

CHƯƠNG 4

NHỮNG MA CHƯỚNG VÀ TRỞ LỰC CỦA THIỀN ĐỊNH

Trong kinh điển Phật giáo Nguyên thủy vẫn thường nhấn mạnh đến những trở lực có nguy cơ phương hại cho hành trình tu tập mà gần như không một ai chẳng gặp phải. Đức Phật dạy rằng một người có bản lĩnh điều phục được nội tâm của chính mình thì xét về giá trị tinh thần, còn vĩ đại hơn cả một viên dũng tướng bách chiến bách thắng ngoài chiến trường. Người tu hành, đặc biệt là các hành giả thiền định, việc đối đầu với các trở lực tinh thần (thường được kể có 5) là cả một vấn đề quan trọng mang tính thường trực và cấp thiết. Chẳng riêng gì Phật Giáo, mà đến cả giới tu hành của thiên tôn giáo, chẳng hạn Thiên Chúa Giáo, Do Thái Giáo, Hồi Giáo, Ấn Giáo, thậm chí đến các tay phù thủy da đỏ Mỹ Châu cũng đều luôn đặt vấn đề cảnh phòng đối với các trở lực nội tâm (theo cách hiểu của họ), nhưng nội dung của chúng cũng gần giống với 5 thứ trở lực tinh thần trong Phật Giáo.

Sau đây là câu chuyện về một nữ tu Thiên Chúa Giáo người Tây Phương sống tại Ấn Độ, đó là Sơ Teresa, người đã từng được giải Nobel hòa bình vì những đóng góp xã hội to tát của bà. Lần đó, sau khi tỏ lời kính phục đối với sự nghiệp vị tha của Sơ, một phóng viên của đài BBC đã nói một câu ngụ ý rằng thực ra có lắm con đường để sơ có thể vừa sống thoải mái mà vẫn có thể phụng sự tha nhân dễ dàng, can chi Sơ lại chấp nhận một đời sống vật chất quá ư chật vật? Bởi rõ ràng là về tài sản vật chất, Sơ Teresa coi như không có gì cả, trừ một chiếc xe, một ngân khoản bảo hiểm... và dĩ nhiên là Sơ cũng không có chồng con. Nghe nhắc đến vấn đề hôn nhân, Sơ Teresa mỉm cười với người phóng viên :

- Bảo tôi độc thân là sai, tôi vẫn đang có một cuộc hôn nhân đó chứ!

Nói rồi, Sơ giơ tay lên cho anh phóng viên nhìn thấy chiếc nhẫn trên đó, thực ra đó là loại nhẫn mà các nữ tu vẫn thường đeo với ý nghĩa là đã hiến mình trọn vẹn cho Chúa và Sơ lại nói thêm: "Mà Ngài thì nhiều khi khó khăn lắm!" - ý Sơ Teresa muốn nói đến những trở lực tinh thần mà mình đã phải đối diện trong cuộc đời làm một nữ tu.

Càng lắng tâm nhìn ngắm vào chính lòng mình, chúng ta sẽ càng có nhiều cơ hội để thấy rõ tất cả những nguồn cội của ham muốn, sợ hãi, thương ghét, nói chung là các thành kiến tâm lý mà từ đó đã gây ra biết bao nỗi khổ cho thế giới. Bản thân chúng là những ma chướng, trở lực, nhưng đối với một người tu tập thiền định thì chúng là một vấn đề tâm điểm để bẻ gãy vào một sự trực diện khách quan, chúng lại thành ra một thực tại chiêm ngắm, đồng thời sự chiêm ngắm đó lại là một công phu tu tập. Sự đối diện để khắc trừ cũng như ý hướng xử lý các trở lực tinh thần này thực ra không phải chỉ là vấn đề của hôm nay, mà là tự ngàn xưa. Vào thế kỷ thứ 2 Tây lịch, tu sĩ Evagrius, người vẫn được xem là một đại ẩn sĩ trên sa mạc, đã nhắc nhở các môn đồ của mình về những trở lực tinh thần bằng cách dùng hình ảnh mô tả chúng như những con ác quỷ luôn rình rập để quấy rầy những người tu hành nơi hoang vắng. Những con ác quỷ đó chính là những nỗi sợ hãi, lười biếng kiêu ngạo...

Theo truyền thống Phật Giáo, các trở lực tinh thần này được nhân cách hóa bằng các tên gọi Ác Ma, Ma Vương mà bộ mặt của chúng chính là những hèn nhất nông nông nổi, bướng bỉnh, thái độ vô tri, xuẩn động đối với thực tại.

Ác Ma (ở đây chỉ cho các phiền não) thường xuất hiện để quấy rầy người tu tập qua nhiều hình thức: Chẳng hạn một ước muốn nào đó về điều kiện sống vật chất hoặc những do dự, tiếc nuối trong mỗi hoạt động của mình. Có một câu nói rất hay mà chúng ta nhắc lại ở đây như

một lời cảnh báo: "Phật nào, Ma nấy". Ở một nội tâm non yếu thì các phiền não trở lực sẽ xuất hiện một cách thô thiển để ta có thể dễ dàng nhận diện và khắc chế; còn đối với những hành giả càng có bản lĩnh nội tâm bao nhiêu thì chúng cũng xuất hiện vi tế, kín đáo bấy nhiêu. Đó là những tư tưởng nguy hiểm nhưng ta khó mà nhận ra. Chẳng hạn như một tư tưởng tự mãn "Ta là một đức hạnh! Ta không bị các phiền não nhiễu động!". Chúng kín đáo quá, thế là chúng ta mắc bẫy! Để đối trừ những hình thức phiền não tế vi này, chúng ta chỉ còn cách dốc sức cho một khả năng chuyên chú và tĩnh lặng thường trực, và dĩ nhiên bằng một thái độ nhìn ngắm hết sức khách quan.

Ngày xưa, chính Đức Phật cũng đã đi qua con đường này trong những ngày tháng còn là một ẩn sĩ ngồi tĩnh tọa dưới gốc bồ đề. Ngài đã tự hứa với lòng mình là sẽ không bao giờ đứng dậy ra đi nếu chưa làm tròn được lý tưởng của một vị Chánh Đẳng Giác. Để thấu đáo được bản chất của những buồn vui trong đời mình cũng như để tìm được lối thoát tự do cho bản thân, điều bắt buộc là chúng ta phải luôn đối diện với những phức loạn phiền não vốn thường trực có mặt trong nội tâm của mình. Cứ xem cuộc tu là một cuộc hành trình ngàn dặm mà ở đó chúng ta phải tự biết học cách giữ vững được lòng mình và điều tất yếu là phải có được một bản lĩnh tự tại của một kẻ xem bốn biển là nhà. Sự chuyên tâm trong công phu thiền định không hề là một nỗ lực tự tạo ra một ảnh tượng lý tưởng nào đó, mà là một thái độ sống hết mình trong từng phút giây hiện tại, phơi mở nội tâm, làm trung hòa các xung đột nội tại xuyên qua những cảm nghiệm chu đáo về đời sống. Với chừng đó cố gắng, xem như ta đã có đủ sức mạnh để đào luyện nội tâm, huy động nó một cách hữu hiệu, đồng thời cũng giúp nó ngày một kiên định, trong sáng và tự do hơn. Chúng ta có thể nói rằng khả năng trung hòa nội tâm luôn được thành tựu từ sự trực diện với mỗi mỗi cảm nghiệm khách quan về thực tại. Ở một cấp độ rất ráo nào đó, người hành giả có bản lĩnh này còn có thể vô hiệu hóa những ảnh hưởng của phiền não bằng chính sự tu tập đúng mức của mình, mà nội dung của nó luôn là một tình thương vị tha cùng niềm khát khao hướng đến một khả năng tỉnh thức thật sự. Suy cho cùng, chỉ bằng một chút lòng thiện chí, ta có thể ta có thể học được lắm điều kỳ diệu trong đời mình, kể cả một sinh phong tự tại, an bình giữa cuộc đời nước mắt nhiều hơn nụ cười này. Nếu thiện chí đó vẫn nuôi dưỡng từng ngày thì những trở lực tinh thần kia đối với chúng ta sẽ không còn là vấn đề nữa. Để rồi sau cùng chúng ta còn thấy được một điều hết sức thú vị khác nữa rằng, tất cả những điều tệ hại và khó khăn nhất đều luôn thay đổi chứ không phải cứ triền miên đầy dọa chúng ta như trước đây chúng ta vẫn nghĩ thế. Tất cả lúc này chỉ còn là những cảm nghiệm giản đơn trong sáng, nhẹ nhàng và cũng phù du mà chúng ta có thể an nhiên nhìn ngắm chúng trong mỗi giây khắc tự tưởng.

Những căn dặn trên đây tuyệt đối không phải chỉ đơn giản mang tính học thuyết hay tín điều Thiên lương, mà lại là một phép sống hết sức thực tế để chúng ta có thể nương theo đó mà cảm nghiệm được một nếp đời tự tại, tự học được cách gắn bó với từng cảm nghiệm đó của mình. Mà vấn đề này thì vô cùng quan trọng: Bằng chính thái độ xử lý của ta đối với các trở lực tinh thần đó, một cuộc xung đột nội tại nghiêm trọng sẽ xảy ra hoặc một thành quả thiền định chói ngời được thành tựu. Do vậy, bước đầu tiên khởi mang tính cấp thiết cho công phu nội quán và trực diện này phải là sự nỗ lực giàn xếp, trung hòa mọi động cơ xung đột nội tại một cách cụ thể. Nói theo kinh điển truyền thống, các triền cái tức những trở lực nội tâm đã nhắc tới trên đây, thường được kể có năm thứ, mặc dù trong thời gian tu tập thiền định của mỗi người, con số đó đôi khi không có vẻ khít khao với thực tế. Bởi thế, các đạo sĩ Du Già (Yoga) vẫn thích gọi tất cả các ma chướng tinh thần trong thiền định bằng một cái tên chung và ngắn gọn là "Cuộc tấn công của các trở lực phức loạn". Tuy thế, ở đây, tốt nhất là ta cứ lần lượt bàn về chúng theo lối phân tích của kinh điển truyền thống.

