

THIỀN 29
CÙNG CỐ
CONSOLIDATE

❄ **HỎI: Sự khác nhau giữa hơi thở tự nhiên, Biết mà không điều khiển, với hơi thở cố ý làm cho chậm lại là như thế nào?**

ĐÁP: Hơi thở ghìm cho chậm và êm có tác dụng khiến ta biết rõ toàn thân cực kỳ hiệu quả, và như vậy cũng là khiến vọng tưởng tan biến rất nhanh. Nhưng mới ngồi thiền mà ghìm hơi thở chậm thì rối loạn đủ thứ liền. Vì thế, ban đầu ta phải làm quen với hơi thở có ý thức bằng cách Biết mà không điều khiển hơi thở, dần dần ta mới "nắm" được hơi thở.

QUESTION: What is the difference between the natural breath that we KNOW but NOT run it, and the breath that we deliberately slowed it down?

ANSWER: The breath that we deliberately slowed down gently can help us to be aware of the whole body effectively. This can also make wandering thoughts disappear quickly. However, for novice practitioners of meditation, trying to slow the breath down will cause trouble immediately. Therefore, at the beginning, we have to get acquainted with the conscious breath by knowing but not running it. Gradually, we will be able to 'catch' the breath.

Nhiều người sợ tập luyện hơi thở vì buổi đầu hăm hở nhào vô thở sâu, thở dài, thở có điều khiển, chỉ 3 phút thôi là cơ thể cực kỳ khó chịu phải bỏ tập liền. Phải kiên nhẫn chỉ Biết mà thôi, biết mà không điều khiển. Biết mà không điều khiển để làm quen với hơi thở (dù cả đời vẫn thở), thì sự tỉnh giác không đủ mạnh để nhiếp tâm, nhưng không thể đột giai đoạn nhanh được. Giai đoạn này có khi lấy mất mấy năm. It may take us several years for this stage.

Many practitioners are afraid of breathing exercises because during the first few days of practice, they are excited to run the breath by taking long and deep breaths. However, it takes only 3 minutes for these practitioners to feel extremely uncomfortable and then stop practicing right away. We must be patient in only knowing, but not running our breath. We have to know the breathing in a way that we do not run it, so that we can gradually get familiar with our breathing (in spite of the fact that we are breathing for our entire life). However, with this kind of breath, our mindfulness is not strong enough to concentrate our mind deeply in meditation when breathing like this. Nevertheless, we cannot skip this stage. It may take us several years to finish this stage.

Khi đã thật sự quen thuộc với hơi thở tự nhiên có ý thức rồi thì ta tập ghìm hơi thở cho êm và chậm lại, và cũng không cần thở cho dài, ít thôi. Ham thở dài là mệt tim liền. Muốn tập ghìm hơi thở cho êm và chậm lại thì nên tập Âm Dương khí công, làm quen với hơi thở chậm khi thở ra trước. Âm Dương khí công mà thuần thục thì khi tập tâm đã yên luôn. Khi đã quen rồi thì cả hơi thở vào và hơi thở ra đều có thể ghìm cho êm và chậm lại, lúc đó thực sự thiên định của ta đã bước qua giai đoạn mới.

Once we become indeed familiar with our natural breath, we can try breathing gently and slowly. There is no need to take a long breath, short ones will work also. Trying to take long breaths will exhaust our heart immediately. In order to breathe in slowly and gently, we should practice the Am Duong Breath. By practicing this exercise, we become familiar with breathing slowly when exhaling. Once we can practice Am Duong Breath adequately, our mind will eventually become tranquil. When we become acquainted with the breath of Am Duong Breath, we can run our breath slowly and gently. At that time, our meditation practice has already entered into a new stage.

✧ **HỎI: Tại sao khi tâm yên thì nhiều tà kiến xuất hiện?**

ĐÁP: Nếu tâm yên thì mặc nhiên sẽ tiến bộ đúng hướng thì ngoại đạo đã chứng A la hán hết rồi. Cái khổ sở nhất cho chúng sinh là tâm yên rồi mà bề sâu tâm thức vẫn hoạt động, vẫn nhận xét, vẫn phê bình, vẫn sáng tạo đủ thứ. Ngoại đạo sẽ sáng tạo ra các lý luận mới theo cái cách suy nghĩ của họ. Và các thiền sư đạo Phật cũng sẽ sáng tạo ra các lý luận mới theo ý các thiền sư. Đây là lý do Phật Pháp chuyển sang thời kỳ TỰỌNG PHÁP. Thời Đức Phật còn tại thế, khi tâm một tỳ kheo yên lắng, các vị không khởi lên lý luận mới vì phải đi theo đúng lời dạy của Phật để hướng về Vô ngã, phải biết rõ mình đang ở giai đoạn nào để mà cố gắng tiếp. Sau khi Phật nhập diệt, các vị A la hán cũng lần lượt ra đi, thì các tỳ kheo đời sau không còn ai cầm giữ giềng mối nữa, nên đã khởi nhiều lý thuyết mới theo ý mình.

