

## **Những bước căn bản của Thiền Quán**

[HT. Thích Thiên Ân - Quảng Trí việt dịch](#)

**Khi chấp nhận thực hành thiền, chúng ta phải có niềm tin sâu sắc vào khả năng của tâm chúng ta ngay từ lúc khởi đầu, và phải duy trì niềm tin ấy xuyên suốt toàn bộ quá trình thực tập thiền.**

Ngày nay, Thiền tông đang phát triển nhanh ở nước Mỹ; ở những quốc gia phương Tây khác, thiền cũng được nhiều người quan tâm hơn, đặc biệt là giới trẻ. Tuy nhiên, dù có nhiều người cảm thấy thích thú đối với thiền ngay từ lúc đầu, nhưng chỉ có một số ít người theo đuổi cho đến mục đích cuối cùng. Tại sao như vậy? Tại vì sự quan tâm của họ không được xây dựng trên nền tảng vững chắc, nhiều người đã từ bỏ sự theo đuổi đối với

thiền giữa chừng. Sự quan tâm của họ chỉ đơn thuần là sự tò mò, đến rồi đi, vào rồi lại ra một cách dễ dàng như là sự thay đổi áo quần vậy. Để kiên trì theo con đường của thiền, thì ngay từ đầu cần phải biết và rèn luyện ba nhân tố cốt lõi của thiền tập.

### **Bước đầu tiên là phải có niềm tin sâu sắc**

Khi chấp nhận thực hành thiền, chúng ta phải có niềm tin sâu sắc vào khả năng của tâm chúng ta ngay từ lúc khởi đầu, và phải duy trì niềm tin ấy xuyên suốt toàn bộ quá trình thực tập thiền. Tuy nhiên, niềm tin được đòi hỏi trong thiền tông khác nhiều so với niềm tin được yêu cầu trong những tôn giáo khác. Những tôn giáo khác yêu cầu chúng ta đặt niềm tin vào một đấng siêu nhiên và chúng ta phải đồng ý với một vài lời xác nhận liên quan

đến bản chất, thuộc tính và hành động của đấng siêu nhiên ấy; chúng ta có thể gọi niềm tin theo kiểu này là *niềm tin vào người khác*. Ngược lại, niềm tin trong thiên là *niềm tin vào chính mình*. Theo như lời Đức Phật dạy, mọi chúng sanh đều có Phật tánh, đều có khả năng thành Phật. Chúng ta chưa phải là những vị Phật tại vì chúng ta chưa khám phá ra được Phật tánh ấy. Niềm tin sâu sắc được nói đến trong Thiên tông là sự tin tưởng rằng Phật tính hiện hữu ở trong ta và với sự tu tập theo phương pháp mà Đức Phật đã dạy, ta có thể đạt đến sự chứng ngộ Phật tánh ấy. Để nhận chân được Phật tánh của mình là điều không đơn giản, đòi hỏi sự thực tập không ngừng nghỉ và sự chiến đấu cam go, trường kỳ ở trong bản thân chúng ta. Bởi vì thiên tập khó khăn như thế nên nhiều người đã bỏ giữa chừng, do

thể nên không có nhiều vị Phật trên thế giới. Đây chính là lý do tại sao cần phải có niềm tin sâu sắc. Điều đầu tiên và quan trọng nhất đó là tin vào khả năng tiềm ẩn bên trong chúng ta, tin rằng hạt giống của sự giác ngộ nằm ở bên trong chúng ta, và chúng ta không từ bỏ niềm tin này dù cho có gặp nhiều nội ma, ngoại chướng trên đường tu.

Chúng ta có thể tin là chúng ta có khả năng thành Phật không? Tại sao không? Đức Phật vốn cũng là một người bình thường như chúng ta. Ngài cũng có máu đỏ và nước mắt mặn, thân và tâm của Ngài cũng không khác so với chúng ta bao nhiêu. Khi Ngài chưa giác ngộ, Ngài cũng đã có những tình cảm thường tình, cũng có những lo âu, những sự mâu thuẫn và những điều hoài nghi. Nhưng nhờ sự

tham thiên mà Ngài đã tự trau dồi và khám phá ra được Phật tánh của Ngài, vì thế Ngài đã thành Phật, một đấng Giác ngộ. Chúng ta cũng vậy, với tất cả những rắc rối, với tất cả những điểm yếu, những chướng ngại của mình, chúng ta vẫn có khả năng để trở thành một vị Phật. Nếu phát triển niềm tin này và theo đuổi nó cho đến đích điểm cuối cùng thì sẽ không có chướng ngại lớn lao nào mà chúng ta không thể vượt qua được.