Năm Thiên Cái

Pháp thiên cái hay trở lực tinh thần đầu tiên của thiên định, chính là lòng khát khao, thèm muốn đối với các khoái lạc vật chất thông qua ít nhất là ngũ quan sinh lý: Thích nhìn cái đẹp, nghe âm thanh vừa ý, ăn uống ngon lành..., thường gọi là Tham dục.

Những cảm nghiệm ngọt ngào về một thực tại êm thấm, chỉ mang ý nghĩa nhu cầu sinh tồn giản đơn, không có khuynh hướng đầu tư tích lũy thì thực ra chẳng có gì đáng nói cả, bởi bất cứ ai cũng có quyền ngon mặc đẹp, chần ảm nệm êm kia mà. Nhưng điều hết sức quan trọng là cái cảm nghiệm về những thực tại tạm gọi là ngọt ngào ấy có làm ta trở nên mù quáng, thiếu tự chủ hay không. Hãy cẩn trọng đề phòng những ảo vọng, ước muốn "Giá mà tôi được..., chứ phải chi tôi có..., mong sao tôi được...". Chúng ta đã từng hiểu được rằng nếu chỉ sống bằng những cảm nghiệm thực tại thật đơn giản, không bám víu, tìm cầu, đầu tư, tiếc nuối thì cuộc sống của chúng ta chắc chắn sẽ an lành, tự tại hơn nhiều.

Tôi nhắc lại, đời sống của chúng ta (đặc biệt đối với những cá nhân có nhiều điều kiện vật chất) luôn có lắm nhu cầu sinh hoạt và hưởng thụ: từ những buổi chơi thể thao hào hứng đến một buổi ăn trưa hợp khẩu, một buổi thưởng lãm nghệ thuật tuyệt vời, những cuộc mưa cháy bóng, một giấc ngủ thoải mái khỏe khoắn, một suất ăn sáng ngon miệng... nhiều lắm, và xã hội hiện đại luôn là thế, nhưng ta cứ thử đứng bên ngoài (về tinh thần thôi, cũng được) rồi nhìn ngắm và kiểm tra mình. Những cảm nghiệm đơn giản hồn nhiên khách quan và tinh thức đối với các thực tại có vẻ hấp dẫn đó thật ra có thể tạm cho là vô hại, nhưng vấn đề sinh tử là ta phải luôn có đủ can đảm, tự chủ để chối bỏ những khi cần thiết. Nhưng lối nghĩ và cách sống như vừa trình bày có khi nào gây phương hại cho nội tâm chúng ta, những thiên sinh hay không? Điều đó còn tùy thuộc vào chúng ta nữa. Bởi nếu hiểu đúng và làm đúng lối sống đó bằng những phút giây tinh thức cảm nghiệm thực tại mà ở đây cứ kể là những thực tại hấp dẫn, chúng ta sẽ thấy chúng lần lượt trôi đi, hạnh phúc và đau khổ luôn tìm chỗ thay thế nhau. Trong thái độ nhìn ngắm này, mọi thứ đều trở nên vô vị, nhạt nhẽo và dư vị của chúng còn có thể là những cảm giác buồn nôn, mệt mỏi, nhàm chán!

Điều dĩ nhiên là chúng ta không nên có quá nhiều đòi hỏi trong cuộc sống. Chỉ cần một ít và đôi khi thôi, trong trường hợp nhu cầu thật cần thiết và vô hại. Đối với các thiên sinh sơ cơ, trong những khóa thiền tập sự thường có lắm người phải mất nhiều thời gian cho những vọng tưởng thị dục: Họ muốn có một thiền thất khang trang thật nhiều tiện nghi, hoặc cần đến một an tâm tối ưu về tài chánh... Nhưng qua thời gian, với sự chấp nhận có thể là khiếm cưỡng, bất đắc dĩ trong điều kiện sống có phần hạn chế và khắc khổ của thiền viện, họ sẽ quen dần mọi sự và những ham muốn trong lòng họ lúc này có thể được giới hạn lại thành những ước muốn nhỏ nhất, đơn giản hơn: Chẳng hạn họ thèm được thêm tí đồ ngọt trong suất ăn trưa của mình, hoặc thậm chí mong thời gian thiền định tập thể hay cá nhân do Thiền sư đưa ra được rút bớt lại đôi phút... Trong những điều kiện sống càng hạn chế như ở các thiền viện hoặc nhà lao, chúng ta sẽ nhận ra một điều hết sức đặc biệt là lòng tham muốn của mỗi người thật ra không phải được qui định, điều động bởi một đối tượng nào hết, mà ngược lại nó là một thứ nhu cầu tâm lý cố hữu và chính vì thế đôi lúc, trong một hoàn cảnh nhất định nào đó, nổi thêm một viên kẹo cũng mãnh liệt như cái ước ao có được một chiếc xe Mercedes Benz hay Roll Royce hoặc Cadillac!

Như vậy đối những ham muốn trong lòng con người, vấn đề không phải nằm ở đối tượng sở tri ngoại tại mà chính là từ những tiềm lực thúc đẩy của nội tâm. Chính các động cơ ham muốn đó điều động tất cả những sinh hoạt đầu tư, tâm cầu của chúng ta. Bản thân một nội tâm đa dục tự nó đã là một hiện hữu đau khổ. Bởi nó chỉ có thể là một lực quán tính đưa chúng ta đến những ý hướng khát vọng mà không hề giúp ta toại nguyện được tất cả những gì mà mình vẫn mong ước trong cái thế giới vốn phù du và vô ngã này. Kể cả trường hợp chúng ta có được toại nguyện trong một ước muốn nào đó thì tiếp theo sao cái thỏa mãn này lại là vô số những ham muốn khác,

mà ta dĩ nhiên không thể nào đáp ứng trọn vẹn cả. Sức mạnh của lòng ham muốn lớn lắm: nó là cái cảm giác chối bỏ hiện tại, chỉ vì đặc tính "luôn thấy thiếu", đọa đày chúng ta bằng cái hình thái tâm lý khao khát kiếm tìm những cái vớ vẩn ngoại tại, trong khi chúng ta luôn có một thực tại vừa đủ để Sống. Nó là cội nguồn của tất cả những tuyệt vọng trầm thống, những cuộc chiến tranh bạo động tương tranh, tương diệt giữa con người với nhau từ ngàn xưa. Tất cả chỉ vì bản chất của cuộc đời là luôn bất toàn, bất toại. Cầm lấy một lòng ham muốn xuẩn động để đi tìm một sự thỏa mãn tuyệt đối quả là một thái độ sống hoàn toàn đi ngược lại trí tuệ thiên định, con đường giải thoát tất cả khổ đau.

Người Ấn độ có một câu nói rất hay, là: "Một kẻ móc túi đầu có tận mặt gặp một vị Thánh ngoài đường thì hẳn cũng chỉ nhìn thấy được chiếc túi hành lý của Ngài mà thôi". Lòng ham muốn luôn qui định nhãn quan của chúng ta về mọi sự. Một ví dụ đơn giản là nếu chúng ta đang đi trên đường phố với cái bụng đói thì chúng ta khó mà để mắt vào các cửa hiệu áo quần, mỹ phẩm mà thay vào đó là sự chú ý tìm kiếm các tiệm ăn với nỗi ám ảnh về những món ăn mà mình thích.

Nhiều lần vẫn lầm khi nghĩ rằng các thiên sinh nghiêm túc luôn nhắm mắt làm ngơ đối với những chuyện thuộc lĩnh vực tình cảm lãng mạn, chẳng hạn như những vấn đề tình cảm hôn nhân hay những cuộc hẹn hò lừa dối... hoặc thậm chí còn không nhắc đến những người có liên quan đến lãnh vực đó. Thực ra, các thiên sinh cũng lắm khi âm thầm tư tưởng đến những vấn đề tương tự: Đôi lúc họ vẫn có những thương nhớ, vẫn vương kín đáo trong lòng, dĩ nhiên là kín đáo và rất hạn chế. Ta có thể gọi đó là chút lãng mạn trong thiên định mà khó có ai tránh khỏi. Lòng ham muốn luôn có một sức mạnh chi phối nội tâm của chúng ta bằng đủ thứ hình thức vọng tưởng mà hậu quả tất nhiên là khiến ta đánh mất sự tinh thức. Trong Đạo Đức Kinh có một câu nói mà đại ý như sau: "Chỉ với một đôi mắt hồn nhiên vô cầu, vô chấp mới có thể nhìn thấy được những điều huyền diệu". Để có thể thấy được bộ mặt thật, cùng sức ảnh hưởng của lòng ham muốn, ta có một phương cách khả dĩ hiệu quả là vận dụng một nội tâm thư thái tự do cũng như một trí tuệ sâu sắc về từng thực tại trong mỗi phút giây. Nói chung, đây chỉ là một con đường căn bản vẫn được nhắc đến nhiều lần trong pháp môn thiên định.

Còn một trở lực nữa mà thiên sinh phải vất vả đối đầu, đó chính là những bất mãn, oán ghét, sân hận, buồn chán,... - thường gọi chung là Sân hận. Tác động nguy hại của những hình thái tâm lý này xem ra cũng chẳng kém gì so với sự tham đắm, ham muốn bởi trở lực nào cũng làm mê hoặc chúng ta. Những cơn nóng giận hoặc sự thù ghét dĩ nhiên là những nỗi đau tâm lý. Ta có thể nhìn ngắm được đôi điều thú vị về chúng ngay trong chính nội tâm mình, nhưng hãy nhớ là cố gắng đừng để chúng kéo dài thời gian. Ta nên nhanh chóng khép lòng mình lại bởi chúng là những bức xúc nặng nề và nhức nhối mà chúng ta khó có thể kham nổi.

