## CHƯƠNG 11: NHẤT TÂM BẤT LOẠN

Tuesday, October 23, 2012

Nhất tâm bất loạn hay tịch tĩnh bất động, là một hình thức hành thiền qua đấy ta chọn một đối tượng và tập trung vào đấy. Mức độ tập trung này không phải được đạt đến trong một lần ngồi thiền! Ta phải rèn luyện tâm thức bằng những mức độ. Một cách chậm chạp, chúng ta thấy rằng tâm thức có thể có một sự tập trung chú tâm lớn dần lên. Nhất tâm bất loạn là một thể trạng kiên định mà trong ấy tâm thức chúng ta có thể duy trì tập trung trên một đối tượng tinh thần lâu như chúng ta mong ước, với một sự tĩnh lặng tự do khỏi mọi xao lãng.

Trong sự thực tập hành thiền này, cũng như đối với tất cả những thứ khác, động cơ một lần nữa là quan trọng bậc nhất. Kỷ năng thiện nghệ được liên hệ trong việc tập trung trên một đối tượng duy nhất có thể được sử dụng đến nhiều kết cuộc đa dạng. Đấy là một sự tinh thông kỷ năng thuần nhất, và biểu hiện của nó được quyết định bởi động cơ của chúng ta. Một cách tự nhiên, như những hành giả tâm linh, chúng ta bị hấp dẫn bởi một động cơ đức hạnh và một kết cuộc đạo đức. Bây giờ chúng ta hãy phân tích những khía cạnh kỷ năng của sự thực tập này.

Nhất tâm bất loạn được thực tập bởi những thành viên của nhiều tín ngưỡng. Một thiền giả bắt đầu tiến trình rèn luyện tâm thức bằng việc chọn một đối tượng hành thiền. Một hành giả Ki Tô Giáo có thể chọn thánh giá hay Thánh Mẫu Maria như điểm duy nhất của việc hành thiền. Có thể khó hơn cho một hành giả Hồi Giáo bởi vì việc thiếu vắng một hình tượng trong Hồi Giáo, mặc dù hành giả có thể đặt niềm tin của mình vào Thánh Allah, vì đối tượng của thiền tập không nhất thiết là một đối tượng vật lý hay ngay cả là một đối tượng của thị giác. Do thế, chúng ta có thể duy trì sự tập trung của mình trên một niềm tin sâu sắc trong Thượng Đế. Chúng ta cũng có thể tập trung vào thành phố thánh địa Mecca. Kinh luận Phật Giáo thường sử dụng hình tượng của Đức Phật Thích Ca như một điển hình của một đối tượng cho sự tập trung. Một trong những lợi ích của điều này là nó cho phép sự tĩnh thức về những phẩm chất của Đức Phật tăng trưởng, cùng với lòng cảm kích về sự ân cần của Ngài. Kết quả là một cảm nhận lớn hơn về sự gần gũi với Đức Phật.

Hình tượng của Đức Phật mà chúng ta tập trung trong sự hành thiền này không nên là một bức ảnh hay một hình tượng. Mặc dù chúng ta có thể sử dụng một hình tượng vật chất để làm quen thuộc chính mình với với những đường nét và sự cân xứng của Đức Phật, nhưng đây là một hình tượng tinh thần của Đức Phật mà chúng ta phải tập trung. Sự quán tưởng Đức Phật phải được gợi lên từ trong tâm thức chúng ta. Một khi đã được như thế, tiến trình tịch tĩnh bất động có thể bắt đầu.

Đức Phật mà chúng ta quán tưởng không được quá xa cũng không được gần quá hành giả. Khoảng bốn bộ (một thước hai) trực tiếp trước mặt hành giả, khoảng tầm chân mày, là đúng. Kích cở hình tượng chúng ta quán tưởng phải cao ba hay bốn inches (7 đến 10 tấc) hay nhỏ hơn. Thật hữu ích để quán tưởng một hình tượng nhỏ, dường như hoàn toàn rực sáng, giống như làm bằng ánh sáng. Việc quán tưởng một hình tượng sáng rực giúp tiêu mòn khuynh hướng tự nhiên đối với hôn trầm hay uể oải. Mặt khác, hành giả nên cố gắng để tưởng tượng hình tượng này như hết sức nặng nề. Nếu hình tượng Đức Phật được nhận thức có một loại sức nặng nào đó, thế thì thiên hướng đối với sự bồn chồn tinh thần có thể được ngăn chặn.

Bất cứ đối tượng thiền quán được chọn lựa là gì, sự tập trung nhất tâm bất động phải được có những phẩm chất của ổn định và rõ ràng. Sự ổn định bị làm xói mòn bởi trạo cử, phẩm chất tán loạn, và xao lảng của tâm thức là một khía cạnh của dính mắc hay luyến ái. Tâm thức dễ dàng bị xao lãng bởi những tư tưởng của các đối tượng tham luyến. Những tư tưởng như vậy cản trở chúng ta phát triển phẩm chất ổn định, tịnh trụ cần thiết cho chúng ta an trú một cách thật sự và tĩnh lặng trên đối tượng mà ta đã chọn lựa. Sự rõ ràng, về mặt khác, bị cản trở hơn nữa bởi giải đải tinh thần, là điều đôi khi được gọi là một phẩm chất chìm đắm của tâm thức.