Nhiều người cho rằng con người được tạo nên bởi hoàn cảnh môi trường. Theo Thiên tông thì con người tạo nên môi trường và vì thế mà chính con người kiến tạo bản thân họ. Bất cứ những gì chúng ta trở thành, với tư cách là những cá nhân, đều phụ thuộc vào tâm thức của chính chúng ta. Bất cứ những gì thế giới này trở

thành, đều tùy thuộc vào tâm thức tập thể của mọi người. Thông qua xu hướng ý chí của chúng ta, khả năng cấu thành của tâm thức, chúng ta có thể thay đổi thế giới này trở thành một thế giới tốt hơn, thay đổi chính chúng ta trở nên những con người tốt hơn. Có một câu nói trong Thiên tông rằng: “Sanh tử là niết bàn, và niết bàn từ trong sanh tử”. Thế giới này là luân hồi sanh tử hay niết bàn đều hoàn toàn phụ thuộc vào trạng thái tâm thức của chúng ta. Nếu tâm chúng ta giác ngộ thì thế giới này là cảnh giới niết bàn; nếu tâm chúng ta chưa giác ngộ thì thế giới này là cõi luân hồi sanh tử, đầy khổ đau, lo âu và bất hạnh. Có một vị thiên sư đã nói, nước vốn có một tính chất mà thôi, nhưng nếu một con bò uống nước vào thì chuyển hóa thành sữa, trong khi một con rắn uống vào thì biến thành chất độc. Tương tự như

vậy, cuộc đời này là hạnh phúc hay đau khổ đều tùy thuộc vào trạng thái tâm thức của chúng ta, chứ không phải tùy thuộc vào thế giới. Vì thế mà chúng ta phải tìm cách chuyển hóa tâm thức, phải để cho tâm đạt được trạng thái tĩnh thức, và điều này đòi hỏi một niềm tin sâu sắc ngay từ lúc sơ khởi, tin vào chính mình và tin vào sức mạnh tiềm tàng trong tâm chúng ta.

## **Nhân tố thứ hai trong Thiền tông là "đại nghi"**

Phương pháp của thiền rất khoa học. Trong khoa học, chúng ta được chỉ dạy rằng đừng bao giờ tin bất cứ một điều gì trừ khi điều đó được chứng minh bằng thực nghiệm. Thiền cũng có quan điểm như vậy. Chúng ta không tin tưởng bất cứ điều gì một cách mù quáng; đúng hơn là bản thân chúng ta phải chứng minh tính

đúng đắn của nó. Đức Phật dạy rằng, tất cả chúng sanh đều có Phật tánh. Nếu thế thì Phật tánh ấy ở đâu? Chính chúng ta phải khám phá điều đó và tiếp tục hoai nghi cho đến khi nào chúng ta khám phá ra nó mới thôi. Không có giá trị gì cả nếu như chúng ta chỉ học những lời dạy của Đức Phật như một con vẹt. Chúng ta phải xác chứng những lời dạy của Phật bằng cách tìm kiếm trong nội tâm của chúng ta cũng như kiếm tìm ở thế giới xung quanh ta. Vì thế mà hoai nghi là một phần rất quan trọng trong thiền tập. Một thiền sư, một giáo viên hay một vị tu sĩ có thể dạy nhiều thứ. Một vài điều trong đó chúng ta có thể tin, còn những điều khác có thể chúng ta không tin. Những gì được chấp nhận hay từ chối là tùy thuộc vào sự nhận định của chúng ta. Chúng ta có quyền đánh giá; thật sự mà nói thì tốt hơn hết là



tự mình đánh giá. Chúng ta đi theo những gì chúng ta cho là tốt và từ chối những gì chúng ta cho là không tốt. Mặc dù thiền sư dạy những phương pháp thực tập thiền cho các học trò và định hướng cho sự phát triển của họ, nhưng thiền sư không bao giờ xem chính họ là một hành giả đứng giữa Đức Phật và con người hoặc là giữa niết bàn và sanh tử luân hồi. Thiền sư xem những lời dạy, những phương pháp của mình chỉ là ngón tay chỉ mặt trăng. Chỉ như ngón tay dùng để định hướng cho việc nhìn thấy mặt trăng, cho nên những lời dạy của họ được sử dụng như là sự dẫn dắt để thấy chân lý. Và một khi chúng ta thấy được mặt trăng rồi thì chúng ta không cần bám theo chiều hướng của ngón tay nữa. Đôi khi vị thiền sư nói đúng, nhưng đôi khi vị ấy có thể không đúng. Vì vậy chúng ta không nên tin

