

**THẤY BIẾT  
BÂY GIỜ & Ở ĐÂY**

## TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

*Chủ nhiệm:*

TT. Thích Nhật Từ

(ĐT: 0908.153.160; email: thichnhattu@gmail.com)

*Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay* do Thầy Thích Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

*Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay* đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Thích Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

*Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:*

© NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (08) 3839-4121; 2211-0943

[www.daophatngaynay.com](http://www.daophatngaynay.com) | [www.chuagiacngo.com](http://www.chuagiacngo.com)

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Ni sư AYYA KHEMA

# THẤY BIẾT: BÂY GIỜ & Ở ĐÂY

*Chuyển ngữ từ bản tiếng Anh:*

**To Be Seen Here & Now**

Việt dịch: Diệu Liên Lý Thu Linh

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

*Copyright © 1989 Sister Ayya Khema. Việc sử dụng sách này miễn phí chỉ dành cho sách Ấn tống. Không được bán. Bản copy điện tử này được Mark Blackstad lấy từ bản sách in năm 1994 trong dự án DharmaNet Dharma Book Transcription, với sự cho phép của tác giả.*

*Bản chuyển ngữ tiếng Việt thuộc về dịch giả. Muốn sử dụng sách xin vui lòng liên hệ với Diệu Liên Lý Thu Linh Email: [tl13107@yahoo.com](mailto:tl13107@yahoo.com) hay [dieulien@me.com](mailto:dieulien@me.com)*

*ĐT: 0918410606*

*Xin cảm ơn,*

*T.Linh, 2016*

# MỤC LỤC

Lời người dịch.....	vii
Lời mở đầu.....	ix
Lời tri ân.....	x
Về tác giả.....	xi
Tâm thiền.....	1
Phương tiện thiện xảo.....	13
Chánh niệm tỉnh giác.....	25
Tứ chánh cần.....	37
Khai mở tâm thức.....	47
Nghiệp.....	61
Ngũ căn ngũ lực.....	73
Các bước trên con đường đạo.....	83
Các phẩm trợ đạo.....	93
Hãy tận dụng thời gian sống mỗi ngày.....	101



## LỜI NGƯỜI DỊCH

Duyên lành lại theo gió đưa đến tôi với quyển “*To Be Seen: Here and Now*” của Ni sư Ayya Khema. Lúc đầu do hiểu lầm đây là quyển sách cuối cùng được dịch ra tiếng Anh của Ni sư: *Visible Here and Now*<sup>(1)</sup>, mà tôi hằng khẩn nguyện có đủ tâm trí để dịch, sau khi đã dịch năm quyển sách đầu tiên: *Vô Ngã Vô Ưu, Ốc Đảo Tự Thân, Khi nào Chim Sắt Bay, Hãy Đến để thấy, và Tôi Là Ai*, nên tôi vội vã bắt tay vào việc.

Nhưng sau hai chương đầu tôi nhận ra điều ngộ nhận của mình. Đây là quyển sách tập hợp mười bài Pháp thoại mà Ni sư đã giảng trong một khóa tu tại Trung tâm Đào tạo Tu sĩ Pelmadulla, ở Tích Lan, năm 1989. Tuy nhiên nhận thấy các bài Pháp này vẫn đầy hữu ích cho mình, nên tôi nghĩ có dịch hết cho người khác đọc cũng không phải là việc làm vô ích.

Quyển *Being Nobody, Going Nowhere* (Vô Ngã, Vô

---

1. *Visible Here & Now: The Buddhist Teachings on the Rewards of Spiritual Practice*, NXB Wisdom, February 27<sup>th</sup>, 2001.

Ưu), của Ni sư Ayya Khema mà tôi được phước duyên chuyên ngữ, đã được tái bản nhiều lần, dưới nhiều hình thức (chính quy hay đạo văn) cũng đã nói lên được sự hấp dẫn, dễ hiểu, dễ thấm của các bài giảng của Ni sư. Có một số đề tài cũng đã được giảng, viết trong các quyển sách khác của Ni sư, nhưng có đọc thêm nhiều lần nữa chắc ta vẫn thấy có cái để mình suy gẫm, để mình rà soát lại mình. Tôi đã dịch quyển sách này với tâm nguyện như thế. Mong bạn đọc cũng chấp nhận nó như thế.