QUESTION: Why do bad mindsets appear when our mind is tranquil?

ANSWER: If our mind automatically progressed in the right direction once it became tranquil, many practitioners of other religions would attain Arahantship easily. But the fact is not that good. It is complicated for us when our minds becomes tranquil because in the deeper layers of our mind still unconsciously thinks, creates new theories, and judges everything. Not only practitioners of other religions do this but also the practitioners of Buddhism create many new theories when their mind becomes tranquil. That is why Buddhism turned into the Changed Dhamma Time. The Changed Dhamma Time was recognized following the Right Dhamma time. In the Right Dhamma Time, everybody abode by Buddha's teachings exactly to move towards selflessness. They knew properly their level of meditation although their minds was tranquil. In the time of Buddha, when bhikkhus' minds became tranquil, they did not create new theoretical arguments. They clearly knew where they were so

as to keep cultivating themselves. After Buddha entered Nirvana then Arahats passed away too. No one kept the right to judge the spiritual level of the monks and laities. So monks have created new theories that were a little bit different from Buddha's teachings. Those new theories were not assessed by an Arahats. Only those who followed Buddha's teachings carefully heading to selflessness they know that they were only in the middle of the path. They know that the end goal was still very far.

Nhiều thiền sư đã dạy đệ tử theo kinh nghiệm của riêng mình, theo căn cơ thượng thừa của riêng mình, nên các đệ tử không đạt được kết quả nhiều.

Ta muốn trở lại thời kỳ CHÁNH PHÁP thì phải Biết lộ trình thiền định rất rõ để khi tu có kết quả không bị lầm tưởng đã cao siêu, biết con đường còn dài ở phía trước. Chỉ vì không biết rõ lộ trình nên ta hay khởi tà kiến tự khen mình quá cao siêu, rồi bị tổn phước, rồi bị đọa lạc, rất đáng thương.

Ta cũng phải xác định mục tiêu hướng về Vô ngã, dù tâm đạt được kết quả gì cũng quay lại canh chừng bản ngã còn ẩn núp rất sâu trong đó. Nhờ vậy mà ta biết mình chưa được thánh quả gì nhiều, nên khiêm hạ tiến tu.

Many zen masters who were born good at meditation could achieve some spiritual results quickly have taught their disciples with their own experiences. This guidance did not give the disciples a good achievement because their disciples did not have the same born skills of meditation. If we want to go back to the Right Dhamma Time we must realize the whole route of meditation. If we know the path entirely we will not misunderstand our position in the path. We will not think that we are in a high level. Although we get tranquil, the end goal is still very far ahead. Lacking of perceiving the whole route of meditation makes us easily susceptible to bad mindsets. We will become conceited and proud. Then lose our good karma. Without good karma our mind will be in trouble and our future will be miserable. We must consistently stay on the target of selflessness no

matter how outcomes our mind may achieve, we must always be humble and cautious of our deep ego which is still hiding inside. Thanks to such caution we consider that we have not achieved any particular high sainthood. Therefore, we can continue to be modest and consistent in cultivation.

✧ **HỎI:** Vừa biết toàn thân, vừa theo dõi hơi thở, tâm bị chia làm hai cực quá.

ĐÁP: Nên hiểu thế này, toàn thân này đang thở. Thân này thở, chứ không phải TA thở, không phải TA biết toàn thân. Không có TA, chỉ có Thân này đang thở, toàn thân này đang thở.

QUESTION: *It is very hard for us to watch the breath and sense the whole body at the same time.*

ANSWER: *We should understand that the body is breathing. It is the body that is breathing, it isn't me that is breathing, it isn't me that transcended the body. There is no such a thing as me. There's only this body which is breathing. The body is breathing.*

✧ **HỎI:** Tại sao khi tâm yên thì không được an trú vào cái trạng thái vi diệu đó mà buộc phải quay lại an trú toàn thân như mới bắt đầu tập thiền vậy?

ĐÁP: Khi tâm yên thì xuất hiện một trạng thái tâm rỗng không sáng tỏ, dễ chịu, vi diệu, an lạc. Nhưng đó là cái ngọn, không phải cái gốc. Nếu ta an trú vào cái trạng thái tâm yên tĩnh, rỗng không, an lạc, vi diệu đó thì Nội lực ở Chân Âm bị bốc lên nhanh dần, cái gốc bị trống, nhiều bệnh tật sẽ phát sinh, và cuối cùng là hư luôn não bộ, rất nguy hiểm. Tâm yên thì kệ nó, cứ vững vàng an trú toàn thân như ban đầu, giữ cái gốc cho kỹ, vậy mà nội lực được củng cố, định lực được bảo vệ, đi được xa.

