ta, thì trước hết cần phải chú ý đến sự thay đổi dễ quán sát. Quý vị nghĩ thử xem, quý vị hiện đang ngồi đây, cái gì trong thân tâm quý vị thay đổi mà có thể quán sát được? Đó chính là hơi thở!

Giả sử bây giờ những gì mà quý vị đang có bị mất đi ví như công việc, tài sản, người thân v.v... tất cả đều rời xa quý vị, nhưng bản thân của quý vị vẫn còn có một người bạn đầu tiên cũng chính là người bạn cuối cùng mà người ấy luôn người trung thực nhất. Đó là hơi thở. Từ lúc mới sanh ra, nó đã có mặt trong chúng ta rồi, cho đến hôm nay cũng như vậy, và cũng chính nó là người cuối cùng rời xa chúng ta. Đối với một người bạn trung thành như vậy, chúng ta lại rất ít khi quan tâm đến. Đây chính là vốn liếng cơ bản nhất đồng thời cũng là tài sản cuối cùng của chúng ta. Chúng ta có bao giờ đem tâm hay thời gian để cảm nhận chúng chưa, tại sao chúng ta không đặt câu hỏi cho vấn đề này?

Do đó có rất nhiều người đối với cảm nhận về nhân sinh, hoặc cảm nhận về sự sống, từ trước đến nay chưa từng để tâm đến. Cái gì gọi là sự sống? Sự sống không nằm ngoài một hơi thở. Tất cả những gì chúng ta có được, hết thảy mọi thứ được hình thành không ngoài một hơi thở. Hơi thở của chúng ta mới thực sự là sự



sống, có sự sống mới có tài sản xung quanh, có địa vị, có người thân v.v... Đối với người bạn lâu năm như vậy, chúng ta cũng chưa bao giờ để tâm chú ý đến. Ai nhận thức được điểm này, cũng có nghĩa là hạnh phúc của họ đã bắt đầu được xây dựng (nghĩa là từ phương diện thứ hai). Hạnh phúc không phải được thiết lập từ phương diện thứ nhất là thân thể, tài sản hay người thân. Hai phương diện này có sự khác biệt rất lớn, bởi vì tài sản, địa vị v.v... chúng sẽ thay đổi, chúng đến rồi đi. Thân thể cũng vậy thay đổi từ lúc trẻ đến lúc già. Nhưng đối với hơi thở, chỉ cần chúng ta còn sống, chúng liền theo chúng ta hít vào, thở ra. Khi chúng ta nhận biết được đây chính là thứ vốn liếng cơ bản và là người bạn trung thành thì chúng ta có để tâm đến mà tiếp nhận chúng hay không?

Tôi tin chắc rằng rất ít người để tâm chú ý đến nó, bởi chúng thật bình thường và gần gũi quá. Sẽ không cảm nhận được hạnh phúc nếu chúng ta không để tâm tới nó mà chỉ chú ý tới những thứ khác như thân thể cho

đến tài sản v.v...thì trong tâm chúng ta lúc nào cũng có cảm giác lo lắng bất an, bởi vì chúng vốn không vững chắc.

Từ trước đến nay chúng ta đã quen với cách luyện tập như vậy. Lúc chúng ta ngồi thiền, chính là lúc chúng ta đi tìm hạnh phúc, nhưng chúng ta không chú ý đến điểm cốt lõi ấy, vì chúng quá thông thường. Chúng ta chỉ đi tìm những niềm vui từ bên ngoài. Cuối cùng nhu cầu vui chơi cũng không được như ý, không có gì đáng để lưu tâm, vì thế cứ hướng bên ngoài tìm cầu. Tìm những gì đã qua trong quá khứ, những gì sẽ tới trong tương lai và cả những sự vật xung quanh, nhưng lại rất ít khi chú ý tìm những thứ căn bản nhất, bình thường nhất của mình đang ở đâu. Những sai trái này nếu người cảm nhận không chú ý đến sẽ tạo thành những cảm thọ về hạnh phúc, thoải mái hay vui thích này vốn không thiết thực. Chúng ta đã không ngừng hướng ngoại tìm cầu và tìm những thứ có tính cách hấp dẫn hơn, kích thích mạnh hơn. Chẳng hạn hút thuốc

thấy vẫn chưa đủ mà phải uống thêm rượu; Uống rượu cảm thấy chưa thỏa mãn nhu cầu mà phải dùng thêm thuốc kích thích. Lúc nào cũng muốn tìm kiếm những thứ cho là đặc biệt, hấp dẫn. Những phương hướng tìm cầu này sẽ ảnh hưởng đến phẩm chất trong cảm nhận hạnh phúc của chúng ta.

## **Điều quan trọng khi quán chiếu hơi thở**

Chính vì thế, hôm nay tôi muốn chia sẻ cùng quý vị phương pháp thứ nhất. Trước hết bắt đầu tiếp xúc từ hơi thở của chúng ta, đặt hết tâm để nhận biết chúng. Để cuối cùng nhận ra rằng chúng đã mang lại ý nghĩa gì cho cuộc sống của quý vị? Chúng ta bắt đầu thực tập từ đây, cũng chính là chú ý đến thứ vốn liếng căn bản nhất, ban sơ nhất và là người bạn trung thành nhất của chúng ta. Chúng ta bắt đầu tập trung chú ý hơi thở vào và hơi thở ra. Trước hết, chú ý như thế nào là hơi thở vào và như thế nào hơi thở ra. Khi thở vào chúng ta biết ta đang thở vào, lúc thở ra chúng ta biết mình đang thở ra.

Về hơi thở có hai điểm cần chú ý.

**(1) Không làm ngược**

Như thế nào gọi là làm ngược? Có nghĩa là lúc đang thở ra chúng ta nghĩ hình như đang hít vào; Lúc đang hít vào lại nghĩ rằng hình như là đang thở ra. Thở ra nghĩ rằng hít vào, hít vào nghĩ rằng thở ra, như thế gọi là làm ngược.

**(2) Không được bỏ ngang:**

Vốn đang chú ý hơi thở, nhưng thực tế trong tâm lại nghĩ đông nghĩ tây làm cho khả năng chú ý bị gián đoạn.

**Ba bước điều phục tâm:**

Tâm hướng vào trong, năng lượng hướng nội được tăng lên, đề cao phẩm chất hướng nội.

Nhìn qua nội dung phía trên, quý vị sẽ có cảm giác rằng tâm từ từ lắng xuống và trụ lại bên trong, không còn như trước đây là tâm luôn chỉ biết hướng ngoại tìm

câu.

Bây giờ tôi sẽ kể cho quý vị nghe một sự việc rất thú vị. Nếu quý vị học hiểu được rồi, suốt đời sử dụng cũng không hết. Trong chúng ta mỗi người có một sở thích riêng, nhưng chúng ta phát hiện mỗi sở thích đều có những điều kiện riêng. Ví dụ có người thích chơi đánh cờ, nhưng đánh cờ cũng phải có đối thủ, tìm không ra đối thủ thì không thể chơi được; và cần phải có không gian, thời gian cho đến điều kiện về đồ dùng để đánh cờ. Không có bàn cờ thì không thể đánh cờ; lúc đang bệnh nằm trên giường cũng không thể đánh cờ được. Có người lại thích đánh gôn, đánh gôn cũng có các điều kiện riêng, như cần phải có thời tiết tốt, có tiền, người chơi cho đến công cụ. Những thú vui khác cũng như vậy.

Nhưng chúng ta có thể luyện tập cho mình một thú vui, đó là chơi với hơi thở hay không? Trong đó nếu chúng ta tìm thấy được qui tắc của trò chơi hoặc là

thường thức được vị sâu lắng, niềm vui ở trong đó, thì suốt đời cũng dùng không hết. Bởi vì mỗi lúc mỗi nơi chúng ta đều có thể chơi, có thể tiếp xúc với nó. Trong khi đợi xe chúng ta cũng không cảm thấy để phí thời gian, bởi vì chúng ta đang trở về với hơi thở, chúng ta đang tu thân dưỡng tánh. Lúc bị bệnh, chúng ta ít nhất vẫn còn một hơi thở, dù cho nghiêm trọng đến mức tứ chi không cử động được nữa, nhưng hơi thở vẫn luôn còn. Khi đó biết chơi với hơi thở rồi, chúng ta không cần gọi con của bạn mang bàn cờ đến và cũng không cần tìm người đến cùng bạn chơi cờ.

Do đó, tôi nói hơi thở chính là người bạn thủy chung nhất vì nó luôn luôn có mặt bên cạnh chúng ta. Lúc trong lòng chúng ta bất an hoặc có ngày điều đứng trước bước đường cùng, giả sử bạn bè đều bỏ rơi chúng ta mà đi, nhưng nó lại là người bạn cuối cùng bên cạnh chúng ta. Đây là người bạn thủy chung nhất nhưng chúng ta chẳng bao giờ lưu tâm đến, cũng không đến để làm quen, không biết làm sao để tiếp xúc với hơi thở,

nói chuyện với hơi thở, thật quá đáng tiếc! Do đó, nếu chúng ta trò chuyện được với hơi thở, bày tỏ những chuyện tâm tình, thì cả đời cũng không bao giờ làm ngơ với hơi thở.

### “Bám sát” lấy hơi thở

Trên thực tế, tất cả những trò chơi đều hội đủ hai yếu tố:

Một là qui tắc “không biến đổi”(rule)

Hai là câu chuyện biến hóa (story) hoặc tình tiết (drama)

Bất kể trò chơi nào cũng phải hội đủ hai yếu tố mới hình thành được. Ví dụ có nhiều người thích xem thi đấu bóng chày chuyên nghiệp. Môn này rất cuốn hút người xem. Trên thực tế nó cần phải hội đủ hai yếu tố. Thứ nhất nó phải có qui tắc, nếu không cầu sẽ bị ném tùy tiện; đã tùy tiện ném tức không còn gọi là thi đấu. Nhưng dù ở trong phân qui tắc không thể thay đổi, cũng có những việc có thể biến đổi. Qui tắc tuy cố định,

nhưng bên trong mỗi quả cầu, mỗi cú đánh, mỗi động tác đều không giống nhau. Vì thế chúng ta mới bị nó cuốn hút. Lại một ví dụ khác, muốn có hứng thú với chơi gôn hoặc đánh cờ, trước hết chúng ta cần phải hiểu qui tắc của nó. Nhưng trong qui tắc bất biến, qui vị sẽ phát hiện cũng có những sự thay đổi. Do đó mỗi ván cờ đặt xuống đều đủ sức cuốn hút bạn. Giả như mỗi ván cờ đều như nhau, thì không còn hứng thú gì để đánh; mỗi trận thi đấu nếu đều giống nhau, thì có gì để mà xem. Điểm này rất quan trọng. Vì vậy chúng ta cần phải chú ý các yếu tố hình thành nên một trò chơi.

Tôi tại sao nói hơi thở như một loại “trò chơi”? Bởi vì sức chú ý trong tâm của bạn nhất định cần phải hướng vào bên trong. Để tâm hướng được vào trong, trước hết cần phải cùng với nó thiết lập “mối quan hệ đàm thoại”, hoặc “mối quan hệ trò chơi”. Nói “mối quan hệ trò chơi” có lẽ hơi nhấn mạnh về trò chơi. Tóm lại là cần phải xây dựng một mối quan hệ là được, bởi vì chúng ta cần phải bám sát mối quan hệ này mới khả



thi.

Hay nói một cách khác, qui tắc mà tôi muốn nói với quý vị là trước hết chúng ta cần phải để hết tâm quán sát hơi thở vào và hơi thở ra. Sau đó chúng ta nhận biết chúng một cách thật tường tận. Trong lúc chúng ta chú ý đến vấn đề này, tự mình nhận ra thân và tâm sẽ sanh ra những thay đổi như thế nào? Mỗi một người, mỗi một giây đều không giống nhau. Chúng ta cần phải quan sát, cần phải nhận ra chúng. Đây là một nguyên tắc, đợi đến lúc quý vị chơi xong, sẽ biết được sự kỳ diệu bên trong của trò chơi.

Ở Nhật Bản có một chương trình truyền hình được người xem rất ưa thích là “Thủy Hộ Hoàng Môn”. Có thể nói đây là chương trình được nhiều người biết đến. Nội dung vở kịch kể về vị quan đại thần Đức Xuyên Quan Quốc<sup>1</sup> thuộc dòng dõi Đức Xuyên Tướng Quân

---

<sup>1</sup>德川光圀, tên tiếng Nhật là Tokugawa Mitsukuni (1628-1701), tự Từ Long, hiệu Mai Lý, là một trong những quan đại thần thời đại Đức Xuyên của Nhật Bản.

sống vào thời đại Đức Xuyên<sup>2</sup> của Nhật Bản. Trong thời gian ở “Thủy Hộ”<sup>3</sup>, ông được triều đình phong chức “Hoàng Môn”<sup>4</sup>, do đó mọi người đều gọi là Thủy Hộ Hoàng Môn. Bấy giờ, vị quan này muốn cải trang làm thường dân, dẫn theo hai người lính và một người hầu. Cùng đi với ông, còn có ba hoặc bốn trinh sát chuyên nghiệp, để tìm hiểu nỗi khổ của dân. Mọi người đều không biết ông ta là quan đại thần.

Vở kịch này được diễn tại Nhật Bản trong hơn mười năm, được diễn lại liên tục, diễn viên cũng thay đổi nhiều lần. Câu chuyện rất có ý nghĩa. Mỗi lần diễn, tình tiết đều giống nhau, nhưng người Nhật lại rất thích xem. Trước hết, họ phát hiện tại một nơi mà những tên ác bá hoặc quan tham những ức hiếp dân làng, sau đó họ tiến hành công tác điều tra. Quá trình điều tra gặp phải rất

---

<sup>2</sup>徳川時代: Thời đại Đức Xuyên (1603年~1867年), còn gọi là Thời Đại Hồng Hộ (Edo jidai), chỉ cho chế độ Hồng Hộ Mạc Phủ trong lịch sử chính trị Nhật Bản

<sup>3</sup>水戸: Nay là thị trấn Thủy Hộ (Mito), huyện Tư Thành (Ibaraki) thuộc vùng Quan Đông (Kantō chihō), Nhật Bản

<sup>4</sup>黄門: tương đương chức Hoàng Môn giám (黄門監), một trong những chức tước đại quan dưới triều nhà Đường, Trung Quốc.

nhiều gay cấn, cuối cùng cũng tẩy lộ chân tướng kẻ gian, người của quan và những tội nhân đánh nhau. Đánh hồi lâu, vị quan ra lệnh mọi người im lặng, sau đó các bộ hạ đem ấn tín ra. Lúc đó ông nói: “Mọi người giữ im lặng, tôi chính là Thủy Hộ Hoàng Môn”. Các phạm nhân vừa thấy ấn tín liền run sợ, lập tức quì xuống nhận tội. Và vụ án này được kết thúc ở đó. Cuối cùng mọi người đều rất cảm kích, tiền quan đại thần trở về.

Nội dung kết thúc của mỗi vở kịch không thay đổi, màn nào cũng như màn nấy. Có lúc chúng ta nói một cách hài hước: “Tướng quân tại sao lại không mang ấn tín ra sớm? Nếu ấn tín được mang ra sớm thì không phải đánh nhau rồi”. Nhưng sự phát triển câu chuyện là như vậy. Người Nhật Bản rất thích xem, bởi vì họ biết tình tiết vở kịch không thay đổi, biết được vở kịch sẽ diễn biến như thế nào, do đó không cần phải phán đoán gì, cứ thế mà xem. Xem đến lúc hai bên bắt đầu đánh nhau, mọi người lắng tai nghe quan đại thần nói đến

câu: “Im lặng! Ta chính là Thủy Hộ Hoàng Môn! Các người không nhận ra ta sao?” Mọi người trong lòng đều có một sự chờ đợi kiên nhẫn, đợi ông ta phát ra câu này.

Quý vị có thể phát hiện, trên thực tế vở kịch được ứng dụng nguyên tắc cố định và dễ hiểu. Tiết mục diễn rất dài, nhưng qui tắc của nó cố định và làm cho người xem dễ hiểu, nên mới lưu truyền được lâu dài như vậy. Bất kể người nào xem tiết mục này một hai lần đều quen với diễn biến câu chuyện, rất dễ đi vào tình huống, không cần phải nặng óc suy đoán. Đứa trẻ mới lên ba cũng có thể hiểu được. Các em xem đến lúc hai bên đánh nhau, cũng biết ẩn tén sắp được lấy ra. Đây có thể được xem là tiết mục thích hợp với mọi lứa tuổi, diễn mấy mươi năm mà vẫn luôn được yêu thích.

## Cần phải có tâm nhẫn nại

Kể đến, yêu cầu mọi người cần đem cái tâm mong muốn như khi đi đãi vàng đến để tu tâm. Quý vị không

nên nghĩ cái tâm trước mắt không có ích gì, đều như xà bần rất lộn xộn. Chúng ta cần phải hiểu nó cũng như mỏ vàng, bên trong có một vật quý giá, đó chính là bản tánh của chúng ta. Tuy nó trộn lẫn với rất nhiều đất đá, nhưng chúng ta đừng đem nó vứt đi. Tâm nghĩ lung tung cũng không sao, chỉ cần nhận diện và kéo nó trở lại là xong! Tâm tán loạn cũng không có vấn đề gì, chỉ cần chú ý đến nó một chút là được.

Tôi muốn nhắc quý vị cần phải có tâm như vậy, cần phải thật sự nhẫn nại như vậy, giống như một học sinh chơi bóng rổ, học di chuyển bóng cũng kiên nhẫn như thế. Khả năng chú ý, thuật ngữ của Phật giáo gọi là “niệm”, cần phải phối hợp với hơi thở. Hơi thở được ví như quả bóng; Khả năng tập trung được ví như hai tay. Lúc chúng ta mới học di chuyển bóng, có thể mới nhồi bóng được mấy cái, bóng liền bị lăn ra ngoài. Lúc đó nếu chúng ta nản lòng, thì chẳng bao giờ học chơi bóng được. Bóng bị rơi ra ngoài cũng không sao, chúng ta nhặt vào nhồi tiếp. Lúc đầu mới học nhồi được ba cái,

bây giờ đã có thể nhồi được năm cái, nếu tiếp tục sẽ nhồi được nhiều hơn nữa. Lúc mới bắt đầu, chúng ta cần phải hết sức tập trung, phải chú ý vào quả bóng, thì mới có thể nhồi được. Bởi vì chúng ta không hiểu được tình huống, lúc nhồi bóng phải dùng sức như thế nào, mức độ nặng hay nhẹ đều không biết rõ. Không sao cả, quý vị cứ tập nhồi: Một lên một xuống, một lên một xuống. Do đó, khi quý vị khi học nhồi bóng, quan trọng nhất là phải chú ý bóng lên và xuống, làm sao cho tay quý vị và bóng phối hợp lên xuống được nhịp nhàng. Tương tự như vậy, cần làm cho sức chú ý và hơi thở vào ra của quý vị được phối hợp uyển chuyển; Không được lúc bóng tiến tới gần, quý vị lại nghĩ nó lao ra; Lúc nó lao ra lại nghĩ nó tiến tới. Như vậy chẳng khác nào đánh hỏng bóng.

Lúc bắt đầu học nhồi bóng, quý vị chắc chắn không thể nào nhồi tốt được, nhồi chưa được hai cái là bóng đã lăn ra ngoài. Có điều mọi người phải tập tính nhẫn nại mới có thể càng nhồi càng tiến bộ. Phải nhồi bóng

đến mức nào mới được? Đến khi thật điều luyện, quý vị có thể nhồi một trăm lần cũng không sao. Cũng như thế, số đếm hơi thở của chúng ta: vào, ra; vào, ra... cứ thế đếm đến một trăm lần cũng không sai. Chính vì vậy người mới bắt đầu học ngồi thiền, nhất định phải cần có tính nhẫn nại, không nên vì không nắm bắt được hơi thở mà liền nhụt chí.

## Một việc cần lưu ý nữa là việc ngủ nghỉ

Tiếp theo, quý vị phải chú ý là sự tập trung của mình dần dần đã hướng vào trong hay chưa? Bởi vì ngồi thiền là giúp cho tâm tiến đến trạng thái tập trung, chuyên tâm đến độ cắt đứt sự ồn ào bên ngoài. Tôi nghĩ điều này cũng không có gì lấy làm lạ. Ví dụ có người đọc sách, đọc đến mức những tiếng ồn xung quanh không ảnh hưởng đến họ. Để đạt đến trình độ như vậy, khuynh hướng của tâm cần phải thật sự hướng nội. Sự hướng nội này cũng giống như lúc ngủ, tâm hướng vào bên trong. Quý vị chú ý đến, xem từ mỗi góc độ thì ngủ

cũng giống như một loại thiền, bởi vì nó cũng là một loại hướng nội khác của thế giới bên trong, thế giới bên ngoài không dễ quấy nhiễu. Bình thường mọi người ngủ để hồi phục sức khỏe, để thân tâm được điều hòa. Còn bây giờ tôi sẽ hướng dẫn cho quý vị một phương pháp ngủ nghỉ khác, so với việc ngủ nghỉ thường ngày thì phương pháp này mang lại lợi ích cao hơn. Bởi vì phương pháp này không chỉ dừng lại ở sự nghỉ ngơi, mà còn giúp cho chúng ta tỉnh thức, học tập. Trong giấc ngủ bình thường tâm được nghỉ ngơi, nhưng có lúc chúng ta mơ thấy nhiều thứ, không thể nào hoàn toàn được an tĩnh. Có người trong giấc ngủ còn hồi hộp, sáng hôm sau thức dậy cảm thấy rất mệt. Thiền tọa cùng với sự ngủ nghỉ có chỗ không giống. Lúc chúng ta tọa thiền, tâm có thể nghỉ ngơi và còn chế tác được năng lượng, và từ đó năng lượng càng được tăng trưởng. Khi chúng ta ngủ, có lúc tâm hơi bị phân tán; có khi lại bình thường, tâm lắng xảng và hồi hộp. Do đó khi ngồi thiền, tâm được buông thư, không quá chặt



hoặc quá rời rạc.

Chính vì thế yêu cầu đầu tiên là phương hướng của tâm. Thứ hai là “lượng” hướng nội về tâm được bao nhiêu? Lúc mới bắt đầu, tâm của chúng ta không thể hướng nội liền được, đợi cho nó thực sự hướng nội xong, năng lượng từ từ được tăng lên. Ví như lúc mới bắt đầu, tâm chỉ trụ được một hoặc hai hơi thở liền bị tán loạn. Khi đó không nên vội vàng, hãy để năng lượng của tâm từ từ tăng lên. Bước thứ ba là yêu cầu phần “chất” của tâm được tăng trưởng, không những hướng nội mà còn làm cho chúng ngày càng trở nên an tịnh hơn. Tóm lại, nội dung nhắc đến ở trên là: “Tâm hướng nội”, “năng lượng hướng nội tăng trưởng”, “nâng cao phẩm chất hướng nội” v.v... đây là những bước đầu tiên học tập ngồi thiền.

## Kỹ thuật ngồi thiền

### **Luyện tập ngồi thiền**

Trước giờ học, tại sao tôi muốn mở nhạc làm cho

tâm của quý vị được lắng xuống? Bởi vì lúc giải lao, tâm của quý vị ở trong trạng thái rất tán loạn. Đến lúc vào lớp, chỉ trong chốc lát muốn thu nhiếp tâm trở lại thật không dễ dàng. Do đó trước tiên nên nghe nhạc, để cho tâm được lắng đọng, để cho quý vị có được trạng thái chuẩn bị.

Chính vì thế khi quý vị ở nhà thực tập ngồi thiền, ví dụ quen vào buổi tối lúc 9 giờ bắt đầu ngồi thiền, thì khoảng 8 giờ 45 phút hoặc 8 giờ 50 phút cần phải làm cho tâm từ từ trở về. Ví dụ đang xem sách, lúc đó cần phải đóng sách lại, vật dụng trên bàn cũng được thu xếp gọn gàng, áo quần cũng đã thay xong, từ từ để cho tâm đi vào yên lặng. Cũng giống như ru giấc ngủ, trước khi ngủ cần phải thay đồ ngủ, rửa mặt, nghĩa là trước hết cần phải có sự chuẩn bị về không gian hoặc là động tác. Bởi vì trong tình trạng hỗn loạn, rất khó ngay lập tức có thể làm cho tâm trở nên an tịnh được.

## Thả lỏng thân thể

Cũng như tập thể dục, trước lúc chạy cần phải khởi động làm nóng cơ thể, nếu chạy ngay dễ bị chấn thương. Ngồi thiền cũng như vậy, trước hết phải làm cho thân tâm lắng xuống, thân thể được tĩnh lặng cũng chính là để cho nó được buông thư. Dưới đây có một số phương pháp.

Trước hết chúng ta đứng lên, hai tay thả lỏng xuống, khoảng cách hai chân rộng bằng vai, sau đó hai tay từ từ đưa lên cao, động tác chúng ta tự nhiên không cần phải dùng đến lực, giống như toàn thân như đang nổi trên mặt nước (tưởng tượng không khí cũng như nước). Rồi cũng vậy, hai tay từ từ đưa cao lên đến đầu, gót chân cũng nhấc lên, sau đó từ từ hạ xuống. Qua một thời gian thực tập, quý vị có thể phối hợp với hơi thở: Hai tay đưa lên là hít vào; khi đưa lên đến đỉnh đầu, vừa lúc hơi thở đạt đến mức sâu nhất; trong thời gian buông hai tay xuống, lại từ từ thở ra.

Sau khi áp dụng động tác này hai đến ba lần, hai vai dần dần được thả lỏng, thân thể càng được thư giãn. Đặc biệt đối với người thường ngồi đọc sách, hai vai hay bị đau nhức, có thể áp dụng động tác này.

## Ngồi thẳng

Tiếp theo, chúng ta chuẩn bị ngồi thiền. Thông thường, lót chỗ ngồi phía sau cao hơn ở mức độ quy định thì tư thế ngồi sẽ tốt hơn. Khi ngồi xuống, có người chân hơi bị cứng, hoặc lúc trước bị thương, hay người mới bắt đầu học thì chưa thể ngồi kiết già. Như thế cũng không sao cả, ngồi ngay ngắn trên ghế cũng được. Nhưng nếu có thể được, tốt nhất nên học ngồi kiết già.

Có người thắc mắc: Thanh tịnh và tư thế ngồi có liên quan gì với nhau? Thực ra có một vài sự quan hệ rất chặt chẽ. Bởi vì tư thế ngồi thường ngày của chúng ta không phải là thế ngồi có hiệu quả tốt. Lúc chúng ta ngồi trên ghế, phần lưng của chúng ta thường tựa phía

sau thành ghế để có nhiều điểm tựa. Nhưng đây không phải là phương pháp ngồi có thể giúp cho tâm trở nên thanh tịnh. Trong khi ngồi thiền, điều mà chúng tôi mong muốn là làm cho phần thắt lưng, cột sống, từ phần cổ cho đến phần đầu của quý vị ở tư thế thẳng một cách tự nhiên. Có rất nhiều người nghĩ rằng ngồi tựa lưng vào ghế là thoải mái nhất, kỳ thật không phải là tuyệt đối đúng, bởi vì để cho cột sống của bạn được thẳng tự nhiên cũng là một tư thế rất tốt.

## Kiến già

Tiếp theo là tư thế của hai chân. Khi ngồi thiền nên mặc đồ rộng. Lúc mới bắt đầu chỉ có thể ngồi tư thế xếp bằng, cũng không có gì là sai cả. Nhưng vì ngồi tư thế xếp bằng không được vững chãi, mà còn làm cho chân này đè lên chân kia, thì sẽ không dễ gì ngồi được lâu. Lúc đó tốt nhất để một chân nằm ở trên, chân trái hoặc chân phải đều được, đó là thế ngồi “bán già”. Ngồi như vậy có thể ngồi vững vàng hơn và được lâu hơn.

Có người chân mềm, có thể bắt cả hai chân lên thành tư thế kiết già. Ngồi tư thế này càng vững vàng hơn, nhưng đối với người mới học thì không cần phải bắt buộc.

Khi ngồi thiền tốt nhất nên dùng khăn lông để giữ ấm cho phần chân. Đặc biệt là vào mùa đông cần phải có, bởi vì ngồi thiền đến lúc thân tâm trở nên thanh tịnh, toàn bộ lỗ chân lông đều mở ra. Trong tình trạng lỗ chân lông hở ra, nếu bị gió thổi vào, phần đầu gối dễ bị tổn thương. Chính vì thế không nên ngồi ở cửa, chỗ có gió mà ngồi thiền. Tuy nhiên không phải là không cho không khí lưu thông, mà chớ nên cứ để cho gió liên tiếp thổi vào, đặc biệt chân và vùng thắt lưng là những bộ phận yếu hơn. Do đó cần phải có khăn lông giữ ấm.

## Tư thế của tay

Kế đến là tư thế đặt tay. Quý vị đặt hai tay chồng lên nhau, dựa nhẹ vào phía dưới rốn khoảng ba phân, không nên đặt quá xa phần bụng dưới, mà đặt phía trên

hai chân. Bởi vì nếu đặt phía trước, rất dễ làm cho tư thế của phần thắt lưng bị cong. Nói tóm lại, phần thắt lưng phải để ngay thẳng tự nhiên.

Tay và chân kết hợp lại, càng làm cho thân tâm trở nên vững chãi hơn. Bởi vì tư thế kiết già và tay kết ấn có sự ảnh hưởng đến tâm lý. Tâm của chúng ta tại sao hay nghĩ ngợi lung tung? Chủ yếu là do chúng ta nghĩ chân và tay hay giúp đỡ mình làm được nhiều việc. Ví dụ bây giờ tôi nghĩ: “Tôi muốn ăn điểm tâm”. Tôi nghĩ như vậy, bởi vì tôi cho rằng chân tôi sẽ bước tới, sau đó tay tôi sẽ lấy thức ăn, vì vậy mà tôi mới suy nghĩ lung tung. Nhưng bây giờ nếu chân và tay đều bất động rồi, trong tâm bây giờ muốn gì cũng không được sự hỗ trợ. Do đó một cách rất tự nhiên tâm của bạn sẽ tĩnh lặng.

## Mắt

Tiếp theo là mắt. Trong khi ngồi thiền, tốt nhất mắt nên mở ra. Đối với người mới học ngồi thiền, tốt nhất nên nhắm mắt lại. Có người cho rằng nhắm mắt lại ngồi

đến lúc thân tâm được buông thư thì rất dễ bị ngủ gục. Cần phải có phương pháp ngăn tình trạng này phát sanh. Có một phương pháp rất hay đó là mắt nhìn xuống, cảm tưởng như đang có một tia sáng từ phía dưới mắt đi vào, như thế sự tỉnh giác sẽ cao hơn. Vậy nên người mới thực tập ngồi thiền, mắt nhắm lại tuy rất tốt, nhưng ngồi được một lúc, nếu cảm thấy đang bị hôn trầm muốn ngủ, tốt nhất nên khẽ mở mắt.

Khi bắt đầu ngồi thiền, có lúc quý vị cảm giác thân thể như bị thắt chặt, lúc này có thể tập động tác: Uốn thân qua trái ba lần và qua phải ba lần. Lúc nghiêng mình như vậy sẽ cảm nhận được mạch trong người từ đầu đến cổ kéo xuống dưới vùng thắt lưng; có cảm giác giãn gân chứ không phải chỉ nghiêng thân thể qua lại mà thôi. Nếu làm xong rồi mà cảm thấy vẫn chưa đủ, quý vị có thể vận động phần vai. Vai có thể di chuyển từ trước ra sau, như đang dùng vai vẽ thành ba vòng tròn, tiếp theo di chuyển từ sau tới trước cũng như đang vẽ thành ba vòng tròn, như thế mới có thể làm cho vai



được thư giãn.

Nếu cảm thấy thân thể vẫn chưa dễ chịu, vẫn còn một phương pháp đó là hít thở. Quý vị từ từ cúi xuống, miệng thở ra nhẹ nhàng; cảm thấy thân thể có chỗ nào không được khỏe thì cứ như thể theo hơi thở thở nhẹ ra, sau đó từ từ thẳng lưng, hít sâu vào bằng mũi. Làm ba lần như thế, có thể giúp cho quý vị điều hòa thân được tốt hơn.

Có người không cần uốn lưng, trực tiếp thở cũng được.

## Rời tòa ngồi

Tiếp theo, là nói đến phần rời tòa ngồi. Khi mới lên tòa ngồi, theo trình tự để vào định; khi rời tòa ngồi cũng phải theo trình tự mà xuất định. Trước hết làm cho tâm tĩnh dậy, bởi vì tâm vốn tập trung ở hơi thở, bây giờ từ từ đem tâm trở về. Tiếp theo mở mắt ra, tay buông nhẹ, hai tay xoa vào nhau, không nên dùng lực quá mạnh mà làm ra tiếng động. Sau khi dùng tay xoa mắt,

vai và phần thắt lưng xong, lại từ từ để chân xuống. Khi đặt chân xuống, có khi chân bị tê, ngay lúc đó không nên lập tức đứng dậy. Ở lòng bàn chân có một huyết gọi là “dũng tuyền huyết”. Quý vị dùng ngón tay ấn vào vài lần, chân sẽ trở lại bình thường rất nhanh. Nếu vẫn còn bị tê, quý vị nên nghỉ một lát, đợi cho hết tê rồi mới đứng dậy. Toàn bộ quá trình ngồi thiền và rời khỏi tòa ngồi là như vậy.