tướng và đi theo chiều hướng của vị ấy một cách mù quáng, hãy kiểm tra nó bằng chính kiến thức và kinh nghiệm của mình. Nếu nó tốt cho bản thân chúng ta và cho người khác thì chúng ta có thể tin tưởng nó. Ví dụ, nếu một người không quen lắm với Los Angeles bị mất phương hướng, anh ta có thể lái xe vào một trạm xăng và hỏi nhân viên cây xăng là làm sao để đến được địa chỉ mà anh ta đang tìm kiếm. Đôi khi người nhân viên ấy đưa ra những hướng đi đúng, và người ấy lái xe đến đúng địa điểm cần tìm một cách dễ dàng. Nhưng cũng có đôi khi người tài xế được chỉ là đi về hướng Đông, trong khi đó sự đánh giá tốt hơn của anh ta nói với anh ta rằng, anh nên đi về phía Tây. Thế thì anh ta phải làm gì? Anh ta có nên tin vào người nhân viên và từ bỏ tất cả niềm tin vào chính mình? Hay là anh ta không nên

làm thế, mà hãy tin vào sự nhận định tốt hơn của anh ta và tìm ra những phương hướng đúng ở một nơi khác? Vì thế, nếu chúng ta tìm kiếm lời khuyên của nhân viên ở trạm xăng, chúng ta nên chấp nhận lời khuyên ấy kèm theo một chút hoài nghi. Chúng ta nên nhận diện khả năng rằng anh ta có thể đúng hoặc anh ta có thể sai.

Cho nên yếu tố thứ hai trên suốt con đường thực tập thiền là nghi vấn và hoài nghi mọi thứ cho đến khi chúng được kiểm chứng. Yếu tố thứ hai này rất hữu ích. Tuy nhiên thái độ hoài nghi quá đáng lại cũng không tốt tí nào cả. Nhưng cần phải có thái độ hoài nghi. Có một thái độ hoài nghi được sinh ra từ quan điểm lý trí hạn hẹp, từ chối tin tưởng vào bất cứ điều gì và cảm thấy vui đối với việc duy trì

một thái độ tiêu cực. Và có một loại thái độ hoài nghi lành mạnh, đây là thái độ hoài nghi đưa chúng ta bước lên những bậc cấp trên con đường dẫn đến sự hiểu biết sâu sắc hơn. Nếu chúng ta đi theo thái độ hoài nghi thứ nhất thì chúng ta sẽ hoài nghi về chính tiềm năng bên trong của chúng ta, về khả năng thành Phật của chúng ta, cũng như hiệu quả của những sự thực tập được đưa ra để dẫn dắt chúng ta đến đích. Loại hoài nghi này chỉ dẫn đến một cái đích tiêu vong. Nhưng nếu chúng ta đi theo loại hoài nghi phóng khoáng hơn, giữ cho tâm chúng ta luôn cởi mở và đánh giá mọi thứ một cách có phê bình để rồi xác định là nó đúng hay sai, điều đó quả thật rất hữu dụng. Chẳng hạn, khi một thiền sư nói với một nhà tâm lý học rằng, tham thiền có thể giúp những người bị tâm bệnh hoặc bị căng thẳng, nhà tâm lý

học ấy sẽ không vội tin những gì vị thiên sư nói, ông ta sẽ đặt câu hỏi cho vấn đề đó. Ông ta sẽ kiểm tra giả thuyết này và thậm chí là dùng các công cụ để kiểm nghiệm. Chỉ sau khi lặp đi lặp lại việc kiểm tra, thử nghiệm, ông ta mới đi đến kết luận. Tương tự như vậy, khi chúng ta thực tập thiền, câu hỏi chúng ta nên đặt ra là: tại sao tôi phải tọa thiền? Nếu tôi tiếp tục thực tập theo phương pháp này thì tôi sẽ đạt được kết quả gì? Tiếp tục trả lời, hỏi và thực hành. Một lúc sau, nếu chúng ta nhận thấy rằng tham thiền giúp làm chủ tâm, rằng tham thiền giúp chúng ta hiểu bản thân và hiểu người khác nhiều hơn, rằng nó dẫn đến sự điềm tĩnh, lòng khoan dung, niềm hạnh phúc và sự thanh bình thì chúng ta tiếp tục thực tập. Còn nếu nó không đem đến lợi ích gì thì chúng ta có nên tiếp tục thực tập không? Có lẽ những

pháp tu khác sẽ tốt hơn. Vì thế chúng ta phải đặt nghi vấn và hoài nghi. Chính những kinh sách về thiền cũng đã dạy rằng: “Đại ngộ xuất phát từ đại nghi”.