Dầu cố gắng đến mấy, sự hiểu biết của tôi vẫn luôn vô cùng hạn hẹp, nhất là với các trải nghiệm riêng của Ni sư. Do đó có những đoạn tôi dịch theo như chúng được viết, chưa hẳn đã nắm bắt được những điều Ni sư nhắn gửi. Vì thế, nếu có nhiều sơ suất trong sách là do sự kém cỏi của cá nhân người dịch, hoàn toàn không do định ý của Ni sư. Mong giác linh Ni sư cũng như bạn đọc niệm tình tha thứ và chỉ bảo thêm cho. Xin cảm niệm công đức của Ni sư Ayya Khema vì đã để lại cho chúng con những bài Pháp thoại đầy ý nghĩa, giúp chúng con thêm phương tiện để hiểu Pháp Phật thâm sâu.

Nguyện cho Phật pháp mãi trường tồn trên thế gian.  
Nguyện cho chúng con ngày càng tiến sâu vào Pháp hầu được giảm bớt khổ đau và dần đạt được trí tuệ giải thoát.

Nay kính,

*Tháng 9/2016*

**Diệu Liên Lý Thu Linh**

Ltl3107@yahoo.com



## LỜI MỞ ĐẦU

Các khóa thiền là thời gian để ta suy xét nội tâm. Vì các thời khóa thường diễn ra trong im lặng, ngoại trừ thời gian dành cho Pháp thoại hay vấn đáp, tâm càng lúc càng trở nên chánh niệm, định tĩnh. Điều này càng thúc đẩy ta nghe thêm Pháp, để chân lý trong những lời dạy của đức Phật có thể được lưu giữ trong tâm trí ta dài lâu.

Bạn đọc thân mến, khi mở sách ra, có thể bạn hãy nghĩ mình đang tham dự một khóa tu thiền, nơi không có gì quan trọng hơn là sự trong sáng, thiện lành của tâm bạn. Có nghĩa là hãy để tất cả mọi lo toan hằng ngày sang một bên và chuyên chú vào sự tự do tuyệt vời mà giáo lý và sự thực hành theo lời Phật dạy có thể mang đến cho ta. Mong là quý vị có thể tìm thấy niềm vui trong những trang sách kế tiếp và tìm thấy đôi điều hữu ích trong đó.

## LỜI TRI ÂN

Xin tri ân tất cả những ai đã tham dự khóa tu thiền vào tháng 11, 1987 tại Trung tâm Đào tạo Tu sĩ Pelmadulla, tại huyện Ratnapura, Tích Lan. Những người đã giúp ghi lại các bài Pháp thoại trong suốt khóa thiền. Do nghĩ rằng người khác cũng có thể được lợi ích, nên họ đã hỗ trợ, sách tấn chúng tôi để quyển sách này giờ đây đã thành hình.

Tôi không chỉ cảm ơn họ về sự giúp đỡ trong quyển sách này, mà quan trọng hơn là sự có mặt của họ ở khóa tu, tạo cơ hội cho tôi có những bài nói chuyện này.

Tôi đặc biệt hàm ân Lasanda Kurukulasuriya, người đã hết lòng, hết sức đánh máy đi, đánh máy lại bản thảo sách này.

Xin cảm ơn tiến sĩ Ariyaratne trong Phong trào Sarvodaya Shramadana đã giúp đỡ chúng tôi về phương tiện di chuyển và cho chúng tôi được sử dụng các phòng ốc tại Trung tâm, là một công đức đáng ghi nhận khác trong nhiều hoạt động nhân đạo của họ.

Cuối cùng là người bạn, người sư tử của tôi, Ayya Nyanasiri (Helen Wilder) đã trau chuốt lại quyển sách cũng như cho tôi nhiều lời khuyên vô giá, mà không có chúng, tôi đã chẳng phát hành được quyển sách nào.