## Trả lời câu hỏi

### **Câu 1: Thở như thế nào cho đúng phương pháp?**

#### **Trả lời:**

Về cách đếm hơi thở có một nguyên tắc: Đối với hơi thở, quý vị không nên điều khiển nó, chỉ cần làm một nhà quan sát thôi, quán sát hơi thở vào, hơi thở ra. Quý vị không chỉ biết nó vào ra, nếu chánh niệm hơn một chút, còn có thể biết được hơi thở dài ngắn, mạnh nhẹ; hơi thở được thông suốt hay bị nghẽn. Tình trạng của mỗi hơi thở không giống nhau, cũng giống như trong

giờ học trước tôi đã giảng, trong mỗi hơi thở có những trạng thái không đồng nhất. Chúng ta không nên điều khiển chúng, chỉ cần chú ý chúng là được, để cho cơ thể được tự nhiên điều khiển. Kỳ thật thân thể sẽ tự làm chủ, nhưng do chúng ta không để ý nó mà thôi, cuối cùng khiến cho nó quên mất đi khả năng tự chủ. Chúng ta dồn hết sức đi uốn nắn, nhưng thực tế đã gây trở ngại cho hơi thở. Sau khi chúng ta bỏ hết những chương ngại, hơi thở sẽ biến đổi một cách rất tự nhiên, vừa dài lại vừa nhẹ. Và quý vị sẽ phát hiện, trong quá khứ đã có rất nhiều phương pháp thở sai lầm. Bạn cứ để cho nó tự điều tiết, cho nó tự tìm hiểu, sau đó tự thay đổi. Nếu chúng ta cố ý điều khiển hơi thở, thì đây không phải là phương pháp đúng đắn. Ví dụ tôi cố ý kéo hơi thở dài ra, làm cho hơi thở trở nên nhẹ, như thế là không đúng. Chúng ta để cho thân thể tự nó phát hiện, nó sẽ biết tự động điều chỉnh. Do đó, nguyên tắc ngồi thiền là để cho hơi thở tự nhiên, bạn chỉ quan sát và nhận biết nó thôi. Sau đó tận dụng năng lực điều tiết tự nhiên của thân thể,

nó sẽ từ từ hồi phục.

Đây là một câu hỏi rất hay, nhân đây tôi cũng muốn bổ sung và nói rõ. Bởi vì có rất nhiều người mới học ngồi thiền lần đầu, liền nghĩ đến vấn đề này.

Sự thật, thân thể thường báo cho chúng ta biết những thông tin; Nó phát đi tín hiệu muốn điều chỉnh, nhưng tâm trí của chúng ta lúc nào cũng muốn áp chế, không quan tâm đến nó. Nó đã phát ra rất nhiều tín hiệu cảnh báo chúng ta. Nhưng vì chúng ta thiếu sự chú ý, không lắng nghe và tiếp nhận, không để nó nhắc nhở chúng ta phương pháp đúng đắn và phản ứng chính xác, làm cho thân thể phát sanh những rắc rối.

Ví dụ đọc sách, cũng có những phương pháp không đúng. Có rất nhiều người khi đọc sách cứ căng mắt ra đọc, dùng lực quá mức. Mắt cần phải dùng lực quá mức mới có thể nhìn rõ sao? Không cần thiết. Nhưng lại có nhiều người dùng hết sức lực mở to mắt khi đọc sách, hơn nữa cả thân thể đều rất căng thẳng. Họ nghĩ rằng

làm như vậy mới có thể tập trung tinh thần. Dem phương pháp căng thẳng đến để tập trung tinh thần, không thể nào thích hợp được, không phải là phương pháp tập trung đúng đắn.

Đọc tiểu thuyết hoặc xem ti vi đến lúc mệt, lúc đó mắt sẽ báo cho chúng ta: “Mắt đã mệt rồi”. Nhưng tâm trí vẫn còn thích xem. Xem đến lúc hoa mắt, mà vẫn còn mê xem, bởi vì tâm trí chúng ta đang rất phấn khởi, nhưng chỉ một bộ phận trong tâm trí cảm thấy thích thú thôi, vì bộ phận này say mê, nó liền thúc rằng: “Xem tiếp đi! xem tiếp đi!” Cuối cùng chúng ta cứ xem mãi, xem cho đến lúc mắt bị đau.

Kỳ thực chúng ta đã tập những thói quen không tốt. Ví dụ như hút thuốc. Theo sự hiểu biết mà nói, khói thuốc ảnh hưởng đến khí quản, sẽ gây ho, mệt mỏi. Nhưng trong khói thuốc có chứa chất ni-cô-tin, sẽ làm cho đầu óc chúng ta cảm thấy hưng phấn. Cũng chính vì sự hưng phấn này, nó đã sai khiến chúng ta: “Không

nên lo lắng, không cần phải quan tâm! Cứ tiếp tục hút, nó là yếu tố làm cho cuộc sống càng phần khởi hơn”. Nghĩ thử xem, một người đã nghiện thuốc, thử hỏi họ có hút thuốc không chứa chất ni-cô- tin không? Để cho họ hút thử là biết, xem họ có thể hút được bao nhiêu điếu?

Uống rượu cũng thế, rượu có khả năng gây mê sự phân biệt cao cấp, trạng thái tâm lý trong nhận thức, khiến chúng ta không thể nghĩ đến những sự việc sâu xa. Đầu óc chúng ta sẽ nghĩ đơn giản hơn, cảm thấy như thế cuộc sống mới có nhiều niềm vui. Và dùng ma túy cũng như vậy, gan và dạ dày sẽ chịu không nổi.

Có thể thấy, bình thường đầu óc của chúng ta tạo nên quá nhiều những phản ứng phức tạp và sai lầm không cần thiết. Chúng ta hãy để cho nó lắng xuống, đứng ở vị trí khách quan để quan sát. Mọi quan hệ đó cũng như người mẹ và đứa con. Vì người mẹ có khi quá quan tâm, chăm sóc cho con, vô tình làm cho con mất đi khả năng

tự lập và thích ứng. Cho nên chúng ta chỉ quan sát nó, chú ý nó hoạt động thế nào, như thế là đủ. Ngồi thiền là như vậy: Tự cho mình làm người khách để quan sát thân tâm của mình, xem nó phản ứng ra sao.

**Câu 2: Trong lúc ngồi thiền thân thể có những hiện tượng, phải làm sao?**

**Trả lời:**

Khi ngồi thiền có thể phát sinh những hiện tượng như: Có người đổ mồ hôi, có người cảm thấy rất nóng. Thực tế, có những hiện tượng như vậy xuất hiện, về căn bản, nếu nhẹ thì quý vị không nên quan tâm, mà để tâm vào tiếp tục quan sát hơi thở. Nếu nghiêm trọng hơn như: Thân thể cảm thấy quá nóng hoặc đổ mồ hôi nhiều, khi đó quý vị cần phải quan sát cảm giác của mình lúc này như thế nào, có được an lạc không? Nếu cảm thấy không được nhẹ nhàng, tạm thời có thể ngừng sự tập trung ở hơi thở, mà áp dụng phương pháp đẩy không khí qua miệng. Quý vị hít sâu vào bằng mũi, cảm

giác như hơi nóng trong cơ thể được đẩy ra ngoài và sau đó dùng mũi hít vào một luồng không khí rất trong lành. Quý vị làm như thế hai đến ba lần, sẽ cảm thấy dễ chịu.

Có người cơ thể hay phát lạnh. Cũng giống như trên, nếu tình trạng phát lạnh nghiêm trọng, quý vị nên dùng phương pháp đẩy khí: Đem khí lạnh bên trong đẩy ra, cảm giác một luồng không khí lạnh được đẩy ra ngoài, từ mũi hít sâu một luồng khí ấm vào. Đây là một trong những phương pháp điều tiết khi ngồi thiền.

### **Câu 3: Lúc ngồi thiền, chân rất tê thì làm sao?**

#### **Trả lời:**

Thông thường là như vậy, lúc ngồi lâu thân thể thường có những cảm giác như: Ngứa, nhức, đau v.v... nhưng nguyên tắc áp dụng cũng giống như vậy: Chỉ cần nhận biết được ngứa, nhức, đau, không nên sanh tâm lo sợ, và cũng không nên nghĩ rằng tốt hay xấu. Nó chỉ là một loại phản ứng rất tự nhiên, phụ thuộc vào



tình trạng thân thể của mỗi người. Thông thường có rất nhiều loại phản ứng.

Bởi vì bình thường chúng ta thường không chú ý đến thân tâm của mình, đợi đến lúc quan tâm, thì nó đã phát sanh những biến động. Sự thay đổi này, biểu hiện tốt hay xấu không có tính cố định. Cũng có thể nói, tốt nhất cứ để cho nó trôi qua một cách tự nhiên, không nên đặt nặng vấn đề tốt xấu. Nếu chúng ta cho rằng như thế này tốt thì sau này mỗi lần tọa thiền quý vị cũng đều mong sao cứ giống như vậy mới tốt. Ngược lại chúng ta nghĩ nó là xấu, sau này nếu xuất hiện những hiện tượng như vậy, quý vị sẽ lấy làm lo sợ. Trên thực tế đây chỉ là những quá trình mà thôi.

### **Nghỉ giải lao năm phút**

Trong thời gian nghỉ giải lao, có nhiều vị chủ nhiệm hỏi tôi vài câu hỏi. Luôn tiện đây tôi sẽ giải đáp tất cả. Những câu hỏi này đều rất hay, tôi nghĩ trong tương lai quý vị sẽ gặp.

## **Làm sao đếm hơi thở?**

Có người hỏi một vấn đề rất quan trọng là: Lúc đếm hơi thở, nên đếm “hơi thở vào”, “hơi thở ra” hay là đếm “vào”, “ra”? Kỳ thực quý vị dùng từ nào để diễn đạt đều được, đó không phải là vấn đề quan trọng. Quý vị dùng “vào”, “ra”, hoặc “hơi thở vào”, “hơi thở ra” đều được. Hoặc có người cảm thấy thở bằng mũi không được thoải mái, không theo dõi được hơi thở, thì chỉ cần chú ý “phình” và “xẹp” ở bụng cũng đều được.

Tại sao tôi phải nói như thế? Điều quan trọng không phải ở chỗ bạn miêu tả là: “thở vào”, “thở ra”, hay “vào”, “ra”, mà cũng không được nghĩ một cách mơ hồ rằng: Tôi bây giờ đang “thở vào”, tôi bây giờ đang “thở ra”. Quý vị không được chỉ cho rằng, mà cần phải xác định động tác một cách rõ ràng, như thế này là “hơi thở ra”. Không được nói xong mới thở, mà bắt đầu mỗi hơi thở chúng ta liền gọi nó, gọi nó là “hơi thở ra”. Trình tự trước sau rất là quan trọng, không được làm sai, không

nên dùng tưởng tượng rằng: “Tôi bây giờ đang thở ra. Bạn xem, nó đang thở ra; Và bây giờ tôi đang thở vào, và nó đang thở vào”. Chúng ta cần phải thật sự cảm nhận được, với phương pháp này, cần cho nó một dấu hiệu, gọi là “hơi thở ra”. Vậy là trước cảm nhận được động tác, tiếp theo đặt tên cho chúng. Ý nghĩa của việc đặt tên này là muốn biết chúng ta có đang thật sự có mặt ở đó không mà thôi.

Không nên dùng tưởng tượng: “Quý vị xem, tôi bây giờ đang rất chú ý đến hơi thở”. Kết quả là tâm trở về nương tựa tâm, động tác trở về nương tựa động tác. Chính vì thế, không được nghĩ trước lúc thực hiện động tác. Thực hiện động tác rồi, tâm chú ý đến mới được tính. Bởi vì tâm của chúng ta hoạt động rất nhanh, chạy từ quá khứ cho đến tương lai, bây giờ chúng ta nên để cho nó sống trong hiện tại.

### **Tay và lưỡi**

Ngoài ra có người hỏi nên đặt tay như thế nào cho

đúng? Đối với tay cũng có nhiều cách. Về cơ bản, thì không có cách đặt tay cố định. Chẳng hạn, như tôi có thói quen đặt tay trái nằm trên, bởi vì lúc tôi ngồi kiết già chân phải đặt lên trên, do đó rất tự nhiên đặt tay trái lên trên. Nhưng lại có người thích đặt tay phải lên trên. Chỉ cần xem quý vị cảm thấy thích hợp với cách nào, miễn sao thuận chiều là được, không có gì là không được.

Ngoài ra còn có người hỏi cách đặt lưỡi. Tôi không quá chú trọng đến việc đặt lưỡi, sợ quý vị dồn hết tâm vào chú ý lưỡi mà quên đi việc quan sát hơi thở. Thông thường thì lưỡi được đặt nhẹ phía dưới vòm họng, sau chỗ tiếp xúc lưỡi và răng. Cũng không có gì đặc biệt lắm, chỉ cần để cho lưỡi thả lỏng, và hơi thở có cảm giác được thông suốt hơn.

### **Làm sao khắc phục tê chân và đau chân?**

*Có vị chủ nhiệm hỏi: Nếu chân bị tê thì phải làm sao?*

Người mới tập ngồi thiền chân bị tê là điều rất bình thường. Trước đây tôi cũng như vậy, đến cả ngồi bán

già cũng không được. Sau này ngồi lâu rồi, cảm thấy ngồi như thế này không được thoải mái, liền nghĩ: “Minh tại sao không ngồi kiết già?” Nhưng lúc mới tập ngồi kiết già, muốn kéo hai chân lên cũng không dễ dàng, cuối cùng cũng phải chịu đau và tê. Thực tế, chỉ vì tâm chúng ta chấp nhặt, không dịu dàng, làm cho cả thân thể trở lên cứng nhắc. Do đó nếu tâm của chúng ta được tháo gỡ, được buông xả, chân sẽ tự nhiên trở nên mềm mại.

Trước đây khi tôi ngồi thiền phát hiện chân bị tê. Lúc đó tôi tự hỏi: Tại sao chân bị tê? Nguyên nhân là do tôi lo sợ, chân đau quá thế này, không may nó bị gãy ngang thì biết làm sao? Sự thực, trong thời gian luyện tập chân sẽ bị đau. Nếu quý vị cảm thấy mình có thể chịu đựng được, thì ráng chịu khó một chút. Hồi trước khi tôi đang tập ngồi, cứ ôm ấp một tâm niệm: “Chân bị gãy, tôi sẽ xem nó gãy, tôi sẽ xem nó gãy như thế nào!” Cuối cùng phát hiện nó không gãy, rồi những hoài nghi lo lắng đều tự nhiên tan biến. Về sau ngồi càng lúc càng

lâu, tâm từ từ được buông xả. Và một lần khi đang tham gia Phật thất, hai chân tự nhiên đan vào nhau. Vì vậy điều quan trọng nhất chính là để cho tâm lý được thoải mái thì chân cũng sẽ được buông lỏng.

Ngoài ra còn có một phương pháp hay khác, là trong thời gian ngồi trước hết sẽ đếm hơi thở. Nhưng sau đó vì chân quá đau khiến chúng ta không thể tập trung vào hơi thở. Lúc đó chúng ta có thể tập trung chú ý vào cảm giác “đau”, quan sát nó đau như thế nào? Chỗ nào đau? Quan sát sự chuyển hóa của nó từ đau đến hết. Một hồi lâu quý vị sẽ phát hiện, kỳ thật không có cái đau trong tưởng tượng. Lúc mới bắt đầu cảm giác rất đau, bây giờ một chút cũng không còn. Sau khi nó biến mất rồi, thì bạn đã có thể khắc phục được vấn đề đau chân.

## Phán đoán sai phương hướng trong ngồi thiền

Ngoài ra, có người nhắc đến một vấn đề khác là có khi ngồi thiền nảy sinh ra một vài hiện tượng. Đối với

những hiện tượng này, chúng ta cần phải biết nó thật hay giả. Làm sao biết được nó là đúng đắn hay sai lầm. Có thể đưa ra hai phương diện để làm tham khảo cho phán đoán.

Thứ nhất, phán đoán thông qua biểu hiện “thiện căn” bên ngoài. Ví như ngồi thiền lâu, tâm càng ngày càng nhu nhuyễn, càng lúc càng biết quan tâm đến người xung quanh, biết giúp đỡ người. Phật giáo gọi đó là “tâm bố thí”. Tâm bố thí càng lúc càng mạnh, như thế là đúng. Trải qua thời gian dài, theo quan niệm đạo đức mà Phật giáo gọi là “tâm trì giới”, càng lúc càng lớn mạnh, như thế là đúng. Cho đến hiếu thuận, hay các hạnh lành đều được tăng trưởng, như vậy là đúng. Ngược lại, nếu tính tình càng ngày càng quái đản, càng về sau càng không biết quan tâm đến người khác, càng lúc càng bủn xỉn, hung dữ, như vậy là sai lầm.

Đây là những nguyên tắc rất bình thường, nhưng nhắc nhở mọi người phải chú ý, nếu không sẽ rất dễ rơi

vào khuynh hướng mưu cầu hiện tượng thần bí “không bình thường”.

Thứ hai, đối với bên trong mà nói, nếu cảm thấy thân tâm rất nhu nhuyễn, thì mới đúng phương pháp. “Sở duyên” (đối tượng của thiền định) trong suốt, tự trong tâm rất thanh tịnh, tâm cảnh hợp nhất, tâm từ bi, thấy rõ sự lý, tất cả là thiện căn từ bên trong.

Lúc ngồi thiền, toàn thân có hiện tượng bất an, đây là sai lệch. Lúc đó làm sao khắc phục chúng? Quý vị chú ý đến và tự nhắc: “Đây là sai lệch”, chúng tự nhiên sẽ dừng lại. Nếu như lúc các hiện tượng đó quá rõ ràng hay quá nghiêm trọng thì dứt khoát không để ý đến chúng, thay vào đó là dùng phương pháp đẩy khí từ bên trong ra để giải quyết. Nếu như vậy vẫn không thể, tạm thời xả thiền. Ngược lại, nếu có hiện tượng tĩnh lặng, thì mới đúng phương pháp.

Giả như có cảm giác nặng nề, toàn thân cảm thấy như bị đè nén, thì cần phải gạt bỏ. Lúc gặp phải những



hiện tượng không tốt, quý vị không nên lo sợ, chỉ cần biết rằng đây là phương hướng sai lệch, chú ý một chút, loại bỏ chúng là được. Có người ngồi thiền vì muốn tìm cầu bay lên không trung. Đây là sai lệch. Nếu cảm thấy thân nhẹ nhàng, an ổn là đúng.

Lại có người có cảm giác như đang bị dây trói lại, đây là sai. Nếu cảm thấy được hạnh phúc, thì là đúng. Hoặc có người cứ phát ra khí lạnh hoặc phát ra khí nóng, vui cùng cực hay buồn thảm thiết, hoảng hốt, khinh mạn v.v... Những hiện tượng này đều là không đúng, ngược lại cảm thấy nhẹ nhàng, an ổn, cung kính, đây mới là đúng.

Chính vì thế, trong lúc ngồi thiền, chúng ta cần phải phân biệt phương pháp đúng và phương pháp sai.

### **Dùng niệm Phật phát ra quang minh thanh tịnh**

Những giây phút cuối cùng thời gian không còn nhiều, tôi muốn cùng quý vị chia sẻ những phương pháp khác như đem tâm chú ý để ghi nhớ hơi thở, sau đó đi

tìm cái gì là vật thanh tịnh trong suốt ở trong tâm. Hoặc là dùng phương pháp “niệm Phật”, tức là trực tiếp vận dụng khả năng chú ý, tâm nhớ nghĩ của bạn, hoặc phối hợp với âm thanh phát ra niệm “Nam mô A Di Đà Phật” hoặc là “A Di Đà Phật”. Bởi vì ý nghĩa của “A Di Đà Phật” là “vô lượng quang minh”, “vô lượng thanh tịnh”. Niệm Phật có thể giúp cho tâm chúng ta được thanh tịnh, được phát sanh trí tuệ. Đây là phương pháp đơn giản nhất, làm cho đức Phật luôn hiện hữu trong tâm của bạn, giúp bạn có một niềm tin vững chắc, cảm thấy được an ổn, muôn vàn niệm thiện cũng sẽ dễ sanh khởi.

Sư cô Huệ Mộ ghi lại

Bài văn này được trích từ tác phẩm “Thiền định và cuộc sống” của Thầy Thích Huệ Mẫn do Nhà xuất bản Tây Liên Tịnh Uẩn ấn hành vào năm 1997.

# Khái lược về thiền định

*“Tạp Chí Pháp Quang” Số 54 ngày 10 tháng 3 năm 1994*

*Vấn là tiêu đề “Thiền Định và Y Học”*

*Phỏng vấn thầy Huệ Mãn ở Tây Liên Tịnh Uyển*

*Người phỏng vấn và chỉnh lý: Vương Tuấn Trung*

## Đại Cương

- (1) Sự ảnh hưởng của ba hệ thiền pháp Ấn Độ (hệ thống Tây Bắc Ấn, Nam Truyền và Đại Thừa Du Già Sư) trong lịch sử Phật giáo Trung Quốc như thế nào?
- (2) So sánh sự khác nhau giữa thiền pháp của “Nam Truyền” và “Đại Thừa”.
- (3) “Thiền định” là gì? “Tam Muội” là gì? Hai từ này phân định ra sao và ý nghĩa thực tế như thế nào? Thực hành cách nào để đạt được?
- (4) Nhìn từ quan điểm của y học, thiền định có những công năng y học gì?
- (5) Mối quan hệ chuyển biến giữa thân tâm và thiền định.

(6) Đặc sắc của các loại thiền định - pháp môn tam muội:

a. Điều hòa hơi thở    b. Niệm Phật    c. Trì chú

## Nội Dung

Thầy Huệ Mẫn là người thành phố Đài Nam, Đài Loan, là một trong những người Đài Nam tốt nghiệp ngành y của viện y học Đài Bắc. Trong thời gian học Đại học, thầy đã tiếp xúc và nhận được nhiều lợi ích từ Phật pháp, sau đó huân tập ngày càng thâm sâu. Tốt nghiệp được bốn năm, thầy đi xuất gia và tham gia vào Viện nghiên cứu Phật học Trung Hoa, đi sâu biển Pháp, dùi mài Phật học. Năm 1987 thầy thi vào trường Đại Học Đông Kinh, trở thành nghiên cứu sinh chính thức của học viện. Trong vòng hai năm, thầy làm luận văn tốt nghiệp thạc sĩ triết học Ấn Độ, của đại học Đông Kinh. Ba năm sau, thầy làm luận án về đề tài: Nghiên cứu bài tựa trong Du Già sở duyên của “Thanh văn địa” và lấy bằng tiến sĩ văn học của trường đại học Đông

Kinh. Về nước, thầy từng giảng dạy môn Duy thức, tại Viện nghiên cứu Phật học Pháp Quang. Hiện tại, thầy giảng dạy tại Viện khoa học nghệ thuật và Viện nghiên cứu Phật học Trung hoa, đồng thời đảm nhiệm chức phó trụ trì Tây Liên Tịnh Uyển.

**Hỏi:** *Chúng tôi được biết Thầy tốt nghiệp viện Y học ở Đài Loan, trong thời gian du học ở Nhật Bản, thầy tiếp tục lựa chọn đề tài: “Sự tương quan giữa thiền định và y học”, xin thầy giới thiệu đôi điều về nội dung nghiên cứu và nguyên nhân tại sao thầy đặc biệt có hứng thú đối với vấn đề đó.*

**Đáp:** Luận văn tiến sĩ tôi viết tại Nhật Bản chủ yếu là dựa vào bộ luận căn bản “Du Già Sư Địa Luận” của Đại Thừa Du Già Hành Phái ở Ấn Độ, để làm rõ “Sự biến đổi của thân và tâm trong quá trình thiền định, và tính tương quan của nguyên lý tu thiền định”. Ngoài ra nội dung cũng có bàn đến một số tương quan trong lúc tu tập thiền định và y học, như là: đề cập đến mối quan

hệ giữa Bất tịnh quán và pháp y học, quán chiếu hơi thở và hô hấp sinh lý học. Trước khi đi Nhật Bản, tôi cũng có diễn giảng qua: Mối quan hệ giữa thiền định và sinh lý não. Đại khái là tôi nghiên cứu qua những vấn đề như vậy.

Bước vào đạo, đầu tiên tôi học pháp môn niệm Phật, rất ít có cơ hội tiếp xúc với pháp môn khác. Sau khi xuất gia, dần dần tôi hiểu được pháp tu “Niệm Phật tam muội” tuy có sự thù thắng riêng của nó, nhưng cần phải có sự tương quan với những pháp môn tu hành khác, hoàn toàn chẳng phải là đối lập như nước với lửa; Làm sao dựa vào quan điểm thống nhất của Phật giáo, để chú giải Niệm Phật tam muội? Ý tưởng này, đã thôi thúc tôi nghiên cứu tìm hiểu quá trình tu tập thiền định của Phật giáo. Tôi nghiên cứu về những vấn đề như: Thiền định là gì? Như thế nào mới chứng ngộ được thiền định? Niệm Phật có thể đạt được Tam Muội, nhưng thế nào là Tam Muội? Quá trình thực hành ra sao? Đây là con đường tu tập đúng đắn? Đây là ngộ tác

vào đạo? Khi gặp phải trở ngại phải xử lý thế nào? Có thể nói là việc nghiên cứu xuất phát từ nhu cầu hiểu biết của bản thân tôi. Những kiến thức y học, được học ở đại học cũng giúp ích rất nhiều trong quá trình nghiên cứu, nhưng tôi cũng cần có một ít kiến thức về những môn khoa học khác, như tâm lý học v.v..

Ba hệ thống Thiền ở Ấn Độ và sự ảnh hưởng của nó đối với Trung Quốc.

**Hỏi: Đối với nội dung của “Thiền định” chắc chắn là Thầy đã rất mong muốn nghiên cứu, nhưng tại sao lại chọn Du Già Hành Phái làm đề tài?**

**Đáp:** Điều này phải dựa vào lịch sử Phật Giáo mới giải thích rõ ràng được. Sử liệu ghi chép: Trong “Phật Giáo Bộ Phái” có hai hệ thống rất coi trọng thiền định.

(1) Hệ thống thứ nhất, là ở vùng Tây Bắc Ấn Độ, tức thường gọi là “Khiết Tân”. Thiền pháp này được truyền nhập vào Trung Quốc liên tục không gián đoạn, từ thế kỉ thứ II do thầy An Thế Cao, thế kỷ thứ 3 thầy Trúc

Pháp Hộ, thế kỷ thứ 5 do Cưu Ma La Thập và Phật Đà Bạt Đà La lần lượt truyền vào. Căn cứ vào niên đại mà suy đoán, hệ thống thiền pháp này tại Ấn Độ xuất hiện muộn nhất cũng là vào khoảng thế kỷ thứ I. Tây Bắc Ấn Độ, có thể nói là nơi trung tâm của tu thiền, trong đó có rất nhiều nguyên nhân, có thể là khí hậu mát mẻ, núi non yên tĩnh thích hợp với việc tu thiền, nên có ảnh hưởng, kéo dài cả dãy Hy Mã Lạp Sơn.

(2) Còn có một hệ thống truyền sang phía Nam từ thời đại của vua A Dục, cho đến thế kỷ thứ V và cuốn “Thanh Tịnh Đạo Luận” của luận sư Giác Âm được xem là một đại tác phẩm biên tập ghi chép lại phương pháp tu tập thiền định. Từ đó, đại đa số người theo Phật giáo Nam truyền tu tập thiền pháp đều lấy cuốn sách này làm nguyên tắc chỉ dẫn thực hành. Đó là hai hệ thống tu thiền của Phật giáo bộ phái.

(3) Ngoài ra trong đại thừa, tôi còn nghiên cứu hệ thống Đại Thừa Du Già sư, hệ phái này phát triển ở



Trung Ấn Độ, phát khởi và hưng thịnh vào khoảng trước sau thế kỷ thứ IV. Trong bài nghiên cứu, tôi luôn so sánh mối quan hệ giữa thiền pháp Đại Thừa Du Già Sư và hai hệ thống lớn của Phật giáo bộ phái vừa trình bày ở trên. Sự ảnh hưởng như thế nào của Đại thừa Du Già, đã có sức ảnh hưởng như thế nào đối với Phật giáo Ấn Độ về sau, và thậm chí Phật giáo Tây Tạng về sau?

***Hỏi: Ba hệ thiền pháp của Ấn Độ ảnh hưởng như thế nào trong lịch sử Phật giáo Trung Quốc? Ba hệ thiền ấy và thiền tông đời sau có cùng nguồn gốc hay không?***

***Đáp:*** tôi nghĩ để trả lời vấn đề này phải dựa vào nhiều khía cạnh!

(1) Ban đầu, Thiền pháp tây bắc Ấn truyền vào Trung Quốc có sự ảnh hưởng tương đối lớn đối với Phật giáo Bắc Trung Quốc mãi đến thời Bắc Ngụy; Trong đó, nổi tiếng nhất có thể kể đến là Tăng Điều thiền sư, mà trong “Cao Tăng Truyện” ghi lại, có rất

nhiều người chịu sự ảnh hưởng của thiền pháp Tây bắc Ấn, nhưng tôi nghĩ, mọi người cũng biết là những vị thiền sư, coi trọng thiền định ấy và thiền tông sau này không giống nhau, nên không thể nói họ có cách tu thiền như nhau được

Các vị đại sư Trúc Pháp Hộ, Cưu Ma La Thập, Phật Đà Bạt Đà La v.v.. lấy việc truyền dịch kinh điển đại thừa làm chính, và cũng kiêm việc truyền bá thiền pháp Tây Bắc Ấn. Như thầy Cưu Ma La Thập, bản thân Thầy đã đầy đủ cả hai vai trò trên, Thầy đích thân đến Bắc Ấn du học, rồi truyền dịch được một số thiền pháp Tây Bắc Ấn Độ như “kinh Tọa Thiền Tam Muội”, sau đó thầy lại tiếp nhận tư tưởng đại thừa (đặc biệt là hệ thống tư tưởng Đại Thừa của thầy Long Thọ), các kinh điển đại thừa như “Kinh Bát Nhã”, “Kinh Pháp Hoa” v.v... Cưu Ma La Thập gieo trồng những hạt giống đầu tiên tại Trung Quốc; Đến thời nhà Tùy, Trí Giải đại sư là người đã lĩnh hội đầy đủ tinh hoa, nên thầy đã kết hợp giáo lý và thiền định gọi là “giáo nghĩa và quán

chiếu thiền định đều hoàn mỹ”. Ở Trung Quốc, hệ thống thiền pháp Tây Bắc Ấn, có thể nói là đã được Thiên Thái Tông dung hòa, và cũng vì thế mà ở Trung Quốc không còn “Thiền pháp Tây Bắc Ấn thuần túy”.

Ngoài ra còn có một sự phát triển mạnh mẽ vào thời Nam Triều, Thiền Tông bắt đầu hưng khởi khi thầy Đạt Ma truyền bá hệ thống thiền này vào Trung Hoa. Pháp tu thiền tông này về sau truyền đến thầy Lục Tổ vào thời nhà Đường thì có thể nói là “Mọi dòng đều chảy về Tào Khê”. Thiền Tông vốn xuất phát từ thiền pháp Tây Bắc Ấn dưới sự biến đổi theo dòng thời gian của Phật Giáo Trung Quốc đã mất đi giá trị tồn tại của nó.

(2) Thiền pháp Nam Truyền: Vào thế kỷ thứ V quyền luận có tên là “Giải Thoát Đạo Luận” đã được truyền dịch đến Trung Quốc, nhưng đã không tạo nên sự kiện được đối với Phật pháp đại thừa ở Trung Quốc lúc bấy giờ, cho nên nó không ảnh hưởng nhiều đến Phật Giáo Trung Quốc.

(3) Hệ thống Đại Thừa Du Già Sư: Thời Đường, tuy thầy Huyền Trang đến Ấn Độ du học, và đã phiên dịch cuốn “Du Già Sư Địa Luận” một cách hoàn chỉnh, nhưng lúc đó Phật giáo Trung Quốc đã xác lập hai phương hướng tu hành, chính đó là: “thiền tông” và “tịnh độ tông”. Vì vậy, các thiền sư Trung Hoa không chú trọng những thiền pháp được viết trong cuốn “Du Già Sư Địa Luận”, có thể nói nguyên nhân làm hệ thống này không phát triển là do hoàn cảnh thời đại vậy.

Sự khác nhau về phương pháp tu thiền giữa Nam - Bắc truyền

*Hỏi: Trong những hệ thống thiền pháp này và các dòng thiền phát triển lưu xuất từ nó, Đại Sư có thể đơn cử giới thiệu sơ lược về sự khác biệt giữa thiền pháp “Nam Truyền” và “Đại Thừa” không?*

*Đáp:* À! Điều này có liên quan đến sự khác nhau giữa kết cấu lý luận ở sau nó. Hệ thống Nam Truyền

quan niệm tu theo thứ tự, từ Giới → Định → Tuệ, đối với việc tu tập thiền định thì lấy cõi thiền sắc giới, gồm sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền v.v... đến cõi thiền vô sắc giới làm chính. Trước tác, thì chú trọng đến việc trình bày cụ thể phương pháp thực hành thiền định; Những loại thiền định, từ sơ thiền cho đến tứ thiền, phải khá nhuần nhuyễn mới có biện pháp tu tập được, yêu cầu có rất nhiều điều kiện, không phải người tại gia nào cũng có thể tu tập được; Còn tư tưởng Đại Thừa thì không như vậy, nó cần tính phổ cập của pháp tu, trọng điểm của nó không phải ở chỗ miêu tả cách tu hành, từ sơ thiền cho đến tứ thiền. Cho nên quan niệm “thiền định” của Đại Thừa thường dùng từ “tam muội” để diễn tả, hai thuật ngữ này không giống nhau.

Ý nghĩa của “Tam muội” rất rộng, có thể gồm cả thiền định của cõi sắc giới và tán định của dục giới, không nhất định là tứ thiền hay tầng thiền cao hơn, của định vô sắc giới mới gọi là “tam muội”. Trong cuộc sống thường ngày, tức trong dục giới, cũng có thể đạt

được tăng tam muội, nhưng không cao lắm, thời gian "định" của "tam muội" cũng ngắn, ngay cả việc thực hành phương pháp “Xưng danh niệm Phật” cũng có thể đạt được “Niệm Phật tam muội” v.v.. cho nên Phật pháp Đại Thừa nói đến rất nhiều loại Tam muội, có đến 108 loại Tam muội. Do Đại Thừa xem trọng “trí tuệ” và “từ bi”, không nhất định đòi hỏi thâm sâu về thiền định của sắc giới, vô sắc giới, còn “Thiền định” thì không thể như vậy. Cũng vì thế tam-muội có tính thích ứng phổ biến hơn, và “trí tuệ với từ bi sâu rộng” ấy cần phải thực hiện thích hợp nữa.