### **Yếu tố cốt lõi thứ ba là sự quyết tâm mạnh mẽ**

Sau khi chúng ta đã giải quyết xong những hoài nghi của mình và đã sẵn sàng để bắt đầu quá trình thực tập, chúng ta phải nâng cao tinh thần quyết tâm. Chúng ta phải tạo ra sự kiên định vững vàng để tiến về phía trước và tiếp tục thực tập dù cho bao nhiêu chướng ngại mà chúng ta có thể gặp phải trên đường tu của mình. Chúng ta phải phát nguyện không bao giờ từ bỏ, ngược lại còn tinh tấn thực tập. Để phát triển sự quyết tâm mạnh mẽ, chúng ta phải kiên nhẫn và nghiêm khắc với chính mình. Nếu thiếu những thứ này, khi

chúng ta vấp phải những khó khăn trong việc thực tập thiền, chúng ta sẽ nghi ngờ về khả năng đạt được sự giác ngộ của mình và sẽ sớm từ bỏ. Do vậy, chúng ta không bao giờ đạt đến đích của mình. Chúng ta không được nôn nóng về những thành quả của sự tu tập, bản thân chúng ta phải nghiêm khắc để thực tập mà không có sự mong cầu, cũng không dự phòng. Như Không Tử đã nói: “Không mong cầu sớm đạt được kết quả, cũng không trông đợi những điều lợi nhỏ”. Nếu ai tìm kiếm những kết quả nhanh chóng, người ấy sẽ không đạt đến kết quả tuyệt đối. Nếu người nào bị dẫn đi lạc đường bởi những lợi ích nhỏ thì người đó sẽ không bao giờ đạt được những thứ lớn lao. Nói chung, đối với người phương Tây, thật khó cho họ khi thực tập mà không hướng đến những kết quả ngay tức thì. Một vị thiền

su người Nhật đã từng nói: “Con đường học thiền không giống như con đường học vấn ở trong trường đại học. Chúng ta không xác định một khoảng thời gian để luyện tập rồi sau đó nhận văn bằng tốt nghiệp. Học thiền không phải là vấn đề vài tháng, vài năm mà là suốt cuộc đời. Có thể bạn xem tôi như là một vị thầy, nhưng tôi lại xem bản thân tôi như là một học viên và thực tập mỗi ngày”. Hầu hết những người phương Tây luôn sống trong sự vội vàng. Khi đến với thiền, họ thực tập rất khó khăn trong thời gian đầu, nhưng khi không đạt được những kết quả nhanh chóng thì họ lại từ bỏ. Cho nên chúng ta không được mong chờ những con đường tắt. Nếu chúng ta trông đợi những con đường tắt thì chúng ta sẽ không duy trì được lâu.



Thiền trong Phật giáo không hứa hẹn bất kỳ con đường tắt nào cả. Các con đường tắt có thể đem đến những kết quả nhanh chóng, nhưng chúng không kéo dài và chúng cũng không có ảnh hưởng lâu bền đối với đời sống của một người được. Trong thiền tập, chúng ta phải nghiêm khắc với chính mình mỗi ngày, thực tập và nâng dần từng bước chứ không từ bỏ giữa chừng. Thông qua hành thiền, chúng ta không chỉ có được những trải nghiệm đích thực hơn mà còn khiến cho những trải nghiệm ấy tồn tại lâu hơn với chúng ta. Chúng sẽ được hòa quyện vào trong cuộc sống của chúng ta, tạo ra những thay đổi đáng kể theo chiều hướng ngày càng tốt đẹp hơn, tiến dần đến sự thực chứng và giác ngộ. Và điều quan trọng nhất là những thay đổi này do chính chúng ta tạo ra.