Lòng sân hận cũng có sức mạnh mãnh liệt như lòng ham muốn. Nó có thể nổi dậy trong ta không những từ một đối tượng trước mắt mà còn có thể từ một đối tượng ở đâu đó thật xa xôi. Đôi khi chúng ta có thể nổi giận chỉ vì một chuyện cũ nào đó trong quá khứ, thậm chí lòng sân hận có thể phát khởi từ một suy diễn tự tạo, vô căn cứ nào đó nữa. Một sự nóng giận cao độ có thể tạo ra những tác động tệ hại cho nhân cách của chúng ta để gây nên những hành xử lệch lạc, lầm lẫn mà đôi khi chính mình cũng không ngờ được. Lòng sân hận còn có thể là cội nguồn cho biết bao nỗi khổ tâm của chúng ta từ trong đời sống cá nhân cho đến những cuộc đối giao với người khác.

Lòng sân hận có rất nhiều hình thức mà có lẽ ta ít khi hoặc thậm chí rất khó nhận ra, đó chính là sợ hãi, lo toan, chán nản, nói chung là những tâm thái tiêu cực có thuộc tính đối lập với lòng ham muốn. Bởi chỉ cần quan sát chúng thật kỹ lưỡng, ta sẽ thấy ngay rằng tất cả tâm thái bất mãn này đều xuất phát từ một thành kiến đối kháng, ác cảm đối với một nhân vật, sự việc nào đó. Mà với những tâm trạng phiền não như vậy, dù là lòng ham muốn thấp kém hay sự sân hận nồng

nổi, chúng ta làm sao có thể tập trung tư tưởng để thiền định, một công phu tinh thần mang lý tưởng khám phá thực tại? Ở đây đang nói về vấn đề sân hận như là một trở lực cho thiền định, nên điều tiên quyết là ta phải học cách đối diện và xử lý, giàn xếp nó ở mọi hình thái biến tướng, dĩ nhiên cũng chỉ vẫn với từng phút giây tinh thức, nhìn ngắm.

Trở lực thứ ba của thiền định lại là tâm lý thụ động, luờn biếng mà gọi theo thuật ngữ kinh điển là Hôn Thụy (hôn trầm thụ miên). Nó làm ta cảm thấy đã đuối, buồn ngủ, không thích hoạt động tinh thức. Bị Hôn Thụy chi phối, nội tâm hành giả coi như bất lực, các sức mạnh nội tại cũng bị vô hiệu hóa và như vậy thì công phu thiền định cũng bị ngăn trở, thậm chí đình chỉ.

Trở lực thứ tư của thiền định là phóng dật -- hay Trạo hối, một phiền não gần như có thuộc tính đối lập với Hôn Thụy, dĩ nhiên là cách đối lập tiêu cực. Với một định nghĩa đại khái, căn bản thì phóng dật là tình trạng tâm lý bị khuếch tán, loạn động, hướng ngoại với đủ thứ đề tài tư tưởng tốt xấu, vui buồn... và tất cả diễn ra trong một sự thiếu tổ chức như những cái quẩy mình vật vã của một con cá bị đem ra đất. Với một nội tâm phóng tán như vậy thì đến cả những cử động, tư thế sinh hoạt của ta cũng còn bị ảnh hưởng tệ hại, nói chi đến công phu thiền định. Bởi thực tại cảm nghiệm của ta lúc này là cả một mớ hồ lớn, bê bộn, tạp nhạp và tư tưởng ta thì bay nhảy không định hướng. Trong tình trạng tâm lý này, ta có một cách khác để giải quyết chứ không thể cực lòng đuổi bắt, đo đếm từng ảo tưởng chớp nhoáng và vô hệ thống đó được, làm vậy chỉ hoài công thêm thôi.

Trở lực thứ năm mà cũng là sau cùng của thiền định là sự Nghi hoặc hay hoài nghi vớ vẩn. Có thể nói đây là trở lực nghiêm trọng nhất cho hành giả thiền định. Bởi vì cần có sự hiện diện của nó, mọi nỗ lực tinh thần của ta coi như vô nghĩa và bị tê liệt. Có nhiều hình thức hoài nghi lắm: về sự hiện hữu của mình, về khả năng của bản thân, về người Thầy hướng dẫn, về pháp môn thiền định hoặc toàn bộ giáo lý Phật pháp... Thậm chí có thể chỉ dựa vào trình độ trí tuệ thiền định non kém của mình rồi quay sang nghi ngờ đến cả Đức Phật: "Có chắc là Ngài đã thật sự thấu đáo tất cả những gì mình đã thuyết giảng?"

Chúng ta còn có thể hoài nghi con đường thiền định mà mình đang tu tập, bằng các hướng đi lệch lạc nào đó, hoặc tự cho mình chưa đủ túc duyên, điều kiện thuận lợi về thời gian hay vấn đề sức khỏe... Nói chung, dầu ở bất cứ hoàn cảnh nào bất luận, chỉ bằng một chút hoài nghi, công phu thiền định của chúng ta coi như bị ngăn trở nghiêm trọng nếu không muốn nói là thất bại!

Xử lý các Trở lực

Để có thể tu tập thiền định, điều dĩ nhiên là ta phải tự biết giải quyết các trở lực tinh thần một cách hữu hiệu. Theo kinh điển Phật Giáo nguyên thủy, thì bản chất thâm tâm mỗi người giống như một đầm nước và tâm điểm của thiền định là nhìn ngắm xuyên suốt đáy sâu của đầm nước. Tham dục tức những ham muốn dục lạc, khoái cảm xuất hiện trong nội tâm ta như một chất phẩm nhuộm đẹp mắt được đổ xuống đầm nước, làm mất đi cái trong suốt mà ta cần đến để nhìn sâu vào đầm nước. Lòng Sân hận, dù ở hình thức nào, cũng chẳng khác một đầm nước ngay dòng phún của một suối nước nóng: sục sôi, cuộn cuộn. Nó cũng làm hạn chế tầm nhìn của chúng ta. Hôn thụ thì được ví dụ như một lớp rong dày phủ đầy đầm nước. Phóng dật được ví dụ bằng hình ảnh những cơn gió lốc xoáy, làm xao động mặt nước trên đầm và Hoài nghi thì giống như chất bùn bị khuấy lên trong đầm nước. Với những tình trạng đó của nội tâm, đầm nước thực tại coi như không thể được nhìn thấy tận đáy.

Phương thức trực diện, xử lý các trở lực tinh thần ở đây, trước mắt, vẫn trên tinh thần nền tảng là một sự tinh thức và hiểu biết kịp thời ngay khi chúng vừa lộ diện. Nhưng bằng cách nào để thực hiện điều này? Vấn đề thực ra không đơn giản, dễ dàng. Điều tất nhiên là hành giả không

nên đối diện chúng bằng một tâm thái dè dặt khiêm nhường hay lo toan chật vật, bởi không khéo đó lại là một hình thức nguy trang khác của sân hận! Nhưng nếu vậy thì coi như chúng ta bó tay bất lực trước chúng hay sao? Tuyệt nhiên không phải thế! Chúng ta không phải vật lộn xuẩn động đối với các trở lực đó, nhưng lại tinh thức chuyển hóa chúng thành những mảnh vụn thực tại để có thể nhìn ngắm kiểm soát. Chúng thường mạnh mẽ, nhưng điều đó chẳng sao, thậm chí chúng càng mãnh liệt thì khuôn mặt thực tại càng rõ nét thêm thôi, và như đã nói, càng có nhiều dịp trực diện thực tại thì ta càng có nhiều cơ hội tuyệt vời để có nhiều bài học sinh động và quý giá về các qui luật nhân quả, tam tướng trong mỗi hình thái vận động của thực tại. Chỉ với một năng lực chánh niệm đúng mức ta sẽ thấy tất cả phiền não chỉ là một vấn đề đơn giản. Hãy nhớ kỹ kinh nghiệm quan trọng này là đừng nông nổi đối đầu các trở lực bằng thái độ xung đột. Nên hết sức bình đạm, tinh thức để lắng nghe và học hỏi ở chúng. Sức mạnh ở các phiền não trở lực lúc này là thành ra một lợi thế cho ta trong công phu thiền định và đồng thời ta cũng có luôn một lớp học nội tại vô cùng quý báu trong cả đời sống thường nhật.

Phương án thứ hai để xử lý các phiền não trở lực, đặc biệt và vào lúc chúng đang trở nên quá mãnh liệt thì chúng ta lập tức huy động và vận dụng các thiện tâm vốn mang thuộc tính đối lập với chúng như là một cách xử lý tương ứng. Nhờ vậy ta có thể làm yếu đi sức mạnh của chúng, đồng thời tự tìm lấy cho mình một tâm thái tự do thông qua sự độc lập đối với chúng. Chúng càng yếu dần thì khả năng tinh thức của chúng ta cũng theo đó mà được trường dưỡng.

Phương án thứ ba, thường chỉ có thể được thực hiện ở các thiền sinh già dặn, là đơn giản hóa tất cả, mọi sự coi như pha. Với một trình độ định tinh kiên cố, khi các phiền não trở lực xuất hiện, một chánh niệm hùng hậu sẽ xô đuổi chúng một cách nhẹ nhàng, tế nhị như đối với những người khách mà mình không muốn tiếp. Thái độ xử lý này tuyệt nhiên không hề mang một ý nghĩa ác cảm bông bột nào mà chỉ là một chút công việc thu vén, sửa sang để dọn chỗ cho một nội tâm thiền định. Trình độ tự tại đó luôn được gắn liền với một khả năng thiền định cao cấp tương ứng và ở đây những thiền sinh lão luyện không cần thiết có một lưu tâm cảnh giác nào đối với các phiền não mà chỉ thân nhiên nhìn ngắm khi chúng đến. Thái độ xử lý này không thể đem áp dụng ở một thiền sinh sơ cơ, bởi vì với trình độ non kém của họ, tâm phong có vẻ thoải mái rất dễ dàng trở thành tình trạng bỏ ngõ nội tâm hoặc một hình thức tâm lý nào đó bất lợi cho một chánh niệm nhìn ngắm.