Việc phát triển nhất tâm bất loạn đòi hỏi mà chúng ta tự dâng hiến đến tiến trình một cách hoàn toàn cho đến khi chúng ta làm chủ được nó. Một môi trường tĩnh lặng, yên ắng, được nói là cần thiết, như đang có những người bạn hổ trợ. Chúng ta phải đặt qua một bên những bận tâm trần tục - gia đình, thương vụ, hay những liên hệ xã hội - và dâng hiến chính mình một cách toàn bộ đến việc phát triển tập trung. Vào lúc khởi đầu, tốt nhất là tiến hành trong nhiều thời hành thiền ngắn trong suốt cả ngày. Khoảng mười đến hai mươi thời hành thiền giữa mười lăm và hai mươi phút mỗi lần là thích hợp. Khi sự tập trung phát triển, chúng ta có thể mở rộng chiều dài những thời tu tập và giảm thiểu sự thường xuyên của chúng. Hành giả nên ngồi trong một tư thế hành thiền nghi thức, với lưng thẳng đứng. Nếu chúng ta theo đuổi sự thực hành một cách cần mẫn, thật có thể đạt đến nhất tâm bất loạn trong vòng sáu tháng.

Một thiền giả phải học hỏi để áp dụng những phương pháp đối trị với những chướng ngại khi chúng xảy ra. Khi tâm thức dường như đang hưng phấn và bắt đầu lái sang một ký ức vui sướng hay nghĩa vụ thúc bách nào đó, phải nắm bắt lấy nó và trở lại tập trung trên đối tượng đã chọn lựa. Chánh niệm, một lần nữa, là khí cụ để làm việc này. Khi ta lần đầu tiên bắt đầu phát triển nhất tâm bất loạn, thật khó khăn để giữ tâm thức đặt trên đối tượng hơn một khoảnh khắc. Bằng phương tiện chánh niệm chúng ta tái định hướng tâm thức, trở lại đối tượng hết lần này đến lần khác. Một khi tâm thức được tập trung trên đối tượng của nó, chính là với chánh niệm, tâm thức được an trụ ở đấy, mà không bị xao lãng.

Việc xem xét nội tâm bảo đảm rằng sự tập trung của chúng ta duy trì ổn định và rõ ràng. Bằng phương pháp nội quán chúng ta có thể nắm bắt tâm thức khi nó trở nên trạo cử hay tán loạn, nhanh chóng đem tâm thức trở lại đối tượng trong tầm tay. Đây là một vấn đề phổ thông cho những ai vốn đắm mê. Việc hành thiền trở nên quá lỏng lẻo, thiếu sức mạnh. Việc xem xét nội tâm cẩn mật có thể cho phép chúng ta nâng dậy tâm thức với những tư tưởng của bản chất hoan hỉ, do thế gia tăng sự trong sáng và nhạy bén tinh thần.

Khi chúng ta bắt đầu trau dồi tịch tĩnh bất động, vấn đề nhanh chóng rõ ràng rằng việc duy trì sự tập trung của chúng ta trên đối tượng chọn lựa trong một thời gian ngắn cũng là một thử thách. Đừng chán nản. Chúng ta thấy đây là mộ dấu hiệu tích cực bởi vì cuối cùng đã trở nên tỉnh thức với những hành vi cực độ của tâm thức. Bằng việc kiên nhẫn trong sự thực tập và khéo léo áp dụng chánh niệm và nội quán, chúng ta trở nên có thể kéo dài thời gian của tập trung nhất tâm bất loạn, sự tập trung trên đối tượng chọn lựa, trong khi cũng duy trì sự tỉnh giác, sự sinh động và sự sáng suốt của tư tưởng.

Có nhiều loại đối tượng, vật chất và khái niệm, có thể được sử dụng để phát triền sự tập trung nhất tâm bất loạn. Chúng ta có thể trau dồi tịch tĩnh bất động bằng việc lấy chính thức như sự tập trung của việc hành thiền. Tuy nhiên, thật không dễ có một khái niệm rõ ràng về thức là gì, khi sự thấu hiểu này không thể mang đến bằng một sự diễn tả đơn thuần bằng lời nói. Một sự thấu hiểu chân thật về bản chất của tâm thức phải đến từ kinh nghiệm.