Mong là các công đức của Pháp thí này mang đến nhiều lợi ích cho tất cả.

**Tỳ kheo Ni Ayya Khema**

Parappuduwa Nuns Island, Dodanduwa, Sri Lanka.

31 tháng 12, 1989

## VỀ TÁC GIẢ

AYYA KHEMA (1923-1997) sinh ra trong một gia đình người Do Thái tại Bá Linh. Năm 15 tuổi, bà trốn khỏi Đức sang Tô Cách Lan, cùng với 200 trẻ em khác. Sau đó được đoàn tụ với cha mẹ tại Trung Hoa. Khi chiến tranh thứ hai bùng nổ, bà và gia đình bị đưa vào các trại giam tù binh của Nhật.

Bà đã sống một cuộc đời nhiều biến động trong thế tục – lập gia đình, có con cái ở Mỹ, và những cuộc phiêu lưu đến Nam Mỹ, Á châu và Úc châu - nhưng sau đó, bà dốc lòng hướng đến một đời sống tâm linh vào những năm bà bốn mươi. Năm 1979 bà được thọ giới làm nữ tu sĩ Phật giáo theo truyền thống Nguyên thủy, với pháp hiệu Khema, có nghĩa là “*an toàn và chắc chắn*”, (Ayya có nghĩa là Sư cô).

Ayya Khema đã góp công lớn vào việc gây dựng lại ni đoàn Phật giáo. Tại Tích Lan, Ni sư đã thiết lập Trung tâm Nữ Phật tử Quốc tế và Đảo Parappuduwa dành cho ni chúng và các nữ cư sĩ. Vào năm 1987 Ni sư phối hợp tổ chức một hội thảo về Ni đoàn Phật giáo Quốc tế lần

đầu tiên, mà kết quả là ni đoàn Sakyadhita, một tổ chức nữ Phật giáo quốc tế được thành hình.

Ni sư đã viết hơn 20 đầu sách về thiền và Phật giáo bằng tiếng Anh và Đức, tác phẩm nổi tiếng nhất của Ni sư là *Being Nobody, Going Nowhere* (Vô Ngã Vô Ưu), đã được giải thưởng Christmas Humphreys (*Christmas Humphreys Memorial Award*). Các tác phẩm của Ni sư đều thể hiện được sự nhận thức sâu xa trong thực hành, sự lợi ích của thiền tập, và lời kêu gọi đơn giản hóa cuộc sống hàng ngày của chúng ta, cũng như thanh tịnh hóa thân tâm bằng cách ứng dụng những lời dạy của Đức Phật vào cuộc sống.

Bên cạnh việc thành lập Wat Buddha Dhamma (Ngôi Nhà Phật Pháp) ở Úc, một lâm viên theo truyền thống Nguyên thủy, Ni sư còn đỡ đầu cho Buddha-Haus (Ngôi Nhà Phật) ở Đức, nơi Ni sư viên tịch vào năm 1997.

(ND: Bạn đọc có thể tìm hiểu thêm về cuộc đời của Ni sư Ayya Khema qua bản dịch *Quà Tặng Cuộc Đời* (I Give You My Life)).

## TÂM THIỀN

Người ta thường ngạc nhiên khi khám phá ra rằng thiền rất khó hành. Nhìn bề ngoài nó có vẻ là việc đơn giản, chỉ ngồi xuống chiếc gối nhỏ và theo dõi hơi thở. Vậy thì có gì là khó đâu? Cái khó nằm trong việc người ta không toàn tâm toàn trí chuẩn bị cho nó. Tâm ta, các giác quan, các cảm thọ chỉ quen ở nơi thị tứ, trong thế giới ta đang sống. Nhưng thiền không thể hành ở nơi thị tứ. Không thể nào. Không có gì để mua, để bán hay trao đổi, dàn xếp trong thiền, nhưng thái độ của phần đông thiền sinh vẫn giữ nguyên như cũ và vậy là không thành công rồi.