Bây giờ thì chúng ta hãy quay lại với những trình độ thiền định bình thường và phổ cập hơn. Trước hết, bằng cách nào ta có thể thực hiện tốt những phương thức xử lý phiền não như vừa trình bày trên đây, chẳng hạn chúng ta phải làm gì khi một lòng ham muốn, Tham Dục, vừa xuất hiện? Chúng ta chỉ việc nhìn thẳng vào nội tâm mình và đưa lòng ham muốn đó vào trong nhãn trường tinh thức, rồi đơn giản ghi nhận nó "ham muốn, ham muốn!". Chúng ta có thể nhìn ngắm nó ngay trong lúc đang quan sát hơi thở hoặc một cảm năng nào đó trong cơ thể mình. Nếu nó bất chợt vùng dậy mãnh liệt thì hãy lập tức ra sức chú ý, nhìn ngắm nó kỹ lưỡng hơn: Nó đang muốn gì? Nó có tác động gì đối với cảm giác sinh lý ta (nội tạng, hơi thở, đôi mắt...)? Tác động cảm giác của nó đối với sinh lý ta có giống như đối với nội tâm hay không? Ta bây giờ đang ra sao, ta đang phơi mở thoải mái hay đang bị khép kín, buộc ràng?... Đại khái cứ liên tục ghi nhận kịp thời mà cũng thật đơn giản về từng phút giây có mặt của lòng ham muốn đó.

Bằng vào cái nhìn chú mục và chuyên biệt này, ta sẽ học được rất nhiều về ảnh hưởng nguy hiểm của lòng ham muốn ngay trong chính đời sống của mình cũng như thế giới xung quanh. Chính nó đã tạo ra các cuộc chiến tranh đẫm máu, những thành kiến xung đột nghiêm trọng trong xã hội đồng thời đọa đày chúng ta hầu như trọn cả kiếp sống. Chúng ta có bao giờ biết ngòi lại để kiểm tra, trực nghiệm, quan sát một cách sáng suốt về lòng ham muốn hay không? Chỉ cần có được những giây phút đó, chúng ta sẽ thấy ngay rằng nó chính là cội nguồn cho tất cả những bức xúc trầm thông, đau khổ của mình. Chúng ta có thể nhìn ngắm nó một cách vô hại và độc lập khi nhận ra rằng thật sự nó luôn vô thường, rỗng tuếch. Lòng ham muốn cũng giống như

các phiền não khác ở chỗ là có lúc thô thiển, có khi tế vi nhỏ nhiệm. Và sự nhìn ngắm của ta kỹ lưỡng bao nhiêu thì nó cũng càng rõ nét bấy nhiêu. Càng nhìn ngắm nó, ta sẽ càng thấy nó phù du, chợt đến chợt đi chứ không còn là một tường lũy trở lực như bấy lâu vẫn nghĩ nữa. Công phu quan sát lòng ham muốn sẽ càng dễ dàng hơn khi ta biết tự đặt nội tâm mình ở một vị trí khách quan, mặc dù thường thì nó có vẻ dễ nhận diện lắm. Một người như Oscar Wilder cũng còn phải tự thú nhận: "Cái gì tôi cũng không sợ, chỉ trừ ra sự căm dỗ".

Lòng ham muốn có một năng lực rất lớn, học được cách nhìn ngắm tinh tường điều này coi như ta đã đi được một đoạn đường thiền định. Hầu hết trường hợp, chúng ta bị lòng ham muốn chi phối một cách dễ dàng như như vẫn tuân theo một lực quán tính hữu cơ. Những hình thái biến tướng mang tính tập quán của chúng ta luôn được hình thành từ nhiều con đường và sức tác động của chúng đối với đời sống mỗi người luôn rất lớn. Nhưng có điều cần nhớ là chánh niệm về lòng ham muốn không hề là một thái độ tâm lý ghét bỏ, ác cảm mà ngược lại chánh niệm ở đây là một thái độ tinh thức để nhìn ngắm từng phút giây đến và đi của nó một cách bình thản và trong sáng.

Nhiều lúc, nếu bằng cái nhìn ngắm cân trọng chúng ta có thể cũng sẽ thấy thêm rằng thực ra bên dưới đáy sâu của lòng ham muốn còn có một nguồn năng lực tác động nữa, trung tính và vô cảm, nhưng vẫn là một sức mạnh mang ý nghĩa thúc đẩy. Ta có thể tạm gọi đó là sự đầu tư của ý thức mà gọi theo thuật ngữ Phật học cũng được gọi là Dục (gọi theo chữ dịch của Hán văn là vậy, nhưng "Dục" trong trường hợp này, tiếng Pali là *Chanda* chứ không phải *Kāma* mà người Trung Hoa cũng dịch là Dục, vì hai chữ Pali này điều có nghĩa gần giống nhau là "ước muốn, mong mỏi" cả). Hình thái ý thức này gọi theo từ ngữ của tạng Vi diệu Pháp là Sở hữu Dục, có thể song hành với rất nhiều hình thái tâm lý khác từ lòng ham muốn thấp kém cho đến tâm từ bi hoặc trí tuệ. Với một đời sống tinh thức đúng mức, chúng ta có thể cảm nghiệm được hương vị ngọt ngào của một đời sống thiếu dục, an nhiên tự tại, chẳng đấu tranh mà cũng không nuôi dưỡng khát vọng tiêu cực. Chỉ cần không bị chi phối nghiêm trọng bởi lòng ham muốn, lòng từ bi và trí tuệ tự nhiên sẽ trở thành nguồn sống căn bản cho chúng ta. Chúng ta có thể nhận ra điều này ngay trong chính những phút giây thiền định của mình. Nhưng hãy nhớ rằng nếp sống tâm linh đó luôn tự đến khi có đủ điều kiện, chứ không hề đi ra từ một ý thức đầu tư mang tính chấp thủ của ý thức. Chúng ta cứ yên tâm: Cảm nghiệm đắt giá này sẽ này sẽ tự có ngay khi chúng ta nhận ra sự tự do, độc lập của mình đối với các ham muốn.

Nói chung, vấn đề ở đây luôn đòi hỏi ở chúng ta một công phu chú niệm chính chắn. Khi lòng ham muốn xuất hiện, chúng luôn có tác động nguy hại là cuốn hút ta vào những ảo tưởng, thậm chí có lúc chúng mãnh liệt đến mức tự chủ, bị mù quáng để không thể nhận diện nổi nó. Ở đây chúng ta có nhiều biện pháp để giải quyết trường hợp này: Nhìn thẳng vào đối tượng của lòng ham muốn hoặc nhìn thấy cho bằng được cái khía cạnh vô thường của vạn vật, kể cả một liên tưởng về cái chết. Chúng ta nghĩ xem. Giả dụ như mọi ước muốn của mình đều được thỏa mãn thì điều đó có ý nghĩa gì trong phút giây hấp hối. Hãy luôn tâm niệm rằng dù có được bao lần toại nguyện những cái mình khát khao thì tất cả cũng đều vô nghĩa. Bởi vì cái gì cũng qua đi như mây trời ngang đầu núi hay dòng nước dưới chân cầu. Tất cả chỉ là một chuỗi dài của đổi thay bất tận. Ở đây ta có một câu chuyện rất thú vị về nhân vật Mullak Nasruddin mà nội dung tuy có vẻ hài hước nhưng cũng vô cùng ý vị:

Một hôm, chỉ vì không thể bỏ qua một giỏ ớt được bán quá rẻ, nên Nasruddin đã mua hết rồi mang về ăn lần lượt từng trái một. Nước mắt, nước mũi tuôn đầy cả mặt, vậy mà ông ta vẫn cứ tiếp tục ăn. Một học trò của Nasruddin thấy vậy mới hỏi ông tại sao lạ lùng như vậy, ông ta trả lời tỉnh bơ:

- Cả giỏ, hình như trái ớt nào cũng cay cả nhưng ta hy vọng cũng phải có vài trái ngọt chứ!

Dĩ nhiên, dù gì thì một phần lớn thời gian trong cuộc đời của chúng ta vẫn phải bị chi phối bởi lòng ham muốn. Nếu chúng ta tỉnh thức nhìn ngắm nó thì ngay trong từng sinh hoạt của mình, ta sẽ luôn học được lắm điều giá trị, thay vì nếu không như vậy thì lòng ham muốn sẽ chi phối, tạo ra các thói quen tâm lý bất thiện. Một Thiền sư người Ấn Độ nọ rất thích ăn uống các thức ngọt và dĩ nhiên Ngài đã cố gắng từ bỏ lòng ham muốn đó của mình nhưng trước sau gì, chính Ngài cũng gần như cảm thấy bất lực. Thế rồi, một hôm Ngài ra phố mua một đĩa to món ngọt mà mình thích nhất, chậm rãi ăn từng miếng một và từng phút từng giây nhìn ngắm từng diễn tiến nội tâm của mình trong suốt thời gian đó. Phải nhìn nhận rằng vị Thiền sư này đã phải trải qua những đấu tranh nội tâm hết sức vất vả nhưng rồi khi đĩa đồ ngọt hết sạch thì cũng là lúc Ngài tự biết rằng từ nay mình sẽ không còn cái ham muốn đối với món hợp khẩu đó nữa, vì ngay sau khi Ngài tráng miệng xong tự nhiên thấy mình bị sợ các món đồ ngọt. Trong mọi trường hợp sự chú tâm nhìn ngắm luôn là tuyệt đối quan trọng. Khi một lòng ham muốn vừa khởi lên, ta hãy tỉnh thức nhìn thẳng vào nó để mặc nó tự trôi qua đi như đã tìm đến.

Nếu nó mãnh liệt đến mức ta không thể giữ được chánh niệm thì hãy lập tức thu về nội tâm mình bằng phương thức quân bình hóa đã nói ở chương trước rồi mới tiếp tục tập trung sự chú ý. Chánh niệm luôn có công năng mang lại cho ta một cái nhìn nội quán thấu thị cũng như một trí tuệ tinh tường sâu sắc trong thiền định.