Thiền định và Tam muội

**Hỏi:** *Thầy vừa nhắc đến hai quan niệm rất quan trọng: “Thiền định” và “Tam muội”, có thể giải thích thêm được không ạ?*

**Đáp:** “Thiền định” tiếng Phạn là "dhyāna", dịch âm là “Thiền na”, có nghĩa là “Tịnh lự”; “Tam muội”, tiếng Phạn là "samādhi", định nghĩa là: tâm có thể bình đẳng,

bình chánh an trú trên một đối tượng; Nó gồm cả cảnh giới của sắc giới định và dục giới định. Ở sắc giới định thì thông thường ít có người đạt đến, còn dục giới định thì có thể nhiều hơn.

Nhắc đến "dhyāna" nhất định phải nói đến “thiền chi”, đạt được thiền chi mới có tư cách gọi cảnh giới đó là "dhyāna", nếu không thì không thể được. Nói một cách đơn giản mà đầy đủ “Thiền chi” là trạng thái tâm lý “ly dục”, “ly phân biệt”. Trạng thái “ly dục”, “ly phân biệt” có rất nhiều thứ lớp, thí dụ như: Sơ thiền có đủ năm chi (tâm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm), nhị thiền có đủ bốn chi (nội tịnh, hỷ, lạc và nhất tâm), tam thiền có đủ năm chi (xả, niệm, trí, lạc và nhất tâm), tứ thiền có đủ bốn chi (không khổ không vui, xả, niệm thanh tịnh và nhất tâm); Thông thường thì người muốn đạt được loại trạng thái tâm lý này là chuyện không phải dễ dàng.

Đến như cuốn “Du Già Sư Địa Luận” mà tôi nghiên

cứu, bởi vì thuộc về hệ thống Đại Thừa Du Già Sư, cho nên nó không đặc biệt chú trọng đến con đường thiền định; Mặt khác, do tính đa dạng của đối tượng tu hành, nên phương pháp tu hành cũng đa dạng, vì vậy nó phải được tổng hợp thống nhất cho nên điều đó rất có ý nghĩa. Đồng thời đại thừa có hai phương hướng. Một cái là tích cực thích ứng với tính đa dạng, nhưng trong tính đa dạng cũng tích cực đòi hỏi tính thống nhất, nếu không thì không thể lấy sự đơn giản để chế ngự phức tạp, hai phương hướng có phân biệt và không phân biệt này hoàn toàn khác nhau, nhưng phối hợp được thì rất vi diệu. Tóm lại, có thể đúc kết thành hai quan niệm đơn giản, đó là: Tu thiền, không gì khác hơn ngoài “có phân biệt” và “không phân biệt”, và cũng là pháp tu “chỉ” và “quán”.

## Công Năng Y Học Của Thiền Định

*Hỏi: Đã nói rất nhiều về nội dung của thiền định, vậy thì nếu nhìn từ quan điểm y học, thiền định có*



***công năng y học gì? Xin Thầy giảng dạy.***

***Đáp:*** Y học là môn học nghiên cứu và trị liệu bệnh tật, còn bệnh tật thường là do sự kết hợp thất thường của thân và tâm mà nảy sinh, trên thực tế thì giữa thân và tâm rất khó chia cắt phân biệt rõ ràng. Y học thì hơi chú trọng đến trợ lực bên ngoài thông qua quá trình chẩn đoán, thuốc men để tiến hành trị liệu, bất luận là Trung y hay Tây y đều như vậy cả.

Phương pháp xử lý của thiền định là ở chỗ thân và tâm hòa hợp với nhau. Trong đó có một quan niệm cơ bản cũng là một trọng điểm mà luận văn của tôi có đề cập đến: nơi giao thoa giữa thân và tâm càng nhẹ nhàng thì trạng thái tâm lực của bạn càng tập trung, định lực càng mạnh; mà trạng thái tinh thần của bạn càng tập trung, thì thân tâm càng nhẹ nhàng; Thân và tâm sẽ hỗ trợ lẫn nhau càng nhiều thì sự tuần hoàn cơ thể càng tốt, đó là công dụng của thiền định. Nhiều người tu hành lấy thiền định làm bước khởi đầu cho sự tu tập, điều

này đối với thân tâm đều có sự giúp ích. Đối với tật bệnh, thiền định có một cách trị liệu từ trong căn bản rất hiệu quả. Bởi vì chỗ cốt yếu của y học Đông phương là coi trọng “Chữa bệnh bằng cách tự giác tự liệu”; Đây là cách: Tự mình giám sát, giác tỉnh, dựa vào phương pháp thiền định để hiểu rõ trạng thái thân tâm của chính mình. Vấn đề là ở chỗ này, nếu bạn hiểu rõ và thực hành, thì thân thể sẽ tự sản sinh ra công hiệu trị liệu bệnh tật cho chính mình.

Thông thường, y học đều dựa vào tác nhân bên ngoài, để hiệp trợ cho người bệnh, nào là thuốc, tuyền phóng xạ, châm cứu, bấm huyệt đều như vậy cả; Kỳ thực những thứ này chỉ là giúp cho hệ thống sinh mệnh nội tại, của thân thể con người mà thôi, bên trong thân thể con người có một loại năng lực tự giác tự liệu, đó là bản năng của chúng ta, nhưng năng lực này thường bị con người đời nay không để ý tới, không chú ý tới.

Đơn cử một ví dụ, ở Nhật Bản có một loại hiện

tượng gọi là “chết đột ngột”, đặc biệt là nhân viên của công ty, họ làm việc lâu ngày, tăng ca, hội họp, áp lực đè nén quá lớn, bình thường thì chẳng nghe qua họ có bệnh tim, bệnh cao huyết áp v.v.. nhưng đột nhiên có một ngày họ chết bất ngờ. Dựa vào y học có thể giải thích hiện tượng trên không? Được! Con người trải qua thời gian dài chiến đấu với ngoại vật, thời tiết, tích lũy lâu ngày thành bệnh. Con người, là một động vật cao cấp nhất trong thế giới sinh vật, làm sao có thể bị đánh bại dễ dàng như vậy! Thế thì sao lại sinh bệnh? Bởi vì chính họ bình thường không giám sát được mình nên bệnh liền sinh ra! Áp lực công việc, gia đình khiến cho thân thể họ không ngừng phát ra những lời cảnh báo: “Như vậy không ổn đâu! Bạn hãy nhanh chóng chú ý nó, điều tiết nó!” Nhưng người này không hề hiểu ra. Cuối cùng do không quan tâm gì, vô tình hay hữu ý họ lấ đi tin tức cảnh báo, và chịu đựng quá sức, cuối cùng thân thể băng hoại. Ngược lại, bạn cho thân tâm một cơ hội, đi tìm hiểu các phản ứng của nó, bạn vừa chú ý đến

thân thể, thì nó lập tức điều tiết lại! Như là khi bạn làm việc hấp tấp trong một thời gian dài, một sớm một chiều chợt nhận ra: “Hiện tại tôi đang hấp tấp, sao cứ phải như vậy nhỉ?” Cơ bắp tự nhiên sẽ theo đó mà thư giãn, đó là một loại năng lực điều tiết của tự thân. Tự giác, thả lỏng, điều tiết, thiền định đều có công năng này.

Dùng cách tự mình giám sát để điều trị bệnh tật của thân tâm có hiệu quả trị tận gốc. Nó giúp cho bạn thành thật đối diện với trạng thái thân tâm của chính mình. Như vậy bạn sẽ dễ dàng khôi phục diện mạo tự nhiên vốn có, cái diện mạo này gọi là trạng thái thiền định, trạng thái trí tuệ, trạng thái khỏe mạnh của thân tâm.

## Đặc Sắc Của Các Loại Thiền Định Hoặc Tam Muội

*Hỏi: Thầy có thể giới thiệu sơ lược về những đề mục đặc sắc đầu tiên áp dụng phổ biến trong tu tập pháp môn thiền định hoặc tam muội? Thí dụ như:*

***Tại sao “Phương thức điều hòa hơi thở” thì dễ đi vào thiền định, nó đối với tình trạng sức khỏe của thân tâm có giúp ích gì không?***

***Đáp:*** Có thể nói như thế này, “thở vào, thở ra” tức là hô hấp, là một hoạt động rất đặc thù trong y học. Hoạt động hô hấp có hai cơ chế, một loại là cơ chế hô hấp “có ý thức”, giống như hít thở sâu, nín thở v.v.. gọi là "mental control"; Ngoài ra có một loại khác là cơ chế hô hấp có “tính tự chủ” như tự động hô hấp khi ngủ và bình thường lúc vô ý thức, nghĩa là không cần sự tham gia của ý thức, gọi là "bodily control". Đây là tính tự chủ của hô hấp.

Theo sinh lý học: so với sự vận động tuần hoàn của tim, lá lách, ruột, sự co giãn của cơ bắp, thì chỉ có hơi thở là có hai cách điều khiển đều có thể vận dụng. Nói rõ hơn, hơi thở là điểm giao tiếp duy nhất giữa hai hoạt động thân và tâm, cho nên nó có loại sinh lý đặc trưng riêng biệt này. Nếu chú ý đến điểm này thì sẽ có một

cách thực tập tốt, tức là có thể đồng thời điều tiết thân và tâm.

***Hỏi: Vậy tình hình của những pháp môn khác thế nào?***

***Đáp:*** Hiện tại, ở Đài Loan thường dùng pháp môn phổ biến là “Niệm Phật”! Niệm Phật cũng có công năng rất vi diệu. Người thực hành phải phát ra âm thanh, âm thanh là từ hơi thở mà ra, cho nên pháp môn này chọn đặc trưng của hơi thở làm pháp môn tu hành, là một pháp tu quán chiếu hơi thở được phát triển rộng ra; Mặt khác, nó còn là tâm niệm nữa. Pháp môn niệm Phật sở dĩ phổ biến là do: Nó gồm cả hai loại lợi ích của hơi thở và tâm niệm. Bởi vì nếu đơn thuần chú ý hơi thở, có lúc nguồn cảm xúc tôn giáo không dễ phát sinh, nếu trong lúc niệm Phật có thể “Tâm khẩu hợp nhất”, được vậy thì bộ phận lý tính và cảm tính của người niệm Phật mới nảy sinh sự cộng hưởng.

***Hỏi: Lúc niệm Phật “Tâm khẩu hợp nhất”, làm***

***sao có thể biết được trên cảm tính của người hành trì lại phát sinh sự cộng hưởng?***

***Đáp:*** Cái tôi gọi là “tâm khẩu hợp nhất” tức là nói đem danh hiệu Phật: “A Di Đà Phật” hoan hỷ cung kính mà niệm thật rõ ràng. Danh hiệu Phật tức là âm thanh cũng là ý nghĩ, ý nghĩa của nó là liên kết qua lại giữa phàm phu và Phật. Đối với tín đồ mà nói, điều này có sức mạnh tín ngưỡng rất lớn lao. Không giống hơi thở, nó không có ý nghĩa đặc thù gì đối với tôn giáo, là phạm trù thuần lý tính. Sự vi diệu của “Xưng danh niệm Phật” là ở chỗ nối kết lý tính và cảm tính trong tâm người tín đồ, có lẽ điều này mọi người thường ít để ý đến.

***Hỏi: Bây giờ chúng ta nói về việc trì tụng thân chú! Đã có vị thầy cho rằng Trung Quốc là dân tộc rất khéo dùng văn tự, như “bùa phái” là đặc điểm của tôn giáo bản địa ở Trung Quốc, khách quan mà nói thì người Ấn Độ trong việc vận dụng âm thanh cũng***

***có đặc sắc riêng của họ, phải vậy không thưa thầy?***

**Đáp:** Ấn Độ, hay có thể nói là toàn bộ dân tộc Ấn và Âu đối với sự hiểu biết và sử dụng “âm thanh” có đặc tính khá sắc bén. Chúng ta dựa vào văn hóa âm nhạc đặc biệt phát triển của họ thì có thể cảm nhận được điều này. Ở Ấn Độ, có một loại quan niệm cho rằng âm thanh là rất thần bí, rất thần thánh, cho đến có một phái gọi là “Thanh Thường Luận”, cho rằng âm thanh là thường trụ và tồn tại vĩnh viễn; Thêm nữa, họ cho rằng phương thức giao thoa giữa người và thần cũng có thể thông qua âm thanh. Như khi cầu nguyện, các bài chú đều là một phương tiện nối kết và thỉnh cầu giữa người và thần, hoặc giữa người và trời. Nếu như nói muốn nghiên cứu người Ấn Độ làm thế nào thấu suốt được ranh giới giữa trời và người để viết thành một cuốn sách, thì đại khái chỉ cần nghiên cứu một cuốn sách “Âm thanh luận” là đủ hiểu.

Bắt đầu từ thời Vệ Đà, người Ấn Độ cổ đại đã rất chú



ý tới tính chuẩn xác của âm thanh trong việc cầu nguyện, thậm chí phát triển thành kết cấu ngữ pháp của nó, như là câu mệnh lệnh trong ngữ pháp. Họ có sự giải thích rất đặc biệt, lúc đang cầu thần tôi dùng câu mệnh lệnh, ý nghĩa tôn giáo hàm ẩn thông qua câu mệnh lệnh này, để đảm bảo việc cầu nguyện có kết quả. Cho nên không chỉ có âm thanh, mà giữa âm thanh với âm thanh cũng sản sinh kết cấu ngữ pháp, họ đều có cái nhìn có tính tôn giáo độc đáo.

## Mối Quan Hệ Giữa Thiền Định Và Sự Biến Hóa Của Thân Tâm

**Hỏi:** Vừa rồi thầy có nhắc đến việc nghiên cứu qua pháp môn tu Bất Tịnh Quán, và mối quan hệ giữa thiền định với sự biến đổi thân tâm, thầy có thể nói thêm về vấn đề đó không?

**Đáp:** Bất Tịnh Quán, là quan sát trực tiếp quá trình mục rữa của tử thi. Trong sách thiền, không kể là kinh điển hoặc luận điển, đều nói đến sự chuyển biến của thi

thể. Vấn đề rất thú vị là pháp thiền của Nam- Bắc Truyền miêu tả thứ tự biến đổi của tử thi không giống nhau lắm. Cách giải thích hiện tượng thay đổi này có rất nhiều, nhưng vấn đề mà tôi quan tâm là giả dụ dùng phương pháp y học tường thuật thì sẽ như thế nào? Cũng tức là dùng khía cạnh thứ ba (ngoài phương pháp thiền của Nam- Bắc truyền ra) để quan sát sự biến hóa của thi thể, nên giải thích như thế nào đây? Tôi xuất phát từ phương diện này để nghiên cứu và rút ra được một kết luận: Nếu trong điều kiện tự nhiên bình thường, không có bất kì tác động của ngoại lực nào, chắc chắn sẽ có một quá trình biến hóa nhất định của thi thể mới đúng. Tôi hy vọng với pháp tu Bất Tịnh Quán có thể giải thích một cách hiện đại, thuyết phục hơn. Nên khi một người tu pháp Bất Tịnh Quán có đầy đủ tri thức trong lĩnh vực này, họ có thể dùng sự quan sát ổn định chính xác của mình, để giải thích vấn đề còn chưa thống nhất. Từ quan điểm đó, tôi đã từng viết một số bài luận về lĩnh vực này.

Ngoài ra, trong y học sự, biến hóa của thân tâm có ý nghĩa riêng của nó, nhưng không nên quá chấp trước vào quá trình biến đổi của thân tâm này. Theo quan điểm của Phật giáo, người nào truy cầu, chấp thủ thái quá sẽ gây tác dụng ngược lại nó trở thành một con đường rẽ, có thể là giống như tu thuật “luyện khí” của Trung Quốc, tu “Tiên Nhân” của Ấn Độ cổ đại hay là “Du Già”. Phương pháp tu hành này có thể đạt tới cảnh giới cao như có được thần thông chẳng hạn. Phật giáo đối với những điều này thì đặc biệt không bài xích, cũng không coi đó là mục tiêu cuối cùng. Bởi lẽ, trên thực tế Phật giáo dựa vào thiền định hy vọng có thể giải quyết sự nhiễu động, bế tắc trong thân tâm, từ đó đạt được trí tuệ giải thoát. Trong khi tu thiền định, thân tâm phát sinh các loại biến hóa, nên xem đó là quá trình tự nhiên, không nên lấy làm lạ, hoặc coi nó là cảnh giới cuối cùng.

Nhìn dưới góc độ y học mà nói, Phật giáo cũng sử dụng kinh nghiệm tu thiền định, điều tiết đối với bệnh

tật trên thân thể, nhưng cũng không nên coi trọng quá mức, khiến nó truy cầu, phát triển theo phương hướng không có giới hạn. Sự điều tiết của thân thể chỉ cần đến một mức độ nào đó, không làm trở ngại việc tu hành là đủ rồi. Một số người muốn điều tiết thân thể đến mức muốn thao túng các động tác thể nào cũng được, giống như các nhà Du Già Sư ở Ấn Độ, có thể khiến cho tim tạm thời ngừng đập, hoặc chôn thân thể trong đất vài tháng, thân thể mềm mại như miếng xốp, hoặc ngồi trên giường đinh vẫn không sao..., đem thân tâm không chế đào luyện đến mức như một lò lửa xanh không khác. Nhưng nhìn lại xem, muốn phát triển theo con đường này thì thật đáng tiếc, các vị tu Du Già ở Ấn Độ bỏ ra rất nhiều thời gian mới có thể luyện đến mức này, nhưng trạng thái của thân thể thì sẽ biến đổi vô thường, một khi gặp phải nhân duyên của già, bệnh, chết, năng lực điều luyện sẽ bị mất đi, tức tâm huyết của họ một đời đầu tư, bỗng trở thành trống rỗng. Phật pháp nói “Thân Tâm” vốn là một loại pháp hữu vi, do các điều

kiện hợp thành, cho nên nếu bạn cho rằng kiểu rèn luyện này tức là Niết Bàn, là giải thoát, điều ấy đúng là quá đề cao nó rồi đó!

***Hỏi: Cuối cùng, thầy có lời nào muốn nói với độc giả không?***

***Đáp:*** Bản thân tôi đối với việc tu hành mà nói, rất hy vọng dùng thái độ coi trọng việc dùng lý luận kết hợp với thực tiễn để tiến hành. Bởi vì quá trình tu thiền định càng sáng suốt, thì khó có thể đi lầm đường. Tâm niệm của tôi như vậy mong các bạn hiểu rõ hơn, không có vấn đề gì nhiều, điều tôi muốn nói đại khái là như vậy thôi.

Bài văn trích: Thích Huệ Mẫn, “Thiền Định và Cuộc Sống”, NXB Tây Liên Tịnh Uyển, 1997.



# Thiền định và Y học

Giảng tại viện nghiên cứu Phật học Trung Hoa, khóa học Phật mùa hè cho thanh niên.

Thời gian: ngày 11 tháng 8 năm 1994.

Địa điểm: trung tâm huấn luyện Thanh Bảo, ở Tiểu Bình Định, Đàm Thủy, Đài Bắc.

Lần này đơn vị tổ chức mời tôi đến dạy về chủ đề “giới, định và huệ trong cuộc sống”, tôi nghĩ nói đề mục nào cho hay đây? Đương nhiên là phải nghĩ đến những vấn đề thường gặp trong cuộc sống, cho rằng những điều rất đau đầu. Trong đó bệnh tật có thể tính là vấn đề thường gặp.

Hiện tại mọi người có bệnh tật gì không (bên dưới đáp: có) như bệnh gì? (Bên dưới đáp: đau răng, cảm) chỉ như vậy sao? (Bên dưới đáp: đau tim). Còn nữa không?

Trên thực tế, thân thể của chúng ta và bệnh tật có liên quan mật thiết, nhưng xem bạn định nghĩa “bệnh”

phạm vi như thế nào. Từ định nghĩa đơn giản nhất, là chúng ta có một cái bệnh hàng ngày phải trị liệu: Ăn uống. Một ngày phải ăn uống ba lần. Ăn sáng vừa mới xong, mười hai giờ trưa bệnh lại phát tác; Ăn trưa vừa xong, buổi tối lại tái phát. Một ngày phát tác ba lần, có thể có người phát tác nhiều hơn.

Vì vậy, đối với bệnh tật trong đời, đương nhiên là phải cần nói đến y học. Trong chủ đề giới, định, huệ lần này, chúng ta chủ yếu lấy thiền định làm trọng điểm, vì nó vừa đúng ở vị trí “trung tâm”, cho nên chúng ta hôm nay mới có đề mục như vậy.

## Thông qua bệnh tật, hiểu rõ sự thật của thân tâm

Chúng ta nghĩ xem vấn đề bệnh tật này có tốt hay không? (**Đáp**: không tốt) vì sao không tốt? (**Đáp**: vì đau). Còn gì nữa? Sau khi đau sẽ như thế nào? (**Đáp**: không thoải mái.) Sau khi không thoải mái sẽ ra sao? (**Đáp**: sẽ phiền muộn.) Bệnh tật đích thực khiến cho



chúng ta nhiều điều đau khổ. Theo quan điểm của Phật giáo, trong Kinh từng nói: do nguyên nhân của bệnh tật sẽ khiến con người phạm giới, thối thất thiền định, quên mất trí huệ.

Về giới luật, có người vốn phát tâm cả đời giữ giới “ăn chay”, nhưng khi gặp bệnh nặng, tâm họ liền chao đảo, hoài nghi có phải vì ăn chay mà không có dinh dưỡng. Nếu lúc này có người khuyên họ giết gà, hoặc ăn mặn để bồi bổ, họ có thể vì trận bệnh này mà phá giới.

Về thiền định, bệnh tật cũng là nguyên nhân khiến mọi người thối thất thiền định. Ngoài ra nó còn khiến bạn quên mất trí huệ, quên đi khởi niệm, kiến giải chính xác ban đầu cần nên nắm giữ.

Nhưng chúng ta lại nghĩ mà xem, rất nhiều việc đều có hai mặt. Bệnh tật tuyệt đối có phải là xấu hay không? Có hay không mặt tốt khác? Ngược lại, chúng ta có khi mượn nguyên nhân bệnh tật, mà hiểu được chân tướng

khô của đời người. Vì bình thường mạnh khỏe ung dung, cho rằng không cần phải học Phật, không cần phải trì giới, tu định, tu huệ. Đặc biệt khi còn trai trẻ, rất dễ dàng có tư tưởng này. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni khi đang tu đạo, cũng từng nói qua vấn đề này; Ngài dạy: “Khi trẻ rất dễ kiêu ngạo, phóng túng! Vì khi trẻ, không kể là thân thể hoặc tâm lý đều ở trạng thái tối ưu nhất, “thời đại hoàng kim”. Bạn nói với họ: “đời người khô”. Anh ta nghe như chuyện “1001 đêm” làm gì có thật, “làm gì có chuyện khô”? Họ đang trong cảm giác như mình là con nhà trời. Đi trên đường, thấy người bệnh, có cảm tưởng như không có liên can gì đến mình; Thấy người già, dường như tưởng rằng con người này sinh ra là đã già, mà không nghĩ rằng tới một lúc nào đó mình cũng già như vậy; Thấy người chết càng không sao, cho rằng đây là việc rất lâu rất lâu về sau.

Ở nơi tình huống kiêu ngạo, phóng túng này, khi bạn gặp phải bệnh tật, nó sẽ cho bạn một sự cảnh tỉnh rất lớn. Giống như hệ thống cảnh báo, khi nó bật đèn đỏ là

sẽ nói với bạn: có một số việc không như bạn tưởng tượng, tuyệt đối không biến đổi, tuyệt đối có thể tiếp tục duy trì. Vì vậy ngược lại xem, bị bệnh có một việc tốt như thế.

Do đó, hôm nay chúng ta cần nói đến vấn đề bệnh tật và y học cũng không nằm ngoài ý đó. Qua bệnh tật, chúng ta biết thân tâm mình đang mong muốn thay đổi gì?. Sau khi nhận thức được bệnh tật, lại có thể giúp chúng ta hiểu rõ thật tướng của thân tâm. Đây là dụng ý của tôi nói về đề mục này.

Nói đến bệnh tật và y học, đầu tiên đương nhiên là phải hiểu rõ: bệnh tật đích xác là như thế nào? Đây là “triệu chứng của bệnh tật”. Từ kết quả của triệu chứng bệnh tật đó, tiến đến chúng ta nên hiểu nguyên nhân của nó từ đâu?

Kế tiếp, sau khi hết bệnh, trạng thái lại như thế nào? Nói đơn giản, đó là “sức khỏe”. Muốn đạt tới trạng thái không bệnh, đương nhiên là phải thông qua “trị liệu”,

hoặc “chăm sóc sức khỏe”, dùng thuật ngữ ngày xưa thường gọi là “dưỡng sinh”. Không bệnh và trị liệu hai cái này cũng là quan hệ nhân quả.

- { Triệu chứng bệnh tật (quả) khô
- { Nguyên nhân bệnh tật (nhân) tập
  
- { Tráng kiện khỏe mạnh (quả) diệt
- { Trị liệu (nhân) đạo

Mọi người nghĩ xem, kết cấu này có quan hệ gì với quan niệm nào trong Phật giáo? Tứ đế. Phật giáo nói: “khô” dẫn đến bệnh trạng; nguyên nhân bệnh, “tập” là nguyên nhân của khô; Sức khỏe là trạng thái của khô “diệt”; Trị liệu là “đạo”, đạo có thể khiến bệnh khô tiêu diệt. Phật giáo đem bốn thứ này gọi là “tứ đế” (bốn thứ chân lý), vì nó có mối quan hệ qua lại.

## Triệu chứng và nguyên nhân của bệnh tật

Vì vậy, hôm nay phân làm hai đoạn để nói về vấn đề này. Đầu tiên nói về triệu chứng và nguyên nhân của

bệnh tật, kế tiếp nói về sức khỏe và trị liệu. Đầu tiên, xem “tương bệnh” hoặc “nhân bệnh”, mọi người cho rằng bệnh sanh ở nơi nào? Quý vị vừa trả lời xong, đó là thân và tâm. Phật giáo dùng thuật ngữ gì để giải thích thân tâm?

Trong Phật giáo, khái niệm liên quan đến thân tâm, thường dùng thuật ngữ gì? Về giác quan có sáu bộ phận gồm: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, thuật ngữ Phật giáo gọi là “sáu căn”. Trong sáu căn này, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân thuộc về thân, ý thuộc về tâm. Ngoài ra còn có năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Sắc thuộc về thân; thọ tưởng hành thức thuộc về tâm.

	Thân	Tâm
Sáu căn	Mắt tai mũi lưỡi thân	Ý
Năm uẩn	Sắc	Thọ tưởng hành thức

Mọi người cần chú ý, Phật giáo thường nhìn từ nhiều góc độ khác nhau nói về thân tâm. *Ví dụ*, trong sáu căn, năm căn thuộc về thân, một căn thuộc về tâm, vì vậy nói đến thân và tâm là tỉ lệ 5/1. Năm uẩn thì một nói về

thân, bốn cái nói về tâm, do đó là tỉ lệ 1/4. Do đây, so với năm uẩn, tâm được phân tích chi tiết cụ thể hơn, còn đối với sáu căn, thân được phân tích nhiều hơn một chút..



Có thể thấy năm uẩn chủ yếu nói về tác dụng của tâm lý, đặc biệt là lấy tâm thức làm chính, ví thức có tác dụng là phân biệt hiểu biết. Nếu đi sâu vào phân tích hơn nữa, thì tác dụng của phân biệt hiểu biết bao hàm lãnh nạp và cảm thọ (thọ), giữ lấy tướng trạng và nhận biết (tưởng). Còn “hành” là tác dụng của ý chí tạo tác.

## Bốn đại - bốn con rắn độc

Ngoài ra còn có “Bốn đại” :đất, nước, lửa, gió.

Nhưng Bốn đại nói về thân. Bốn đại thêm không gian “không”, và tác dụng nhận thức của “thức”, gọi là “sáu đại”, sáu đại đương nhiên là bao quát cả thân tâm.

Tóm lại, trong Phật giáo nói về thân tâm đại khái là có những loại trên. Nhưng, Phật giáo đối với những thuật ngữ thân tâm này, thường có những ví dụ để hình dung nó. Như đối với Bốn đại dùng “bốn con rắn độc” làm ví dụ, chỉ cho nguyên tố cấu tạo của thân thể chúng ta không ngoài bốn thứ đó, mà “tính chất” của bốn thứ này thì tương nghịch với nhau. *Ví dụ*, nước và lửa vốn là tương nghịch; đất và gió tương nghịch, vì bản chất của đất là cứng, nhưng bản chất của gió thì lại chuyển động.

Vì bản chất của yếu tố cấu thành thân thể chúng ta là đối lập với nhau, nhưng bốn thứ này hài hòa, giữ gìn sự cân bằng nhất định, mọi người đều bình yên vô sự. Nhưng khi bốn thứ đó xảy ra vấn đề, Phật giáo gọi là “Bốn đại không điều hòa”, mất đi sự cân bằng, lúc này

là “bệnh tật”. Lúc đó thật là rất đau khổ, giống như trong thân thể có nuôi rắn đang làm tổn thương bạn vậy. **Ví dụ:** Cảm mạo, triệu chứng bắt đầu của cảm là sốt, đây là lửa lớn; ăn đồ hư bị đi thổ tả, đó là nước lớn; đau đầu là gió lớn. Vốn là không có chuyện gì, nhưng một khi mất đi sự cân bằng, ví dụ như bạn nào vừa rồi đau răng thì đau muốn chết đi được như bị rắn độc cắn vậy.

Mà còn bốn thứ này ở trong thân thể chúng ta, bình thường không có chuyện gì thì không sao, nhưng vì chúng vốn có tính chất tương nghịch lẫn nhau, khi nào phát sinh ra chuyện thì không thể dự đoán được. Giống như trong thân thể chúng ta có một quả bom hẹn giờ vậy, chừng nào nổ thì không biết trước được. Cũng như trong một văn phòng làm việc với bốn người với bốn cá tính khác nhau, tùy thời tùy lúc đều có thể xảy ra tranh luận.

Đối với thân thể, chúng ta trân trọng nó biết chừng nào như: vì nó mà chúng ta từ sáng tới tối lo chăm sóc,



thay quần áo, ăn cơm, tắm rửa; Vì nó đã không tiếc cùng với người khác tranh dành tới cùng, đánh tới rách đầu chảy máu, thậm chí hi sinh bạn bè, hi sinh người thân, tạo tất cả ác. Đi trên đường, người khác chỉ nhìn mình bằng nửa con mắt, thì liền gây sự với họ “tại sao nhìn tôi như vậy?” Trên xe buýt, mọi người đung một chút, thì trừng mắt nhìn họ: “tại sao lại va chạm tôi?” Chúng ta chăm sóc thân thể mình như vậy, nhưng không biết rằng cuối cùng thân thể sẽ báo đáp chúng ta như thế nào. Không nhất định là cuối cùng, thậm chí là bình thường như cái bạn đau răng đó, hằng ngày chăm sóc nó rất tốt, nó lại khiến cho mình đau răng, bạn cũng không cảm được phàn nàn: “tại sao nó lại vong ân bội nghĩa, mình lúc nào cũng chăm sóc nó rất tốt...”

Nhưng nghĩ thêm một chút, khi đối diện với cái chết, nó báo đáp chúng ta như thế nào, dùng phương thức nào để báo đáp, điều đó lại càng khó nói. Nếu như mọi người có dịp đến bệnh viện, đặc biệt đến phòng điều trị ung thư, đi xem các trường hợp tử vong, bạn sẽ biết

được không phải ai cũng giống như bạn nghĩ, chết một cách nhẹ nhàng như đi vào giấc ngủ trong ngôi nhà của mình. Không nghĩ nổi là lúc đó chính thân thể của mình hành hạ mình như thế nào nữa, thật khủng khiếp.

Có một lần tôi đến bệnh viện thăm bạn, nhân đó đi vòng qua phòng điều trị ung thư, thấy một bệnh nhân bị ung thư vòm họng, miệng của anh ta sưng lên, đút ăn vô cùng khó khăn, mà vì ung thư giai đoạn cuối, miệng đã bốc mùi hôi, nhìn tình trạng như vậy rất là tội nghiệp. Ung thư xương so với tình huống này còn nghiêm trọng hơn, khi bệnh nhân ung thư xương giai đoạn cuối, xương toàn thân rất mềm xốp, có khi trở người, xương liền gãy đi, ở trạng thái sống như vậy, cảm nhận được khoảng khắc thịt nát xương tan. Không cần nói đến ung thư, ví dụ bệnh nhân định kì cần phải chạy thận, thân tâm cũng phải chịu các thứ đau khổ. Vì thế, khó mà hiểu nổi được thân tứ đại sẽ làm chúng ta khổ sở như thế nào.

## Năm uẩn, năm kẻ oán tặc

Bốn đại vừa rồi là từ phương diện bệnh tật của “thân thể”, còn từ năm uẩn phương diện tâm lý thì như thế nào? Phật giáo nói đến năm uẩn, có khi dùng từ “năm kẻ oán tặc” lại ví dụ năm kẻ oán tặc này còn lợi hại hơn bốn con rắn độc trong thân thể nữa. Bình thường, chúng ta cảm thấy tinh thần của mình tác dụng rất tốt, có thể dùng nó để nghĩ việc này nghĩ việc kia, làm rất nhiều việc, nhưng một khi trạng thái tinh thần có vấn đề, thì lúc đó chúng ta không thể chịu đựng nổi.

Mọi người ở cái tuổi này, chuyện kinh nghiệm nhất thường là chuyện “thất tình”. Thất tình, đó thật sự không phải là đối phương làm cho bạn bị bệnh, cũng không phải đối phương đến chém giết mình, mà do bệnh tinh thần. Anh không thể không nhớ bạn gái, muốn quên nhưng quên không được. Cuối cùng đành mượn rượu để giải sầu, không ngờ rằng khi cầm chén rượu uống, trong chén rượu lại ẩn hiện hình ảnh của cô ấy. Nghĩ tới nghĩ lui, nghĩ đông nghĩ tây, cuối cùng lại

muốn báo thù, muốn giết cô ta.... Mà cái bệnh này dù chạy đến chỗ nào cũng vậy, thậm chí bạn chạy đến Châu Phi, đến nước Mỹ, nó vẫn đeo đuổi bên mình bạn. Bệnh này chỉ cần nghĩ nó liền xuất hiện, so với sự đau đớn của thân thể thì sự đau khổ của tâm lý càng khó trị liệu. Do đó, nói năm uẩn giống năm kẻ giặc thù đó là cái đạo lý này.