Chúng ta cần kiên nhẫn với bản thân. Cần có thời gian trước khi chúng ta có thể biến thiền thành một trạng thái tâm, có mặt trong mọi lúc vì chuyện thời gian không còn quan trọng nữa. Thị tứ không chỉ dành cho buôn bán. Nó bao gồm tất cả mọi thứ có thể được làm trên đời này: Tất cả mọi liên kết, tư tưởng, hy vọng, ký ức, tất cả mọi phản kháng, chống đối, tất cả mọi phản ứng của chúng ta.

Trong thiền có thể có những giây phút thoáng qua mà ta thấy định dường như trong tâm tay, nhưng không

thể vớ tới. Nó luôn vượt thoát và tâm lại trở về ngay nơi nó xuất phát. Để thay đổi điều đó, ta phải quyết tâm biến cuộc sống của mình thành cuộc sống thiền; điều đó không có nghĩa là ta phải hành thiền từ sáng đến tối. Tôi chắc rằng không ai có thể làm thế. Và nó cũng không có nghĩa là ta không thể hoàn thành các bổn phận, các trách nhiệm của mình, vì chúng cũng quan trọng và cần thiết cho ta. Nhưng điều đó có nghĩa là chúng ta phải quan sát bản thân thật kỹ càng trong mọi hành động hay phản ứng để chắc chắn rằng mọi thứ đều diễn ra trong ánh sáng của Pháp – ánh sáng của chân lý. Điều này ứng dụng vào những thứ nhỏ nhất nhất như là thực phẩm ta dùng, những gì ta lắng nghe hay nói tới. Chỉ như thế thì tâm mới có thể ở trong tư thế sẵn sàng đầy chất lượng khi ngồi xuống gối thiền. Có nghĩa là dẫu chúng ta đang trong trạng thái nào, ta cũng có thể soi rọi vào bên trong. Không có nghĩa là ta không thể tiếp xúc, chuyện trò với ai, nhưng ta phải xem xét mình đang nói điều gì.

Đó không phải là điều dễ làm vì tâm thường quên lãng. Nhưng ta phải nhận ra được sự chênh lệch đó. Nếu không thì ta đang đi lệch ra khỏi chánh niệm và sự quán sát nội tâm, ta chưa đặt chân được đến con đường thiền. Nếu tâm có được tánh Pháp ở bên trong, thì việc hành thiền mới mong có kết quả.

Càng biết Pháp, ta càng có thể gìn giữ xem mình có thể tuân theo các quy luật không. Nhưng nếu ta có thất bại thì không có sự khiển trách hay hình phạt nào đi kèm. Tuy nhiên, ít ra ta cũng phải biết các quy tắc và biết mình đã phạm sai lầm ở chỗ nào. Sau đó ta sẽ tu tập để tiến đến gần hơn với thực tại tuyệt đối, cho đến một ngày chúng ta thực sự là Pháp.

Có sự khác biệt giữa kẻ biết và người thực hành. Kẻ biết có thể hiểu ngữ văn và lý thuyết nhưng người thực hành biết được một điều, đó là biến lý thuyết thành chân lý. Ngôn ngữ là phương tiện tiện ích không chỉ cho việc trao đổi, giao tiếp, mà còn để củng cố tư tưởng. Đó là lý do tại sao ngôn từ không bao giờ hiển lộ chân lý, chỉ có sự trải nghiệm cá nhân mới có thể. Chúng ta đạt được kinh nghiệm qua việc nhận thức được điều gì đang xảy ra bên trong ta và tại sao nó lại như thế. Điều này có nghĩa là ta tổng hợp cái ta quan sát với sự tìm hiểu tại sao ta nghĩ tưởng, nói năng hay hành động như ta đang làm. Trừ khi chúng ta sử dụng tâm theo cách này, bằng không việc hành thiền của ta chỉ là chuyện làm lúc có, lúc không và sẽ vẫn luôn khó khăn, trở ngại. Khi việc hành thiền không mang lại niềm vui, đa số sẵn lòng bỏ nó sang một bên.

Không có tâm thiên và sự trải nghiệm, Pháp không thể phát khởi trong lòng ta, vì Pháp không nằm trong ngôn từ. Đức Phật có khả năng diễn đạt bằng ngôn từ những kinh nghiệm diễn ra bên trong Ngài vì lợi ích của chúng ta, để ban cho chúng ta những lời hướng dẫn. Có nghĩa là Phật chỉ cho ta phương hướng nhưng ta phải tự mình bước đi.