Bây giờ thì chúng ta quay lại với vấn đề làm thế nào để giải quyết và đối diện những tham sân thương ghét. Chúng ta cũng vẫn cứ cố gắng chú niệm, cảm nghiệm và ghi nhận chúng bằng cách ghi nhận tinh xác và chặt chẽ "Thương! Thương! Ghét! Ghét!". Các phiền não như tâm Sân Hận chẳng hạn, nếu được sớm phát hiện thì sẽ là cơ hội cho ta học hỏi và tìm thấy từng phút giây tự do giải thoát đắt giá. Chúng ta không cần phải sợ hãi chúng, mà cứ bình tĩnh nhìn ngắm thôi: cảm giác của mình lúc đó, tác động của chúng đối với tâm sinh lý của chúng ta,... nhiều lắm. Lòng sân hận còn điềm chỉ một cách chính xác cho ta những không gian tâm lý nào mà ta đã bị vây hãm, giới hạn, ta đã bám víu và sợ hãi cái gì. Lòng sân hận hay ác cảm lúc này giống như một ngọn đèn hiệu giúp ta điều động nội tâm mình bằng sự nhận diện chính nó. Thường thì chúng ta khó có thể thay đổi được những điều kiện sống của mình, nhưng ta vẫn luôn có thể học hỏi từ chúng thật nhiều. Điển hình như ở đây, lòng sân hận khi được nhận diện sẽ dạy rõ cho ta về bản chất của nó và chánh niệm sẽ chỉ rõ cho ta thấy từng phản ứng tâm lý của mình ngay lúc ấy. Sự can dự vào thực tại còn mang một ý nghĩa chọn lựa, chắc lọc, khơi gợi. Mỗi quan hệ giữa ta với thực tại có thể được diễn ra tốt đẹp hơn nhiều, khi chúng ta biết bình tâm nhìn ngắm nó, mà ở đây lòng sân hận là một ví dụ, ta sẽ khám phá ra một vấn đề hết sức cơ bản: Nó luôn được sản sinh từ những tình trạng tâm sinh lý khác nhau, những tâm trạng hoặc não trạng hay tình trạng sức khỏe trong một thời điểm nhất định nào đó, như vậy lòng sân hận chỉ là một cái gì phù du vô thường, một sản phẩm mong manh được hình thành từ những lắp ráp giả tạo. Có thấy như vậy, nội tâm của ta đâu còn nó ngăn trở, chi phối nữa.

Dĩ nhiên phần lớn chúng ta đâu có ai muốn mình phải có lần nổi giận hoặc hoặc có một cái gì đó dễ chán ghét, ác cảm. Mà nếu phát hiện được điều đó, cái khuynh hướng tâm lý của mình, thì coi như chúng ta đã có thể dễ dàng từ bỏ nó với một đánh giá đơn giản rằng nó là "xấu xa, đau khổ, không cần thiết...". Chúng ta phải luôn hết sức cẩn trọng đối với ngay chính sự phơi mở và tỉnh thức của chính mình. Ta bắt buộc phải tự biết cảm nghiệm trọn vẹn từng phút giây phiền não kể cả trong những giây phút đối diện gay gắt nhất. Bởi chúng là những thứ luôn sẵn sàng làm khuynh đảo đời sống của chúng ta và đồng thời cũng là những gì mà mỗi người phải từng ngày đón nhận, ném trái, chịu đựng. Vấn đề trước mắt có thể tạm cho là không phải chúng ta trốn chạy hay tổng khứ hoặc thậm chí giải thoát khỏi cái gì mà chính là một sự phơi mở và hiểu biết. Khi lòng sân hận hay bất cứ một thành kiến hay ác cảm nào đó vừa xuất hiện, ta phải biết quan sát nó thật cẩn thận. Thậm chí đôi lúc, coi như chúng ta mạo hiểm dấn thân vào chúng để sự nhận thức được chính xác hơn. Bởi rõ ràng là chúng ta đôi lúc phải mất nhiều thời gian "Ăn nằm

với chúng trước khi thật sự tìm lại được thăng bằng và tinh thức". Điều này xem ra cũng dễ hiểu thôi.

Có một điều quan trọng mà ta cần phải hiểu biết để dàn xếp, xử lý những sân hận, chán nản đó chính là cái thực chất về những nỗi khó khăn trong chính cuộc tu của mình, ta còn có thể nói chúng là những vị thầy hết sức quan trọng cho ta nữa. Vấn đề sẽ được minh họa sau câu chuyện có thật đã xảy ra tại một viện Dưỡng trí do G.I Gurdjieff điều hành (tại Pháp) mà tôi sẽ kể ra sau đây. Có một ông cụ tính tình rất khó chịu, vừa nóng nảy, nông nổi lại rất ích kỷ, thậm chí lại thiếu tinh thần trách nhiệm đối với tập thể cho nên dĩ nhiên chẳng ai sống gần ông được. Cuối cùng rồi sau nhiều tháng cố gắng sửa mình để có thể chung sống với mọi người mà vẫn cứ thất bại, ông cụ đã rời viện để trở về Paris. Gurdjieff đi tìm và thuyết phục ông cụ quay lại nhưng điều đó dĩ nhiên không dễ tí nào và ông cụ một mực từ chối không chịu trở về với Viện nữa. Đến lúc này, Gurdjieff đành phải bỏ ra một số tiền lớn để cấp dưỡng ông cụ trong từng tháng một, hứa sẽ sẵn sàng đón nhận nếu một ngày nào đó ông quay về. Gurdjieff trở lại Viện, thuật hết mọi chuyện trong sự ngạc nhiên của mọi người, nhất là khi họ nghe đến việc ông đã hào phóng dành cho ông cụ khó tánh kia một sự ưu đãi gần như là đặc ân mang tính thiên vị. Gurdjieff mỉm cười ý nhị: "Ông cụ đối với chúng ta có cái giá trị của chất men đối với bột bánh mì. Vắng ông cụ, các bạn đâu còn có cơ hội học hỏi về những vấn đề khúc mắc của tâm lý, từ cái bực bội cho đến một tình thương bao dung tha thứ. Đó là lý do tại sao các bạn đã đến đây với tôi cũng như vì sao mà tôi đã chiếu cố đặc biệt với ông cụ".

Những năng lực nội tâm này, mà ở đây là những cố gắng với từng vật vả của các thành kiến ác cảm, là cả một phần quan trọng trong công việc thiền định của mỗi người. Cái hành trang mang ý nghĩa lợi khí chính yếu cho chúng ta ở đây là kiểm tra mỗi mỗi dao động, biến tướng của chúng bằng một trình độ chánh niệm đúng mức. Thực ra trong đời sống thường nhật, chúng ta đâu có thiếu gì những cơ hội để nhìn ngắm từng cơn tức giận thô thiển hoặc một sự khó chịu vi tế nào đó đi qua lòng mình. Thường thì chúng ta có thể xử lý và đối kháng bằng những hình thái tâm lý tương ứng như một tình thương hay một tâm hồn độ lượng. Nhưng điều cần nhớ là thao tác tâm lý đó không chỉ đơn giản mang tính áp đặt máy móc: Đó phải là một sự hoán chuyển sâu sắc từ tận đáy lòng, một tâm thái nằm ngoài mọi thành kiến và giới tuyến phân biệt. Những khi cảm thấy không thể chịu đựng nổi một cá nhân nào đó, ta có thể bằng một chút bình tĩnh có được để hướng về họ một sự cảm thông như đối với một kẻ đồng hội đồng thuyền, có cùng chung cảnh ngộ: Ai cũng là một sinh linh khô lụy, một hiện hữu tồn tại trong kiếp sống ngắn ngủi phù du như nhau hết. Thử hỏi với một cách nghĩ như vậy cái ác cảm kia còn có đủ sức thúc đẩy cho ta đi thêm bước nào nữa trong cơn nóng giận đó? Lúc này một điều rất có thể xảy ra là chúng ta sẽ hành xử dưới sự điều động của lòng bao dung, thông cảm. Tự nhiên, chúng ta sẽ biết thương người và lòng từ cũng sẽ đồng thời được nuôi lớn để thế chỗ cho một lòng ác cảm hẹp hòi. Bằng vào chính con đường đó, lòng từ bi trong chúng ta sẽ một ngày lớn mạnh, đồng thời trở thành một thứ năng lực nội tâm luôn sẵn sàng có mặt mỗi khi chúng ta cần đến cũng như chúng ta có thể sử dụng nó như một công cụ để dàn xếp và xử lý những thành kiến, ngộ nhận... mang tính ác cảm.

Vấn đề thật ra vẫn chưa hết. Chúng ta đừng bao giờ quên rằng lòng sợ hãi và đôi khi là các toan tính âu lo, đều là những hình thái sai biệt khác nhau của lòng sân hận mà những thiên sinh chúng ta luôn có thể rút ra từ đó những bài học về chánh niệm, đó là chưa kể đến những cảm giác buồn chán, chúng ta dĩ nhiên e ngại sự có mặt của nó và luôn tìm mọi cách để ngăn tránh. Mà trong đời sống hằng ngày, cái cảm giác nguy hại đó cứ thường xuyên chờ sẵn ở đâu đấy để xâm nhập, chi phối, can dự vào thế giới nội tâm của chúng ta. Nó lù lù vô duyên như một chiếc máy lạnh và luôn sẵn sàng xuất hiện từ những giây phút nhắc ống điện thoại, ngồi xem chương trình truyền hình, nằm đọc một quyển tiểu thuyết hoặc một công việc nhà nào đó. Chúng ta có thể làm mọi thứ để trốn chạy nó nhưng chỉ thiếu một chút tinh thức cảnh giác, chúng ta coi như hoài công.

Thực ra, cái cảm giác buồn chán đó không thể chỉ đơn giản được dàn xếp bằng những cơn ba hướng ngoại mà vấn đề quan trọng ở đây là chúng ta tự đặt cho mình những câu hỏi: Bản chất thật sự của cơn buồn chán đó là gì? Chúng ta đã có bao giờ chịu ngồi yên lại để nhìn ngắm nó? Tất cả thật ra chỉ là một thứ sản phẩm tệ hại của tình trạng tâm lý thiếu cảnh phòng mà thôi. Song hành với những cơn buồn chán còn là những loạn động, hèn nhát, âu lo. Một khi đã rơi vào cảm giác buồn chán, phản ứng tâm lý tất nhiên của chúng ta luôn là sự e ngại những đối đầu bất luận lớn nhỏ đối với mọi thứ xảy đến cho mình, mà cứ như vậy thì nội tâm của chúng ta coi như bị bỏ ngõ. Trong khi đó chúng ta chỉ cần biết can đảm trực diện nhìn ngắm nó thì một trình độ nội tâm tích cực và tương ứng sẽ lập tức hiển hiện.