## Sáu căn, sáu giặc

Ngoài ra còn có một số bệnh tật liên quan đến “sáu căn”. Phật giáo đem sáu căn này ví dụ làm “sáu cái cửa chính” hay “sáu cửa sổ”. Có khi cũng dùng “sáu giặc” để giải thích. Vì chúng ta vốn có rất nhiều công đức pháp tài, có rất nhiều hạnh phúc, nhưng những thứ này khi giác quan tiếp xúc với ngoại cảnh thì bị trộm mất. Bị trộm như thế nào? Khi chúng ta đối với ngoại cảnh sanh khởi “tam độc”: tham (đối với thuận cảnh thì sanh tham), sân (đối với nghịch cảnh sanh sân), si, có những thứ vốn rất là tốt đẹp đã trôi đi mất.

Nhân đây, Phật giáo đối với năm uẩn, bốn đại, sáu căn (nếu như phối hợp thân tâm lại thì nên nói là “sáu thức”, từ sáu giác quan này sản sinh sáu loại tác dụng tinh thần), là dùng oán tặc, bốn rắn, sáu giặc làm ví dụ, đây là nói rõ việc ở thế gian này, trên thực tế quan hệ của chúng ta với bệnh tật đau khổ, có thể nói là rất khó thoát khỏi. Vấn đề này bạn không thể không đối mặt, vì trong thân và tâm của chúng ta, vốn đã hàm chứa khả năng đối nghịch sẵn có. Nên đối với vấn đề bệnh tật, chúng ta không cho đó là “vấn đề bất thường”, mà xem đó là “hiện tượng bình thường”.

Do đó, vừa rồi tôi muốn các bác bạn xem mình có bệnh gì không? Chính xác là có bệnh, không kể thân tâm, bất cứ góc độ nào lại nghĩ đều có bệnh. Không luận là cá nhân, cho đến rộng ra gia đình, tổ chức hoặc xã hội cũng đều như vậy. Chúng ta thường nói: “xã hội, đất nước hiện tại có bệnh”, hoặc là “trái đất có bệnh, chúng ta phải cứu vãn quả địa cầu này.” Vì vậy bệnh tật không nhất định là một trạng thái thường, ngược lại

không bệnh thì là trạng thái bất thường, vì trạng thái sức khỏe của thân tâm, thì không dễ dàng duy trì ở phạm vi tiêu chuẩn nhất định. Từ lịch sử của loài người cũng có thể nhận ra, thời gian hòa bình của nhân loại có thể chưa đầy một trăm năm, chiến tranh thì chỗ này nổi chỗ kia chìm.

Vậy sao khi Đức Phật nói về tứ đế, đầu tiên nói về khổ đế: nguyên nhân thật tướng của bệnh. Phật giáo cho rằng, bạn nên đi xem chính xác, rõ ràng. Như vậy, chúng ta đối với bệnh của thân tâm hoặc nhân sự, tổ chức sẽ xử lý bình tĩnh, sẽ không oán trời trách đất, hoặc cảm thấy không thể chịu đựng nổi. Vì sao chúng ta không thể tiếp nhận? Đó là vì bạn nghĩ theo chiều hướng quá tốt đẹp mà thôi, trên thực tế nó vốn như vậy. Đây là việc đầu tiên chúng ta nên hiểu rõ.

## Trị liệu bệnh tật

Thứ hai, đối với nguyên nhân bệnh tật, cuối cùng Phật giáo trị liệu như thế nào? Nó có quan hệ như thế

nào với giới, định, huệ?

Phật giáo nói có quan hệ với trị liệu, đó là quan hệ của thiền định và y học từ mục thứ nhất “chỉ” tới mục thứ năm “quán”. Mục thứ sáu là “phương thuật” tức là phương pháp trị liệu thông thường.

Cái nhìn y học ở phần “đoán bệnh qua triệu chứng” trong tác phẩm “Ma Ha Chỉ Quán” bao gồm

1. Triệu chứng bệnh tật
2. Nguyên nhân gây bệnh
3. Sáu phương pháp trị liệu
  - (1) Chỉ (rón, đan điền, chân, giữa hai chân)
  - (2) Sáu khí trị bảy bệnh, ngũ tạng, ý
  - (3) Điều hòa hơi thở (không phải gió, không phải khí, không thở gấp), tưởng tượng theo mười hai cách thở
  - (4) Tưởng tượng
  - (5) Quán (không theo hơi thở, quán trực tiếp nơi

tâm)

(6) Phương thuật (trì theo cách thông thường, trì bằng thần chú, trì theo cái đau)

Nói đến thiền định là bao gồm tác dụng của chỉ và quán, thiền định có hai tính chất này: “có phân biệt”, “không phân biệt”. Nói cách khác, trạng thái tâm lý của thiền định có hai khả năng: một là có phân biệt, hai là không phân biệt. Không phân biệt là tác dụng của “chỉ”, thiên về trạng thái của “định”; có phân biệt chú trọng về trạng thái “quán”, thiên về “huệ”. Do đó khi ngồi thiền không phải không nghĩ đến cái gì thì mới gọi là định.

**Không phân biệt (chỉ) và có phân biệt (quán)**

Vì vậy khi nói đến trạng thái thiền định nên có hai khả năng: thứ nhất là “không phân biệt”, nó là phương thức tập trung, đem tất cả tư tưởng, tâm niệm tập trung ở một nơi nào đó, đây là phương hướng của “chỉ”. Có



một trạng thái thiền định khác là phương thức triển khai, từ các góc độ đem phân biệt. Cho nên thiền định có hai trạng thái: một là không phân biệt, đây là trạng thái tâm lực tập trung ở đối tượng, hai là có phân biệt, là trạng thái quán chiếu đối tượng.

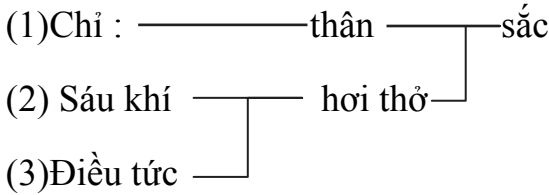
Có lẽ, mọi người không dễ dàng để hiểu vì sao lại như vậy, trên thực tế quá trình tác dụng của tâm lý chúng ta hầu hết đều như vậy. Đơn cử một ví dụ, trạng thái của mọi người khi đọc sách, nhất định là cần phải tập trung, đọc sách đầu tiên là phải tập trung tinh thần, cố định ở một phạm vi nào đó, đợi khi đi sâu vào nội dung của cuốn sách, thì có thể bắt đầu hiểu được ý bên trong nội dung đó. Sau đó bạn sẽ phát hiện, mình đã đi vào trong thế giới của cuốn sách. Mọi người có kinh nghiệm này không? Có thể đọc sách khoa học thì khó có, xem tiểu thuyết Quỳnh Dao hoặc tiểu thuyết Kim Dung thì sẽ có kinh nghiệm này, thâm nhập vào thế giới của cuốn sách, nhập vai nam hay vai nữ, lúc khóc lúc cười.

Đọc sách là đem cả thân tâm từ trạng thái sinh hoạt hàng ngày này chuyển đến một trạng thái sinh hoạt hàng ngày khác. Thiền định cũng vậy, cũng từ trạng thái loạn tâm, chuyển sang trạng thái định tâm, nhưng Phật giáo dạy bạn quan sát chi tiết cụ thể một vài sự thật hay chân lý quan trọng. Ví dụ vừa nói sự “khổ”, bạn cho rằng thế gian là thường hằng, Phật giáo dạy bạn nên quan sát sự vô thường; bạn cho là chủ thể (ngã) có sự tuyệt đối, vĩnh hằng, Phật giáo sẽ dạy bạn quan sát sự vô ngã.

Cho nên quá trình chuyển đổi trạng thái của tâm cũng giống như vậy, nhưng đối tượng tập trung, quan sát thì khác nhau, việc mở rộng ra thế giới không giống mà thôi. Mọi người nghĩ xem, trừ việc đọc sách ra, còn có những kinh nghiệm sinh hoạt giống như vậy? Xem phim ảnh, ngủ nghỉ. Lấy ngủ làm ví dụ, đầu tiên là bước vào trạng thái ngủ, đây là trạng thái vô phân biệt, nằm mơ là trạng thái có phân biệt. Trước phải vô trạng thái ngủ, sau có mới có thể khởi tác dụng có phân biệt

(nằm mơ), do đó nói “sau khi vô giấc ngủ, nằm mơ”; cũng vậy, có thể nói: “sau khi nhập định, quán sát”.

Trở lại nói rõ “sáu pháp trị” trong “Ma ha chỉ quán”



(4)Giả tướng ————— tướng (thọ, hành)

(5) Quán tâm (không theo hơi thở, quán trực tiếp tâm thức

(6)Phương thuật (y dược).

(1)“Chỉ”: chỉ (tập trung sự chú ý) ở nơi nào? Ở nơi cách rón xuống hai phân rưỡi, gọi là “đan điền”, hoặc xuống phía dưới chân hay giữa bàn chân một chút. Những trình bày ở đây đều thuộc về “thân”.

(2) Sáu khí

(3)Điều tức, hai thứ này thuộc về hơi thở.

(4) Giả tưởng, thuộc về tâm, cũng là “tưởng” trong năm uẩn.

(5) Quán tâm.

Vì vậy, từ sự phân loại của năm uẩn có thể thấy ba loại trước thuộc về “sắc” uẩn, thứ tư thuộc về “tưởng” uẩn, và cũng bao hàm quán sát “thọ” uẩn và “hành” (tạo tác) uẩn. Thứ năm thuộc về “thức” uẩn.

## Thiền định lấy tự giác, tự liệu làm nguyên lý trị bệnh

Có thể thấy năm hạng mục trước của “sáu pháp trị” nương theo quan điểm của thiền định bàn về nguyên lý trị bệnh, vì sao thiền định có thể trị liệu bệnh tật? Từ mô thức trên có thể nhìn ra: “lấy lực tự giác của thân, tâm, kiểm soát tự ngã, lấy lực điều tiết của thân, tâm, trị liệu tự ngã”, đây là nguyên lý thiền định y học. Nó không dựa vào thuốc thang bên ngoài (thuốc thang bên ngoài thuộc về mục thứ sáu “sáu pháp trị”, mà là lấy thân tâm của mình quan sát và trị liệu bệnh nhỏ của

mình.

Hiện tại, chúng ta đối với việc trị liệu bệnh tật hình như thiếu sót nguyên lý này. Thông thường, một số người bị bệnh họ liền tìm bác sĩ và nghĩ rằng chỉ có bác sĩ và thuốc thang, mới trị khỏi được bệnh của mình, mà chưa từng nghĩ là chúng ta có năng lực tự trị, còn bác sĩ và thuốc thang thực ra cũng chỉ là sức mạnh hỗ trợ từ bên ngoài mà thôi. Nhưng mỗi khi bị bệnh, chúng ta liền đi tới bác sĩ, vô hình chung bỏ qua năng lực tự giác và trị liệu của bản thân. Vấn đề này cần chú ý hơn.

Trong phần giải thích “chỉ” của “sáu pháp trị” có nhắc đến “tùy theo bệnh ở nơi nào mà chú tâm ở nơi đó, trong vòng ba ngày, không có duyên gì khác, thì không bệnh nào mà không trị được”. (*Tham khảo phụ lục*) ý nghĩa của kiến nghị này là đối với chỗ đau, nếu có thể tập trung lực chú ý chính xác hãy quan sát nó, trong vòng ba ngày, lực chú ý không có tạp loạn, bệnh sẽ được trị lành. Không biết mọi người có kinh nghiệm

này không? Có thể mọi người ít dùng phương pháp này để trị bệnh. Vậy lấy ngồi thiền làm ví dụ, mọi người ngày hôm qua đều có ngồi thiền phải không? Cảm giác đầu tiên của ngồi thiền là đau chân, lúc này thông thường có thể dùng một phương pháp điều trị: bạn cứ xem nó, coi nó đau ở chỗ nào? Thì chú ý nơi chỗ đau.

Ngày trước mới học Phật, tôi cũng có kinh nghiệm này, lúc đó ngồi bán tọa cũng không được, chỉ có thể ngồi gác chân bình thường mà thôi, mà ngồi bình thường xếp chân cũng rất là đau. Sau đó phân tích, nguyên nhân căn bản của đau do tự mình tìm phiền phức, tự mình không vượt qua được chính mình. Thật ra sau khi thả lỏng thân, tâm, bạn sẽ không có sự đau đớn nào; Vì bạn càng lo lắng thì càng cảm giác đau, vì bạn quá hồi hộp, cứ lo âu: “chân có bị gãy hay không? Có bị thương, tàn phế hay không? Hoặc là chân biến dạng cong vẹo. Làm mất đi tư thế đẹp, mất đi đường cong đẹp.” Tâm lý lo lắng quá nhiều những điều không cần thiết. Sau đó tôi thường tự hỏi mình: “chân có thật

sẽ bị gãy không? Vậy xem nó gãy như thế nào!” Kết quả phát hiện chân không bị gãy, không bị gãy là tốt rồi, do đó thân tâm từ từ thả lỏng, chân cũng từ từ nhẹ nhàng ra.

Còn nhớ khi học tiểu học môn thể dục nhảy xà đơn, tôi rất sợ, cho rằng thân thể sau khi lật ngược sẽ bị rớt xuống đất. Quả đất lớn lại cứng, đầu của tôi nhỏ lại mềm, nhất định đầu sẽ chảy máu. Vì vậy mỗi lần nhảy lên, tôi rất sợ không dám lật ngược thân, thầy giáo có ép như thế nào tôi cũng không thể, thầy ấy muốn ở phía sau giúp tôi lật thân, tôi nhất định kháng cự, thân tâm càng lo lắng, lật chuyển càng khó khăn. Sau đó có một lần tan học, tôi muốn tập thử xem thì nhảy lên được, lúc này có một bạn đột nhiên từ sau lưng đẩy tôi một cái, tôi liền lộn thân qua dễ dàng, sau khi đứng dậy phát giác: “Á! Mình lại nhảy trên xà ngang rất tốt mà” từ đó về sau thì dám lộn xà ngang. Đây cũng là một kinh nghiệm tương tự.

***(giải thích nội dung chiếu từ video)***

Hiện nay, có rất nhiều bệnh trạng, hoặc bệnh tình, bác sĩ chỉ có thể cho bạn tên bệnh, nhưng không thể điều trị, hoặc là ngay cả tên bệnh cũng không thể xác định. Nhưng trên thực tế, bệnh nhân cảm thấy rất khó chịu, vì vậy tôi giới thiệu cho quý vị bộ video này là để tham khảo những vấn đề của y học hiện tại, trong đó có rất nhiều vấn đề mà quý vị đang phải trải qua.

**Mối quan hệ giữa bệnh thời đại và áp lực**

Đầu tiên là thảo luận về trạng thái của máu huyết. Ví dụ một người bệnh, thường có cảm giác toàn thân mệt mỏi, qua kiểm tra sức khỏe thì không có vấn đề gì, nhưng anh ta cảm giác rất khó chịu, sau đó qua kiểm tra máu huyết phát hiện nồng độ máu huyết của anh ta cao gấp hai lần so với người bình thường.

Hiện nay, nguyên nhân của một số căn bệnh thời đại, chủ yếu nhất là do các sự áp lực của công việc và cuộc sống. “Áp lực” sẽ ảnh hưởng đến tác dụng của thần



kinh giao cảm và thần kinh phó giao cảm, đặc biệt là thần kinh giao cảm ở trạng thái quá hưng phấn, quá kích thích. Mà thần kinh giao cảm sẽ ảnh hưởng tuyến thượng thận bài tiết, tuyến thượng thận tố, đây là nguyên nhân tạo ra sự không lưu thông của máu trong mạch máu.

Bác sĩ đã dùng một thực nghiệm để chứng minh, ví dụ tuyến thượng thận tố lẫn trong huyết thanh sẽ xảy ra chuyện gì? Ông ta đem tuyến thượng thận tố bỏ vào trong huyết thanh lắc đều lên, thì kết quả mà theo Đông y gọi là trạng thái “ứ huyết”, đây cũng có thể nói rõ một số bệnh “thời đại” do áp lực của cuộc sống mà dẫn đến máu không lưu thông (ứ huyết).

Bác sĩ nói rõ, khi thân tâm hiện tượng như trên, thì đã có những lời cảnh báo, ví dụ: mắt thâm quầng như mắt gấu mèo, da và môi đều xuất hiện vấn đề. Có một bệnh nhân là chủ biên tập một Tạp chí, thường sống ở trạng thái lo lắng cao độ, khiến cho cơ thể mệt mỏi đến

nổi không thể làm việc, nhưng xem bảng kết quả kiểm tra sức khỏe thì không có gì đặc biệt, chỉ có trong lòng bàn tay xuất hiện những đốm sáng không đều; đối với Tây y, trong tay xuất hiện những đốm sáng không đều cũng cho là không có bệnh gì; Nhưng đối với Đông y, đây là hiện tượng “ứ huyết”, chụp phim kiểm tra mạch máu trong bộ não, cũng phát hiện hiện tượng “ứ huyết”, đó là điềm báo trước của tai biến. Vì vậy bác sĩ dặn dò anh ta phải ở nhà nghỉ ngơi.

## Thiền tọa, điều tiết hơi thở và quán tưởng có lợi cho sức khỏe

Lần này, thảo luận mối quan hệ của sự điều tiết hơi thở và sức khỏe. Có một bệnh nhân bao tử có vấn đề, tuy bác sĩ có cho thuốc nhưng không có tiến triển, sau đó anh ta học phương pháp hít thở bụng, bệnh tình đỡ hơn. Lại có một vị bác sĩ đo trực nghiệm nhiệt độ tay của một người thường xuyên ngồi thiền, phát hiện nhiệt độ tăng lên, so với trước khi ngồi thiền, đồng thời dùng

máy thử tia hồng ngoại cũng phát hiện trạng thái tuần hoàn của máu biểu hiện rất tốt.

Vị bác sĩ này liền bắt đầu nghiên cứu, vì sao sau khi ngồi thiền nhiệt độ của tay tăng cao? Ông thử nghiệm nghiên cứu lấy việc đo lường sự hoạt động của thần kinh giao cảm. Kết quả phát hiện trạng thái hơi thở lúc bình thường, tác dụng của thần kinh giao cảm nhanh hơn, sau khi hơi thở kéo dài, số lượng tác dụng và tần suất của nó bắt đầu giảm đi một nửa. Ông suy tính, có hai khả năng giải thích, một là khí oxy nhiều có thể làm giảm độ hưng phấn của thần kinh giao cảm, hoặc là nguyên nhân của việc thả lỏng cơ bắp.

Có một vị bác sĩ người Mỹ, ông ta chuyên dùng phương pháp tĩnh tọa và điều khí trị liệu một số bệnh văn minh hiện tại, ví dụ bệnh đau đầu kì lạ, và cao huyết áp, các bệnh mãn tính v.v., dưới đây là giới thiệu báo cáo y học của ông ấy.

Đầu tiên, ông ta dạy bệnh nhân một động tác thả

lông đơn giản, sau đó bảo họ ngồi thiền. Chủ yếu là dạy họ chú ý sự ra vào của hơi thở, chú ý hơi thở ra và hơi thở vào, khi thở ra biết thở ra, khi hít vào biết hít vào, đây là bước đầu tiên tự mình biết về thân tâm của mình.

Phương pháp thực hành của vị bác sĩ này là: lấy phương pháp này làm hỗ trợ, rồi phối hợp thuốc hoặc các phương pháp trị liệu chính thức khác, làm cho hiệu quả trị liệu được nâng cao. Có một bệnh nhân nói, gần đây anh ta bị ù tai, nặng tai, lại bị suyễn, bệnh tiểu đường, qua quá trình huấn luyện của khóa thiền, anh ta cảm thấy thân tâm mình dễ dàng nắm bắt và hiểu rõ, mà hiệu quả trị liệu hầu như tốt lên rất nhiều. Một bệnh nhân khác bị thoát vị đĩa đệm, vốn rất đau đớn, sau khi qua trị liệu, cảm thấy đỡ rất nhiều. Một bệnh nhân khác nói, tuy anh ta mới tham gia hai lần khóa huấn luyện, nhưng cảm giác cả thân thể di chuyển rất nhẹ nhàng.

Tiếp theo, ông ta giới thiệu vận dụng phương pháp quán tưởng như thế nào (như “giả tưởng” thứ tư trong

“sáu pháp trị” phối hợp kỹ thuật trị liệu trị bệnh da liễu. Thông thường điều trị một số bệnh da liễu dùng tia tử ngoại, nhưng vị bác sĩ này lại dạy họ điều thân, dạy họ thả lỏng thân tâm, điều tiết hơi thở, tiếp theo dạy họ phương pháp giả tướng (quán tướng), quán tướng vận dụng hệ thống miễn dịch của thân thể và chiến đấu với bệnh da liễu, ví như: quán tướng nguyên nhân bệnh như kẻ thù vậy, nên đem chúng nó diệt trừ đi.

Vị bác sĩ này đã làm một thực nghiệm, ông đem bệnh nhân chia làm hai tổ, tổ thứ nhất chỉ trị liệu bình thường, tổ thứ hai còn bao quát chú ý điều tiết hơi thở và giả tướng, so sánh hiệu quả hai cách trị liệu. Tổ bệnh nhân thứ hai tiếp nhận huấn luyện điều tiết hơi thở khoảng lần thứ mười bắt đầu có hiệu quả trị liệu, nhiều nhất cũng không quá hai mươi lần, mà tổ thứ nhất bình quân cần phải ba mươi lần.

## Ngồi thiền có thể khiến hệ thống miễn dịch hồi phục bình thường

Vì sao có sự khác nhau như vậy? Ông ta cho rằng, chủ yếu là vì thông qua ngồi thiền điều tiết giả tưởng quán tưởng, hít thở, khiến năng lực của hệ thống miễn dịch trở lại tiêu chuẩn ban đầu. Ngoài ra ông còn nhắc, ngoài việc ứng dụng của công phu thiền định ra, tập quán ăn uống, ngủ nghỉ cũng đều phải điều tiết cho phù hợp. Và phương pháp của ông ấy là: phương pháp “trị liệu”, làm cho sức miễn dịch vốn có trở lại bình thường. Từ đó ông ta suy luận rằng trạng thái tinh thần và sức miễn dịch của chúng ta có quan hệ rất mật thiết.

Vì sao hệ miễn dịch không bình thường? Nguyên nhân tạo thành hệ thống miễn dịch không bình thường, mọi người đều cho là do “tác động khác kích thích”, bao quát ngoại vật xâm nhập hay sự kích thích của vi khuẩn tạo thành. Nhưng hiện nay nhiều người cũng suy nghĩ đến trạng thái của phương diện tinh thần với hệ miễn dịch.

Trường Đại học Kyushu đã thực nghiệm, quan hệ của trạng thái tâm hồn và hệ miễn dịch. Ở trạng thái hưng phấn như vậy, có ảnh hưởng đến sự hoạt động của hệ thống miễn dịch hay không? Ông đem sóng điện kích thích sức miễn dịch, so sánh kết quả của trước và sau đó, thần kinh giao cảm bị kích thích sau một thời gian, tính hoạt động của tế bào miễn dịch giảm xuống 40%. Vì vậy, bạn chỉ cần thông qua điều tiết thân tâm, hồi phục đến trạng thái gọi là “tự giác” hoặc “tự liệu” vốn có, trên thực tế có lẽ là một trong những nguyên nhân khiến tế bào miễn dịch bảo trì trạng thái bình thường.

Đồng thời họ cũng nói rõ, trước mắt giới y học đều chú ý phương pháp gọi là thiền tọa hay thiền định, khiến thân tâm thư giãn, tự giác, làm cho năng lực miễn dịch hồi phục bình thường. Họ cho rằng, y học Đông phương rất chú trọng làm cách nào, thân tâm của mình từ trạng thái không cân bằng, trở lại trạng thái cân bằng vốn có, rất chú trọng điều tiết tự nhiên.

## Lấy tự giác trị bệnh chưa phát sanh

Có một vị bác sĩ ở Đại học Harvard nước Mỹ rất giỏi, ông chú ý đến vấn đề cân bằng của thân tâm và phương pháp điều tiết ngòai thiền, hơi thở. Khi trị liệu bệnh nhân, ông rất chú trọng đến việc tìm hiểu sự biến hóa của cả thân tâm. Mỗi khi xem một bệnh nhân, thường phải tốn hơn một tiếng đồng hồ. Sau khi hiểu rõ bệnh nhân, đều cố gắng cho bệnh nhân hiểu rõ trạng thái bệnh tật của mình, làm cho họ tự quay về quan sát chính mình. Có những cái cần dùng y dược chữa trị, ông liền giới thiệu đến bác sĩ khác điều trị.

Ông cho rằng, quan niệm của y học phương Tây chú trọng nhiều về thuốc thang hoặc giải phẫu, trị liệu là nhờ sự hỗ trợ từ bên ngoài; Nhưng ông nghĩ rằng có khi chú ý đến một khía cạnh khác, đó là năng lực vốn có đầy đủ của thân thể chúng ta, khiến cho nó sinh động hóa, bình thường hóa. Nói tóm lại, trong sinh hoạt ngày thường, lúc chưa có cái mà Tây y chính thức gọi là “bệnh tật” xuất hiện, trước khi phát hiện những triệu



chúng, bản thân cần có sự cảm nhận, sau đó điều chỉnh, khắc phục nó, gọi là “trị lúc chưa bệnh”. Lúc chưa sanh bệnh, qua sự cảm nhận sau đó trị liệu, đó mới là quan niệm tiến bộ về sức khỏe, mà đây có lẽ nên là quan niệm y học của thế kỷ XX mới đúng.

Cuối cùng nói đến sự thực tế phát triển của văn minh nhân loại, chúng ta đã chinh phục tự nhiên, nhưng đồng thời cũng khiến chúng ta xa cách quy luật và nhịp bước của tự nhiên tất nhiên. Nhưng dù chúng ta cách xa bao nhiêu, không nên quên rằng trong thân thể chúng ta vốn là một cái tự nhiên nhỏ, một vũ trụ nhỏ. Bạn dùng cảm giác cảm nhận thân thể như thế nào, để cảm nhận nội tại của vũ trụ tự nhiên này? Đây là một trong những mối quan hệ quan trọng của thiền định và y học.

## Giải đáp vấn đề

**Xin hỏi: Thế nào là bệnh do nghiệp chướng, bệnh do quả báo? Làm thế nào để phán đoán và cách trị liệu tiêu trừ?**

**Thầy hỏi lại:** Quý vị cho rằng bệnh đó là như thế nào?

Người hỏi trả lời: Bệnh viện không chữa được, bệnh bẩm sinh hoặc bệnh có nguyên nhân không rõ ràng.

**Thầy hỏi tiếp:** Có phải tất cả các loại bệnh là do nghiệp chướng gây ra không?

**Thầy trả lời:** Vì anh định nghĩa về bệnh nghiệp chướng, bệnh quả báo như vậy, nên chúng ta sẽ phân tích giải thích từng bước về các vấn đề nghiệp, nghiệp chướng và bệnh nghiệp chướng.

“Nghiệp” là tác dụng của hành vi, lời nói và tư tưởng của quá khứ, phân biệt thành “thân nghiệp, ngữ nghiệp và ý nghiệp”. Thế thì nghiệp tại sao trở thành chướng ngại mà gọi nó là “nghiệp chướng”? Giả sử đó là nghiệp xấu, thì sẽ sinh ra quả báo khổ, có thể trở thành chướng ngại; Nhưng là do nghiệp tốt sinh ra quả báo an lành, cũng có thể trở thành chướng ngại. Nếu từ góc độ “chướng ngại” để nhìn nhận lại, thì nó không có tính

tuyệt đối, vì có lúc nó không phải là chướng ngại, mà ngược lại nó trở thành một sức mạnh kích thích cho bạn tiến triển.

Vì vậy, có chướng ngại hay không, và cũng không phải tại quả khổ hay quả vui, mà xem bạn xử lý nó như thế nào, giải thích nó, chuyển hóa nó. Có khi kết quả của sự vui ngược lại đã trở thành chướng ngại; Ví dụ, bạn sinh trưởng trong gia đình giàu có, đây là một quả lành, một hiện trạng rất vui, nhưng cũng có thể nhân đây mà dễ dàng biến thành kiêu căng phóng túng, làm cho bạn sa đọa, thành kẻ bất hiếu hay phần tử bất lương, như vậy đã trở thành chướng ngại rồi. Nhưng đối với một số người, nó không nhất định là chướng ngại, mà là động lực để họ thành công, tạo ra sự nghiệp lớn, tạo phước trợ duyên cho quần chúng xã hội. Cũng vậy, bạn sinh trưởng nơi chốn nghèo khổ, có lẽ là một chướng ngại vấn đề về giáo dục, sinh hoạt đều có thể xảy ra, nhưng nó có lẽ sẽ kích thích bạn tiến về phía trước. Do vậy, bởi nghiệp phát sinh ra quả báo khổ hay vui,

nhưng nó không nhất định là chướng ngại.

## Nguyên nhân bệnh có nhiều loại

Lần này thảo luận rõ nguyên nhân vì sao một số bệnh gọi là “bệnh nghiệp chướng”. Lấy một ví dụ, giả như bạn là một vị bác sĩ, có bệnh nhân đến tìm, qua kết quả chẩn đoán là mắc bệnh cảm cúm, bạn có thể xử lý như kê đơn thuốc cho họ, và khuyên họ uống nhiều nước, nghỉ nhiều v.v...

Nhưng bạn nghĩ xem, đây có phải là toàn bộ của nguyên nhân gây bệnh? Nguyên nhân chỉ có như vậy hay sao? Khi trị bệnh cho họ, bạn có hoàn toàn đã giải quyết nguyên nhân của bệnh cho họ hay không? Trừ bệnh lý ra, anh ấy đau là do đêm hôm qua ngủ ngoài công viên, sinh hoạt không ổn định. Bạn hỏi anh ta: “vì sao đêm hôm qua anh ngủ ngoài công viên?” Nguyên nhân là do cãi nhau với vợ. Vì vậy bạn sẽ phát hiện nguyên nhân của bệnh có quan hệ với tình trạng gia đình. Nếu như bạn chỉ dùng thuốc để trị liệu, không

chùng qua mấy ngày lại tới tìm bạn, lại là cảm cúm, vì anh ta lại cãi nhau với vợ, lại ra ngoài công viên ngủ nữa.

Nói cách khác, chúng ta có thể từ rất nhiều khía cạnh để tìm hiểu bệnh, bao gồm từ tập quán thói quen của họ. Mà sự hình thành tập quán này là vì mỗi lần đều có hành vi giống nhau, ngôn ngữ và phương thức suy nghĩ (ba thứ nghiệp: thân, khẩu, ý), từ từ hình thành thói quen, nó sẽ sinh ra một sức mạnh (nghiệp lực) dẫn dắt bạn, dạy bạn hoàn thành công việc khi gặp tình cảnh giống như vậy, có thể sẽ làm lại, rất khó không chế không ngừng lặp lại. Trẻ em thích chơi điện tử cũng như vậy, mỗi lần chơi đều rất thích thú, kết cục về sau mỗi lần ra ngoài thì có một lực hấp dẫn rất lớn dắt nó đến tiệm điện tử chơi. Còn người dùng chất kích thích cũng như thế.

Tập quán thói quen lâu rồi sẽ hình thành một loại tính cách nào đó, một tính cách đặc thù sẽ hình thành

một loại vận mệnh số mệnh. Thật ra những cái này đều đã nói rõ bao quát trong chữ “nghiệp”. Nhân đây đối với bệnh tật phải hiểu rằng, trừ nguyên nhân của sinh lý, nó còn bao gồm cả thân tâm của bạn và tác động từ thế giới bên ngoài. Vì vậy, nếu thói quen của ba thứ: ăn uống, ngủ nghỉ và sinh hoạt hàng ngày không thể điều hòa, lại còn thêm các vấn đề giữa người với người, gia đình v.v.. có thể là nguyên nhân hình thành ra bệnh nghiệp chướng.

## Giữ gìn sáu căn

Từ phương diện ăn uống, mỗi ngày chúng ta hấp thụ thức ăn từ miệng vào, nếu nhìn nhận sâu hơn nữa, thì chúng ta dựa vào sáu giác quan khác hấp thụ thức ăn từ bên ngoài vào. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, sáu giác quan này (sáu căn), hấp thụ sáu đối tượng bên ngoài là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp (sáu trần). Thông qua mắt v.v.. sáu con đường này, mà tiếp xúc với thế giới bên ngoài.

Đối với thức ăn từ miệng vào, chúng ta phải chú ý nên ăn những thức ăn sạch sẽ, tránh ăn đồ có độc, hư thối, phải rất cẩn thận. Nhưng đối với “thức ăn” từ các giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý v.v.. vào, chúng ta lại không chú ý lắm, từ những chỗ thường sản sinh thành phần ba loại độc “tham sân si”, vì vậy thường từ sáu căn phát sinh thức ăn có độc tố khác, phá hoại thân tâm chúng ta. Do đó đối với sáu căn (sáu căn), Phật giáo đề xuất nên khéo phòng hộ, gọi là “giữ gìn sáu căn”.

Vì thế, mọi người nên hiểu sâu về bệnh nghiệp chướng, thì vấn đề này mới dễ thảo luận. Nếu không, thì quý vị sẽ cho những bệnh tật y học không trị được, nguyên nhân bệnh tật không rõ ràng và bệnh bẩm sinh, gọi chung đó là bệnh nghiệp chướng, bởi vì thực tế, theo sự tiến bộ của y học thì những loại mà quý vị cho là bệnh nghiệp chướng sẽ trị liệu hoặc cải thiện tốt hơn.

***Hỏi: Vì sao có những vị cao tăng thân thể yếu ớt,***

***tình trạng không tốt?***

**Đáp:** có rất nhiều nguyên nhân, vì thường các vị cao tăng hay đại sư, thường phải tiếp xúc xử lý công việc với trên ngàn vạn thậm chí trên trăm vạn tín đồ mà mệt mỏi quá sức.