Hầu hết những người tu thiền có kết quả rồi sau đó bị hư là do vội vàng chụp lấy cái tâm yên đó để an trú, thế là mất cái gốc, chạy theo cái ngọn, chẳng bao lâu nội tâm sụp đổ. Mà an trú vào cái tâm yên đó cũng gây tâm lý kiêu mạn. Còn nếu ta cứ tiếp tục an trú toàn thân, biết thân vô thường, thì kèm được tâm lý kiêu mạn thầm kín không cho bộc khởi.

QUESTION: Why can we not contemplate the state of tranquility in our mind? Why must we get back to stay in sense the whole entire body as usual meditation?

ANSWER: When the mind becomes tranquil, there comes a state of being completely empty, mindful, comfortable, miraculous, peaceful and joyful. However, it is just the crown, not the root. If we dwell on such a stage of being tranquility, empty, miraculous, peaceful and joyful, the inner vital energy stored at the root will run out. If the inner energy at the root runs out many diseases will appear. The brain will be damage. Even though the mind is tranquil, do not concern yourself with it. Keep being mindful of the entire body as you were in the beginning. Strive to secure the root carefully to enrich the inner vital energy for further improvements.

Most of the meditation practitioners who achieve some initial outcomes many suffer a failure next. The reason is that they contemplate and focus on the tranquility. Sooner or later pursuing the crown and forgetting the root will cause the mind to collapse. Besides, dwelling in such tranquil state will bring about many proud concepts inside. Only if we continue to be mindful of the entire body and know that this body is short-lived we can prevent that secretly proud concept.

❁ **HỎI: Thế nào là lọt hẳn vào Chánh niệm Tĩnh giác?**

ĐÁP: Khi ta dụng công đúng thì tâm ta xuất hiện trạng thái Chánh niệm tĩnh giác chút chút. Chánh niệm Tĩnh giác này giúp ta phát hiện vọng tưởng khởi,

giúp ta tỉnh táo mọi thứ, giúp ta kiểm soát thân tâm, giúp ta NHỚ công phu thường xuyên. Nhưng cái Chánh niệm này hay bị gián đoạn, hay bị vọng tưởng khởi lên mạnh che mắt.

Còn khi đủ công đức, đủ bề dày tu hành, đủ định lực, ta lọt hẳn vào Chánh niệm Tỉnh giác thì từ đó không bị vọng tưởng bất ngờ khởi lên che nữa, tự nó có thường xuyên luôn. Đây là chỗ các thiền sư gọi là ngộ đạo kiến tánh.

Nhưng vì nó có tính chất không bị vọng tưởng che nữa, tự nhiên tỉnh giác mãi, không cần dụng công, nên đã khiến xuất hiện các lý thuyết cho rằng trạng thái đó là cái bất sinh bất diệt, đủ thứ cao siêu. Nó khó bị thoái chuyển thôi, chứ vẫn có thể bị thoái chuyển nếu hành giả không cẩn thận khiếm tốn giữ gìn. Nếu kiêu mạn quá thì ngay kiếp này nó mất. Nếu kiêu mạn ít hơn thì qua kiếp sau bị mất, chứ không phải bất sinh bất diệt gì đâu.

QUESTION: What is the state of completely entering mindfulness?

ANSWER: If we apply the meditative techniques correctly, our mind will attain a little bit mindfulness. Such that helps us to be aware of wandering thoughts, stay mindful in everything, sense our body and mind, and keep the practice all the time. However, this little mindfulness is often interrupted by unwanted thoughts which strongly exist in our mind. Only when we have sufficient good karma, hard practice, and firm concentration, we will completely enter mindfulness. Since then wandering thoughts can not interrupt our awareness anymore. This is the state in which zen masters called spiritual awakening. The wandering can not interrupt anymore because the mindfulness can exist itself, because the practitioner does not need to do anything to keep mindfulness so they think that mindfulness is immortal, everlasting, and extremely sublime. We should know that it is very hard to get backward from this stage. But actually it can. If the practitioner is too prideful he will get backward from this stage. In this very life can become as normal as a beginner. If his pride

is little he will also lose mindfulness in next life. Mindfulness is not absolute everlasting.

❄ **HỎI: Kiến tánh rồi mà vẫn mong manh vậy sao?**

ĐÁP: Tại mình tự cho kiến tánh nên tưởng nó ghê gớm lắm, chứ phía trước con đường còn rất dài. Vọng tưởng chưa hết mà. Dù cho vọng tưởng hết cũng chưa Nhập định mà. Dù cho Nhập định vẫn chưa diệt hết Bản ngã Vô minh mà.

Question: Why is that spiritual awakening so unstable?

Answer: Because we call it spiritual awakening and think that it is everlasting. Actually it is not real spiritual awakening as Buddha taught. The end goal is still very far. In this mindfulness the wandering thoughts do not completely stop. Even if the wandering thoughts completely stop, practitioner may not enter ecstasy. Even if the practitioner enter ecstasy it is not sure that he eliminate ego and ignorance.