Như vậy trong trí tuệ thiền định, nỗi buồn chán thừa mứa kia lại thành ra một đối tượng chiêm ngắm hết sức thú vị. Mọi việc đơn giản lắm: Ngay khi nhận diện được nó, ta cứ tỉnh thức ghi nhận, cảm nghiệm từng khía cạnh ảnh hưởng, kích xúc, tác động tiêu cực của nó vào thân tâm của mình, kể cả thái độ tâm lý đối kháng của chúng ta đối với nó nữa. Ta phải luôn lấy ảnh hưởng tâm sinh lý của mình để làm một màn hình quan sát từng hành động, chuyển biến của công phu này một cách trực tiếp, không thông qua một trung gian nào hết. Để rồi cuối cùng vượt qua hay đình chỉ nó. Tất cả những trình độ nội quán, tỉnh thức và tự tại không chỉ dễ dàng được thu nhận lấy một cách trọn vẹn trong riêng một phút giây cảm nghiệm và tri nhận nào đó như những món đồ, mà ngược lại, chúng phải được tích lũy và nuôi dưỡng trong từng phút giây cảnh phòng thật sự nghiêm túc và đúng mức. Một khi sự tỉnh thức đã được tái hiện rõ ràng và chuyên nhất thì đề mục hơi thở lúc này cũng trở thành một đề tài cảm nghiệm hết sức kỳ thú.

Cũng với cơn buồn chán đó, bây giờ chúng ta xoay qua xử lý một hình thái khác của lòng sân hận đó là những âu lo, trù tính. Chỉ cần một cái nhìn trung thực và tỉnh thức, ta sẽ thấy ngay rằng tâm thái đó thực ra chỉ là một hình thái ý thức hết sức giản đơn, nói khác đi, thì đó là một chuỗi dài của những từ ngữ trong nội tâm chúng ta. Khi chúng ta biết làm ngơ một cách hợp lý và tỉnh thức, chúng ta sẽ thâm thía được một bài học quan trọng về bản chất của cái gọi là âu lo, trù liệu. Bên cạnh đó ta còn có cơ hội để học hỏi thật nhiều về đặc tính khổ đau của đời sống. Ta hãy bắt đầu công phu này bằng từng ghi nhận kịp thời mỗi khi cảm giác tâm lý đó vừa lộ diện: "Âu lo! Âu lo! Tính toán! Tính toán!". Và đó phải là một sự tỉnh thức tế nhị, nhẹ nhàng như cơn gió. Ta đừng để mình phải có thái độ đón nhận một cách thô thiển, nặng nề như màn lưới trong khung thành trên sân bóng. Bởi chính thái độ xử lý này lại tiếp tục thành ra một âu lo khác! Như vậy có thể nỗ lực của chúng ta lúc này vừa là phản tác dụng mà cũng là một sự hoài công... Vẫn bằng phương thức đã nói ở trước, trong trường hợp này ta phải bằng mọi nỗ lực ghi nhận tinh tường từng khía cạnh chi tiết của lòng âu lo, trù liệu. Trong cuộc sống thường nhật, chúng ta luôn có quá nhiều bận tâm lo lắng: Những phản ứng tâm lý với các ý niệm phân biệt về cái thành bại, được thua, tốt xấu, an nguy. Chúng ta chỉ có thể tự cứu chuộc chính mình bằng từng phút giây nhìn ngắm sáng suốt và tỉnh thức về hình thái tâm lý xem ra cũng không kém phần nguy hiểm này. Nói một cách hóm hỉnh, chúng ta có thể quan sát, tính đếm những nỗi âu lo của mình như đối với một bày gia súc. Chỉ trong một giờ ngồi lại nhìn vào nội tâm chính mình, chúng ta sẽ thấy được biết bao là những trù tính. Thực hiện được điều này, xem như ta đã có một bước nhảy vọt đáng kể trong thiền định.

Vấn đề tiếp đến chính là những sợ hãi. Hình thái ý thức này nhiều khi cũng là một trở lực tinh thần nghiêm trọng đối với tất cả chúng ta. Hãy cảm nghiệm nó bằng tất cả sự tỉnh thức của bản thân, ghi nhận nó là nó, ghi nhận cả những kích xúc tâm sinh lý của nó đối với chính mình và điều dĩ nhiên là chúng ta rất dễ bị bại trận trước sự chi phối của nó. Con đường ngắn gọn nhất để đối đầu với nỗi sợ hãi là đơn giản hóa chính nó như là một biện pháp đối kháng, tổng khứ hữu hiệu nhất. Hãy xử lý nó bằng một tâm thái bình đạm, tỉnh thức, chúng ta cần từng bước nhẹ nhàng xây dựng ở mình một sự cảnh phòng và đối mặt với nó bằng tất cả chính mình. Ngay từ bây giờ, bạn đã có thể bắt đầu tập sự một điều cần thiết là đừng có cảm giác e sợ nó nữa. Hãy chung dụng

với nó bằng một sự tỉnh thức và đón chào nó như đối với một người khách lạ. Lạ mãi rồi cũng thành quen đi, chúng ta sẽ dần dần cảm nhận được lắm điều thú vị khi đối diện với cơn sợ hãi của chính mình.

Khi chánh niệm tức trạng thái tỉnh thức đã được thăng hoa, nuôi lớn đến một mức độ nhất định nào đó, thế giới nội tâm của chúng ta sẽ tràn đầy những niềm tịnh lạc, an lành vô cùng hấp dẫn. Mà tất cả những điều đó chỉ được sản sinh ra từ một tâm thái tỉnh thức trọn vẹn cũng như khả năng tìm vui qua từng phút giây hiện hữu của thực tại. Nguồn hạnh phúc đó không phải là hạnh phúc đến cố định và chuyên biệt của riêng một phút giây nào hết. Bởi vì chúng ta nhớ rằng mọi thứ trên đời luôn phù du, tất cả chỉ là những bọt nước ảo tưởng nên không một cảnh quan, màu sắc, âm thanh, hương vị... nào khả dĩ là cội nguồn duy nhất cho một thứ hạnh phúc tâm sinh lý nào của chúng ta. Tất cả chỉ là những đắp đổi, hoán vị: Niềm vui chỉ đến với ta khi những giận dữ, sợ hãi đã qua đi, cho phép ta tìm thấy một tự do ngắn ngủi nào đó.

Hôn trầm và Thụy miên cũng là những trở lực tiếp theo của thiền định. Nói một cách nôm na, đó chính là cảm giác đã đuối, uể oải, buồn ngủ. Đại khái, có ít nhất ba nguyên nhân dẫn đến tình trạng tâm lý này: Trước hết, đó là những mệt mỏi, rã rời sau những giây phút lao động tay chân hoặc trí óc quá căng thẳng. Trường hợp này thường xảy ra cho các thiền sinh trong những ngày đầu tiên mới bước vào thiền khóa hoặc những người vừa trải qua một thời gian dài nằm nhà nghỉ ngơi, sau đó khi bắt đầu lại công việc thì cảm giác tâm lý này ập đến chi phối họ. Trường hợp Hôn Thụy này có thể được dàn xếp sau những giây phút thư giãn. Nguyên nhân thứ hai của Hôn Thụy là tình trạng kiệt lực mỏi mòn của chúng ta sau những giây phút phải đối đầu giải quyết những vấn đề khó khăn nghiêm trọng trong đời sống thường nhật, chẳng hạn những chuyện buồn lòng hay sợ hãi. Trong trường hợp gặp phải tình trạng Hôn Thụy này chúng ta tạm thời không làm gì cả, dẹp hết mọi ước muốn mong cầu rồi đi ngủ! Nguyên do thứ ba của trạng thái Hôn Thụy chính là thái độ trì hoãn, bỏ ngõ, thiếu nỗ lực của chúng ta trong công phu thiền định, mà đặc biệt là cách sử dụng vụng về khả năng tập trung tư tưởng.

Thường thì tình trạng Hôn Thụy đến với chúng ta trong từng bước một, nó không phải là thứ hình thái ý thức đột nhiên, đột xuất, mà cứ như một vết dầu loang. Nó âm thầm và ngọt ngào đưa ta vào cái cảm giác mòng mị với sức mạnh thông thả mà cũng hiệu quả của một lời ru thâm thì. Ý thức của chúng ta từ đó bị mất chân đứng để chúng ta lãng quên, không còn biết mình phải làm gì nữa. Trạng thái tâm lý tệ hại này vẫn luôn chực chờ chúng ta trong những giờ thiền định. Trạng thái Hôn Thụy tuy vậy vẫn cứ là một trong những tâm thái quan trọng mà người thiền sinh cần phải lưu ý đặc biệt. Để đối diện với nó, chúng ta bắt buộc phải tự có một nỗ lực hết mình bởi vì đó là một trong những điều kiện tiên quyết và hữu hiệu nhất. Có thể nói trong gần suốt cả đời mình, chúng ta có nhiều lắm là chỉ khoảng một nửa thời gian thật sự tỉnh thức (tức không ngủ và hoàn toàn tỉnh thức). Chúng ta đã phải mất quá nhiều thời gian cho việc ngủ nghỉ, đôi khi là những giây phút nghỉ ngơi không thật sự cần thiết. Ý nghĩa của thiền định là đánh thức chúng ta ra khỏi những giấc ngủ vô ích triền miên đó. Vậy thì ngay từ bây giờ chúng ta hãy bắt đầu tập sự ghi nhận và nhìn ngắm một cách tỉnh thức cái nhu cầu ngủ nghỉ của mình về tâm sinh lý. Hãy tỉnh thức trước mọi thể trạng sinh lý của mình: Từ cảm giác mệt mỏi, nặng nề hoặc ngay cả cảm giác êm ái thư giãn cùng với những đắp đổi thay trên đôi mắt chính mình.