Để có được tâm thiên, ta cần phát triển một số đức tính nội tại quan trọng. Chúng ta đã có sẵn những hạt giống đó ở bên trong, nếu không, ta không thể vun trồng chúng. Ví như nếu muốn hoa mọc trong vườn, mà ta không có hạt giống, thì dù ta có tưới bao nhiêu nước, bón bao nhiêu phân, cũng không có hoa mọc lên. Việc tưới tắm và bón phân cho tâm được làm trong lúc hành

thiên. Việc nhổ cỏ phải làm trong sinh hoạt hằng ngày. Trong bất cứ khu vườn nào, cỏ dường như luôn mọc nhanh hơn hoa. Để bứng tận gốc rễ cỏ, ta cần rất nhiều công sức, nhưng cắt ngắn cỏ thì không khó lắm. Khi cỏ bị cắt đi, cắt lại, dần dần chúng sẽ trở nên mềm yếu và lúc đó việc bứng rễ chúng sẽ dễ dàng hơn. Khi cắt và bứng rễ cỏ, ta cần soi rọi lại bản thân cho kỹ, để biết đâu là cỏ, đâu là hoa. Chúng ta cần phải cẩn trọng, vì ta không muốn bứng nhầm hoa mà để lại toàn cỏ dại. Một khu vườn có quá nhiều cỏ dại không phải là thứ đáng ngắm nhìn chút nào.

Tâm trí con người thường chứa đựng cả hoa và cỏ. Ta sinh ra mang theo mình ba gốc rễ độc hại: Tham, sân, si, và ba gốc rễ thiện: Độ lượng, từ bi và trí tuệ. Vậy thì không có lý lắm sao khi ta phải diệt trừ ba loại rễ độc là nguyên nhân của tất cả mọi vấn đề, mọi trải nghiệm và mọi hành động bất thiện của ta?

Nếu muốn diệt trừ ba loại rễ độc này, ta phải quán sát xem chúng từ đâu mọc ra. Chúng có gốc ẩn dưới lòng đất, nhưng chắc chắn là chúng cũng đâm chồi lên khỏi mặt đất. Chúng ta có thể nhìn thấy điều đó ngay nơi ta. Thí dụ, do si mê, ta biểu lộ ra ngoài tánh tham, sân. Có nhiều mức độ của tham, sân, nhưng vi tế nhất và thường gặp nhất là các phản ứng: “*Tôi thích*”, “*Tôi muốn*”, “*Tôi không thích*”, và “*Tôi không muốn*”.

Phản đồng nghĩ những phản ứng như thế là hoàn toàn bình thường, tuy nhiên đó chính là tham và sân. Các gốc rễ độc hại này đã nảy mầm dưới nhiều hình thức đến nỗi ta có đủ loại cỏ dại mọc lên. Nếu quan sát một khu vườn có lẽ ta sẽ thấy ba mươi hay bốn mươi loại cỏ. Chúng



ta cũng có thể có bấy nhiêu hay nhiều hơn thế nữa các tư tưởng hay xúc cảm bất thiện. Chúng có những hiện tượng và uy lực khác nhau nhưng tất cả đều từ cùng các gốc rễ độc hại sinh ra. Vì chưa bứng tận được các gốc rễ này, chúng ta phải giải quyết những gì hiện lên trên bề mặt. Khi ta vun trồng được các gốc rễ thiện lành, chúng sẽ mạnh mẽ, cứng cáp nên cỏ không còn có đủ dưỡng chất để mọc thỏa thích. Ngược lại, nếu ta để cỏ mọc đầy vườn, là ta đã tước đi dưỡng chất của các loài hoa, thay vì vun trồng chúng nhiều thêm. Chính sự tu tập, tiến bộ trong đời sống hằng ngày, giúp ta có thể thiên định như là một trạng thái tự nhiên do tâm sinh.