Sự thấu hiểu này có thể được trau dồi như thế nào? Trước nhất, chúng ta phải nhìn một cách kỷ lưỡng về kinh nghiệm của ta về các tư tưởng và cảm xúc. Cung cách ý thức sinh khởi trong chúng ta, cung cách tâm thức hoạt động. Hầu hết mọi trường hợp chúng ta trải nghiệm tâm hay thức qua sự tương tác của chúng ta với thế giới bên ngoài - ký ức của chúng ta và những phóng chiếu tương lai của chúng ta. Chúng ta có cáu kỉnh vào buổi sáng không? Có choáng váng vào buổi tối không? Chúng ta có bị ám ảnh bởi một mối quan hệ thất bại không? Lo lắng về sức khỏe của con trẻ không? Hãy đặt tất cả những thứ này qua một bên. Bản chất thật sự của tâm là một kinh nghiệm trong sáng của sự hiểu biết, đã bị chướng ngại trong những trải nghiệm thông thường của chúng ta. Khi hành thiền trên tâm thức, chúng ta phải cố gắng để duy trì sự tập trung trên thời khắc hiện tại. Chúng ta phải ngăn ngừa việc nhớ lại những trải nghiệm quá khứ gây trở ngại cho việc quán chiếu của chúng ta. Tâm thức không nên hướng về quá khứ, cũng không bị ảnh hưởng bởi những hy vọng hay sợ hãi về tương lai. Một khi chúng ta ngăn ngừa những tư tưởng như vậy gây trở ngại cho việc tập trung của chúng ta, những gì còn lại là khoảng cách giữa các ký ức của kinh nghiệm quá khứ và những tiên liệu cùng vọng tưởng của tương lai. Khoảng cách này là chân không. Chúng ta phải hành động với việc duy trì sự tập trung của chúng ta thích đáng trên chân không này.

Khởi đầu, kinh nghiệm của chúng ta trên khoảng cách không gian này chỉ thoáng qua. Tuy nhiên, khi chúng ta tiếp tục thực hành, chúng ta trở nên có thể kéo dài nó ra. Trong việc làm như thế, chúng ta quét sạch những tư tưởng làm chướng ngại sự biểu hiện bản chất thật sự của tâm. Dần dần, sự hiểu biết thuần khiết có thể soi sáng qua. Với việc thực hành, khoảng cách ấy có thể rộng lớn hơn và rộng lớn hơn, cho đến khi nó trở nên có thể cho chúng ta biết thức là gì. Thật quan trọng để thấu hiểu rằng kinh nghiệm của khoảng cách tinh thần - thức trỗng rỗng tất cả những tiến trình tư tưởng - không phải là một loại tâm thức ngây ngơ không có thần. Nó không phải là những gì chúng ta trải nghiệm trong giấc ngủ sâu không mộng mị hay khi người nào đó bị ngất xỉu.

Vào lúc khởi đầu việc hành thiền, hành giả phải nói với chính mình, "Tôi sẽ không cho phép tâm thức tôi bị xao lãng bởi những tư tưởng của tương lai, những tiên liệu, hy vọng, hay sợ hãi, tôi cũng không để tâm thức tôi dong ruỗi với những ký ức trong quá khứ. Tôi sẽ duy trì sự tập trung trong khoảnh khắc hiện tại này". Một khi chúng ta đã trau dồi một ý chí như vậy, chúng ta lấy khoảng không gian giữa quá khứ và tương lai như một đối tượng của thiền tập và đơn giản duy trì sự tỉnh thức của chúng ta về nó, tự do khỏi bất cứ tiến tình nhận thức tư tưởng nào.

HAI TRÌNH ĐỘ CỦA TÂM THỨC

Bản chất tâm thức có hai trình độ. Trình độ thứ nhất là kinh nghiệm trong sáng về sự hiểu biết vừa được diễn tả. Trình độ thứ hai và bản chất cứu kính của tâm được trải nghiệm với việc thực chứng sự vắng mặt sự tồn tại cố hữu của tâm. Nhằm để phát triển tập trung nhất tâm bất loạn trên bản chất cứu kính của tâm, chúng ta khởi đầu với trình độ thứ nhất của tâm - kinh nghiệm trong sáng của hiểu biết - như thiền tập trung. Một khi sự tập trung ấy đạt được, sau đó chúng ta quán chiếu việc vắng mặt sự tồn tại cố hữu của tâm. Những gì sau đó xuất hiện đến tâm thật sự là tánh không hay việc vắng mặt bất cứ sự tồn tại thực chất nào của tâm.

Đấy là bước thứ nhất. Sau đó, chúng ta lấy tánh không này như đối tượng của sự tập trung. Điều này rất khó khăn, và là một hình thức thử thách của việc hành thiền. Như được nói, một hành giả với năng lực cao nhất trước hết phải trau dồi một sự thấu hiểu về tánh không và sau đó, trên căn bản của sự thấu hiểu này, hãy sử dụng chính tánh không như đối tượng của thiền quán. Tuy nhiên, thật hữu ích để có một phẩm chất nào đó của tịch tĩnh bất động để sử dụng như một khí cụ trong việc đi đến thấu hiểu tánh không trong một trình độ sâu xa hơn.

Thursday, October 25, 2012 / 11:06:17 AM