Song, có một số bệnh không hoàn toàn có nghĩa là tệ hại hết, đứng từ góc độ của mối quan hệ nhân quả, thì có một số bệnh tật do nghiệp quá khứ tạo ra, vốn nó sẽ tạo thành một loại quả báo rất khổ, nhưng bởi vì anh ấy dùng hành vi tốt để cải thiện sửa đổi, nên quả báo đó đã giảm đi rất nhiều, có thể nói là tuy có hình thức là bệnh tật, nhưng việc này cũng còn tốt, vì “đáng lẽ là bị quả báo lớn nhưng hiện tại giảm đi nhiều”. Vì thế có lúc chúng ta thấy tình huống như trên, nhưng đừng vội vàng kết luận đó là xấu.

***Hỏi: y học trong Phật giáo và y học truyền thống khác và giống nhau chỗ nào?***

**Đáp:** vì cùng thuộc văn hóa phương đông, có thể sẽ



có nhiều chỗ giống nhau. Ví dụ, cả hai điều chú trọng điều hòa nội tại, những cái này tiết học trước đã nói rồi. Bây giờ tôi chỉ chú trọng nói những điểm khác nhau.

Thứ nhất, từ bệnh trạng lại xem, Phật giáo đối với quan niệm bệnh rất rộng, bao hàm cả thân tâm và thể giới, cho nên mới nói rõ khổ đế. Nói cách khác, Phật giáo cho rằng khổ hoặc bệnh chỉ là trạng thái hiện thực, cho nên đối với bệnh trạng giải thích rất rộng, mà còn ở trạng thái rất tự nhiên: Bốn đại vốn có tánh tương nghịch, thân tâm là tánh tương nghịch, đời người vốn là tánh khổ bức.

Thứ hai, Phật giáo từ phương thức hành vi, ngôn ngữ và tư tưởng (thân, ngữ, ý ba nghiệp) thảo luận nguyên nhân gây bệnh. Do đó, bệnh trạng, nguyên nhân gây bệnh đều sẽ phát hiện dưới góc độ rộng lớn của Phật giáo. Bởi vì, điều đó vận dụng được chiều rộng và chiều sâu phối hợp giữa sinh lý và tâm lý để hiểu được bệnh tật, ngoài ra còn áp dụng giải quyết các vấn đề của

nhân loại.

Ví dụ, phía trước có lược thuật sáu phương pháp trị liệu “Ma ha chỉ quán”, chỉ có “phương thuật” thứ sáu là trị liệu thuốc thang bình thường, đây là đông tây y đều sử dụng; ngoài ra “chỉ” và “khí” thì đông y, đạo giáo, thần tiên gia, Ấn Độ du già đều sử dụng.

1. Chỉ (tĩnh lặng)
2. Sáu khí: (có suy nghĩ và hơi thở)
3. Điều hòa hơi thở (tưởng , tức )
4. Giả tưởng tưởng tượng (không theo hơi thở)
5. Quán tâm: (không theo suy nghĩ và hơi thở, trực tiếp quán nơi tâm)
6. Phương thuật (y dược)

“Điều tức” thứ ba, có dùng giả tưởng và phối hợp với hơi thở; “sáu khí” thứ hai, có “mang theo tưởng tọa khí”, phối hợp khí và tưởng; “giả tưởng” thứ tư, hoàn toàn không mang theo “tức, chỉ có giả tưởng. “Quán tâm” thứ năm (trực quán nơi tâm). Truy tìm tâm ở bên

trong và ngoài: “tâm không thể có” hoặc là “tôi (cái nhận thức cho là chủ thể ) không thể có”, thì “ai chịu nhận bị bệnh? Người bệnh là ai?” Lấy đây làm điểm cơ bản, phân tích rõ ràng bệnh nhân đối với người chịu thọ bệnh, nhận thức chủ thể. Quán sát: “ai đang bị bệnh? Sinh ra bệnh là ai? Người bệnh có thực tại hay không? Nếu như người bệnh có thật tại như vậy, vậy sau khi trị hết bệnh, người vốn mang bệnh trước đó đã đi đâu? Nếu thật là thật tại, vậy thì trên vũ trụ nhất định có một nơi chứa bệnh của ta, và một nơi chứa sức khỏe của ta, hai địa điểm này không ngừng chuyển đổi qua lại mới đúng.

Quán sát như vậy, ngoài việc quán sát bệnh ra, còn có thể vận dụng ở những phương diện khác. Ví dụ tình trạng sinh hoạt hàng ngày, như khi có người la mắng chúng ta, nếu “tính chủ thể” của chúng ta mạnh tuyệt đối, phản ứng sẽ rất mạnh mẽ: “tại sao anh lại mắng tôi?” Thậm chí, có khi mạnh tới mức độ “phản ứng điên cuồng”, nhìn hai người bên cạnh nói chuyện nhỏ

với nhau, thì cho rằng đang nói xấu mình. Nhưng, nếu bạn học quan sát chính xác từ từ, cho đến khi có người la mắng mình thật, bạn sẽ quan sát: “họ đang mắng ai à? “La mắng” là cái gì?” Khi tính chủ thể tuyệt đối yếu dần, phản ứng tự nhiên rất hòa bình. Loại phương pháp quán tâm này, trong Phật giáo thuộc về bộ phận “huệ học”. Cho nên, chú trọng nuôi dưỡng trí huệ, là chỗ khác nhau giữa Phật giáo và đông y.

Ngoài ra, đông y nhấn mạnh một điểm là, giả thiết và truy tìm một cái (ngã) có thể là thường, có thể là lạc, cảnh giới cao nhất của y học Trung Quốc là hi vọng tu luyện thành tiên; Vì vậy, họ cho rằng thân tâm có một điểm dựa tương đối, có thể tu luyện đến cảnh giới rất cao, cảnh giới trường thọ. Nhưng Phật giáo cho rằng, trường thọ như thế nào đi nữa, tu luyện như thế nào, cuối cùng đều quay về “vô thường”, không chỉ vô thường, mà còn là khổ nữa. Do đó, Phật giáo không chủ trương bạn tu luyện con đường thành tiên.

**Hỏi:** *Có rất nhiều người muốn học khí công, nhưng khí công cũng có rất nhiều loại, nên chọn như thế nào?*

**Đáp:** tôi cho rằng, đầu tiên bạn nên hiểu là bất cứ vật gì đều có sự giới hạn của nó, đừng khoa trương hay làm quá phức tạp. Ví dụ, nói học khí công, anh đem nó thành phương pháp luyện tập sức khỏe thì được, có người cho rằng anh ta có thể giải quyết tất cả vấn đề, cho đến làm những chuyện thần kì huyền diệu, thì đương nhiên phải cẩn thận rồi. Gần đây Trung Quốc và Đài Loan phát triển một số nhóm luyện khí công, trong đó có rất nhiều nơi là dựa vào Phật giáo, ví dụ cho là Đại sư nào đó của Phật giáo truyền thừa v.v.. đối với những vấn đề này, tôi cho rằng phải khéo giải thích, đơn thuần đem nó vào thành vận động sức khỏe thì được, nhưng nếu dựa vào nhiều sự việc, cho đến khoa trương, phóng quang, gia trì, nước thánh.... trị bệnh, thì phải cẩn thận. Bất cứ sự việc gì đều có tính giới hạn và phạm vi sử dụng chân thật.

***Hỏi: Dạ thưa khi tĩnh tọa, “thời gian” và “chất lượng” nên điều tiết như thế nào? “Hiệu quả” của nó thế nào (như một lần ngồi thiền, máu huyết có thể lưu thông bao lâu)?***

***Đáp:*** thông thường, người mới học cũng như người tiêu hóa không tốt, ăn cơm phải “ăn ít nhiều lần”. Mỗi lần ngồi thiền thời gian không nên quá lâu, trong vòng mười lăm phút, số lần có thể nhiều một chút. Sau đó từ từ kéo dài thời gian. Nếu như mỗi lần ngồi quá lâu, kết quả chân đau muốn điếng người, về sau có thể không dám ngồi nữa, kết quả là không đi đâu vào đâu. Cho nên khi bắt đầu chuyên chú trọng chất lượng, trong thời gian ngắn, chú trọng điều tiết thân tâm là được rồi.

Cho đến một lần ngồi thiền, vấn đề máu huyết lưu thông, nếu bạn nghĩ tưởng quá về điều đó, thì ngược lại biến thành một thứ áp lực tâm lý mà thành chướng ngại. Chỉ cần bạn thực hiện theo phương pháp ngồi thiền, thì máu huyết tự nhiên lưu thông. Sự tuần hoàn của máu

huyết, không phải bạn cứ nghĩ: “để cho nó tốt! Để cho nó tốt!” Nó sẽ biến thành tốt, mà nó rất tự nhiên điều tiết, tự nhiên mà sản sinh ra.

Trên thật tế, những điều này đều là bước đầu ngồi thiền điều tiết thân tâm mà thôi, nếu như bạn đem những bước đầu này, xem thành giá trị cao nhất của việc ngồi thiền, mục tiêu cuối cùng, thì thật là đáng tiếc! Vì muốn cho máu huyết lưu thông có rất nhiều phương pháp, bạn đi tắm nước nóng rồi chuyển qua nước lạnh ba lần như thế thì tác dụng càng nhanh, hoặc là đánh cầu, vận động một chút, máu huyết sẽ tuần hoàn tốt hơn. Cho nên, để máu huyết lưu thông chưa phải là giá trị của nó, mà điều đáng quý của ngồi thiền là ở chỗ: nó ở trạng thái bình thường, lại có thể giữ gìn một thứ mà nơi trạng thái bình thường không thể đạt tới hiệu quả. Nghĩa là, ở lúc không phải vận động, đạt đến hiệu quả vận động; Không phải khi ngủ, đạt đến hiệu quả khi ngủ; Không phải lúc đọc sách lại đạt hiệu quả đọc sách; Tốt nhất là không phải lúc ăn cơm, đạt đến hiệu quả của

ăn cơm; Lại còn những cái tốt hơn, không ở trong thế giới loài người, sống cũng như thế giới loài người vậy, Đây là hiệu quả cao nhất, và là chỗ đáng quý của nó.

Chỗ đáng quý của thiền định là ở điểm này, từ nơi thế giới đầy chông gai, vẫn có thể sống như thế giới cực lạc; Nó có thể khiến bạn nhận biết chính mình, quan tâm đến người khác, không oán không hận, lấy tâm từ bi làm lợi ích chúng sanh, đây mới là giá trị cao nhất của nó. Cho nên, mọi người sau khi hiểu rõ thiền định, hoặc là giới, định, huệ, nên phát huy nó đến chỗ cao quý nhất, nó điều tiết được thân và tâm của bạn được hài hòa nhất.

Vốn cho bạn một viên ngọc báu ma ni, nhưng rốt cuộc bạn lại đem nó đi mua viên kẹo, không phải nói nó không mua được viên kẹo, đương nhiên là mua được, cũng có thể mua được mật ngọt, nhưng bạn đem ngọc ma ni làm việc lớn hơn không phải là tốt hơn sao?

Tâm Tham ghi chép, Huệ Mộ chỉnh lý.



Bài văn này được trích từ tác phẩm “Thiền định và cuộc sống” của Thầy Thích Huệ Mẫn do Nhà xuất bản Tây Liên Tĩnh Uẩn ấn hành vào năm 1997.



# Tĩnh tâm và lặng nghĩ

*Đại học sư phạm Chương Hoa, hội thảo về hành chính quản lý.*

*Thời gian: ngày 16 tháng 8 năm 1995.*

## Đại cương bài giảng

1. Ý nghĩa của thiền định và thiền quán trong giáo dục sư phạm

### 1.1. Tự mình trưởng thành

Làm thế nào để đưa thiền định và thiền quán vào quá trình phát triển trưởng thành của mình, thực hành tốt sẽ có năng lực thích ứng với vai trò của thầy cô giáo trong thực tế giáo dục, xây dựng lý tưởng giáo dục phù hợp với chính mình.

1.2. Dạy người khác trưởng thành: làm thế nào đem “thiền định và thiền quán” vào trong kinh nghiệm dạy học và công việc hành chính giáo dục.

2. Tĩnh tâm và lặng nghĩ (thiền định và thiền quán)

2.1. Ý nghĩa của chữ “thiền định”: thiền định, định (tam muội), chỉ.

(1). Thiền-na (Jhāna, Dhyāna/tĩnh lặng, trầm tư/meditation, reflection, ontemplation):

It is called Jhāna because of lightening (upanij Jhāna) the object (đôi tượng chiếu sáng thiền định) burning up (jhāpana) the opposition (đốt sạch năm chướng ngại đối địch với định tâm) đốt sạch năm loại chướng ngại ‘tham dục, sân nhuế, hôn trầm, trạo cử, nghi’ đối nghịch với định tâm

(2). Định (tam-muội, tam-ma-địa, đẳng trì/samādhi/concentration): luôn nhận biết đôi tượng mà quán chiếu đến được một cách bình đẳng (evenly), một cách bình đẳng chính xác (rightly).

(3). chỉ (śamatha, Xa-ma-tha)

2. Thiền quán, thiền tâm (minh tâm kiến tánh)

- (1) Có phân biệt (savikalpa) cảnh tượng:  
Tỳ-bà-xá-na (vipaśyanaā; insight quán)
- (2) Không có phân biệt (nirvikalpa) cảnh tượng:  
Xa-ma-tha (śamatha; serenity; chỉ)
3. Trước tiên tĩnh tâm sau đó lặng nghĩ, trước tiên lặng nghĩ sau đó tĩnh tâm, tĩnh tâm và lặng nghĩ song song cùng lúc.
4. Quán chiếu thân tâm, thân và tâm tự tại (4 niệm trú, 4 giai đoạn và 16 bước)
  - (1) Thân niệm trú: a. Biết hơi thở dài  
b. Biết hơi thở ngắn  
c. Biết toàn bộ hơi thở  
d. An tịnh hơi thở
  - (2) Thọ niệm trú: e. Biết được vui  
f. Biết được an lạc  
g. Biết được tâm (thọ và tưởng)

h. Biết được an tịnh tâm(thọ và tưởng)

- (3) Tâm niệm trú :
- i. Biết được tâm
  - j. Khiến tâm hỷ lạc
  - k. Giữ tâm bình hòa
  - l. Khiến tâm giải thoát

- (4) Pháp niệm trú:
- m. Quán vô thường
  - n. Quán đoạn bỏ
  - o. Quán ly dục
  - p. Quán diệt trừ

## Nội dung

Xin chào Thầy Hiệu trưởng Trần và quý thầy cô giáo!.

Đối với tiêu đề “Tĩnh tâm và lặng nghĩ” do nhà trường chúng ta đưa ra, nay tôi thêm phần phụ đề “Thiền định và thiền quán trong giáo dục sư phạm”. Bởi vì theo quan điểm của Phật giáo, thì “thiền” có hai

yếu tố tĩnh tâm và lặng nghĩ liên quan với nhau. “Tĩnh tâm” dùng theo thuật ngữ của Phật giáo là “thiền định”, “lặng nghĩ” là “thiền quán”. Thiền định là thuộc học tập định (định học), thiền quán là thuộc học tập trí huệ (huệ học). Ngoài ra, cần thêm một loại học tập cơ bản: học tập giới luật (giới học). Giới học là thảo luận về sự cải thiện của lời nói và hành vi, đây là điều mà quý vị đều thấy được. Làm thế nào để cải thiện được lời nói và hành vi ở bên ngoài đi đến thay đổi được bên trong?.

Trong Phật giáo thì huệ học là mức độ cao nhất. Bởi vì trí huệ sẽ tạo thành nhân sinh quan, giá trị quan và nhân cách của con người, đây mới là vấn đề căn bản cần giải quyết. Phật giáo nói đến vấn đề cần thiết giải quyết là làm thế nào đạt đến “huệ học” hay nói cách khác là “ngộ đạo”. Thứ tự của ba bước này là: giới → định → huệ.

Đối với thứ tự, chúng ta dùng một vòng tròn tuần hoàn để hình dung về điều đó: giới (sự) → định (cảnh)

→ huệ (lý) → giới (sự)... Giới là ngoại tại bên ngoài, thuộc các điều mục có tính quy định, đối với từng sự tình sự lý đều có quy định rõ ràng cụ thể. Huệ là chân lý. Từ điểm này cho thấy, mỗi quy định lại bao quát rất nhiều yếu tố, ở giữa khoảng trống đó cần nắm bắt và ứng dụng, nhắc nhở phản tỉnh, thì công năng đây chính là quá trình của “định”. Khi tập trung đến một quan niệm hoặc chân lý, rồi triển khai ra một mô thức hành vi mới. Hay nói cách khác, từ mô hình vòng tròn tuần hoàn đó thấy được quan điểm giáo dục của Phật giáo, từ ngoại tại bên ngoài quy định hình thức có phức tạp, nhưng trải qua giai đoạn quan trọng “định học”, như hiệu trưởng Trần có nói “giáo dục căn bản của phương đông là ở chữ ‘tĩnh’”, học tập bất kỳ điều gì, sự nắm bắt chuyên hóa (định) rất quan trọng. Sau khi chuyên hóa, tiêu hóa kiến thức, thì phát triển thành một hành vi mới. Như trường của chúng ta, đang thực hiện chủ trương hành vi mẫu mực của sinh viên, điều này rất gần với trên, đó là quá trình đưa các quy định, trở thành quan



điểm nội tại bên trong của mình và từ quan niệm bên trong đó phát triển, thể hiện ra bằng hành vi chuẩn mực.

Vì vậy trước hết tôi trình bày tại sao phải thêm đề mục “ý nghĩa của thiền định và thiền quán trong giáo dục sư phạm”, qua đó mới nói về mối quan hệ “thiền định và thiền quán” với nhau.

Còn một phương diện khác bởi vì sau khi tôi xuất gia, đến Đại học Đông Kinh Nhật Bản học tập, luận án tiến sĩ và thạc sĩ là nghiên cứu liên quan đến vấn đề lý luận và thực tiễn của thiền định. Ở Học viện Nghệ Thuật, tôi dạy các môn thuộc đại cương. Vì sinh viên của học viện chỉ có 800~900, nên các môn dạy đó cũng thay đổi thường xuyên, chỉ dạy 1 học kỳ, vì thế mở dạy nhiều môn để sinh viên thỏa mãn được nhu cầu kiến thức. Tuy thế, từ trước đến nay, chương trình giảng dạy chủ yếu xoay quanh vấn đề “thiền với ngồi thiền”. Do nhân duyên như vậy, nên hai năm trước, tôi xin phép hội

đồng khoa học quốc gia, duyệt kế hoạch đào tạo môn “môn thiền định giảng dạy trong giáo dục đại cương”, nghiên cứu về giáo trình và phương pháp dạy học. Hai năm tiếp theo chuẩn bị thực hiện kế hoạch “các việc của sinh viên và giáo dục đại cương”, con đường nghiên cứu từ trước đến nay đều xuất phát từ góc độ của thiền quán và thiền định mà xem xét vấn đề. Trước đây, tôi chỉ dạy học, thì nghĩ cách để kết hợp với nghiên cứu, hiện tại làm công việc hành chính, lại có lòng ham muốn đem việc dạy học, hành chính và nghiên cứu kết hợp thành một. Bởi vì bối cảnh như vậy, nên tôi rất vui khi được cùng với quý vị thảo luận về phương diện này.

## 1. Ý nghĩa của thiền định và thiền quán trong giáo dục sư phạm

### **Tự mình trưởng thành và dạy người khác cùng trưởng thành**

Ngoài ra, tên môn học tôi còn đặc biệt bổ sung thêm bốn chữ “giáo dục sư phạm”. Quý vị sẽ rõ hơn tôi, vì ở

phần đại cương mở bài có nói đến: “ý nghĩa của thiên định và thiên quán trong giáo dục sư phạm”, đầu tiên sẽ phân tích thành hai điểm: 1. Tự mình trưởng thành, 2. Dạy người khác trưởng thành.

Có thể một số người thảo luận về thiên định và thiên quán, họ chỉ chú ý đến việc “dạy người khác trưởng thành”, cũng chính là việc thầy cô giáo đem thiên định và thiên quán, dạy cho người khác có kinh nghiệm trong giảng dạy và làm việc liên quan đến hành chính giáo dục, sử dụng thiên định thiên quán, làm tăng hiệu quả giảng dạy và kinh nghiệm đứng lớp. Đương nhiên đây là một phương diện quan trọng, nhưng điều đó chỉ thuộc về phương diện “dạy người khác trưởng thành”.

Hay nói cách khác, thầy cô giáo tự mình có cách nào làm cho “tự mình trưởng thành” không?. Đây là vấn đề quan trọng. Bởi vì, nếu bản thân của thầy cô không thể ổn định, thì cuộc sống sinh nhai của việc dạy học không biết cách nào để đối diện với hiện thực khá tàn

khốc. Như hiện tại trong xã hội, có sự thay đổi lớn như thế này, được biết là nghề giáo, cũng bị xếp vào nhóm nghề nghiệp nguy hiểm. Nguyên nhân đó là gì?. Tôi nghĩ đây là hiện tượng phổ biến, không chỉ ở Đài Loan mà các nước khác cũng như thế. Đặc biệt nhất là Nhật Bản, giáo viên sau khi nghỉ hưu, có tuổi thọ bình quân sẽ được thêm ba năm; Nếu giáo viên kiêm công tác hành chính thì chỉ có hai năm; Hiệu trưởng thì một năm. Ở Nhật Bản, áp lực của giáo viên rất lớn, bởi vì họ chịu áp lực từ việc học sinh học lên lớp, cho đến áp lực từ phụ huynh và xã hội. Vì vậy thầy cô giáo đến trường rất sớm và trở về nhà rất muộn, có thể kết luận đây là một ngành nghề có áp lực tương đối lớn.

Cũng như vậy, ở Đài Loan cũng như thế, tôi có quen một số thầy cô dạy tiểu học và trung học, bởi vì muốn hiểu được về giáo dục sư phạm, nên tôi nếu có điều kiện thì thường hỏi những vấn đề liên quan đến thân và tâm của các thầy cô ấy phải đối diện. Ngoài các vấn đề: cô giáo thì bị hư thai tỷ lệ rất cao, còn bị các bệnh như

tiểu đường, cao huyết áp, ung thư chiếm tỷ lệ cũng khá cao. Điều này cho thấy, nghề nghiệp giáo viên, trên thực tế đã khác xa với nhận thức theo truyền thống về nó. Hay nói cách khác, khi một sinh viên sư phạm được học theo hệ thống giáo dục sư phạm, em ấy có nhận biết được là mình có khả năng phù hợp với sự biến đổi theo thực tế của xã hội trong tương lai? Giống như Thầy Hiệu trưởng Trần hôm nay ở hội thảo đã nói đến, một sinh viên học tập trong môi trường giáo dục sư phạm nên có thái độ như thế nào?

Trong đó có tôi, lúc trước tôi nghĩ giáo viên là một ngành nghề rất ổn định (luôn đủ cơm ăn), được mọi người tôn trọng, mà còn có thời gian nghỉ hè nghỉ tết, rồi thời gian dành cho cá nhân sử dụng, nhiều hơn so với các ngành nghề khác. Nhưng thực tế lại không phải vậy. Vì thế trong suốt quá trình học tập, cho đến khi tốt nghiệp ra trường, đi dạy sinh viên vẫn không thích nghi được với môi trường hoàn cảnh bên ngoài, họ không thể trưởng thành, không thể khắc phục được vấn đề của

hoàn cảnh xung quanh mình.

Giống như ở trong trường học, bạn chọn làm giáo viên chủ nhiệm hay là giáo viên giảng dạy?. Nếu như bạn chọn làm giáo viên chủ nhiệm, thì mình phải hy sinh theo cái giá của nó; Còn không làm giáo viên chủ nhiệm, thì đơn giản hơn, bạn chỉ dạy thôi, lúc ấy hiệu trưởng cũng không tìm mời bạn làm giáo viên chủ nhiệm, điều này trở thành vấn đề của lương tâm giáo dục. Nếu như bạn chăm chỉ giảng dạy, thì trở thành giáo viên nổi tiếng, vào dạy lớp đặc biệt của trường. Nếu như vậy, thì cá nhân bạn, cho đến gia đình bạn không thể chịu nổi áp lực. Nếu như bạn muốn “buông bỏ”, thì buông bỏ đến mức độ như thế nào?. Buông bỏ đến mức nhà trường buông bỏ bạn luôn?. Bạn làm sao đối diện với sự kỳ vọng của phụ huynh và nhà trường đối với mình?. Hiện tại phụ huynh không chỉ lợi dụng quyền lực của hiệu trưởng mà còn lợi dụng quyền lực của hội phụ huynh học sinh, vì thế khi bạn phạt học sinh, thì bạn không chỉ phải đối diện với một vấn đề

đơn thuần mà thôi, bạn làm sao đóng được xuất sắc vai diễn này? Hiện tại chúng ta đang tuyên truyền giáo dục yêu thương, có lúc vai trò của chủ nhiệm, vai trò của giám thị như thế nào, đều không rõ ràng. Lúc trước giám thị đóng vai ác, còn bây giờ thì phải đóng vai thiện. Do đó đây là điều mà sinh viên sư phạm cần chú ý khi bước vào hệ thống giáo dục sư phạm.

Vì thế ý nghĩa của thiên định và thiên quán trong giáo dục sư phạm là: “làm thế nào đem thiên định và thiên quán đi vào quá trình phát triển trưởng thành của chúng ta, nếu thực hiện tốt thì có thể thích ứng được vai trò của giáo dục trong hiện tại, xây dựng thích hợp với lý tưởng giáo dục của mình”. Giả như, tôi quyết định làm giáo viên chủ nhiệm, thế thì tôi lấy việc tỷ lệ học sinh lên lớp làm lý tưởng giáo dục của tôi?; Hay là tôi có cách điều chỉnh riêng như thế nào?; Giống như Đại học Sư phạm Chương Hóa, vốn đã có lý tưởng giáo dục riêng, nếu bạn thích văn hóa giáo dục này, môi trường giáo dục này thì bạn đến!. Khi là sinh viên sư phạm đến

trường học, có thể làm được tốt như vậy không, xây dựng một văn hóa của khóa học? Như vậy trong việc giảng dạy, các em biết cách điều chỉnh cho mình phù hợp với thực tế.

Đây là điều thứ nhất giới thiệu các bạn cách làm cho tự mình trưởng thành và dạy người khác trưởng thành.

## 2 Tĩnh tâm và lặng nghĩ (thiền định và thiền quán)

Điểm thứ hai là trình bày sơ lược về tĩnh tâm và lặng nghĩ, cũng chính là so sánh giữa thiền định và thiền quán. Liên quan đến nội dung “thiền định”, “thiền quán” và “thiền tông”; Vì liên quan đến thuật ngữ chuyên môn, nên tôi giải thích ít, cũng là phù hợp với lý tưởng giáo dục của trường: “nội dung trong giáo trình chuyên môn nên thường thức hóa, nghiên cứu chuyên sâu nhưng trình bày dễ hiểu”. Trước tiên tôi sẽ giới thiệu phần chính, để thời gian còn lại giao lưu cùng quý vị, tôi nghĩ như thế sẽ tốt hơn cho chúng ta.



## **Quán chiếu thân tâm, thân tâm tự tại (mười sáu bước của bốn giai đoạn trong bốn niệm trú)**

Chúng ta xem nội dung trong bài giảng ở trang cuối cùng, “quán chiếu thân tâm, thân tâm tự tại” (mười sáu bước của bốn giai đoạn trong bốn niệm trú), mười sáu bước này là nói về phần căn bản lý luận và thực tiễn thiền định. Đối với mười sáu bước này có thể nói đơn giản chính là: thân, thọ, tâm và pháp. Nói về tự mình trưởng thành, hoặc dạy người khác cùng tiến bộ đều tốt, nhưng vấn đề căn bản chính là ở “con người”. Mà phân tích con người thì không ngoài thân và tâm, làm thế nào để mình hiểu được thân và tâm này? Hiểu được nó thì sau đó mới có khả năng trưởng thành, đột phá vượt qua. Vì vậy Phật giáo nói về tĩnh tâm và lặng nghĩ, then chốt là ở chỗ hiểu được thân và tâm.

Phật giáo đối với việc giải quyết vấn đề, thường đưa ra ý tưởng cơ bản nhất là: vấn đề nảy sinh ở đâu, thì giải quyết vấn đề ở nơi đó. Dùng thuật ngữ Phật giáo là

“nhân duyên từ nơi nào sinh ra, thì diệt trừ nơi ấy”. Từ ý tưởng cơ bản này mà thảo luận, thì không cần một sức mạnh bên ngoài nào để giải quyết vấn đề giải thoát. Điểm này khác với các tôn giáo khác, không cần liên lụy đến thần thánh hoặc quan điểm nào nữa. Tôi không đem tôn giáo ra so sánh, mà chỉ là bổ sung làm rõ tại sao Phật giáo chỉ thảo luận từ điểm này.

**Thân→thọ→tâm→pháp**

Về lý luận tu hành của Phật giáo, trước tiên thảo luận: cái gì điều tiết cho thân (thân hành)? Thân hành chỉ cho cái điều tiết của thân (regulator), điều hòa hạn chế của thân (conditioner). Hành có ý nghĩa là điều tiết, điều hòa hạn chế. Phật giáo cho rằng đó là hơi thở. Hiện tại chúng ta đang thảo luận về tĩnh tâm và lặng nghĩ cũng nói đến việc dạy sinh viên cách tập trung vào đối tượng vào hơi thở, các lý luận đó được xây dựng ở điều này.

Giống như, trước khi lên bục giảng, hoặc ra thi đấu

thì rất căng thẳng, lúc này thở sâu để thả lỏng thân tâm. Cũng như lúc tức giận, sắp mắng người khác, hít thở sâu để điều tiết thân tâm. Khi đang họp hành, nếu như tâm bị hồi hộp hấp tấp, thì hơi thở sẽ hấp tấp, lúc đó rất khó trao đổi thảo luận, rất khó nắm bắt được ý tứ của người khác. Vì vậy lý luận cơ bản của hơi thở là như vậy.

Phần quan trọng sẽ giải thích dưới đây: cái điều tiết của tâm (tâm hành) là gì? Điểm này cần hiểu rõ hơn thêm nữa. Cái điều tiết của tâm là “thọ” và “tưởng”. “Thọ” là cảm thọ, cảm giác (sensation), “tưởng” là tri giác (perception). Hay đơn giản là: chúng ta đều nghĩ cách không chế nội tâm của mình, nhưng chúng ta đều biết, nội tâm rất là tinh vi, thay đổi cũng rất nhanh. Nếu không tin, chúng ta ngồi thiền sẽ biết, khi vừa ngồi xuống, thì bắt đầu suy nghĩ lung tung, vọng niệm linh tinh, mà còn rất trừu tượng, rất khó mà nắm bắt, vì thế phải tìm ra ai là chủ nhân điều tiết nó.

## **Cái điều tiết của tâm**

Cảm thọ thay đổi nhanh, tri giác thay đổi càng nhanh, nhưng vẫn cụ thể hơn tâm (mind). Phần trước có nói đến hơi thở ra vào có thay đổi, nhưng không nhanh bằng cảm thọ và cụ thể hơn.

Chỉ mới có tâm mà đã khó nắm bắt rồi, huống gì là đối tượng (hiện tượng, chân lý) nhận thức của tâm nữa. Tâm đã khó nắm bắt như vậy thì làm sao để hiểu được đối tượng mà nó nhận thức? Đây là bộ phận tinh vi hơn nữa. Chúng ta muốn nắm bắt được tâm, thì điều kiện tiên quyết là phải nắm bắt được cảm giác, tri giác. Muốn nắm bắt được cảm thọ, thì phải trước hết nắm bắt hơi thở. Vì thế, nếu xếp theo thứ tự từ thô thiển đến vi tế thì: thân → thọ → tâm → pháp. Hay nói cách khác, nếu như không nhìn thấy được thân tâm của mình, thì khó mà biết rõ thực sự cảm thọ, không biết rõ thực sự của cảm thọ thì không biết rõ được nội tâm của chính mình, thì làm sao hiểu được chân lý. Có thể nói đó là

tượng tượng mà thôi, còn tượng tượng có thể làm chủ được nội tâm, nhưng không có cách nào kiểm chứng đánh giá được cụ thể cả. Hôm nay nói về dạy học, điều quan trọng chính là đánh giá, hôm nay tôi ngồi thiền có tiến triển không? Thân → thọ → tâm → pháp là một loại đánh giá theo thứ tự rất cụ thể.

Do đó, trên lý luận thì như vậy: Tại làm sao chúng ta phải chú ý đến hơi thở? Bởi vì điều đó là cơ bản nhất, có thể nói trong sự thay đổi của thân và tâm thì nó là rõ ràng cụ thể nhất. Quý vị nghĩ thử xem, dù mình ngồi thiền ở đâu, thì sự thay đổi cụ thể nhất vẫn là hơi thở đúng không? Quý vị khó có thể lập tức cảm nhận đến sự thay đổi: “hiện tại tôi già đi một chút rồi”. Nhưng quý vị sẽ phát giác đến, sau khi ngồi xuống thì sự thay đổi dễ nhận ra nhất là hơi thở vào và ra. Nếu theo mười sáu bước mà nói: trước tiên là biết rất rõ ràng chính xác hơi thở dài và ngắn. Hay nói rõ hơn nữa, trước tiên không nói đến hơi thở dài ngắn, trước tiên nắm rõ hơi thở vào là vào, hơi thở ra là ra. Đây là phương pháp

đơn giản nhất.

Quý vị nói: “tôi rất dễ làm chủ tâm của mình”. Vâng, tôi đưa ra cho quý vị một cơ sở để đánh giá: “quý vị có khả năng biết được khi hít vào là hít vào, khi thở ra là thở ra không?” Đơn giản như vậy thôi, xem thử lực quan sát của quý vị duy trì được bao lâu? Có thể chỉ được vài hơi thở, thì sự quan sát này chạy đâu mất rồi, sau đó mới đi tìm nó về lại.

Quan sát hơi thở vào ra, đây là sự thay đổi phương hướng của hơi thở, đếm hơi thở thuộc “số lượng”, từ sự thay đổi của phương hướng và số lượng, chúng ta tiếp tục tìm hiểu “chất lượng” của hơi thở như thế nào? Chất lượng của hơi thở bao gồm dài ngắn, lạnh ấm, thông suốt hay nghẹt kín. Vì vậy từ bộ phận đơn giản đi quan sát, cơ bản nhất cũng biết được hơi thở vào ra như thế nào rồi. Cao hơn nữa, hơi thở dài biết dài, ngắn biết ngắn, nhưng không được cố ý khống chế hơi thở vào ra, dài ngắn, thông suốt hay nghẹt kín, phải khách quan để

nhận biết điều đó mà thôi.