Ở thời điểm khi ta cố gắng để chuyển từ tâm bình thường sang tâm thiên, là điều khó thực hiện nếu ta thực hành chưa được bao lâu. Chúng ta chỉ có một tâm duy nhất và ta mang nó theo trong mọi hoạt động cũng như khi hành thiên. Nếu ta mơ hồ biết rằng thiên có thể mang đến cho ta bình an, hạnh phúc, thì ta cần chắc chắn một điều là ta mang theo tâm thiên khi ngồi xuống chiếu thiên. Thay đổi tâm lăng xăng, bận rộn sang bình yên, lắng đọng lúc đó quả là quá khó.

Trạng thái tâm mà ta cần phát triển trong thiên đã được đức Phật mô tả rõ ràng. Hai đặc tính quan trọng đó là chánh niệm và các căn tĩnh lặng. Sự chánh niệm nội tâm đôi khi được hoán đổi với chánh niệm ở bên ngoài vì trong một số trường hợp đó là một phần quan trọng trong việc thực hành. Ta không thể chối bỏ việc thế giới quanh ta tác động đến ta như thế nào.

Chánh niệm bên ngoài có nghĩa là nhìn đối tượng, thí

dụ cái cây, trong cái nhìn hoàn toàn mới mẻ. Không phải với những ý nghĩ thông thường như, “Ồ, cây đẹp quá”, hay “Ước gì cây này ở trong vườn nhà tôi”, mà là ý thức rằng có những lá xanh, những lá vàng trên cây, rằng có những cây đang lớn, đang cỗi đi hay đang chết. Ta có thể minh chứng quá trình sinh, trưởng, rồi hoại diệt của tất cả mọi thứ quanh ta. Ta có thể hiểu được tánh tham rất rõ ràng khi quan sát loài kiến, muỗi, chó mèo. Ta không nên nhìn chúng như một thứ phiền não, mà như là những người thầy của ta. Kiến, muỗi và những con chó hay sủa là những người thầy không để cho chúng ta yên ổn cho đến khi nào ta đã học xong bài học. Khi chúng ta có thể nhìn thấy tất cả mọi thứ trong ánh sáng của sự sinh, hoại, chết, tham, sân và si, là chúng ta đang nhìn vào gương soi tất cả sự sống quanh ta, như thế là ta có được Pháp đang trình diễn trước mắt. Tất cả chúng ta đều có thể nhìn thấy chân lý trong Pháp, chỉ là chúng ta không quan tâm đủ mà thôi.

Chúng ta có thể sử dụng chánh niệm để thấy rằng mọi thứ hiện hữu đều bao gồm bốn yếu tố: Đất, nước, gió, lửa; để rồi sau đó xét xem điều gì là khác biệt giữa ta và tất cả mọi thứ khác. Khi ta xem việc thực hành là quan trọng và nhìn mọi thứ trong cuộc đời theo cách đó, thì ta sẽ tìm được chân lý quanh ta cũng như trong ta. Không có gì khác hiện hữu nữa.

Điều này giúp ta có thể rời bỏ chốn thị tứ lại phía sau, nơi tâm nhảy từ thứ này sang thứ khác, chẳng có phút giây yên tĩnh. Nó hoặc bắt cần, ù lì hay ghét bỏ, tham lam. Nhưng khi chúng ta thực sự nhìn sự vật như chúng

là, ta tiến gần hơn đến những điều Phật dạy, vì lòng từ bi đối với tất cả mọi chúng sanh đang luân chuyển trong luân hồi, đắm chìm trong khổ đau này đến khổ đau khác. Ngài dạy như thế, để các chúng sanh như chúng ta có thể thức tỉnh, trở về với chân lý.

Ta không nên tin hay không tin những gì ta được nghe, hay được đọc, mà phải tự mình trải nghiệm. Nếu ta dốc cả tấm lòng vào việc thực hành này, ta sẽ thấy là nó thay đổi cách ta nhìn sự sống, chết. Dầu làm bất cứ việc gì ta cũng phải hết lòng. Nếu ta lập gia đình mà không hết lòng vì nó, thì cuộc hôn nhân đó khó thể thành công. Sự tu tập, thực hành Pháp nửa vời cũng mang đến những hậu quả tai hại. Sự hết lòng cốt yếu là tận tụy với tâm vượt lên trên các suy tưởng và hoạt động hằng ngày.