Chỉ có một loại tốt nghiệp trong việc học thiền, đấy chính là đạt được sự giác ngộ tối thượng, thành Phật. Tuy nhiên, dù trong chúng ta ai cũng có Phật tánh, nhưng thành Phật thì không phải dễ. Điều này không chỉ xảy ra đối với chúng ta mà đối với chư Phật cũng thế. Chính Đức Phật đã nói: “Trên vũ trụ này, không có một điểm nhỏ như hạt cải nào trên mặt đất này mà Ngài chưa từng hy sinh tánh mạng hoặc là chưa từng bị chôn vùi xương ở đấy”. Thật khó tưởng tượng không biết bao nhiêu kiếp Ngài đã tái sinh trong vũ trụ này, trau dồi trí tuệ và đức hạnh để đạt được Phật quả. Vô số lần, không chỉ trong quá khứ mà cả trong đời hiện tại, Ngài đã dành trọn 6 năm để tu khổ hạnh và 49 ngày đêm tọa thiền. Ngài Bồ-đề Đạt-ma cũng đã thực hành 9 năm sau khi đến Trung Quốc. Đối với vấn đề này, một số

vị thiền sư khuyên rằng, nếu tâm được xem như là một cái gương soi thì “hãy giữ cho nó luôn được sạch sẽ, đừng để bụi bám lên nó”. Nói cách khác, các thiền sư khuyên hành giả phải thực tập thiền mỗi ngày, đừng bao giờ rút ngắn, đừng bao giờ từ bỏ mà hãy tiếp tục.

Trong truyền thống của nhà thiền, đặc biệt là trong đời sống ở thiền viện, người tu thường sắp xếp một khoảng thời gian nhất định cho việc thực tập thiền chuyên sâu. Những khoảng thời gian này gọi là “nhập thất”, có thể là 3 ngày, một tuần, 3 tuần, 3 tháng hoặc lâu hơn. Trong thời gian nhập thất, thiền sinh phải sắp xếp thời gian để tham vấn thiền sư, để nói lên những nghi vấn và trình bày những điều mà thiền sinh hiểu hoặc là những kết quả đạt được. Trong hầu hết các trường hợp, khi thiền

sinh trình bày kiến giải của họ, các thiền sư đều trả lời: “Chưa được, cần phải thực tập nhiều hơn nữa”. Thiền sư phải nói như thế. Nếu như thiền sư tán đồng, thế là hết, không còn gì thêm nữa. Họ phải nói chưa đạt để khuyến khích các thiền sinh thực tập. Nếu người nào không hiểu về phương pháp tu thiền, họ sẽ bị thất vọng và từ bỏ, không bao giờ thực tập trở lại. Nhưng nếu thiền sinh hiểu rõ lời giáo dục này, họ sẽ không bị thất vọng, ngược lại còn tiếp tục thực tập với quyết tâm mạnh mẽ hơn. Câu trả lời “chưa được” mà thiền sư nói với thiền sinh không có ý chối bỏ, mà là một cách để khuyến khích thiền sinh tiến về phía trước, cố gắng nhiều hơn nữa. Thiền sư không muốn học trò của mình dừng lại trong sự hài lòng với những thành quả nhỏ bé, với tâm từ bi, họ muốn hướng dẫn cho người học trò trên lộ trình từ bến mê

đến nơi bờ giác, từ trầm luân sanh tử đến niết bàn an vui. Vì thế, quyết tâm dũng mãnh là rất quan trọng. Hành thiền là một quá trình lâu dài trong suốt cuộc đời. Cũng giống như việc chúng ta hít thở và ăn uống mỗi ngày, chúng ta phải thực tập thiền mỗi ngày. Cả hai vấn đề hít thở và ăn uống đều rất quan trọng cho cuộc sống, và hành thiền cũng vậy. Thiền định giúp cho chúng ta giữ được sự cân bằng trong cuộc sống, hiểu hơn về chính mình, về bản chất của cuộc đời. Thiền tạo ra nền tảng vững chắc cho sự hòa hợp giữa ta và người, giữa ta và vũ trụ. Vì thế, thiền không phải là vấn đề trong một vài ngày, vài tuần, vài tháng, vài năm, mà là vấn đề của cả cuộc đời mình. Nếu chúng ta có quyết tâm mạnh mẽ trong sự thực tập, không còn hoài nghi thì chúng ta sẽ đạt được kết quả cuối cùng, trạng thái giác

ngộ, thực chứng với trí tuệ siêu việt và từ bi vô lượng. n

(Trích dịch từ sách “*Zen philosophy and zen practice*” của HT. Thích Thiên Ân, do Dharma Publishing California xuất bản, 1975)

Nguồn: Chuyên Luận online