



nhau và đặt xuống chỗ bàn chân để treo, đôi mắt mở lim dim, nhìn thẳng theo đầu mũi của chúng ta. Ở giai đoạn đầu chúng ta gặp rất nhiều khó khăn trong việc đếm từ 1 đến 10, bởi vì trí óc chúng ta luôn luôn xáo trộn và nhiều khi đang đếm nửa chừng rồi bị quên mất số đếm. Trong trường hợp này, chúng ta lại đếm từ 1 trở đi. Thật khó để diễn tả những kinh nghiệm linh hoạt mà chúng ta có sau nhiều ngày tu tập, chẳng hạn như sự chi phối về cách đếm hơi thở và cảnh vật thế giới bên ngoài đều biến mất, chỉ còn lại hoàn toàn sự hiểu biết, sự cử động nhẹ nhàng này sẽ là một kinh nghiệm phi thường cho chúng ta tràn đầy niềm vui và sự khoan khoái ở tâm hồn. Tuy nhiên, vừa khi chúng ta trở lại cái ý thức hay tri giác chính chúng ta thì chúng ta mất đi cái kinh nghiệm ấy tức khắc, chúng ta phải mất nhiều ngày tu tập, kinh nghiệm đó mới trở lại. Những loại kinh nghiệm này sẽ nhắc lại nhiều lần cho những giai đoạn càng lúc càng lâu hơn. Đám mây vô minh bắt đầu mỏng dần và biến mất nhường chỗ cho ánh sáng mặt trời giác ngộ lan dần khắp đó đây, một nền tảng tốt được thiết lập và chúng ta chuẩn bị cho sự đạt thành tới chỗ đại định. Sự giác ngộ có thể còn xa, nhưng cơn gió thiên đã đẩy nhẹ cánh buồm nghiệp chướng chúng ta lướt nhanh qua sông mê, bể khổ.

Để hỗ trợ cho việc thiền định, chúng ta còn cần phải nhớ đến 2 điều cơ bản khác. Điều cơ bản thứ nhất là bố thí, có nghĩa là ban cho. Trong Phật giáo có 3 loại bố thí: Tài Thí, Pháp Thí và Vô úy Thí.

- Tài thí là đem của cải, tiền bạc, quần áo, thức ăn và các đồ dùng khác giúp đỡ cho những người đói khổ, thiếu thốn.

- Pháp thí là đem sự hiểu biết về Phật pháp hay kiến thức mình có giúp đỡ người khác làm cho họ thoát khỏi sự ngu dốt, ràng buộc.

- Vô úy thí là làm cho người khác thoát khỏi những sợ hãi của bất cứ sinh vật nào.

Chìa khóa của sự bố thí là không, nghĩa là không phải mình cho kẻ khác những gì mà mình cần đòi sự đền ơn hay phần thưởng cho cá nhân mình. Đối với người giác ngộ thì bố thí là một hành động tự nhiên được phát khởi từ lòng từ bi, đối với người thường như chúng ta thì bố thí là sự huấn luyện cái ngã nhằm giảm bớt cái ý niệm chấp ngã mà nó làm gốc rễ của tất cả sự đau khổ của con người. Như Đức Phật đã nói: chúng ta bị màng vô minh che lấp Phật tính và ý niệm chấp ngã xấu nhất đâm rễ chằng chịt, cho nên lòng vị kỷ là điều cản trở xấu nhất đối với sự giải thoát. Bố thí là lưỡi gươm sắc bén giết chết lòng vị kỷ ấy. Thành thật mà nói thì mỗi chúng ta đều có một lần đại bố thí xảy ra trong cuộc đời mình, nghĩa là khi chúng ta chết, lúc ấy chúng ta từ bỏ hết tất cả, không mang theo một thứ gì, dù là tình thương yêu nhỏ mọn đi nữa, nhưng rất có ít người nhận ra sự thật này. Do đó, sự đại bố thí là một sự bắt buộc và đau lòng; nếu chúng ta tập làm hạnh bố thí trong đời sống hàng ngày, thì chúng ta cảm thấy rằng sự bắt buộc và đau lòng kia sẽ giảm đi nhiều.

Điều cơ bản thứ hai là chính chúng ta phải tự giải thoát mọi sự ràng buộc vật chất hàng ngày. Để hiểu rõ điều này, chúng ta có thể lấy một ví dụ về câu chuyện cổ xảy ra ở Trung Hoa hàng ngàn năm về trước. Trong thời kỳ này, xã hội Trung Hoa bị ràng buộc bởi những luật lệ phong kiến khắc khe về luân lý giữa nam và nữ. Những người con gái ít khi đi ra khỏi nhà của họ trước khi lấy chồng và cộng thêm giới luật nghiêm khắc của Phật giáo. Giới cấm của Phật không cho phép được cười giỡn hay đụng chạm vào thân thể đàn bà, hoặc phơi bày ngực, chân trước người phụ nữ, nếu phạm vào các điều này gọi là phạm giới cấm.

Có hai nhà sư trẻ tuổi, mỗi người đều trải qua nhiều năm tu hành giới luật và đã am hiểu rành về giới luật. Một ngày nọ, cả hai cùng du ngoạn. Khi đến một khúc sông thì trời đã về chiều, lại không có thuyền bè gì để qua sông cả. Sông không sâu có thể lội qua được, nên hai vị cùng lội qua, bỗng có một cô gái trẻ cũng cố gắng lội qua, nhưng thật khó khăn, nhiều lần suýt ngã và có thể bị nước cuốn. Lúc ấy, thì một trong hai vị sư tiến lại gần bên và đưa lưng công nòng kia lội qua sông. Vị sư