Một đặc tính nữa của chánh niệm, là sự hiểu biết rõ ràng. Chánh niệm là chỉ biết, mà không có sự phân biệt. Chánh niệm không phán đoán mà chỉ hoàn toàn chú tâm. Để có sự hiểu biết rõ ràng cần xem xét bốn khía cạnh. Đầu tiên là tự hỏi: “*Mục đích của sự suy tư, nói năng hay hành động của tôi là gì?*”. Ý nghĩ, lời nói và hành động là ba cánh cửa của ta. Thứ đến là: “*Tôi có sử dụng phương tiện thiện xảo nhất cho mục đích của mình?*”. Điều đó cần có trí tuệ và phán đoán. Thứ ba là: “*Các phương tiện này có thuận theo Pháp?*”. Đó là biết phân biệt giữa thiện, ác. Quá trình suy tư cần sự chú tâm của ta trước tiên, vì lời nói và hành động sẽ đi theo sau đó. Đôi khi người ta nghĩ rằng mục đích sẽ biện minh cho phương tiện. Không thể như thế được. Cả phương tiện và mục đích đều phải thuận theo Pháp. Bước thứ tư là xét xem mục đích của ta có được hoàn mãn, nếu không, tại sao không.

Nếu chúng ta sống với những câu hỏi này trong tâm, ta sẽ chậm lại, là điều rất hữu ích khi hành động, phản ứng. Không phải là nhờ không hành động, đó không phải là giải pháp, nhưng do nhờ chất lượng thiền trong tâm, đã quán sát xem ta đang làm gì. Khi sử dụng chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng, chúng ta phải dành thời gian để quán xét. Sự kiểm tra đó giúp ta tránh lỗi lầm.

Suy nghĩ sai lầm tạo ra hiểm họa gây nghiệp xấu, đẩy ta xa rời chân lý để rơi vào trạng thái tâm mê mờ. Pháp ngắn gọn, đơn giản và trực chỉ. Tâm phải thuần khiết mới có thể trụ vào đó. Nếu không, ta sẽ thấy mình xa rời Pháp mãi.

Chánh niệm bên ngoài cũng có thể giúp ta vươn tới với người khác, nhưng ta cần phải rất thận trọng. Gặp gỡ và quen biết người khác đôi khi dẫn tới những phán đoán tiêu cực. Nếu ta thực hành chánh niệm bên ngoài đến với người khác, ta phải ý thức rằng phán đoán người khác là tạo ra nghiệp xấu. Ta có thể chú tâm với tâm từ. Quan sát người khác là một trong những thú tiêu khiển phổ biến nhất nhưng thường được thực hiện với mục đích là tìm lỗi người. Tất cả mọi chúng sanh chưa giác ngộ đều có lỗi lầm; ngay với những bậc cao đạo như các vị bất lai cũng còn phải diệt trừ năm kiết sử. Còn nói gì đến những kẻ phạm phụ tục tử như chúng ta? Sử dụng người khác như tấm gương soi cho chúng ta rất hữu ích vì chúng phản ảnh bản thân chúng ta. Ta chỉ có thể nhìn thấy ở kẻ khác những gì đã sẵn có trong ta. Ngoài ra ta không thể nhìn thấy gì khác.

Nếu ngoài chánh niệm, ta còn có sự hiểu biết rõ ràng và quán xét mục đích cũng như các phương tiện thiện xảo, thì ta sẽ loại bỏ được nhiều lo âu, sầu khổ. Ta sẽ phát