Dĩ nhiên, nếu đã trót rơi vào trạng thái buồn ngủ quá sâu thì chúng ta rất khó mà nhìn ngắm rõ bộ mặt của Hôn Thụy. Tuy vậy, hãy cố gắng bằng tất cả khả năng có được để chú ý quan sát nó qua từng giai đoạn một cùng với những cảm nghiệm tâm lý song hành, những cấu tố tâm lý tương quan, đồng thời hãy dò tìm cho bằng được động lực nào đã tác tạo nên nó. Đó có phải chỉ đơn giản là một sự mệt mỏi hay lại là một hình thức đối kháng kiệt lực của nội tâm? Nhiều khi từ chính những khám phá này, một sự tỉnh thức gắn liền với niềm tịnh lạc sẽ cùng lúc xuất hiện với

chính cảm giác Hôn Thụy và mang lại cho ta một trình độ nội quán thấu thị sâu sắc. Nói chung đó là cuộc khám phá thú vị. Đôi lúc chúng ta cũng sẽ có thể nhận ra rằng trạng thái Hôn Thụy hay lười biếng của tâm lý là một hình thức đối kháng nội tại khi ta phát hiện được một nỗi âu lo, sợ hãi về một vấn đề khó khăn hay bất ổn nào đó vốn đang kín đáo đóng vai trò một tiềm lực thúc đẩy. Cứ tương tự như thế, đối với những tình trạng tâm lý cô đơn, buồn sầu trống trải, buồn lung... mà các thiền sinh chúng ta vốn thường e ngại, chỉ với một quan sát tinh thức về chúng, công phu này sẽ mở ra cho ta một trình độ mới, cao cấp hơn.

Ở đây, có một vấn đề mà có lẽ ai cũng biết, là ngoài những động cơ tiêu cực và nêu trên, trạng thái Hôn Thụy còn có thể được tạo ra bởi ngay chính những nỗ lực phát triển khả năng định tinh đối với một thiền sinh còn thiếu bản lĩnh. Điều đó xem ra cũng dễ hiểu thôi: Khi khả năng tập trung tư tưởng của chúng ta đạt đến mức cao độ, vượt quá nhu cầu, thế nhưng bên cạnh đó ta lại tự biệt quán hóa nó bằng những giá trị nội tâm khác thì thay vì đạt được sự tĩnh lặng ta lại rơi vào cảm giác mông lung mộng mị mà nói thẳng ra là tình trạng Hôn Thụy. Một lần nữa đòi hỏi ở chúng ta một sự cảnh phòng nghiêm cẩn hơn.

Xét ra thì còn có những phương thức khác để giúp ta đủ sức dàn xếp với trở lực Hôn Thụy. Chẳng hạn ngồi thẳng lưng lên, hô hấp thật thông thả với những hơi thở ra vào thật sâu và dài, đôi mắt luôn mở to. Hoặc ta cũng có thể chọn lấy tư thế đứng yên hay đi kinh hành trong vài ba phút khi vừa nhận thấy nó vừa xuất hiện. Phương thức kinh hành có thể sẽ hiệu quả hơn nếu được thực hiện một cách khấn tụng, năng động và liên tục. Thậm chí thao tác rửa mặt bằng nước lạnh cũng là một cách tốt để chống lại cơn buồn ngủ.

Thật ra, chúng ta có thể tự chọn riêng cho mình một phương thức nào đó khả dĩ hữu hiệu để đối trừ trở lực tâm lý này. Ngày xưa trong thời gian còn theo học thiền với thiền sư Achaan Chaa (người Thái Lan), tôi đã phải vất vả rất nhiều khi cứ bị những cơn buồn ngủ quấy nhiễu. Ngài thiền sư đã giúp tôi bằng một phương pháp hết sức kỳ lạ mà cũng thật tuyệt vời: Ngài bảo tôi đến ngồi thiền ngay sát bên một miếng giềng sâu hút! Chính nỗi sợ té giềng đã buộc tôi phải luôn tỉnh thức. Cảm giác Hôn Thụy thấy vậy mà dai dẳng và vô cùng nguy hiểm. Một khi nội tâm của chúng ta đã bị nó chi phối thì càng trở nên ù lý bất lực hơn, càng lúc chúng ta sẽ có dịp thấy rằng mình chỉ còn lại hai tiếng Nỗ lực mà thôi. Chúng ta chỉ có thể làm được điều này bằng sự đối diện thường trực nhắm vào mục đích đã chọn (như hơi thở chẳng hạn) trong từng phút giây, không xao lãng, lơ lửng. Một sự ghi nhận chính chắn và trực tiếp về đề mục, không thông qua một ý niệm phân biệt trung gian nào sẽ giúp ta làm kiên định nội tâm tốt hơn: Hơi thở là hơi thở, bước đi chỉ đơn giản là bước đi. Từ sự tỉnh thức trung thực và trực tiếp này, nội tâm của chúng ta sẽ được phơi mở, thư thái hơn và tất cả Hôn Thụy sẽ biến mất. Lúc này thiền sinh coi như đang bước vào một thời kỳ nghỉ ngơi đúng nghĩa.

Trở lực thứ tư của thiền định chính là Phóng Dật, một trạng thái tâm lý khuếch tán, loạn động. Cũng như đối với các phiền não trở lực khác, chúng ta đừng qua bận tâm âu lo về nó như một cái gì đó phải đối đầu, đấu tranh nông nổi. Nó như bao hiện tượng pháp giới khác: Được nhân duyên trợ tạo và tự đến tự đi. Đối diện nó ta chỉ việc tỉnh thức ghi nhận. Hãy vô tư cảm nghiệm nó mà đừng để mình phải bị nó cuốn hút. Phóng dật có thể đến với chúng ta từ hai nguồn chính: Những xung đột căng thẳng của sinh lý hoặc những hướng ngoại của nội tâm. Hãy phơi mở rồi nhìn ngắm nó một cách khách quan, đừng bao giờ tự đồng hóa mình với nó: Không có một cái tôi nào phóng dật cả mà chỉ có đơn tử tâm lý được nhơn duyên tác động sinh ra và thay đổi liên tục. Nếu một lúc nào đó tình trạng phóng dật đã đi đến nguy hiểm, ta hãy tự nhủ lòng: "Được thôi, ta sẵn sàng chờ đón nhà mi và sẽ là một thiền sinh đầu tiên bị chết đắm trong phóng dật!".

Hãy từ tốn và thông thả nhìn ngắm tất cả những gì xảy ra trong nội tâm mình và hãy hiểu rằng phóng dật thật ra cũng chỉ là một chuỗi dài của những tư tưởng và cảm giác ngắn hạn. Có

điều là chỉ vì chúng ta quá quan trọng hóa nó, xem nó như là một sự vật cụ thể nên tự nhiên nó uy hiếp chúng ta một cách dễ dàng. Một khi ta biết chấm dứt thái độ đối kháng bông bột và đơn giản hóa nó bằng tất cả sự lưu tâm tinh thức thì ta mới may ra thấy được bản chất lấp ghép và rỗng tuếch thật sự của nó.

Phương án đối trừ phóng dật có hiệu quả nhất chính là Định. Phóng dật càng mạnh thì càng dễ quan sát và khắc chế. Ở đây ta có thể dùng sức định tâm để tự thư giãn và đếm từng hơi thở: Từ một đến mười rồi quay lại với một cho đến khi nào nội tâm được bình thường hóa thì thôi. Nếu phương án này có hiệu quả tốt thì nó cũng đồng thời giúp cho hơi thở của thiền sinh mỗi lúc một vi tế hơn để từ đó toàn bộ tâm sinh lý của chúng ta ngày càng được ổn định.

Ta có thể nói rằng hiểu biết về phóng dật cũng có nghĩa là hiểu biết về thiền định và ngược lại. Nội tương quan này là luồng luân lưu của một chuỗi dài những vòng quay vô cực bất tận. Mà đời sống của chúng ta nếu xét cho cùng cũng chỉ là một vòng luân lưu mà thôi. Có nhiều người chẳng thích gì những vần xoay nhảm chán, cũ rích đó.

Họ luôn muốn cuộc sống của mình phải là những cái đột biến bất ngờ, nằm ngoài tất cả những thăng trầm xem ra có vẻ nhạt nhẽo, đơn điệu đó. Nhưng không may cho họ, khi trên trái đất này mọi sự chưa hề vận hành như theo họ muốn. Tất cả luôn thay đổi, cuộc tu thiền định của chúng ta có một mối quan hệ hữu cơ chặt chẽ với qui luật vận động đó của thế giới, cái mà Zorba (một nhân vật văn học Hy Lạp) vẫn gọi là "cái thảm họa chung", bao gồm tất cả những khuôn mặt mâu thuẫn đối đãi vẫn luôn thay nhau đày đọa con người: Vui, buồn, đẹp, xấu, thành, bại, được thua...

Thái độ đón nhận cuộc đời bằng những trang bị đó chính là nền tảng cơ sở cho một trí tuệ nội quán chân chính. Thiếu nó, chúng ta coi như mù tịt về bản thân mình, không khám phá được bản chất thật sự của tất cả các pháp, cũng như khó lòng tìm thấy một sự tự do, tự tại trong mối quan hệ đối với chúng. Thay vào đó, chúng ta chỉ biết e sợ, đối kháng trừ tính và xử lý mọi việc một cách nông nổi bông bột. Mà từ thái độ thiền định này chúng ta chúng ta làm sao có được một trí tuệ thấu thị sâu sắc. Chỉ khi nào trình độ chánh niệm được phát triển đúng mức và thái độ đón nhận các pháp của chúng ta được đặt trên một cơ sở hẵn hoi thì thân tâm chúng ta mới may ra có được một ổn định thuận lợi. Cho đến lúc này, dầu có phải đối diện với bao điều bất an, bất ổn thì chúng ta cũng có thể tự tại. Một sự thoải mái về thân tâm cũng là liệu pháp hữu hiệu để khắc trừ phóng dật và trạo hối.