Tại sao như vậy? Tôi tin rằng quý thầy cô đi trước nhất định từng chú ý đến việc dạy dỗ học sinh một cách tốt nhất đó là: làm cho họ biết được vấn đề của bản thân, chớ không phải không chế vấn đề của họ. Khi mà học sinh biết được vấn đề của bản thân rồi, thì sẽ tìm phương pháp giải quyết. Vì thế khi ngồi thiền, cũng học tập được rất nhiều việc rất thú vị. Ngồi thiền thật ra là học tập cách giao tiếp giữa chính mình, nếu mình không biết cách giao tiếp với chính mình, thì sao có năng lực giao tiếp với người khác được?

### **Thân niệm trụ**

Vì vậy, điểm thứ nhất là hiểu được yếu tố điều tiết (hơi thở) thân thể và tâm hồn của mình, quý vị sẽ biết rõ, cách điều tiết thân thể là như thế nào, thì sẽ sử dụng rất chính xác. Quý vị sẽ phát hiện từ trên xuống dưới, hay từ dưới lên trên, nó là một hợp thể, không phải từ trên không chế xuống, cũng không phải từ dưới bắt

buộc ở trên phản ứng như thế nào. Vì vậy trong bốn bước của quá trình “thân niệm trụ”, từ biết được hơi thở dài hơi thở ngắn, cho đến “biết được toàn bộ hơi thở”, cũng chính là biết rất rõ toàn bộ quá trình của hơi thở, cho đến “thân thể tĩnh lặng”, đến lúc này đã đạt đến trình độ tự mình điều tiết rồi. Đây là giai đoạn thứ nhất – thân niệm trụ. “Niệm” là giác tri quán sát, “trụ” là kiên lập xây dựng, giai đoạn này đã xây dựng được sự giác tri quán sát. Khi mà nóng giận lên, thì lập tức quán chiếu sự thay đổi của hơi thở; Bởi vì, lúc bình thường họ đã nuôi dưỡng tập quán quán chiếu hơi thở. Khi họ chuẩn bị có hành vi “đánh nhau”, thì họ phát hiện toàn thân căng thẳng, có cảm giác rất lạ. Lúc này rất có tác dụng, đối với lời nói và hành vi đều có khả năng duy trì ở một trình độ nhất định.

Hôm nay, Thầy Hiệu trưởng Trần đề cập đến tầm quan trọng của “biểu đạt”. Thật ra, biểu đạt cần có sự phối hợp tốt, từ suy nghĩ cho đến lời nói và hành vi, mới có thể biểu đạt được. Chúng ta thường phát giác,



có một số sinh viên dùng lời nói biểu đạt ra ngoài, thực chất lại khác với trong lòng họ muốn nói. Họ vốn không có ý gì xấu, nhưng bởi vì ở hoàn cảnh ấy, họ biểu đạt ra điều mà khi xem lại, chính họ còn hết sức bất ngờ. Có nhiều sinh viên bình thường thì rất tốt, nhưng khi tham gia thảo luận trong hội nghị, thì không biết nguyên nhân gì mà lời nói phát ra có tính công kích tổn thương người khác. Nếu như vậy mà trải qua một, hai lần, thì chính họ cảm thấy áy náy khó chịu, cũng làm tổn thương đến người khác, cho nên trở thành một sự cực đoan (hoàn toàn lặng thinh trầm mặc). Vì thế sinh viên trong quá trình biểu đạt, thường có hai cực đoan xảy ra, một là hoàn toàn im lặng, phủ định một cách đầy tiêu cực; Hai là khi họ phát ngôn, nói rất kịch liệt. Họ cứ bần khoản mãi ở hai cực đoan này, lưỡng lự, nói, hay là không nói, sợ rằng người khác chấp nhận không nổi, thì sẽ rất khó giao tiếp công việc với người khác một cách thuận lợi nhất.

### **Thọ niệm trụ**

Từ “thân niệm trụ” tiếp tục nói đến “thọ niệm trụ”. Khi tôi ở học viện Nghệ Thuật dạy về mười sáu bước, thì chỉ nói đến “hơi thở” và “cảm thọ” hai điểm quan trọng.

Hơi thở và cảm thọ ở giữa thân và tâm, có điểm giống với “vùng màu xám” mà hôm nay chủ nhiệm Quách đã nói đến. Trong “Sử Ký” có nói câu: “nghiên cứu mối quan hệ giữa tự nhiên và con người, thông suốt sự biến đổi của xưa và nay, trở thành lời nhận định của mọi người.” “Nghiên cứu mối quan hệ giữa tự nhiên và con người” là vấn đề rất quan trọng, có rất nhiều việc đó là tự nhiên trời định? Hay là ở con người? Xem xét từ lịch sử, có rất nhiều sự việc hình như là sự sắp đặt của trời đất từ giới tự nhiên, nhưng hình như lại là do con người có thể thay đổi được; Vậy cuối cùng là thời thế tạo anh hùng, hay là anh hùng tạo thời thế?. Đây là vấn đề mà nhà sử học biên soạn cuốn Sử Ký muốn tìm hiểu. Cũng như vậy, điểm quan trọng của tĩnh tâm và lặng nghĩ là muốn biết hoặc quán sát “cái khoảng giữa

của thân thể và tâm hồn”. “Cái khoảng giữa của thân thể và tâm hồn” là gì?. Nó từ ngoài vào trong?. Hay từ trong ra ngoài?. Tâm ràng buộc thân?. Hay thân ràng buộc tâm?. Nếu nói đến vấn đề triết học thì “vật chất” có trước, hay là “ý thức (tâm)” có trước? Cũng chính là vấn đề duy tâm và duy vật. Vì thế, trong lúc ngồi thiền, còn một vấn đề cần có sự đột phá là: quán chiếu hoặc nhận biết được cái khoảng giữa thân và tâm, sự thay đổi của thân và tâm hoặc là xúc cảm do sự giao thoa giữa thân và tâm sinh ra như thế nào?

Tại sao tôi cường điệu ở điều này? Bởi vì, nếu làm chủ được hơi thở và cảm thọ, thì có một điều rất tốt. Vì hơi thở nó không quá bên ngoài, cái gì quá bên ngoài thì dễ tán loạn, và nó không phải là đối tượng tốt để tu tập thiền định; Còn nếu như nó không quá bên trong, cái gì quá bên trong thì sẽ rất vi tế và thay đổi rất nhanh, khó mà làm chủ được. Có một số người bị tẩu hỏa nhập ma, bởi vì họ quán chiếu quá bên trong, nghe đến âm thanh huyền hoặc, nhìn đến hình tượng huyền hoặc,

cảm giác đến huyễn giác, họ không thể nắm bắt được chân thật. Vì thế, tôi chỉ mong muốn sinh viên chúng ta chỉ cần chú ý đến hơi thở và cảm thọ, bởi vì hai điều này đang ở trong giới hạn an toàn, không quá bên ngoài cũng không quá bên trong, không quá vi tế, cũng không quá thô thiển, vì thế sẽ không có xuất hiện các vấn đề. Hơi thở không có gì là thần bí cả, thở ra là thở ra, hít vào là hít vào, thở dài biết dài, thở ngắn biết ngắn, thở nhẹ biết nhẹ, thở nặng biết nặng, điều này không thể nói là thần bí cả. Cũng như vậy, khi chú ý đến cảm thọ, rất rõ ràng biết được thế nào là khổ, vui, hỷ và trung dung không khổ không vui. Những cảm giác đó không có gì là kinh nghiệm bí mật cả, cũng không có gì là quan niệm trừu tượng hết.

Vì vậy ở trong quá trình của “thọ niệm trụ”, bước thứ nhất là “biết được niềm vui”, đây chỉ lấy niềm vui làm đại diện, nên còn bao hàm bộ phận tương phản với nó là “biết được nỗi buồn”. Bước thứ hai là “biết được an lành”, và cũng bao quát bộ phận tương phản với nó

là “biết được đau khổ”. Phần “biết được” cũng giống với “thân niệm trú”, biết rất rõ ràng là niềm vui, an lành, đau khổ và nỗi buồn. Điều này có một lợi ích, là quý vị biết được nó tại sao đến, tại sao đi, từ đó biết được trước kia mình có một số phản ứng dư thừa mang đầy cảm xúc chưa tốt. Nó đến và đi như thế, chứ không có gì như trong tưởng tượng, nó dẫn dắt mình một cách cứng nhắc. Bình thường chúng ta rất dễ bị ảnh hưởng của cảm xúc, cũng do chúng ta không hiểu được hoàn toàn về nó, mà nghĩ nó rất là vững chắc, xem niềm vui nỗi buồn như là có thật, vững chắc không thể thay đổi vậy.

Khi quý vị hiểu được ngòi thiên, nó cũng như hơi thở, có đến có đi, có ra vào, dài ngắn, nặng nhẹ, không có liên quan gì đến vấn đề đạo đức. Nhưng khi quý vị từ “cảm thọ” sản sinh phản ứng từ ý chí, từ cảm tính, thì lại liên quan đến rất nhiều vấn đề đạo đức. Trước khi sự phản ứng của ý chí phát xuất, sẽ ở trong giai đoạn “cảm thọ”, nếu như tiếp nhận xử lý một cách chính xác thích

hợp, đến lúc phản ứng của ý chí, thì giải quyết vấn đề một cách rõ ràng. Nếu như ở giai đoạn “cảm thọ” không được hoàn toàn tham gia xử lý, đợi đến khi ý chí đã phát ra thì muốn thay đổi cũng khó khăn. Ví dụ, tôi rất tức giận, bởi vì tôi cho rằng “tức giận” là một việc rất chân thực, vì thế tôi quyết tâm công kích, lúc này đã quyết định rồi, muốn thay đổi rất là khó, lúc này cần một lực nhẫn nại rất lớn.

Có một ví dụ nữa , người khác chửi la mình, tát vào mặt mình một cái rất đau! Nếu lúc này “cảm nhận khổ đau” được nhận thức một cách chính xác, hiểu rõ nó sẽ phát hiện nó đến và đi như thế nào, giả như mình chỉ thuần túy xem đó là “một cảm nhận” thôi, nó đơn thuần như thế mà qua đi. Nhưng nếu như mình để nó từ cảm nhận cho đến lúc biết được, và tiếp đến có ý chí đi vào, thì vấn đề không dừng lại nữa, lúc này mình sẽ cho nó rất nhiều cách lý giải: “họ mắng mình, làm nhục mình.” Mỗi lần nghĩ lại một lần đau, nỗi đau này do chính mình cho thêm vào, vì thế giai đoạn sau này rất đáng sợ,

giai đoạn trước chỉ chịu đau một lần thôi, nhưng giai đoạn sau sẽ kéo dài liên tục một khoảng thời gian. Trong Kinh Phật có một đoạn nói đến: “bạn không nên tiếp tục tiếp nhận mũi tên thứ hai, thứ ba v.v... cho đến rất nhiều mũi tên.” Người khác chỉ làm đau bạn bởi một mũi tên được bắn ra, điều này khó mà tránh khỏi, nhưng mũi tên thứ hai về sau là do tự mình bắn vào, khi bạn về nhà mỗi lần nghĩ lại “họ mắng tôi” thì chính là bắn tiếp mũi tên vào chính mình. Nhưng vốn điều này chính mình có thể xử lý, mới bắt đầu rất đơn thuần, tiếp nhận một cách khách quan, tiếp nhận cảm giác ấy, thì phản ứng về sau sẽ rất dễ giải quyết.

### **Tâm niệm trú**

Vì vậy, nói về tĩnh tâm lặng nghĩ, tốt nhất là lấy “hơi thở” và “cảm nhận” làm đối tượng quán chiếu của thiền định. Làm cho sinh viên hiểu được sự điều tiết của hơi thở có liên quan đến cảm nhận, cuối cùng dạy cho họ hiểu biết được cảm nhận có mối quan hệ mật thiết với

quán chiếu tâm. Có khả năng quán chiếu tâm, thì có cách khiến cho tâm của mình vui vẻ an lành, định tĩnh và giải thoát. Từ “thân niệm trú” cho đến “tâm niệm trú”, đây thực sự là quá trình tĩnh tâm, tổng cộng có mười hai bước ( $3 \times 4 = 12$ ), đạt đến tâm giải thoát mới là chơn chính của tĩnh tâm. Trong đó điểm quan trọng là “thọ niệm trú”.

### **Pháp niệm trú**

Giai đoạn thứ tư là “pháp niệm trú” thuộc tĩnh tư thiền quán. Trong kinh nghiệm cụ thể ở ba giai đoạn trước, mục đích là muốn nhận thức được đạo lý gì? Phật giáo cho rằng đầu tiên nên nhận thức về “vô thường”. Đối với cuộc đời của con người, điều quan trọng nhất là nhận thức, thể nghiệm được vô thường. Bởi vì quan niệm này là hiểu được toàn bộ thân tâm, cho đến sự thật cơ bản quan trọng nhất của nhân sinh và vũ trụ. Mọi người không dễ tiếp nhận được quan niệm vô thường, do đó phiền não cũng từ nơi đây mà nảy



sinh. Khi đó chúng ta đối diện với hoàn cảnh vô thường thay đổi, thì không có cách nào thích ứng, nhưng sự “thay đổi” đó cũng sẽ bị thay đổi vô thường. Thay đổi chậm thì chúng ta nhận không ra, còn thay đổi nhanh thì chúng ta cảm thấy khổ đau. Sự thay đổi có thể là thay đổi tốt, hoặc ngược lại. Ví dụ, quý vị ngồi nghe ở dưới cảm thấy không dễ chịu, nhưng không thể vĩnh viễn là không dễ chịu; Hoặc là, ngồi cảm thấy rất dễ chịu, cũng không thể là vĩnh viễn dễ chịu.

Nếu không tin, quý vị có thể nghĩ lại xem, vừa rồi quý vị dạo bộ ở hành lang hơi mệt, đi vào lớp học ngồi xuống, mới bắt đầu, cảm thấy rất dễ chịu. Hiện tại thời gian ngồi đã hơn một giờ rồi, quý vị bắt đầu ngồi không yên, cảm giác dễ chịu mới đó giờ chạy đi đâu mất rồi?. Trải qua một giờ nữa, giả như tôi vẫn tiếp tục giảng, thì quý vị có thể suy nghĩ: “sao lại không cho nghỉ tiết?”. Nếu như thầy hiệu trưởng nói: “tiết học hôm nay kéo dài tới 12h.” Mọi người nghe xong chắc ngất xỉu quá mất, thật là đau khổ. Vốn là việc rất

vui, dần dần lại trở thành không khổ không vui, rồi tiếp đến lại trở thành khổ. Nếu như thầy hiệu trưởng nói: “Được rồi! Hôm nay học đến đây, bây giờ cho quý vị nghỉ, về phòng được rồi đấy.” Thì lại vui vẻ, trở về phòng, nằm nghỉ rất dễ chịu. Nhưng sau đó thầy hiệu trưởng lại ra lệnh quý vị: “nếu nằm nghỉ rất dễ chịu, thì quý vị nằm như thế cả ngày nha!” Kết quả thì cái dễ chịu đó lại chạy đi hướng nào mất rồi? Ăn cơm cũng như thế, khi bụng đói thì rất khó chịu, đến lúc ăn thì miếng cơm đầu tiên rất vui vẻ, sau đó mức độ của niềm vui giảm dần. Giả như thầy hiệu trưởng nói: “Quý vị dùng cơm vui vẻ không? Vâng, sẽ chuẩn bị hai đến ba bàn nữa cho quý vị dùng.” Đến lúc này, chúng ta mới thật là đau khổ.

Quý vị sẽ thấy, khổ đau hay vui sướng vốn không vững chắc, nhưng chúng ta thường có một loại tâm lý: phải nắm bắt nó, giữ gìn nó và hy vọng nó vĩnh viễn không đổi thay.

Quán vô thường: lần thứ nhất, cũng là lần cuối cùng

Cũng như vậy, đối với những gì có ở bên cạnh, chúng ta có được kinh nghiệm như trên không? Đối với thân thể, tài phú, địa vị, gia đình, sự nghiệp v.v... của mình, thì chúng ta có kinh nghiệm như trên không? Đối với sự thể nghiệm về “vô thường”, tôi hay vận dụng câu này cho cuộc sống của tôi: “đối với mỗi giây mỗi phút, tiếp xúc với bất kỳ ai, hoặc bất kỳ sự kiện nào, tôi cũng cho đó là lần thứ nhất, cũng là lần cuối cùng.”

Câu này đã ảnh hưởng đến tôi cả nửa cuộc đời còn lại. Khi tôi làm luận án tiến sĩ, tôi hay suy tư về vấn đề này: “Làm cách nào để đem đạo lý vô thường này vào cuộc sống của chính mình?” Sau đó khi tôi đã nắm bắt được nguyên tắc này rồi, thái độ của tôi tiếp xúc mọi người và xử lý công việc đã thay đổi tốt hơn. Tôi tin rằng mỗi người có cách ứng dụng riêng cho chính mình, còn ở đây tôi chỉ đem cách của mình ra chia sẻ với quý vị tham khảo.

Câu nói trên đối với tôi rất hữu dụng. Một giây trước họ mắng tôi, tôi không cho rằng giây tiếp theo họ mắng tôi nữa, bởi vì tôi không cho là một giây trước vĩnh viễn tồn tại; Do đó, một giây tiếp theo đó đối với tôi chính là lần đầu tiên. Nếu như tôi đã cho là họ sẽ tiếp tục mắng tôi, thì tôi sẽ không cho họ cơ hội thay đổi, và cũng không cho cơ hội chính mình hóa giải vấn đề đó. Hay nói rõ hơn, thì giả như hôm qua, tôi và họ cãi nhau, hôm nay gặp lại họ, vì do kinh nghiệm bị mắng hôm qua ảnh hưởng đến nên một số người sẽ đưa bộ mặt giận dữ của mình ra, họ nhìn thấy mặt mình không vui như thế, thì họ cũng đưa ra bộ mặt như vậy, thế thì kết quả là rất khó có khả năng hóa giải được điều này. Nếu như tôi cho đó là lần đầu tiên gặp nhau, không bị kinh nghiệm của quá khứ ảnh hưởng, sẽ phát hiện, không những tạo cơ hội cho chính mình mà còn đem cơ hội này trao tặng cho người khác nữa. Lúc này tiếp đãi người khác, hay xử lý công việc ở đâu, lúc nào cũng đều có tính sáng tạo, bởi vì đây chính là sáng tạo cơ hội

cho chính mình và cho tha nhân.

Cũng như vậy, một giây trước họ ca ngợi tôi, tôi không nghĩ họ sẽ nhất định ca ngợi tôi ở giây tiếp theo. Có một câu chuyện rất cụ thể thế này: địa vị của giáo sư ở Nhật rất được tôn trọng, chỉ có uống rượu trong buổi tiệc liên hoan là mới phá vỡ giới hạn giữa giáo sư và sinh viên, lúc này không phân chia địa vị cao thấp nữa. Có nhiều du học sinh Đài Loan ở trong buổi tiệc này, và khoảng cách giữa Giáo sư và họ không còn nữa. Qua buổi sáng hôm sau, đến lúc gặp Giáo sư, nếu còn dùng thái độ của ngày hôm qua, thì sẽ có thể bị Giáo sư không vừa lòng.

Đồng thời, quý vị cho đó là lần cuối cùng, thì sẽ trân trọng nó. Bởi vì chúng ta thường có hai loại tâm lý. Khi không cho đó là lần đầu tiên, thì hầu như đều bị ảnh hưởng của kinh nghiệm từ quá khứ, vì thế luôn sống và tư duy hành động theo mô thức sẵn không có gì thay đổi. Bởi vì không có sự thể nghiệm về vô thường, do đó

không hiểu cách cho điều đó là lần đầu tiên. Cũng như thế, cũng không cho đó là lần cuối cùng, mà luôn cho rằng vẫn vĩnh viễn còn lần sau, dù sao lần sau làm tốt thì tốt rồi. Vốn hiện tại nên đối với họ nói tiếng “xin lỗi”, hoặc “cảm ơn”, hoặc khen họ vài lời vẫn tốt, nhưng chúng ta đều đợi để lần sau vậy! Hay nói về kinh nghiệm lâu dài một chút, hiếu thuận đối với cha mẹ cũng vậy, hôm nay làm kiếm được mười đồng, muốn cung phụng cha mẹ, thì lại nghĩ: “để ngày mai làm kiếm thêm hai mươi đồng mới gửi cha mẹ.” Ngày mai lại có được hai mươi đồng thì nghĩ: “để kiếm thêm ba mươi đồng hãy gửi”. Rồi dần dần như thế, thì sẽ khóc than “con muốn báo hiếu mà cha mẹ không còn”, đây là bởi vì “luôn nghĩ còn có lần sau” mà ra.

Vì thế, lần đầu tiên cũng như lần cuối cùng, sự thật là như vậy. Sự việc của một giây trước làm sao mà giống với một giây sau? Sự việc đó làm sao mà vĩnh viễn dừng lại chỗ cũ? Nó thật là lần đầu tiên cũng như lần cuối cùng. Đây là một sự thật, không phải là cô ý nghĩ

ra. Tiếp nhận quan niệm này rồi, có thể vận dụng ở trong rất nhiều sự việc khác. Khi chúng ta “phân công công tác” thường là làm qua loa, lấy lệ, sơ sài cho xong, nên nhiều vấn đề rắc rối nảy sinh từ đây. Ngược lại, thì đối diện với việc chưa từng làm thì lo sợ, hoặc cự tuyệt từ chối.

Thêm một ví dụ nữa, làm công việc của người bán hàng, mỗi ngày họ làm một việc cố định là thu tiền trả hóa đơn, thu tiền trả hóa đơn. Nếu như họ đối với từng việc và khách hàng như thế đều cho là lần đầu tiên cũng như lần cuối cùng, thì cảm thấy công việc sẽ khác. Bởi vì họ cảm thấy mỗi người khách khác nhau, nên có thái độ cư xử khác nhau, vì thế cảm thấy cuộc sống đầy sáng tạo và thú vị, chứ không phải nhạt nhẽo vô vị, mỗi phút mỗi giây đều sáng tạo bởi vì đó là lần đầu tiên cũng như là lần cuối cùng. Bất luận là đối xử với người khác hoặc xử lý công việc, họ cảm thấy mỗi giây đều có một cái mới vậy.

Ngoài ra, đối với thể nghiệm về sự thật của vô thường, thì việc học hỏi thay đổi vai trò của nhau rất hữu dụng. Vì vậy, tôi thường nói với sinh viên: “có thể vào một ngày nào đó chính bạn sẽ đóng vai trò của họ.”

### **Quán đoạn, quán ly dục và quán diệt**

Từ nhận thức được vô thường, tiếp đến sẽ nói về “quán đoạn”, cũng chính là quán chiếu để đoạn trừ loại bỏ quan niệm cách nhìn sai lầm. Sau khi nhận thức được đạo lý vô thường, có thể loại trừ được hiểu biết sai lầm. Quá trình từ lời nói hành vi ở bên ngoài cho đến tư tưởng bên trong, thì thay đổi được cách nhìn là điều rất quan trọng. Đối với việc trói buộc, ràng buộc được lời nói và hành vi, là điều xây dựng trên cách nhìn chính xác. Do đó, trước tiên đề cập đến “quán chiếu bên trong xây dựng cách nhìn chính xác”, sau đó mới phát triển rộng đến “quán ly dục”.

Bảo đảm đã ly dục, thì phải cần mượn ngoại cảnh để thử thách, từ quy tắc ở bên ngoài, đạt đến nhận thức



vượt qua ở nội tâm, sau khi toàn bộ quan niệm của cuộc đời thay đổi, vẫn cần phải mượn sự việc bên ngoài để rèn luyện; Nhờ kinh nghiệm thực tế, để bảo đảm một loại nhận thức nào đó, chứ không phải là lý luận trống rỗng, cho là: “tôi chắc chắn là như vậy”. Tất yếu phải chịu sự khiêu khích thử thách từ bên ngoài, để xem mình có khả năng “ly dục” chưa, cuối cùng đạt đến trình độ quán sát “diệt”, lúc này tất cả vấn đề đều đạt đến giải quyết.

Từ sự cải thiện lời nói hành vi ở bên ngoài, cho đến trải qua sự phản tỉnh từ nội tâm, từ bỏ nhận thức sai lầm, tiếp đến phát triển thành mô thức của lời nói và việc làm tốt. Liên quan đến sự khác nhau về từ bỏ nhận thức và hành vi với thực tế rèn luyện, tôi thường lấy ví dụ về bác sĩ cho mọi người nghe; Về lý luận, thì bác sĩ là người biết rõ hơn ai hết tác hại của hút thuốc, nhưng họ chưa chắc là đã bỏ hút. Tuy họ biết cụ thể tác hại, nhưng khó vượt qua cảm dỗ của khói thuốc, bởi thế họ chưa đạt được sự khẳng định của thực tế đối với hiểu

biết này.

Tóm lại, toàn bộ quá trình này nói lên: bạn có khả năng quán chiếu thân tâm, mới có khả năng khiến cho thân tâm tự tại; Bạn có một thân tâm tự tại, thì chính mình được ổn định; Sau khi được ổn định rồi, thì đối với mọi người xung quanh, sinh viên, đồng sự, người nhà đều được ổn định.

Tôi nghĩ bài giảng hôm nay tới đây kết thúc, thời gian còn lại hy vọng nghe được những câu hỏi và sự chỉ giáo của quý vị.

### **Giải đáp các câu hỏi**

***Câu hỏi: “Bốn giai đoạn, mười sáu bước quán chiếu thân tâm” có xuất xứ ở đâu?***

***Trả lời:*** Đây là truyền thống tu học của Phật pháp, khi đức Phật Thích Ca Mâu Ni ngồi dưới cội cây Bồ-đề, giác ngộ đạo lý “vô thường”. Đã là vô thường, thì không có quan niệm cái ngã nào vĩnh hằng (vô ngã), chỉ có sự tồn tại của cái ngã có điều kiện và chịu hạn

chế mà thôi. Trong ý thức của chúng ta, có một loại quan điểm sai lầm cơ bản, cho là tôi là thường tôn, độc nhất, vì thế không thể đối diện với “vô ngã”, đối với thân hoặc tâm, thường sử dụng các loại phương pháp để tìm cầu trường sinh bất tử, như vua Tần Thủy Hoàng v.v.. Ngoài ra, đối với những hiện thực, thì thường mong muốn đó không phải với chính mình, như các sự thực về tử vong, già yếu, sinh lão bệnh tử, yêu thương xa lìa, mong cầu không đạt được v.v...

Đức Phật nhận thấy đạo lý vô thường, thật khó trình bày cho người khác hiểu được, nhưng cuối cùng Ngài phải quyết định, giảng dạy dần dần cho mọi người. Lúc ấy, Đức Phật phải đối diện với giới tôn giáo rất phát triển của Ấn Độ đương thời, có nhiều loại, nhiều dạng Bà-la-môn giáo, nhưng khi ấy các đệ tử đến học với Ngài (đặc biệt giai đoạn đầu), có gần 100% là người lãnh đạo của Bà-la-môn giáo. Khi đức Phật và họ thảo luận, cũng chỉ nói về sự thật của hiện tượng này, không có nói liên quan đến vấn đề “thần thánh” của tôn giáo.

Ngài chỉ dạy: vấn đề nảy sinh từ thân và tâm, thì cũng nên từ thân và tâm mà giải quyết từng bước từng bước.

Vì thế, từ thời đại Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, vấn đề này đã được mang ra thảo luận và truyền thống này đã có từ xa xưa, chỉ là con người hiện tại ít chú ý đến vấn đề này, như ở Trung Quốc, có hai pháp môn tu hành phổ biến, một là Thiền tông, chủ yếu tham thiền, hai là Tịnh độ tông, chủ yếu niệm danh hiệu Phật. Tuy nguyên lý tu hành căn bản là như nhau, nhưng nói về “thân niệm trú” ít hơn. “Niệm” ở trong pháp môn niệm Phật, với “niệm” trong tứ niệm trú như nhau; Chỉ là khi dạy một người tu học, nếu nói về điều tiết hơi thở, thì có một số người có niềm tin tôn giáo cao, thì hình như không hợp với ý nguyện của họ, nên dạy họ niệm Phật sẽ ổn hơn. Trước tiên, cho họ chế ngự tâm ở danh hiệu Phật, rồi sau đó dạy họ quán chiếu thân tâm để đạt được thân tâm tự tại.

Ở trong phần thứ hai của mục hai, cũng có nói đến

“thiền quán” và “thiền tông”. Tôn chỉ căn bản của thiền tông là “minh tâm kiến tánh”; Phương pháp tu tập của thiền tông chú trọng ở việc nắm bắt “tâm niệm trú” và “pháp niệm trú”, cũng chính là vấn đề then chốt của thân và tâm, mà họ ít quan tâm đến quá trình ở giai đoạn trước. “Kiến tánh” là tánh gì? Sử dụng phương pháp so sánh để dễ hiểu, đó là thấy được “tánh vô thường”. Nếu biết được tánh vô thường, thì nắm rõ cái tự ngã mà tưởng tượng ra là sai lầm, cần trừ bỏ, đó cũng chính là “Phật”. Vì vậy đem kiến tánh giải thích thành thấy được Phật tính cũng đúng; Phật tính vốn không có gì trừ tượng mà chính là trừ bỏ đi quan niệm sai lầm, thì đó chính là Phật tính (Phật có ý nghĩa là tự giác, giác ngộ). Vì thế thiền tông nói về minh tâm kiến tánh chính là hai giai đoạn cuối cùng “tâm niệm trú” và “pháp niệm trú”.

Vì sao hai giai đoạn đầu không được chú trọng lắm?. Từ sự phát triển của lịch sử Phật giáo nhìn lại, một trong những nguyên nhân chính là: do một số trào lưu

tôn phái quá chú trọng ở giai đoạn trước, vì thế hình thành nên các quy định rất phức tạp, mà quên đi tinh thần quan trọng ở giai đoạn sau. Cũng như ông hiệu trưởng Trần nói: “Quy định của trường rất rõ ràng, nhưng lại không rõ ràng, bởi vì không hiểu được tinh thần của nó là ở đâu.” Vì vậy, Thiền tông trực tiếp nắm bắt tinh thần. Nhưng, như vậy sẽ hay nảy sinh một loại bệnh thiền, quên mất đi những việc cơ bản quan trọng. Vốn là nên thực hiện các việc cơ bản ấy, giống như trước tiên vẽ thân thể con rồng xong, rồi mới điếm con người, nhưng lại điếm con người trước vẽ thân con rồng sau, họ cho đó là được rồi. Vì thế, Thiền tông đề cao điếm quan trọng của tu hành, chính là “điếm con người của rồng”, nhưng muốn thế trước đó phải vẽ con rồng xong đã, cũng chính là nên thực hiện các giai đoạn trước xong rồi mới tính, vẽ con rồng rất tốn thời gian, nhưng điếm con người chỉ trong tích tắc.

**Vô thường với chấp trước có xung đột nhau không**

***Câu hỏi: thầy dạy, nên lấy vô thường mà nhìn cuộc sống, nhưng đối với việc học hành, sự nghiệp và tu học, nếu không có tâm chấp trước, thì làm cách nào thực hiện tốt, đạt được mục đích? Vô thường và chấp trước có bị xung đột với nhau không?***

***Trả lời:*** Câu hỏi rất là quan trọng, cũng rất thực tế. Bạn nói đến sự nghiệp, học tập và tu đạo đều phải cần có tâm chấp trước mạnh, có sự tính toán mới đạt được thành công, thì hình như điều này mâu thuẫn với đạo lý vô thường. Nhưng trên thực tế, lại không có mâu thuẫn, mà ngược lại càng tiếp cận với sự thật. Trong tương lai quý vị có thể thể nghiệm, hoặc đợi một chút quý vị sẽ lập tức thể nghiệm, quý vị chú ý hơi thở ra vào, đó cũng là đối tượng của tâm ý, của tu thiền định của sự quán chiếu cảm thọ.

Trong toàn bộ quá trình tu tập thiền định, “tâm” cần giữ chặt (quan sát) “hơi thở”. Quý vị sẽ phát hiện ra rằng, phải phù hợp với hiện thực mà giữ chặt hơi thở,

mới thực sự là giữ nó. Khi hơi thở ra vào, nó có bắt đầu và kết thúc. Nếu hơi thở vào, quý vị quán sát biết được, lúc hơi thở hít vào đã đủ, nếu giả sử quý vị muốn nó không kết thúc, thì rất là đau khổ, bởi vì quý vị phải nén khí lại. Vì không khí của hơi thở hít vào ấy muốn thở ra, cho đến khi đã thở ra rồi, thì quý vị mới cảm nhận vui vẻ, cảm nhận được rất thư thái; Còn nếu quý vị mong muốn hơi thở ấy ra mãi mãi, không hít vào nữa, nhưng quý vị sẽ rất khó chịu, bởi vì trong phổi sẽ thiếu không khí.

Vì vậy, cần tùy vào tình huống hiện tại mà nắm bắt, giữ sao cho hợp nhất, không luận là thời gian và công sức bỏ ra, đều phải cho hợp lý nhất, đây mới thật sự là “nắm bắt”. Vì vậy, chấp trước là một loại nắm giữ sai lầm, còn Phật giáo nói về “không chấp trước”, điều này không đồng nghĩa Phật giáo dạy quý vị hoàn toàn không quản lý sự việc, mà là quản lý nắm bắt một cách chính xác nhất.



Giống như một vận động viên ném cầu, cho bóng chày muốn ném thật nhanh, họ không phải dùng thật nhiều sức lực mới làm cho bóng ném nhanh. Nếu như chỉ dùng sức lực, thì tuyển thủ lừng danh Quách Thái Nguyên không thể có danh xưng “cỗ xe nhanh nhất Đông Phương”. Bởi vì nếu như vận tốc của cầu được ném mà hoàn toàn quyết định bởi sức lực, thì cơ bắp của ông này đâu bằng lực sĩ hoặc những người tập thể hình, họ sẽ ném nhanh hơn, nhưng thực tế lại khác. Nhớ lại lúc tôi đang du học ở Nhật Bản, nghe người khác phỏng vấn Quách Thái Nguyên: “phương pháp nào ném bóng nhanh như vậy?” Anh ấy trả lời rất hay, câu này cũng hỗ trợ cho việc tu tập của tôi rất nhiều, anh nói: “Tôi thường luyện tập sử dụng sức lực ít nhất, để ném cầu nhanh nhất”. Thật ra ném cầu không chỉ ở sức lực, mà là ném vừa đúng nhất. Toàn thân cần thư thái thì thư thái, lúc cần sức thì dùng sức; không phải lúc cần thư thái lại căng thẳng, lúc cần dùng sức thì không có sức. Bởi vì ném cầu không chỉ là dùng “tay”

mà là dùng toàn thân ném. Như nguyên lý của bắn cung, kéo dây cung ra, sau đó lợi dụng sức căng của dây cung mà bắn mũi tên đi ra, toàn thân cũng giống vậy, độ dẻo dai tốt, ném cầu mới nhanh được.

Cũng như vậy, đối với cảm giác cũng thế, làm cách nào để nắm giữ đẹp nhất? Cũng chính là, lúc buông thư thì buông thư, lúc nắm giữ thì nắm giữ. Cũng như vận động viên học ném cầu, huấn luyện viên dạy anh ấy: “chỗ này quá căng thẳng, cần buông thư xiu.” Thế là anh ấy buông thư quá nhiều, kết quả cầu không ném được mà rơi xuống đất. Cũng giống như anh nói tôi không nên chấp trước, thế thì tôi hoàn toàn buông xả. “Buông xả” vốn không có ý nghĩa như vậy, thật ra là muốn nói “hợp đến tốt nhất”, nên buông thì buông, nên nắm giữ thì nắm giữ.

Tôi đưa ra thêm một ví dụ nữa: viết chữ thư pháp. Có một số người viết chữ thư pháp yêu cầu cao sao cho hoàn mỹ nhất, do đó cầm bút rất chặt, kết quả cầm càng

chặt viết càng xấu. Lúc này thầy dạy thư pháp mới dạy anh ấy: “buông lỏng! Buông lỏng!” Thế thì anh ấy buông lỏng thái quá, khiến cho cây bút bị rơi, không viết được chữ nữa. Vì vậy “không chấp trước” có điểm giống như “thân tâm cần buông lỏng”, chính là cần xử lý đến “hợp đến tốt nhất”.

Lúc nắm bắt cái gì đó, nên hiểu rõ vô thường, đạo lý này cũng vậy. Tất cả các việc đều là sự chấp nhận có điều kiện (conditioned) chịu sự ràng buộc lẫn nhau, là một cách bị động chịu sự ràng buộc của cái khác; Đồng thời, cũng là bắt theo cần có điều kiện “conditioning”, chủ động bắt cái khác theo điều kiện qua lại. Vì vậy khiến bạn cảm thấy rắc rối, có lúc cảm thấy là mình làm chủ được tất cả, lại có lúc thấy bất lực. Thật ra “chấp nhận có điều kiện” và “cần có điều kiện” có tính hỗ trợ qua lại.

Vì vậy, quan niệm về vô thường không chỉ khiến quý vị không còn chấp trước. Ngược lại, nó còn làm cho

quý vị đạt đến mục tiêu một cách chính xác, và còn phối hợp với nhau một cách thuận lợi giữa con người, thời gian và không gian một cách tốt nhất. Bởi vì, khi quý vị không suy nghĩ tới các nhân tố tương quan này, ngược lại sẽ trở thành khó khăn trở ngại không thể đạt được mục đích. Vì thế tôi nghĩ, nếu như hiểu rõ vô thường thì càng có khả năng thành tựu nhiều sự việc hơn.

### **Không phân biệt và có phân biệt**

*Câu hỏi: tâm không phân biệt là giai đoạn pháp niệm trụ, còn ở giai đoạn thân, thọ và tâm đều là có phân biệt phải không?*

*Trả lời:* liên quan đến “có phân biệt” và “không phân biệt” ở phần hai, mục 2 có nói đến. Hai loại tác dụng của tâm lý này có thể nói đó là quá trình thành thực của tâm trí, đây cũng là quá trình rất quan trọng của tĩnh tâm và lặng nghĩ, cần hiểu rõ. Không phân biệt, là thuộc năng lực quy nạp, có năng lực, là thuộc năng

lực phân tích. Không phân biệt, là đem những sự việc khác nhau quy nạp lại thành một. Ví dụ, sinh hoạt ở trong một đoàn thể, có rất nhiều người có hoàn cảnh, gia đình, sự nghiệp, giới tính, chủng tộc v.v... khác nhau, thì quý vị làm sao tìm điểm tương đồng của họ? Đây là một quá trình huấn luyện tâm trí rất quan trọng. Nhưng nếu chỉ có năng lực này không, vẫn chưa đủ, nếu như chỉ nắm lấy điểm tương đồng, thì sẽ bỏ qua đi tính cá biệt trong đó, điều này là chúng ta cần quan tâm, nếu không sẽ khó mà thỏa mãn được hai phương hướng của sự việc.

Vì thế trong cả quá trình tu tập tĩnh tâm và lặng nghĩ, sẽ có sự thay đổi như sau: “trước tiên tĩnh tâm sau đó lặng nghĩ, trước lặng nghĩ sau đó tĩnh tâm, tĩnh tâm và lặng nghĩ cùng vận hành”. Quá trình tâm trí có phân biệt, thì gọi là “lặng nghĩ”, còn quá trình tâm trí không phân biệt, thì gọi là “tĩnh tâm”. Bởi vì, cần sự quán sát lặng nghĩ để phân tích, còn muốn đạt đến không có phân biệt thì cần tĩnh tâm. Nếu muốn tâm định lại, trở

thành không phân biệt, thì cần sức mạnh của tĩnh tâm hay là sức mạnh của lặng nghĩ?. Tôi muốn hỏi ý kiến của quý vị như thế nào?

Ngồi ở dưới có một vị chủ nhiệm nói: khi ngủ có thể làm cho tâm định được.

Ngủ là thuộc phương pháp không phân biệt, làm cho tâm định được. Vì thế đa số là có thói quen sử dụng phương pháp “tĩnh tâm”. Trong trường hợp, khi ngủ sử dụng phương pháp không phân biệt, thì quý vị mới ngủ được, quý vị tự nói với mình rằng: “Không nên suy nghĩ! Không nên suy nghĩ!” Đây là một phương pháp không phân biệt. Nhưng sau khi thức dậy, vẫn phải “suy nghĩ”, mới có thể giải quyết các vấn đề. Mặc dù có một số vấn đề không cần suy nghĩ đến nó, để nó tự nhiên giải quyết, nhưng có một số vấn đề vẫn phải suy nghĩ mới xử lý được.

Tiếp tục đổi một vấn đề để nghĩ, khi một lớp học đang ồn ào náo nhiệt, thầy giáo bước vào lớp, thấy tình

hình như thế, thì thầy giáo làm sao khiến cả lớp im lặng? Thường sử dụng là dùng câu mệnh lệnh: “Không được ồn ào!” Từ ngôn ngữ học thì đây là câu mệnh lệnh “không được ồn ào” hoặc là câu cầu khiến “xin các em không ồn ào có được không!” Đây là thuộc phương pháp không có phân biệt, không cần nói rõ lý do. Ngoài ra một phương pháp khác là dùng câu nghi vấn: “Các em ồn ào chuyện gì?” Muốn họ biết là mình đang ồn ào cái gì, đây là phương pháp có phân biệt. Vì vậy, muốn tâm được tĩnh, có lúc sử dụng phương pháp “có phân biệt” cũng hữu dụng; Bởi vì có thể hỏi được vấn đề trung tâm của nó. Ví dụ, khi đau thương rơi lệ, thì hỏi chính mình: “bạn đang khóc cái gì? Ai đang khóc? Người khóc là ai?”

Cho nên, làm cho tâm được tĩnh, thì bắt buộc trước tiên phải tĩnh tâm, sau đó lặng nghĩ, có lúc là trước tiên lặng nghĩ sau đó tĩnh tâm. Đây là tình huống đem năng lực của tĩnh tâm và lặng nghĩ chia ra mà nói như vậy. Giống như lúc họp hành, vấn đề phát sinh có lúc sử

dụng hai phương pháp xử lý: 1. Để đó một bên hoặc ủy thác lại, nghỉ không thảo luận nữa. 2. Dem vấn đề phân tích rõ ràng, tiếp tục thảo luận. Tuy là có một số vấn đề để đó một bên, nhưng về sau vẫn đem ra thảo luận, nhưng cũng có một số vấn đề để đó, thì mọi người cảm thấy không cần thảo luận lại, thế là không bệnh mà chết, vấn đề tự nhiên được giải quyết. Căn cứ theo thường tình, thì phổ biến là trước hết tĩnh tâm, sau đó lặng nghĩ nhiều hơn. Trước tiên, đem tâm tĩnh lại, rồi mới tư duy, suy nghĩ giải quyết vấn đề. Nhưng, bước tiếp theo rất quan trọng, là ở mức độ “tĩnh tâm và lặng nghĩ song hành” lúc này sự vận hành ứng dụng của nó trở thành một thể.

Vậy thì, mức độ không phân biệt cao? Hay là mức độ có phân biệt cao? Giả như có một mức độ là không phân biệt cộng thêm có phân biệt, thì quá tốt rồi. Điều này có hai góc độ:

Một là, không phân biệt là định, có phân biệt là tuệ,



đem định và tuệ dung hòa vận dụng.

Ví như khi đọc sách, nhất định là giữ tâm định lại, đem tâm tập trung vào đọc sách, bởi vì đọc sách là do năng lực của quán chiếu lặng nghĩ; trong khi đọc sách có một sức tập trung tinh thần rất lớn ở đó. Vì vậy tập trung có hai tầng thứ: một là tập trung mang tính tổng hợp, đem tâm tập trung ở nội dung của sách mà đọc; tâm đạt đến nội dung của sách, thì các trạng thái tình huống trong sách rõ ràng, lúc này tâm của chúng ta cũng định ở nội dung trong sách. Nhưng do sức lực của tâm, thời gian không được duy trì dài. Có người sử dụng sức lực của tâm không được tốt, duyệt đọc một lúc thì cảm thấy mệt mỏi; nếu điều tiết sức của tâm tốt, thì duyệt đọc lâu hơn. Có người muốn đọc sách cho tốt, họ cho là phải dùng sức mở mắt thật to mới được, kết quả là đọc sách mà hoa cả mắt, thật ra cũng không nên như thế. Vì thế muốn đọc sách thời gian dài hay không, nó có mối quan hệ với sự điều tiết của thân tâm, nhưng cũng không có thể đọc liên tục được, bởi vì theo

nguyên tắc vô thường, thì nó vẫn có thay đổi. Do vậy khi có sự thay đổi thì nên điều tiết cho tâm được trở về với trạng thái không phân biệt; nhưng cũng không nên để tâm ở trạng thái không có phân biệt, vì cần phải trở về trạng thái có phân biệt. Vì thế trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta phải sử dụng phối hợp nhịp nhàng giữa năng lực của có phân biệt và không có phân biệt với nhau.

Lấy một ví dụ càng rõ ràng hơn, có phân biệt giống như ban đêm, không có phân biệt giống như ban ngày; Có phân biệt giống như công tác, không có phân biệt giống như nghỉ ngơi. Thông thường chúng ta đi làm ban ngày, ban đêm nghỉ ngơi, không ngừng thay đổi, mới giữ gìn được năng lực sống. Chúng ta đều cần cù làm việc, bởi vì chỉ có làm việc thì mới giải quyết vấn đề, nhưng cũng phải nghỉ ngơi vì không thể lúc nào cũng làm việc. Căn cứ vào nguyên lý vô thường, thì nó nhất định có sự thay đổi, vì thế cần có ngủ nghỉ. Ngủ nghỉ tuy không phải là làm việc, nhưng nó có giá trị của

nó, nhưng nếu nghĩ ngợi suốt thì lại không giải quyết được vấn đề gì.

Hai là nếu có khả năng nắm bắt (phân biệt) đến “vô thường” và “vô ngã” (không phân biệt), mà lấy không có phân biệt để thể nghiệm thì càng tốt nữa. Có một thứ thức tạp nhất mà căn bản nhất lại là “ngã”, nếu như nắm bắt được (có phân biệt) “vô ngã” (không có phân biệt), thì rất tốt. Nhưng “vô ngã” không chỉ là tưởng tượng, mà là do thể nghiệm vô thường mới đạt được. Hay nói cách khác, trải qua quá trình của định lực (không có phân biệt), để có trí tuệ (có phân biệt) thể nghiệm chơn lý (không có phân biệt) “vô ngã”, đây mới là tốt nhất.

Vì thế mức độ của có phân biệt hay không có phân biệt cái nào cao hơn? Thật ra là nên từ hai góc độ trên để thảo luận. Nhưng thường thì cường điệu là không có phân biệt là mức độ cao hơn, bởi vì xuất phát từ “vô ngã” mà thảo luận. Tóm lại, thảo luận về không có

phân biệt có hai khả năng, một là thiền định không có phân biệt, mức độ giải thoát chưa triệt để, bởi vì mức độ này giống với ngủ nghỉ; còn một loại nữa là trí tuệ không có phân biệt, mức độ giải thoát triệt để.

***Câu hỏi: không có phân biệt và có phân biệt là một loại động tác, hay là một loại trạng thái; nó là động từ hay là danh từ?***

***Trả lời:*** Quý danh của bạn là gì? Hôm nay quên mất hỏi quý danh các vị.

***Người hỏi trả lời:*** Điều này không quan trọng lắm, vô thường mà.

***Trả lời:*** tuy là vô thường, nhưng nó không có nghĩa là không quan trọng, vì nó là lần cuối cùng, vì thế chúng ta nên trân quý nó. Rất nhiều người cho là vô thường rất là tiêu cực, nhưng sự thật nó lại rất tích cực, bạn cho đó là lần đầu tiên cũng như là lần cuối cùng, thì nó trở thành rất tích cực và rất sáng ý sáng tạo! Có một số người cho là “thường” mới là tích cực, kỳ thật chính

nó mới là khổ sở, mà còn tổn hại đến chính mình, và tổn hại đến người khác. Nếu như chúng ta cho chữ “thường” ấy không thay đổi, thì con của mình vĩnh viễn ở bên cạnh, kết quả là nó khổ não, mình cũng khổ theo; Sinh viên cũng như thế, luôn luôn mong muốn nắm bắt cái gì đó hằng thường, vì thế lênh đênh giữa hai cực đoan này, một là bỏ mặc không quan tâm, hai là nắm bắt rất chặt, không thể lấy được một cách phù hợp nhất.

Tại sao không thể nắm bắt một cách phù hợp nhất? Bởi vì người bạn đầu tiên và cuối cùng nhất của mình đã giữ không được (hơi thở), thì làm sao có khả năng nắm bắt một cách phù hợp nhất. Từ khi chúng ta mới sinh ra, hơi thở đã theo chúng ta, cho đến khi chúng ta lìa đời thì mới chấm dứt, người bạn thân mật như thế, nhưng quý vị thử ngồi lại và nắm bắt nó xem, có lúc thì giữ được, có lúc không thể nào hiểu nổi nó. Tôi thường nói, vốn liếng cơ bản nhất của một con người là hơi thở, cảm giác của cuộc sống ở trong một hơi thở. Nhưng đôi

với nó, chúng ta còn không thể nhận biết hết thì làm sao mà nắm bắt nó một cách phù hợp nhất, đối với cái có của những thứ khác càng khó mà thưởng thức được hương vị của nó. Đối với cái có cơ bản nhất cũng còn chưa biết hương vị như thế nào, mà muốn có cái khác thì đó chỉ là tưởng tượng mà thôi, còn tưởng tượng thì làm sao biết được một chút hương vị của nó, thì sao nói đến được thưởng thức nắm bắt nó, mà còn nghĩ muốn có nhiều thứ khác nữa?. Quý vị cùng với người bạn đầu tiên và cũng là cuối cùng đều không thể giao du tốt, quán chiếu tốt, thì làm gì có thể hiểu hết được cái khác? Ngay cả hạnh phúc an lành của hơi thở không thể nghiệm hết thì làm sao mà mong muốn thể nghiệm được hạnh phúc khác? Nếu có hạnh phúc chẳng cũng chỉ là mong manh.

Trở về với vấn đề mà bạn hỏi. Có phân biệt và không có phân biệt có thể nói về tâm, cũng có thể nói về đối tượng; hay nói cách khác, cũng có thể đó là chủ ngữ (subject), cũng có thể là tân ngữ (object). Nói chung,

nó là nói về một loại trạng thái (condition), khi tâm đi nắm bắt đối tượng, hình thành ra một loại trạng thái. Nó cũng có thể nói là một loại quá trình (process) thao tác của tâm lý. Vì thế, nó có thể là “động từ” chỉ cho động tác (action); cũng có thể là danh từ chỉ cho tác nhân (agent).

**Trong vô thường thể nghiệm được tính hằng thường**

*Hỏi: gần đây giới vật lý học và xã hội học đề xuất một loại “lý thuyết hỗn loạn”, lý thuyết này cường điệu tuy là vô thường nhưng “trong hỗn loạn có trật tự”. Vô thường không ngừng tuần hoàn, thì đó là một loại hằng thường, thế thì làm sao trong vô thường thể nghiệm cao hơn nữa đến tính hằng thường?*

**Đáp:** Đây là câu hỏi phân tích thấu triệt. Xin chú ý, vừa rồi tôi có giải thích qua, vô thường có thể dùng một phương thức khác để biểu đạt: nhân duyên sinh, nhân

duyên diệt. Nói đến nhân duyên chính là nói đến một loại tương quan lẫn nhau. Từ nguyên nhân đến kết quả, cần có sự phối hợp giữa nhân bên trong và duyên bên ngoài. Từ điểm này thì thấy trong đó có sự trật tự của nó. Vì vậy, nói đến vô thường, thật ra cũng là nói đến các loại nguyên tắc. Các loại nguyên tắc này là một loại có tính tương quan (relative), hoặc là có điều kiện, có tính ràng buộc (conditional). Do đó, nếu hiểu được nguyên tắc này, thì tìm được sự trật tự của nó. “Lý thuyết hỗn loạn” cũng có người dịch thành “lý thuyết hỗn độn”. Cũng có thể nói trong hỗn độn (chaos) lại có trật tự (cosmos).

Thời gian diễn giảng của hôm nay cũng gần hết, có rất nhiều việc trên thực tế thì quý vị có thời gian thực tập xem. Thật ra ngồi thiền rất đơn giản, mới bắt đầu thì chú ý hơi thở ra vào, đến khi tâm được lắng đọng, thì cảm nhận về khổ vui lo thích, biết được nó đến và đi, điều quan trọng là thể nghiệm được vô thường, từ đó tiến lên thể nghiệm được vô ngã.



Có rất nhiều điều, hiểu biết của tôi cũng có hạn, hy vọng trong tương lai được học hỏi nhiều ở quý vị. Cảm ơn quý vị đã cố gắng ngồi lắng nghe, trải qua niềm vui buồn lẫn lộn đến đến đi đi, nhưng ít ra cũng ngồi được hai tiếng rồi. Cảm ơn quý vị!

Huệ Mộ ghi chép chỉnh lý

Bài này trích từ tác giả Thích Huệ Mẫn “Thiền định và cuộc sống” nhà xuất bản Tây Liên Tịnh Uyển, năm 1997.



# Làm sao tâm sự với thế hệ trẻ

*Địa điểm: Chùa Quang Đức Cao Hùng*

*Diễn đàn: nghiên cứu học tập của Tăng đoàn thời hiện đại*

*Thời gian: Ngày 11 tháng 4 năm 1995*

## Đại cương

### I. Lời đầu tiên

- (1) Tâm sự (giao tiếp) với thuyết pháp: Chư Phật dựa vào nhị đế để thuyết pháp (chân đế, tục đế)
- (2) Tâm: Độ sâu sắc, cảm tính, Phật tính
- (3) Tâm lý của tuổi trẻ trong xã hội thời nay: Phát triển chính mình (tự mình tìm tòi, tự mình khẳng định)

Nguy cơ tâm lý (thời kì chuyển tiếp lứa tuổi)	Thuận lợi	Chướng ngại
Thống nhất ↔ hỗn loạn (identity vs. confusion)	-Tự mình quan niệm rõ ràng -Tìm hiểu phương hướng khẳng định	-Sống thiếu mục tiêu -Có lúc cảm thấy bàng hoàng, mông lung

## **II. Trước tiên học cách tâm sự với chính mình (sử dụng tứ niệm xứ và ba loại hình thức nói chuyện)**

- (1) Thân niệm xứ
- (2) Thọ niệm xứ—a. nói chuyện xã giao: chia ra nói từng loại cảm giác: chi tiết nhỏ
- (3) Tâm niệm xứ—b. Nói chuyện cảm tính: nói lưu loát: phần phụ
- (4) Pháp niệm xứ—c. Nói chuyện lý trí: Truyền đạt thông tin: phần chính

## **III. Nguyên tắc giao tiếp:**

-Tôn trọng, tín nhiệm tin tưởng: đặt mình vào hoàn cảnh người khác không nên khăng khăng theo ý riêng của mình.

-Tự nhiên, đôi bên: lấy kinh nghiệm từ mình và người, hai bên thoải mái không gò bó mất tự nhiên.

Trọng điểm:

- (1) Lắng nghe, nói chuyện, viết, trả lời

(2) Biểu cảm, thái độ

(3) Hoàn cảnh, thời gian (đúng lúc, đúng nơi)

(4) Phối hợp hành động thực tế

#### **IV Phân loại:**

(1) Lên lớp      (2) giảng kinh      (3) tọa đàm

(4) đối thoại      (5) hội nghị      (6) thư từ

(7) văn chương      (8) những vấn đề khác

### **Nội dung**

Kính thưa quý thầy cô!

Tôi rất vui được tham gia hội thảo “Nghiên cứu học tập của Tăng đoàn thời hiện đại”. Nhớ khi xưa cư sĩ Trần và cư sĩ Hứa xa xôi ngàn dặm từ Đài Nam đến Đài Bắc mời tôi, hai ông rất nhiệt tình trình bày về mục tiêu và dụng ý của việc tổ chức hoạt động lần này. Tôi cảm thấy, đây là một việc rất có ý nghĩa và thấy mình cần phải thông qua cuộc nghiên cứu học tập này để ngày càng có được sự tiến bộ và thức tỉnh hơn.

Họ mong muốn tôi nói về đề tài “làm thế nào để tâm sự với thế hệ trẻ”, lúc nhìn thấy đề tài này, tôi không biết phải nói như thế nào, bởi vì bình thường những gì dạy trên lớp, thì nội dung không hề thuộc loại này, hơn nữa từ trước tới nay chưa từng giảng qua đề tài này. Cho nên đối với tôi thì đây cũng là một đề tài tương đối khó. Tuy nhiên tôi chưa hỏi hai vị này đề nghị tôi giảng đề tài này có dụng ý gì, nhưng sau đó tôi tự nghĩ và cảm thấy đề tài này đối với người xuất gia mà nói thì cũng rất có ý nghĩa, không kể là từ lập trường tu hành của chính mình, hoặc nói đến như thế nào đem lại lợi ích cho chúng sanh, có thể nói đó là đề tài vừa lợi cho mình vừa lợi cho mọi người.

## I Lời nói đầu

### **(1) Tâm sự (giao tiếp) với thuyết pháp**

“Tâm sự”, kì thật có một ý nghĩa đơn giản hơn đó là “Giao tiếp”. Nhưng sau khi các vị xuất gia, đối với quan niệm này, đã từng nghĩ qua hay chưa? Có thể mọi

người đã từng nghĩ: “Tôi đã trở thành một pháp sư, vậy làm sao để giảng pháp cho mọi người nghe đây?” Thật ra, sau khi xuất gia, sự ảnh hưởng của hoàn cảnh ở đạo tràng đối với các vị có thể sẽ khiến cho các vị nghĩ đến cách sau này mình giảng pháp cho mọi người nghe như thế nào, mà mọi người ai cũng có thể có cơ hội giảng pháp cho thanh niên.

Cho nên, vấn đề chúng ta phải nghĩ đến đầu tiên là: giữa giao tiếp và thuyết pháp có gì khác nhau hay không? Cảnh thuyết pháp theo sự tưởng tượng của chúng ta là: có một lão hòa thượng ngồi trên tòa cao, giảng pháp rất trang nghiêm, phía dưới đại chúng nhắm mắt lắng nghe. Nhưng Tôi muốn đưa ra một ý kiến là sau khi các vị xuất gia rồi, ngoài việc luyện tập để giảng pháp và nghe người khác giảng pháp ra, thì cách giao tiếp này đối với mọi người có ý nghĩa đặc biệt nào không? Đó là điểm mà Tôi muốn nói đến.

## **(2) Tâm: Độ sâu sắc, cảm tính, Phật tính**

Điểm thứ hai: Đề tài này tại sao dùng hai từ “tâm sự”, mà không dùng “trò chuyện” hay “nói chuyện” hoặc “giao tiếp”? Hai người nói chuyện với nhau tạo được cảm giác vui vẻ, có thể là do nội dung câu chuyện có độ sâu sắc hơn là thuần cảm tính, chứ không phải chỉ là nói chuyện xã giao mà thôi. Nghĩ sâu xa hơn ta thấy: khi hai người nói đến “tâm” thì cơ bản họ tương thông với nhau như thế nào?. Nếu dùng quan niệm Phật giáo để giải thích thì trong cuộc nói chuyện này là “Phật tính” đang đối diện với “Phật tính” vậy.

Do đó, “tâm sự” còn được hiểu dưới nhiều góc độ khác nhau, ngoại trừ việc “giao tiếp” ra, nó được xây dựng trên cơ sở của ý nghĩ: Làm thế nào mới có thể đi từ việc đàm thoại giữa hai người, đến việc nói về Phật tính. Đó là một quan điểm.

Ngoài ra, trong Phật pháp nói đến “tâm”, nhất định còn có một quan niệm rất nổi tiếng: “Vạn pháp do tâm tạo”. Cũng chính là khi nhắc đến “tâm” nghĩa là nó



biểu thị rất nhiều sự tình, không như bạn tưởng tượng chỉ là biểu hiện bên ngoài thôi. Thí dụ một người thanh niên đi đến, anh ta có thể là người tốt, có thể là người xấu, có thể đẹp, có thể xấu, nhưng bạn đừng để ngoại hình đánh lừa, mà phải đi dần đến cuộc đối thoại tâm hồn giữa bạn và anh ta.

Cho nên, tôi nghĩ là khi cư sĩ Hứa hoặc cư sĩ Trần đưa ra nội dung này có thể họ đã hy vọng tôi có thể đưa hàm ý này vào để giảng, cũng xuất phát từ quan điểm của người xuất gia là: Làm như thế nào nói đến việc giao tiếp này đây?. Ngay khi bạn muốn diễn tả hay truyền đạt một sự việc thì lý luận cơ bản của bạn là gì? Nội tâm của bạn nương tựa vào đâu?

### **(3) Tâm lý của tuổi trẻ là thuộc thời kỳ chuyển tiếp**

Lại nữa, tại sao phải đặc biệt giảng về việc “làm thế nào để tâm sự với thế hệ trẻ”, mà không giảng về “làm sao tâm sự với người lớn tuổi hay nhi đồng”? Quan

niệm “Tuổi trẻ” này có thể không phải chỉ nói “trẻ” về mặt sinh lý mà gồm cả “trẻ” trong cái nghĩa rộng rãi của nó. Ví dụ như một người lớn tuổi hoặc trưởng thành mà suy nghĩ như một người trẻ tuổi, họ cũng có thể được xem là người “trẻ”. Cho nên, rốt cuộc hàm ý của từ “Trẻ” là gì? Tôi hy vọng các bạn hiểu theo cái nghĩa rộng của nó.



Theo vào qui luật “sinh, trụ, dị, diệt” của nhân sinh thì thời tuổi trẻ thuộc về giai đoạn từ “sinh” đến “trụ”. Giai đoạn “trụ”, đã được định hình thì bước vào giai đoạn “trưởng thành”. Giai đoạn tuổi trẻ, có thể nói đó là lối rẽ quan trọng bởi vì họ còn trong giai đoạn đang phát triển, chưa có định hình, cho nên bao hàm cả hy vọng và thất vọng. Từ những phương diện này để suy xét thì tuổi trẻ thuộc vào giai đoạn chuyển tiếp.

(1) Sinh lý (từ thay đổi chậm → thay đổi

nhanh).....thân.

(2) Cảm tình (tình cảm ở người thân → tình cảm ở bạn bè).....thọ.

(3) Nhận thức (cụ thể → trừu tượng)....tâm.

(4) Xã hội (gia đình → xã hội).....pháp.

### (1). Sinh lý

Thiếu nhi- là lứa tuổi mà trạng thái sinh lý “chuyển biến chậm chạp”, đến lúc vị thành niên thì “Chuyển biến nhanh chóng”. Thành ngữ Đài Loan có câu: “Từ khi bé gái trở thành cô thiếu nữ”. Nghĩa là em bé gái, trong thoáng chốc đã biến thành một cô gái xinh đẹp. Ở giai đoạn này có sự thay đổi rất lớn, cho nên lứa tuổi vị thành niên trên phương diện sinh lý, các em đang bước vào thời kỳ chuyển biến nhanh chóng. Tựa hồ từ con sâu biến thành con bướm, từ con vẹt xấu xí biến thành thiên nga, đó là một điều quan trọng.

(2). Tình cảm: lúc nhỏ thì tình cảm gia đình là chính; Lứa tuổi vị thành niên thì tình bạn là chính.

(3). Nhận thức: trong quá trình phát triển của trẻ em, thì nhận thức cụ thể là chính; Còn đối với vị thành niên, sự nhận thức dần xuất hiện thêm tư duy trừu tượng.

Trước đây, khi tôi du học Nhật Bản mới biết được rằng: nhận thức của trẻ em với nhận thức của chúng ta có một khoảng cách khác nhau. Đứa con nhỏ của ông chủ nhà tôi ở trọ rất thích vẽ. Một lần kia tôi thấy nó vẽ hoa cúc, hoa sen, hoa đỗ quyên, thế là tôi chỉ một đóa hoa và hỏi nó: “Đây là cái gì ?” Đứa bé trả lời: “Đây là đỗ quyên”. Tôi lại hỏi: “Thế nó có phải là hoa hay không?” Đứa bé liền nói: “Nó là đỗ quyên chứ không phải là hoa”. Tôi lại chỉ một đóa hoa khác hỏi: “Đây là hoa gì ?” Bé trả lời: “hoa cúc”, tôi lại hỏi: “Đây có phải là hoa hay không?” Bé trả lời “không phải”. Bé biết đây là hoa cúc, kia là hoa đỗ quyên, nhưng không biết những thứ đó đều gọi là “hoa”, cho nên có mới trả lời: “Đây không phải hoa, là đỗ quyên”.

Do những suy nghĩ của người trẻ có tính phổ biến,

tính trừu tượng nên họ nghĩ đến rất nhiều thứ. Họ biết nghĩ đến vấn đề sống chết, nghĩ về tương lai, hay nghĩ: “Tôi sau này sẽ như thế nào?”, “Cuối cùng tôi là ai?” v.v..

(4) Xã hội: Tầng lớp trẻ sẽ dần dần từ gia đình bước ra xã hội.

Tóm lại, còn có một đặc trưng: thời trẻ chịu ảnh hưởng bên ngoài nhiều hơn, bị động hơn, học tập cần phải có cha mẹ đốc thúc, nhưng khi lớn lên từ từ bắt đầu chuyển thành chủ động, ngoài ra từ việc chịu sự tác động, ảnh hưởng của người khác nên dần dần trở thành tự giác.

Bởi, lứa tuổi vị thành niên là giai đoạn chuyển biến quan trọng, căn cứ vào thời kỳ biến đổi tâm lý với xã hội, thì giai đoạn này, các em có nguy cơ thách thức ở tâm lý, nhưng nguy cơ tâm lý này đồng thời cũng là một thời cơ chuyển biến của quá trình phát triển. Nếu như phát triển tốt thì có thể định hình, ổn định và có

nhiều thành công; Ngược lại, nếu như phát triển không tốt, thì sẽ ảnh hưởng đến cả đời. Cho nên, thời điểm này là nguy cơ thách thức, cũng là thời cơ chuyển đổi, vừa hy vọng cũng vừa tồn tại thất vọng.

Nguy cơ thách thức của nó là gì? Thời cơ chuyển đổi là gì ? Bởi vì giai đoạn này là một thời cơ phát triển chính mình, do đó nếu như có thể tự mình tìm hiểu, tự mình khẳng định hoặc nhận định, tự mình hiểu rõ về mình, thì mình đóng được vai trò của mình rất xuất sắc, cũng chính là tư tưởng và hành vi, lý tưởng và hiện thực nhất trí với nhau.

Điều khó khăn của tuổi trẻ, thường là sự khác nhau giữa tư tưởng và hành động, cũng như giữa lý tưởng và hiện thực. Ngoài ra, các bạn trẻ cũng thường cảm thấy suy nghĩ của mình và người khác không giống nhau, luôn có cảm giác: “Hình như là mình không hiểu rõ chính mình và người khác cũng không hiểu mình.” Cho nên, hình như mình không hoàn toàn là mình, tóm lại là

có rất nhiều mâu thuẫn, bao gồm giữa chính mình và người khác, giữa lý tưởng và hiện thực, giữa tư tưởng và hành động. Khi việc thống nhất chính mình bị thất bại thì nhận thức của các bạn sẽ bị hỗn loạn, đây chính là một nguy cơ tâm lý.

#### **(4) Phân tích thời kỳ tâm lý xã hội của các bạn trẻ**

Chính vì thế, nếu tham khảo cách phân tích thời kỳ tâm lý xã hội của tuổi trẻ trong tâm lý học, ta thấy một bạn trẻ trong thời kỳ chuyển hình, nếu như phát triển thuận lợi thì đối với quan điểm của mình rất rõ ràng, hiểu rõ chính mình, lại hiểu rõ cái nhìn của người khác đối với mình nữa. Đồng thời, cái Tôi lý tưởng và cái Tôi hiện thực không khác gì mấy; Chính vì vậy, phương hướng tìm cầu của người ấy cũng xác định rõ ràng. Ngược lại, nếu như phát triển có trở ngại, cuộc sống sẽ thiếu mất mục tiêu, mà thường cảm thấy bàng hoàng, lạc bước, đó là tính chất đặc biệt của tuổi trẻ.