Trở lực phiền não thứ năm chính là Hoài Nghi hay lòng nghi hoặc. Ta cũng vẫn cần thận khi nhìn thẳng vào nó bằng một thái độ độc lập, tự tại. Chúng ta có bao giờ nghiêm túc quan sát và lắng nghe những câu hỏi hoặc những vấn đề có nội dung tương tự như sau: "Tôi không thể làm điều đó được, điều đó khó quá! Bây giờ không phải là lúc phải ngồi thiền! Tôi đang tu tập theo con đường nào đây? Tôi có chọn lấy cho mình một con đường khác hay không?" Ta đã thấy được điều gì sau cái triền miên đó? Hoài nghi xét ra cho đến kỳ cuộc thì chỉ là những câu nói của ý thức và thường kết bè với một loạt những cảm xúc tâm lý vi tế như lo âu và đối kháng. Khi chúng ta có được cái tinh thức để đủ sức thấy rằng hoài nghi chỉ là một quá trình tư tưởng và ghi nhận nó một cách như thật, chính xác thì chúng ta coi như đã giải trừ được nó, và lúc này là một sự hoán chuyển kỳ diệu sẽ xảy ra: Chính lòng nghi hoặc đó lại thành ra một động lực quan trọng cho sự tinh thức.

Bên cạnh đó, chúng ta còn có thêm được một bài học tuyệt vời về định lý vô thường, bèo bọt của nội tâm xuyên qua cái nhìn thấu thị về hoài nghi, cũng như chúng ta còn có cơ hội thật tốt để học hỏi một cách tinh tường về những gì đã từ lâu mê hoặc, đồng hóa, chi phối tệ hại vào sinh phong và tâm thái của mình. Ngày nào còn bị vây hãm trong ngục tù nghi hoặc, chúng ta cũng sẽ phải tiếp tục sống trong khổ lụy và chỉ cần một phút giây nào đó cảm nghiệm được rằng mình đã

buông bỏ mọi thứ nhất là lòng hoài nghi thì có thể nói là toàn bộ tinh thần của chúng ta sẽ trở nên tự do, trong sáng và nhẹ nhàng hơn.

Khía cạnh tiêu biểu và cũng là gay gắt nhất của hoài nghi là sự bất lực của ý thức trong ý hướng suy tưởng mọi sự: Đó là thứ hình thái ý thức mang tính bôn ba, bươn chải để đi tìm một lời đáp khả dĩ, để rồi cuối cùng, cái còn lại chỉ là những phân vân lưỡng lự. Biện pháp đối đầu tối ưu ở đây chính là sự trở về với từng phút từng giây hiện tại thực hữu một cách trọn vẹn với một sự gia cố và kiên định nội tâm. Theo thời gian công phu này sẽ xua tan đi những ngộ nhận rồi ren thoi. Mặc dù đôi khi, ở một mức độ trầm trọng nào đó, lòng hoài nghi có thể chiếm hữu nội tâm chúng ta.

Trong những trường hợp đó, chúng ta chỉ có thể cứu vãn được mình bằng công phu phát triển niềm tin. Để trường dưỡng niềm tin, chúng ta có thể giải quyết bằng cách đi tìm những câu trả lời khả dĩ đáng tin cậy cho những thắc mắc quan trọng nhất của bản thân hoặc tìm đọc một cách kỹ lưỡng, cẩn thận các tài liệu kinh điển vẫn được xem là có giá trị. Chúng ta còn có thể học hỏi bằng cách nhìn ngắm đời sống tinh thần của các bậc tiền nhân đã từng có những thành tựu sáng chói, mà con số này thì không phải là ít. Bởi ở bất cứ nền văn hóa lớn nào cũng đều từng sản sinh ra những bậc tiền nhân khả kính đáng để hậu thế học đời, vì như chúng ta cũng đã thấy đối với bất cứ ai, dù thuộc dân tộc hay quốc gia nào, một khi đã tự biết xây dựng một sinh phong mà ở đây bao gồm nhân cách xử thế và đời sống tinh thần bằng con đường nuôi lớn trí tuệ và tình thương, hay giá trị tâm linh tiêu chuẩn ở mọi nơi và mọi lúc, thì bản thân họ đã là những vĩ nhân rồi. Họ xứng đáng để được chúng ta chiêm ngưỡng và học hỏi.

Đến đây thì chúng ta đã tìm thấy hướng đi của đời mình: Một khả năng thấu thị những lời dạy của Cổ Đức cộng với một chí hướng cầu học thông minh để tự thiết lập cho mình một niềm tin ngay trên chính những tấm gương sáng đó để rồi tự đưa tâm hồn mình trở về với một sự thẳng băng cần thiết. Một nội tâm có hoài nghi thật ra chẳng chỉ là lạ cả nhưng điều quan trọng là ta hãy hiểu biết nó, biến lòng nghi hoặc đó thành ra một lợi khí, một phương tiện để đạt đến khả năng tinh thức sâu sắc cũng như một sự phát hiện chu đáo về chơn lý, bản chất như thật của các pháp.

Có thể nói rằng tất cả các hình thái khác nhau của lòng nghi hoặc đều có chung một nét đặc trưng giống nhau, đó chính là thái độ đối kháng của ý thức: "Hôm nay chưa làm chuyện đó được, mình chưa chuẩn bị gì cả, công việc sao mà khó!" - Tất cả đều là những dạng thức sai biệt của lòng nghi hoặc. Sau một thời gian thiền định chúng ta mới may ra học được đôi điều về phương thức xử lý thích đáng đối với chúng. Ở đây tôi muốn đặc biệt nói đến một trường hợp hoài nghi rất thường xảy ra ở mỗi người chúng ta mà gọi theo thuật ngữ thông dụng của Phật học là Đại Nghi Hoặc. Nó là một hình thái sâu kín của lòng khát khao muốn tìm biết ý nghĩa thực sự của cái gọi là tôi hoặc những vấn đề nhân sinh quan như là tình yêu tha nhân hoặc lý tưởng tự do: "Tôi và anh? Thế nào là giải thoát? Thế nào là một lối thoát thật sự?..." Hình thái hoài nghi này, nếu được khéo xử lý sẽ trở thành động lực cho trí tuệ thiền định, đồng thời cũng là một nhân tố dẫn đến giác ngộ, từ thuật ngữ gọi là Trạch pháp giác chi mà ta sẽ bàn đến ở chương sau.

Tinh thần khám phá như thật và thái độ tra vấn chính là cốt lõi cho công phu phấn tấn và phát triển chiều sâu trong công phu nội quán của chúng ta và chúng chỉ có được từ những thu nhặt buổi đầu qua các công phu học đời, phản ảnh mô phỏng. Có nỗ lực cho đời sống tinh thần thực sự, chúng ta mới có dịp nhận ra rằng có biết bao nhiêu giá trị tinh thần hết sức kỳ diệu đã bị vùi chôn trong mỗi giây phút lặn độn của tâm lý: Những nhiều khô, trắc trở nội tâm từ lòng hoài nghi sẽ đưa ta vào những cuộc khám phá kỳ tuyệt về các trở trăn, thao thức quan trọng nhất của mình đối với nội tại. Những tổn thương nhức nhối của sân tâm (dưới bất cứ hình thái nào) sẽ có thể giúp ta đạt tới một tâm lực hùng hậu cùng một tình thương vị tha bao la và sự đối diện với phóng dật lại là một điều kiện đặc giá để phơi mở tâm hồn và kết tụ một tâm thái an bình cần thiết cho đời sống thiền định.

Sự tỉnh thức, khách quan là một thứ châu ngọc mang tính đặc trưng như là một trong những giá trị tiêu chuẩn của một con người. Tuy thế, để có được một khả năng tỉnh thức thường trực quả là không dễ dàng tí nào. Thomas Merton (một linh mục Gia tô) cũng đã từng nói: "Một tình thương thiết tha cũng như một lời cầu nguyện thành khẩn chỉ có thể được khai sinh và cảm nghiệm trong những giây phút lòng vị tha của chúng ta có vẻ bị bắt lực và trái tim cơ hồ bị hóa đá". Nhớ lại lời dặn dò đó, chính bản thân những trở lực trong công phu thiền định sẽ tự biến ra một phần nhân tố trợ lực hữu hiệu cho ý hướng tỉnh thức, một điều kiện lý tưởng khả dĩ giúp ta học hỏi và phơi mở lăm điều về thế giới nội tại. Chúng ta có thể xem đó là một thứ dưỡng tố giúp mình sống còn, một thứ dưỡng tố xanh tươi và sinh động. Việc xử lý các trở lực thiền định luôn mang lại cho chúng ta khả năng nội quán sâu sắc cùng những nhận thức quan trọng mang tính sinh tồn.

Qua tất cả những gì đã nói trong chương, có lẽ chúng ta đã thấy rõ rằng ý nghĩa của công phu thiền định không hề nhắm đến sự sáng tạo mang tính đầu tư, đổi chác một hình thái ý thức nào cả. Bởi vì mọi thứ luôn là sự phù du ngắn hạn. Mà ngược lại ở đây, thiền định là một công phu đối đầu trực tiếp với tất cả các cấu tố cơ bản nhất vẫn làm nên, tạo ra những cảm nghiệm tâm sinh lý của chúng ta, cho ta thấy được những chạm bẫy phiền não vốn luôn chực chờ mình đồng thời giúp ta học được, một cách trực tiếp, cái khả năng tìm về cảnh giới tự do, giải thoát. Được khéo điều động, các phiền não, trở lực sẽ chỉ còn lại ý nghĩa xây dựng đời sống của chúng ta mà thôi. Lúc này, chúng sẽ thành ra những phân bón hữu hiệu cho trí tuệ giác ngộ, đúng như một câu nói của Cổ Đức ngày xưa: "Phiền não tức cảnh bồ đề". Như vậy lý tưởng thiền định của chúng ta là luôn biết kịp thời tận dụng tất cả thực tại tốt, xấu xảy đến ngay trong chính bản thân mình để nuôi lớn trí tuệ tỉnh thức tình thương vị tha và tinh thần tự do.

J. K.