Thời kỳ tâm lý xã hội của thiếu niên (phát triển cái

tôi, khẳng định cái tôi)

Nguy cơ tâm lý (thời cơ chuyển đổi)	Phát triển được thuận lợi	Phát triển bị trở ngại
- Thân phận rõ ràng $\longleftrightarrow$ vai trò nhảm lẫn (identity vs. confusion)	- Quan điểm cái tôi rõ ràng - Tìm cầu phương hướng khẳng định	- Cuộc sống thiếu mục tiêu - Thường cảm thấy bàng hoàng mất phương hướng

## II. Trước tiên học cách tâm sự với chính mình

Sau khi hiểu rõ điểm này, tiếp đến lại nghĩ đến chuyện: hiện nay đối diện với lớp trẻ, thì chúng ta nên xuất phát luyện tập từ đâu để tâm sự với họ? Ta nên làm điều gì trước tiên?. Làm thế nào ngay lúc ấy thực hiện được?. Từ những điều đã nói ở phần trước, rằng một đời người là một quá trình sinh, trụ, dị, diệt. Kì thật, trong mỗi ý nghĩ cũng đều là một quá trình sanh, trụ, dị, diệt. Mỗi ý nghĩ đều có một sát na “trẻ”, nếu nghĩ được điểm quan trọng này, thì việc giao tiếp với lớp trẻ, ở bất



kỳ nơi nào, bất kỳ người nào đều thực hiện một cách dễ dàng. Cho nên, muốn giao tiếp với người khác, trước hết phải học cách giao tiếp với chính mình, còn nếu như tâm mình đã già cỗi thì làm sao để giao tiếp với chính mình?

Trong mỗi ý niệm đều có một thời kỳ “trẻ”. Sau khi một ý niệm sanh khởi, đều có một thời kỳ chuyển đổi, nó có thể chuyển biến theo hướng tốt đẹp hơn, cũng có thể trở nên xấu hơn; Có thể hi vọng, cũng có thể thất vọng. Do đó, trong một ý niệm, chúng ta đều có thể nắm bắt cơ hội nói chuyện với “Lớp trẻ”. Bạn đã từng tâm sự với mình trong từng ý niệm như vậy chưa? Làm thế nào để tâm sự với chính mình? Bắt đầu thực hiện từ đâu? Từ trong mỗi ý niệm mà làm, trong khoảng một ý niệm đó, nên nắm lấy cái giai đoạn “trẻ” của niệm (Từ ý niệm sinh cho đến trụ). Nhưng trong đời sống hằng ngày, trong khi tiếp xúc với một việc gì đó, thì mỗi niệm phát sinh ra, chúng ta thường giữ lấy ý niệm “thời kỳ già”.

Do đó, khi giao tiếp giữa người này với người khác, thường thì theo sự phản ứng của quá khứ, họ đem suy nghĩ có sẵn mà xử sự với đối phương. Thí dụ, như là ngày hôm qua, có một người nào đó chửi tôi, hôm nay gặp anh ta, cái nhìn của tôi đối với anh ta là “rất cũ”, nó đã định hình rồi không thay đổi nữa, trong lòng nghĩ là: “Hôm qua người này chửi mình, hôm nay mình phải trở mặt mới được”. Chúng ta đối với nhiều ý niệm, hầu như không hề nghĩ đến làm sao để cho chúng ở thời kì “trẻ”. Bởi vì chỉ có cách này mới có hi vọng, nếu không thì đã cố định cứng nhắc như vậy không thay đổi. Ví dụ như khi bạn đến tìm tôi hỏi về vấn đề của ai đó, khi ấy tâm lý sẽ bắt đầu nảy sinh sợ sệt lo âu, thế là khi bạn chính thức bị tôi hỏi đến vấn đề, bạn lại không nghĩ ra câu trả lời nào, tất cả các ý niệm lúc này đều ở giai đoạn già cỗi (hoại).

Do đó, điểm luyện tập đối với vấn đề này là như vậy, do vậy trong mỗi ý niệm của mình mà thực hành. Cho nên việc “tâm sự với lớp trẻ”, hoàn toàn không phải là

mỗi ngày đều tìm đến một người trẻ để bàn luận, mà là bạn có thể tự nhiên quán chiếu của “Thời kì trẻ” trong tâm của mình. Điều này chính là pháp “Tứ niệm xứ” được Đức Phật dạy, nghĩa là trong mỗi niệm hiểu rõ thân, thọ, tâm, pháp của chính mình.

Hiểu rõ thân, thọ, tâm, pháp của chính mình

Quán thân bất tịnh (thân niệm xứ) có liên quan đến loại thứ nhất trong thời kì chuyển biến cấu hình đã nói ở phần trước tức là “sinh lý”. Cũng như vậy, mình đối với thân thể của chính mình, đã từng quán chiếu qua chưa? Đối với sự chuyển biến thay đổi của thân thể, mình đã hiểu rõ chưa? Sự chuyển biến thay đổi quan trọng nhất của thân thể là “hơi thở”, nó liên quan đến đời sống hiện tại. Đối với hơi thở, mình đã đem tâm trạng của tuổi trẻ để cảm nhận, tâm sự với hơi thở chưa? Có thể bạn hiểu được là, hằng ngày con người ta tồn tại được là nhờ vào hơi thở, vậy tâm sự với hơi thở nói như thế nào thì được gọi là tốt? Bạn có biết là mỗi hơi thở

đều không giống nhau, mỗi hơi thở đều là một sự đổi mới, vậy thì nó có giống với cảm nhận của người trẻ không?

Nếu như đối với hiện thực sinh lý này, bạn đều cảm thấy chưa cảm nhận được, thì bạn làm sao biết được niềm vui của cuộc sống đơn giản đến nhường nào?

“Thọ niệm xứ” có liên quan đến loại thứ hai trong quá trình chuyển biến tức là “tình cảm”, cũng tức là có thể hiểu được tình cảm của mình. “Tâm niệm xứ” liên quan đến loại thứ ba là “nhận thức tri giác”, còn “pháp niệm xứ” thì liên quan đến phần thứ tư là “xã hội”.

Vì trước, tại Học viện nghệ thuật quốc gia, tôi có đảm nhận chức “vụ trưởng vụ sinh viên”, và trước đó từng làm “huấn đạo trưởng”. Cho nên cơ hội tiếp xúc với sinh viên rất nhiều, thế là chuyện giao tiếp với họ trở thành một công việc của mình. Tôi thường nghĩ: Là một người xuất gia, mình phải kết hợp công việc này với phương pháp tu hành thực tế như thế nào? Tôi cho

là điều này rất quan trọng, nếu như không đứng trên lập trường này, thì làm sao có sự khác nhau với các vị lãnh đạo của học viện khác. Vì thế, khi thực hiện công tác này, tôi thường dùng kinh nghiệm trong sự tu hành của mình, để giảng giải về cách thể hội thân tâm, cùng với bọn trẻ tiến hành chia sẻ kinh nghiệm để cùng nhau lãnh hội. Trong khi chúng tôi cùng nói chuyện với nhau, tôi cũng kết hợp giảng về sự chuyển biến thân tâm của mình, cũng như tôi đem kinh nghiệm tu hành này, cảm nhận thể hiện giao tiếp với họ.

Do đó, tôi hiểu rằng ngày nay nói về vấn đề này, hoàn toàn không phải là vì sự giao tiếp với lớp trẻ mà giao tiếp, cũng không phải là vì muốn nâng cao giá trị hóa độ họ mới làm chuyện này, mà là xây dựng nơi chính mình, nên khi bạn đối diện với nhu cầu tu hành của mình một cách rất tự nhiên, thì hiệu quả lập tức phát sinh. Bạn đã có kinh nghiệm như thế này chưa: Khi đối diện với sự chuyển biến trong thân tâm của mình, bạn đã xử lý như thế nào; Cũng như, trong khi

một người trẻ tuổi, i đối diện với sự chuyên biến thân tâm như vậy, bạn nên trao đổi kinh nghiệm đó với họ ra sao?

Vì thế, chúng ta là người xuất gia, làm cho nhận thức được chính mình và giao tiếp với người khác, hai điều này cần thực hiện một cách phối hợp tốt nhất, đây cũng là nhiệm vụ quan trọng của cuộc đời này.

Bạn thuộc loại hình tâm lý nào?

Hiện tôi đang tham khảo một sơ đồ phân loại tâm lý học, mọi người có thể dùng để xem thử mình thuộc loại hình tâm lý nào?

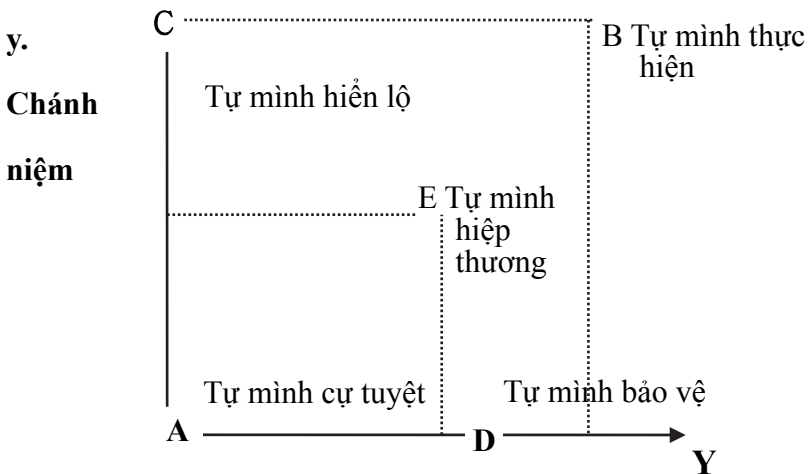
Đầu tiên, khi tu tập tứ niệm xứ theo lời Phật dạy, tôi hiểu được là “Chánh niệm” và “Chánh tri” là hai trạng thái tâm lý rất quan trọng. Chánh niệm là chính xác, thích hợp, ngay nơi hiện thực mà hiểu rõ trạng thái hiện tại của mình là như thế nào. Chánh niệm của “thân niệm xứ” (tạm mượn hơi thở để giải thích), thì là hiểu rõ về hơi thở, khi thở ra biết là thở ra, khi thở vào biết là

thở vào. Thọ niệm xứ, tức là hiểu rõ cảm thọ của mình, khi vui sướng biết mình vui sướng, khi đau khổ, biết mình đang đau khổ, khi không khổ, không vui biết là mình đang không khổ không vui. Tâm niệm xứ, tức là hiểu đúng về trạng thái nội tâm của mình, khi khởi tâm tham biết là tâm tham, tâm sân biết là tâm sân và tâm si biết là tâm si. Pháp niệm xứ, là hiểu chính xác các nội dung trong tâm, biết được hiện tại những cái được phát sanh trong tâm, là chướng ngại thuộc về thiền định hoặc chướng ngại tạo thành chấp ngã. Do đó, chánh niệm là trong từng giây phút đều có thể hiểu rõ mỗi niệm của mình.

“Niệm niệm phân minh rõ ràng”, nếu như dùng thuật ngữ trong giao tiếp thì gọi là “trạng thái tâm lý cởi mở”. Bất luận là hiện tại có vui vẻ hay không, tâm tham hay tâm si sanh khởi, đều có thể đối diện với nó một cách trung thực. Đó là bước thứ nhất. Ví dụ, như khi tôi hỏi bạn một vấn đề nào đó, thì câu trả lời của bạn là đúng hoặc sai, không sao cả, nhưng bạn phải vui lòng trả lời;

Còn như bạn không muốn nói, thì cũng trả lời rõ ràng là “hiện tại tôi không muốn nói” hay quả như là không biết thì bảo: “Tôi không biết”. Như thế là trung thực đem trạng thái tâm lý của mình mà nói ra. Đây là chỉ tiêu thứ nhất (trục Y).

Một quá trình khác của tu tập tứ niệm xứ là “chánh tri”, chánh tri tức là năng lực quan sát cảm nhận. Sau khi quan sát được ý niệm, tiếp theo nên xử lý ra sao, cũng như phản ứng như thế nào, đó là chỉ tiêu thứ hai



Trục Y: Chánh niệm (tâm lý trạng thái cởi mở)



Trục X: Chánh tri (quan sát, phản hồi)

Có các loại hình tâm lý sau:

(A) Nhóm người trong quá trình bàn luận hay giao tiếp không cởi mở cũng không phản ứng, chỉ biết chờ đợi thuộc loại hình “tự mình cự tuyệt”, họ dù đối với bản thân hay người khác đều không muốn giao tiếp.

(B) Ngược lại là nhóm người có tính cởi mở và phản ứng rất cao, những người này thuộc loại hình “tự mình thực hiện”, nhóm người này rất lý tưởng nhưng không dễ gì đạt đến được.

(C) Loại hình “tự mình hiển lộ” họ có tính cởi mở rất cao, rất nhiều chuyện muốn cho người khác biết, không muốn che dấu; nhưng lại ít muốn truyền trao lại, không phản ứng, rất bị động. Bạn hỏi anh ta một câu thì anh ta trả lời một câu, hoặc là hỏi rất nhiều thì anh ta cũng chỉ trả lời một câu. Loại người này đem cả ruột gan mình mà phô bày hết ra, nhưng lại không khéo léo trong sự truyền trao.

(D) Loại hình “tự mình bảo vệ”: rất thích truyền trao báo đáp phản ứng, nhưng đối với bản thân mình lại không cởi mở, thích phê bình điều đúng sai của người khác, nhưng lại không muốn tiếp nhận lời người khác phê bình mình, tính bảo thủ rất cao.

(E) Loại hình “tự mình hiệp thương”: vừa cởi mở vừa phản ứng nhưng thuộc trung bình, còn gọi là loại hình “thỏa hiệp”.

Xin mọi người chú ý: Trong khi thực tập giao tiếp với bản thân, kì thật là tập quan sát bản thân mình, cũng tức là quán chiếu thân tâm của mình. Nếu như có thể quán chiếu thân tâm của mình, thân tâm mới có thể tự tại; Giống như là khi bạn giao tiếp với người nào đó, bạn cũng có biện pháp quán chiếu thân tâm của người ấy và anh ta liền cảm thấy tự tại. Nếu như đối với cảm thọ của người khác, nhận thức về sự chuyển biến của thân tâm đều không hiểu rõ, mà chỉ nói luyên thuyên không dừng, anh ta sẽ cảm thấy không tự tại đâu.

Vì sao có một số người, cho bạn cảm giác rất vui vẻ thân thiện với họ, khi cùng giao tiếp với nhau bạn, rất thoải mái, rất tự tại, như tắm gió xuân? Bởi lẽ bạn cảm thấy anh ta rất hiểu cảm tình của bạn, biết được sự chuyển biến trong thân tâm của bạn, cho nên bạn cảm thấy có cảm giác rất an toàn, cảm giác tin tưởng, bạn rất tự tại và anh ta cũng tự tại.

Cho nên, bạn đối diện với chính mình hay đối diện với người khác, là đang ở vị trí nào trong số A, B, C, D, E? Ví dụ như đối với điểm yếu của bản thân, bạn nên vui lòng đặt mình ở vị trí là người thuộc loại hình “tự mình bảo vệ”, đối với ưu điểm bản thân thì vui lòng với vị trí loại hình “tự mình hiển lộ”. Thật ra mỗi ý niệm đều có thể đặt ở những vị trí khác nhau, nhưng ngay khi từng ý niệm của một người đều ở vào vị trí loại hình A, anh ta lập tức hình thành tính cách A, tại vị trí B thì hình thành tính cách B. Cho nên không cần phải sợ khi đối diện với những chuyện này (ý niệm), vì chỉ có cách đối diện thực sự với nó mới có khả năng sửa đổi, nó

mới còn trẻ, và lúc ấy có thể hi vọng được.

### III. Nguyên tắc giao tiếp

1. Tôn trọng, tin tưởng: đặt mình như họ, không cần xây dựng lập trường trước.

2. Tự nhiên, đôi bên: kinh nghiệm của mình và người, sự thoải mái của mình và người.

“Không cần xây dựng lập trường trước” là trạng thái tâm lý cởi mở. Dù anh ta cự tuyệt mình, thì mình không cảm thấy là anh ta cũng cự tuyệt mình, mình đối với anh ta luôn giữ tâm trạng thoải mái. Vì toàn bộ tâm trạng của họ thì cũng có lúc “trẻ”, anh ta rất cuộc có khả năng chuyên biến, mình làm thế nào đó để tâm trạng “trẻ” của anh ta bộc lộ ra, để anh ta chuyên biến tốt hơn. Đó là điểm thứ nhất tôi muốn nói rõ.

Học giao tiếp với mình và với người khác như thế nào? Ấy là phải hiểu mình, hiểu người, tự mình nhận định và nhận định về người, tự khẳng định mình và khẳng định người khác. Điều này trong quá trình sinh

sống của người xuất gia vô cùng quan trọng. Nếu như hoàn toàn không hiểu chính mình, cũng như không hiểu bên ngoài, làm sao để sắp xếp kế hoạch cho cuộc đời? Nếu không hiểu gì mà đưa ra kế hoạch cho cuộc đời, thì ngay cả tự mình cũng cảm thấy quái lạ, không biết nói gì hơn nữa, thậm chí nó làm tổn thương bản thân, cũng làm tổn thương người khác. Vì vậy trong quá trình kế hoạch sắp xếp cuộc sống, có thể nói là một việc rất quan trọng và cần thiết phải thực hiện.

Dưới đây trình bày một đề mục đơn giản cho mọi người thực tập.

***(Câu hỏi :) Nếu như Trưởng lão Tịnh Tâm người chứng minh chỉ đạo hoạt động lần này, khi giới thiệu về đơn vị vạch kế hoạch cho chương trình hoạt động, lại quên giới thiệu tên bạn, lúc này bạn xử lý như thế nào? Bạn làm sao nói chuyện với Trưởng lão đây?***

***Đáp:*** Không cần nói.

***Hỏi:*** Nhưng lỡ có một nguyên do nào đó bạn

***không thể từ chối là phải gặp trưởng lão hỏi rõ việc này, thì bạn làm cách nào?***

***Đáp:*** Không nên nói.

Cảnh giới này rất cao, gọi là “Như như bất động”, tám ngọn gió danh vọng, lợi dưỡng v.v... thổi không lay. Trong quá trình sinh hoạt, đương nhiên chúng ta rất hi vọng đạt đến cảnh giới này. Nhưng tám ngọn gió thổi không lay đó, nó chẳng phải giống như tảng đá vô tri vô giác hoàn toàn không phản ứng gì, mà là rất linh hoạt, có thể phát sinh sự giao tiếp, giao lưu với bên ngoài và bên trong, ấy mới là cái nghĩa đúng đắn của “Bất động không lay chuyển”.

Chúng ta lại nói về một tình huống khác, giả sử như vị Trưởng lão ở trước hội trường rất lớn lại đông người, mắng thầy: “Này thầy kia, ông đúng là ngu như bò!” Thầy phản ứng thế nào? Có thể có hai cách giao tiếp: Một là, thầy nói với Trưởng lão thế này: “Ngài vừa chửi tôi, tôi cảm thấy rất bị tổn thương.” Đó là một

cách nói. Hai là có thể nói cách nói khác: “Ngài nhìn nhận không đúng về tôi chẳng? Ngài hiểu nhầm tôi chẳng? Ngài không hiểu rõ về tôi chẳng?”

Cách nói thứ nhất lý tưởng hơn tốt hơn cách nói thứ hai, vì thầy có thể rất trung thực đem cảm nhận của mình nói ra, đến như kết quả có thể nào thì đó là chuyện khác. Vì Trưởng lão mắng thầy như vậy, làm thầy cảm thấy vô cùng khó chịu, cảm thấy rất thương tâm, thầy có thể thành thật mà nói cảm nhận của mình với ông ấy. Cách thứ hai dường như là thầy vừa tố cáo Ngài ấy, câu nói “Ngài nhìn nhận không đúng về tôi chẳng?” Không hẳn là vị Trưởng lão này nghĩ như vậy đâu, có thể là thầy đã vừa nhận định không đúng về Ngài ấy, Ngài ấy sẽ xa lánh thầy.

Không luận là mình đối với người phải trung thực trả lời, mà mình đối với mình cũng hành xử như vậy. Như hiện tại thầy có cảm nhận gì, có sự chuyển biến thân tâm thế nào đều phải trung thực đối diện với nó, không

nên sợ hãi nó. Vì đó là một hiện thực, khi thầy đối diện với nó, thì lập tức nó tự nhiên điều tiết. Pháp tu “Tứ niệm xứ” là như vậy, khi khổ biết là khổ, khi vui biết là vui, khi không khổ, không vui cũng biết là không khổ, không vui. Khi thầy “thấu hiểu”, thì việc này tự nó có khuynh hướng giải quyết tốt đẹp. Đây là một quan điểm rất quan trọng.

Cũng vậy, khi thầy giao tiếp với lớp trẻ, bạn cũng có cách dẫn dắt họ theo phương hướng như trên, cố gắng để họ có cảm giác mình chính là người mà họ cần tâm sự. Còn nếu như họ không dám thổ lộ cho thầy nghe, thì đó là điều thất bại của thầy. Khi đảm nhận chức Học vụ trưởng (huấn đạo trưởng) hay khi làm thầy giáo, tôi có một mục tiêu rất quan trọng: hi vọng sinh viên gặp phải chuyện gì, đều có thể nói với tôi, còn tốt xấu, đúng sai là chuyện khác, nếu chịu tâm sự cho tôi thì tôi sẽ rất vui. Tôi cho là mối quan hệ thầy trò được xây dựng trên cơ sở như vậy rất là tốt đẹp.



Cho nên đối với thân tâm của mình (thân, thọ, tâm, pháp) nên biết rõ nó, quan sát nó, sau đó phản ứng ra một cách khách quan trung thực. Thông thường chúng ta sợ đem nó biểu lộ ra ngoài, bởi vì thông thường một khi phản ứng như thế thì hình như mình đang đối lập với đối phương mắt.

Tư thế ngồi để đàm thoại

A      →←      B

A

↓

B

Chúng ta đơn cử một ví dụ cụ thể, trong khi hai người nói chuyện nên chọn tư thế như thế nào tốt hơn? Vì không chỉ thân thể mới có tư thế mà những lời được nói ra cũng có tư thế của nó. Nếu như khi hai người mặt đối mặt nói thẳng với nhau, tư thế của lời nói lập tức hình thành, đó là một loại tư thế đối lập: “Sao anh dám khinh thường tôi?” Tư thế lời nói loại này là tựa như

mũi kim nhọn đối lập nhau.

Nếu hai người dùng lời đàm thoại dưới góc 90 độ, thì hai người đối diện là một việc khách quan, tư thế lời nói của thầy là: “bạn vừa mới chửi tôi, trong lòng tôi cảm thấy rất không thoải mái, ý kiến của bạn như thế nào?”. Trong khi đang nói chuyện, hai bên cùng nhau nói ra cái cảm nhận của mình, hình thành nên một điểm tương thông, cùng nhau gạt bỏ sự đối lập để giải quyết vấn đề này, chứ không phải là chuyện bạn và tôi ai đúng ai sai. Như vậy có gì tốt không? Đó là không có sự phân chia giữa bạn và tôi, không phát sinh vấn đề áp lực.

Ngoài ra, khi giao tiếp còn có một điểm quan trọng: khi phù hợp thời gian nhất nên thuật lại hoặc xác nhận vấn đề của họ, bởi vì nếu như hiểu lầm, thì sau đó mọi cố gắng giao tiếp đều trở thành con số không. Và lại, điều này cũng thể hiện bạn chú ý và xem trọng đối với lời nói của đối phương.

Mình có thể xuất gia được chăng?

Có một thầy hỏi: một người trẻ nói với thầy là anh ta muốn đi xuất gia, thầy nên nói với anh ta như thế nào?

Đáp: Tôi tin chắc rằng mỗi người xuất gia đều đã từng gặp phải hai vấn đề: Một là người khác hỏi: vì sao thầy xuất gia? Hai là có khi người ta hỏi thầy: Thưa thầy! Con có nên xuất gia không?.

Vấn đề này hoàn toàn không có câu trả lời tuyệt đối được, không nhất định là nên hay không nên. Đối với vấn đề này, tôi nghĩ cách trả lời của mọi người đều như nhau, đầu tiên phải hiểu rõ vấn đề vì sao anh ta muốn xuất gia, có phải phát tâm xuất gia chân chánh hay chỉ là gặp trắc trở mà muốn xuất gia?

Tôi xuất gia vào năm 1979, đến nay đã hơn 15 năm rồi, lúc ấy chuyện xuất gia không phổ biến lắm. Năm 1975, tôi tốt nghiệp đại học, rồi nhập ngũ xong, tôi ở chùa ba năm, sau đó quyết định xuất gia. Khi tôi nói rõ với cha mẹ về quyết tâm xuất gia của mình, cha mẹ hỏi

tôi: “con có thất tình không? Hay là có bị thất vọng chán nản gì không?” Mọi người đều liên tưởng đến những chuyện như vậy. Cho nên, chúng ta trước hết phải hiểu rõ tâm xuất gia của người này như thế nào.

Có người cho là sau khi xuất gia thì không có phiền não, rất thanh thoát, cho nên ôm ấp một lý tưởng ảo để xuất gia. Như vậy hoàn toàn không thực tế. Vì vậy, khi những người trẻ nói với mình về vấn đề xuất gia, mình đều phải hỏi họ bốn việc:

Một là trước hết mình hỏi anh ta: “Anh có hiểu xuất gia nghĩa là gì không? Xuất gia trong tưởng tượng của anh là việc như thế nào?” Tôi muốn nghe anh nói.

Nhớ thời tôi ở đại học, khi mới học Phật, có người hỏi tôi: “Anh có muốn ghi danh tham gia trại hè học Phật không?” Vì khi đó ấn tượng đối với người xuất gia là xuất phát từ tiểu thuyết võ hiệp, cho nên tôi đi tham gia trại hè Phật học là để luyện tập quyền Thiếu Lâm, võ công... Tôi cho là người xuất gia là như vậy đó.

Ngoài ra, thời gian tôi du học tại đại học Đông Kinh, thỉnh thoảng đi bộ ở vườn hoa, một người Nhật Bản thấy tôi liền nói: “Thiếu Lâm tự đến kia!” Ấn tượng của chúng ta đối với người xuất gia cũng xuất phát từ Thiếu Lâm tự.

Cho nên, trước hết cho anh ta nói về mình, như vậy anh ta có thể hiểu hình ảnh người xuất gia trong tưởng tượng của anh ta như thế nào.

Hai là mình hỏi anh ta: “Anh hiểu gì về chính mình? Tính tình của anh ra sao? Anh có thích ứng được với nỗi khổ niềm vui của đời sống xuất gia không?” Vì người xuất gia có cái khổ của người xuất gia và cũng có niềm vui của họ; Cũng giống như người tại gia có nỗi khổ niềm vui riêng vậy. Anh đối với hai loại khổ vui này, cuối cùng hướng đến loại nào? Anh có thích ứng được với sự khổ vui của người xuất gia không? Nếu như anh ta trả lời là không thể, như vậy rất nguy hiểm. Vì đã không có được niềm vui của người xuất gia, lại

phải chịu nỗi khổ của người xuất gia, vả lại còn xa rời niềm vui của người tại gia, tất cả đều là khổ. Đó là vấn đề thứ hai tôi muốn hỏi anh.

Vấn đề thứ ba là hỏi: “Anh sẽ xuất gia tại chùa nào? Anh muốn theo Thầy nào xuất gia?” Vì xuất gia là tên gọi chung, đại thể đều giống nhau, nhưng ở những ngôi chùa khác nhau cũng có những cách sinh hoạt, phong cách khác nhau, anh có hiểu ít nhiều về điều này chăng? Ngoài vấn đề của bản thân mình mà tôi đã nêu ra thì đối với hoàn cảnh hiện thực bên ngoài của người xuất gia, bao gồm những chuyện như: chùa viện, thầy tổ, huynh đệ, anh đã hiểu được nhiều ít rồi?

***Vấn đề cuối cùng là hỏi anh ta: “Cách nhìn của những người thân của anh đối với việc này như thế nào?”***

Thường tôi sẽ thảo luận các vấn đề như trên với anh ấy. Tôi tin rằng tôi và anh không phải là thảo luận về vấn đề “Ai” xuất gia mà là tôi đang hướng dẫn anh,

cùng nhau đối diện với vấn đề xuất gia, hai bên cùng nói ra cách nhìn nhận của bản thân mình về vấn đề này. Cho nên không đơn thuần là tôi hỏi anh: “Anh có muốn xuất gia hay không?” hay là “Anh có thể xuất gia được không?” mà là cuộc nói chuyện của chúng ta có liên quan đến cách nhìn nhận của một người muốn xuất gia.

Nguyên tắc giao tiếp là như vậy đó, “tôn trọng” và “tin tưởng”. Đầu tiên mình không nên cười anh ta, nói như tạt nước lạnh vào anh ta với những lời như: “Sao anh ngốc đến như vậy!” Cũng không nên một mực khen ngợi anh ta: “Anh rất vĩ đại, xuất gia là việc làm của đại trượng phu, chẳng phải là bậc quyền quý có thể làm được, rất hiếm có, anh mau mau xuất tóc đi.” Mà là trước hết hiểu rõ về việc này một cách khách quan. Dưới nguyên tắc giao tiếp tôn trọng, tin tưởng, tự nhiên, hai bên trao đổi kinh nghiệm với nhau, và lại khiến cho mình và người đều có thể cởi mở, rồi đem lòng cởi mở của mình ra để bàn luận vấn đề.

Điều cuối cùng tôi muốn nói rõ chính là mọi người đều có thể đối diện với những vấn đề khác nhau của lớp trẻ, bao gồm: việc học, gia đình, sự nghiệp, sau này sẽ đóng vai gì trong xã hội, điều này liên quan đến sự nghiệp của thế gian; Hoặc là vấn đề xuất gia, điều này liên quan đến phương diện sự nghiệp xuất thế gian. Nhưng xin mọi người nên ghi nhớ, đây hoàn toàn không phải là bàn luận vấn đề của người trẻ nào đó, mà là vấn đề người trẻ đó trong lòng của bạn, như những vấn đề dưới đây:

### **Anh đã hiểu được ít nhiều về mình?**

(1) Đáng vẻ bên ngoài:

Anh cảm thấy thế nào về ngoại hình của mình? Anh hiểu rõ về thân thể của anh chưa? Anh có tiếp nhận hiện thực, trung thực về bản thân mình không? Đây là vấn đề mà hàng loạt những người trẻ đều gặp phải, đối với bản thân anh ta dù anh ta đẹp hay xấu, cao hay thấp, già hay trẻ, cách nhìn của bạn đối với vấn đề này như



thế nào? Đây là một sự thật sinh lý hiện thực, bạn hiểu nhiều ít về nó? Bạn có thể có những ưu khuyết điểm về hình dáng, nhưng nếu như chính bạn nhận định không chính xác thì ưu điểm cũng trở thành khuyết điểm; trái lại, tự mình nhận định chính xác thì khuyết điểm cũng trở thành ưu điểm.

## (2) Tình cảm

Đối với tình cảm của mình, bạn thích chuyện gì, sợ điều gì, bạn hiểu được điều này không? Thầy đối với lớp trẻ cũng như vậy, họ thích chuyện gì, sợ điều gì, thầy biết được nhiều ít về điều đó?

(3) Nhận thức: Bạn biết khả năng của mình có thể làm được việc gì? Ai đó có thể làm được gì cho bạn?

## (4) Xã hội:

Bạn có biết cách nhìn của người khác về nghề nghiệp của bạn trong xã hội không? Cách nhìn này so với sự cảm nhận của bạn về bản thân mình có khác không?

Những điều tôi nói trên đây là tự mình đối với chính mình, còn việc giao tiếp giữa mình với người khác thì có được như ý, đều thuộc trạng thái tĩnh.

Tiếp đến là trạng thái động (thời gian): đối với tương lai (vì người trẻ mới có tương lai), bạn biết mình có thể đóng vai trò gì, có thể làm việc gì? Trong kế hoạch cuộc sống, bạn hiểu về lý tưởng trong tương lai đối với bản thân trong hiện thực, vậy kế hoạch của bạn như thế nào, để cho chúng được thống nhất? Tình huống hiện tại và vị lai, mình và người (Cách nhìn của mình đối với bản thân, cách nhìn của người khác đối với mình), bạn có thể trao đổi được tốt hay không?

Tôi nghĩ điểm này rất quan trọng đối với người xuất gia. Vì hiểu rõ về bản thân mình, cách nhìn của người khác đối với mình, cho đến những điều đối với tương lai đều rất rõ ràng, anh ta có thể ở bất cứ nơi đâu, dù chùa này hay chùa khác, chỗ nọ hay chỗ kia, bất cứ chỗ nào anh ta đều thích ứng được. Điều tệ hại là như thế

này, ở chỗ cao cũng không làm, ở chỗ thấp cũng không làm, ở bất cứ đâu cũng đều như vậy, cả cuộc đời kiêu này thì là đau khổ, cao không ra cao, thấp không ra thấp, trái không ra trái, phải không ra phải, trước không ra trước, sau không ra sau. Cũng như vậy, bạn khiến họ không biết cách nào bố trí sắp đặt cả, vì người ta người ta xếp bạn ở cao, thấp, trái, phải v.v.. bạn đều không hợp ý.

Vì thế việc giao tiếp chỉ cần: “Quán chiếu về thế giới thân tâm của mình và người ra sao, rồi làm như thế nào đó khiến cho thân tâm của mình và người đều tự tại.” Chỉ một câu như vậy là đủ.

Hôm nay trình bày đến đây, rất cảm ơn mọi người cho tôi cơ hội được học tập như thế này.

Người ghi chép: Huệ Nhiên, Huệ Căn

Chỉnh lý: Huệ Mộ

Cảm ơn đến Pháp sư Tánh Huy chia sẻ tài liệu

*Bài này được trích từ tác phẩm “Thiền định và cuộc sống” của Thầy*

*Thích Huệ Mẫn do Nhà xuất bản Tây Liên Tịnh Uẩn ấn hành vào năm 1997.*