triển một sự ý thức khiến mỗi phút giây, mỗi ngày của ta sẽ là một sự khám phá. Đa số cảm thấy ù lì hay nặng nề. Họ có quá nhiều hay quá ít chuyện để làm; không đủ tiền để làm chuyện họ thích hay lãng xăng chọn rộn tìm việc gì làm để được bận rộn. Ai cũng muốn trốn tránh những hoàn cảnh không thoải mái, nhưng phương cách trốn tránh mà họ chọn lựa không mang lại niềm vui nội tại. Tuy nhiên với chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng, chỉ cần quan sát một cái cây cũng tràn đầy thú vị. Nó mang lại một cái nhìn mới cho cuộc sống của ta, một tâm phần khích, giúp ta nắm bắt được cái đồng nhất, thay vì những giới hạn của gia đình, công việc, niềm hy vọng và những giấc mơ của riêng ta. Qua đó ta có thể phát triển, vì ta cảm thấy đầy hứng thú với những gì ta thấy quanh ta, trong ta, và muốn khám phá thêm nữa. Không còn tâm “của tôi”, thân “của tôi,” cây “của tôi”, mà chỉ là những biểu hiện quanh ta, để mang lại cho ta một học đường đầy thú vị, thách thức mà ai cũng có thể khám phá ra. Chánh niệm của ta càng phát triển, ta càng hứng thú với học đường này.

Để phát triển tâm thiên, ta cũng cần thanh tịnh các căn. Ta không cần phải chối bỏ các căn - một việc làm đại khờ, nhưng nhìn chúng như chúng là. Quý ma vương rù quên ta không phải là kẻ có đuôi dài, lưỡi đỏ, mà chính là các căn của ta. Ta ít để ý xem chúng đã làm gì khi chúng lôi ta đi từ cảnh đẹp đến âm thanh quyến rũ, rồi lại trở về với cảnh, với âm thanh, với suy tưởng. Không thể được yên! Nỗ lực không ngừng của ta là để nắm bắt được dù chỉ giây phút khoái lạc.

Sự xúc chạm của giác quan phải rất chóng vánh, vì nếu không nó sẽ trở thành một nỗi khổ (*dukkha*) lớn. Giả dụ, chúng ta được mời một bữa ăn thật ngon miệng, nên ta nói với chủ nhà: “*Thật là một bữa ăn ngon, tôi rất vừa miệng*”. Chủ nhà trả lời: “*Tôi còn nhiều món lắm, hãy nán lại ăn thêm hai hay ba tiếng nữa cũng được*”. Nếu làm theo, thân ta không chỉ lâm bệnh mà tâm ta cũng chán ngán. Một bữa ăn có thể kéo dài khoảng hai mươi hay nhiều lắm là ba mươi phút. Mỗi vị xúc chỉ kéo dài khoảng một giây, sau đó ta phải nhai và nuốt. Nếu ngậm thức ăn trong miệng lâu hơn thế, nó sẽ không còn ngon.

Giả dụ, ta cảm thấy nóng, nên đi tắm. Ta nói với người bạn đợi bên ngoài: “*Tôi thấy khỏe hơn rồi, nước mát lạnh dễ chịu quá*”. Người bạn sẽ nói: “*Nước lạnh thì thiếu gì, bạn tắm thêm năm, sáu tiếng nữa cũng được*”. Nếu làm theo, ta sẽ không còn dễ chịu nữa mà trở thành khổ. Vì ta chỉ có thể chịu đựng tắm nước lạnh nhiều lắm là trong mười hay hai mươi phút.

Bất cứ điều gì mà kéo dài quá sức cũng tạo ra khổ. Mọi xúc cảm đều chóng qua, vì đó là bản chất của chúng. Đối với cảnh xúc cũng thế, mắt ta không ngừng nhấp nháy. Chúng ta còn không thể giữ yên mắt lâu một chỗ để tìm kiếm vật gì đó. Ta có thể ngắm nhìn một bức tranh đẹp một lúc nào đó và thực sự thích nó. Nếu ai đó nói: “*Bạn cứ ở đây, ngắm bức tranh này trong bốn, năm tiếng nữa, bảo tàng viện chưa tới giờ đóng cửa đâu*”. Không ai có thể làm điều đó. Ta không thể ngắm nhìn vật gì đó trong một thời gian lâu, mà không cảm thấy nản, đánh mất ý thức hay cảm thấy buồn ngủ. Những xúc

chạm của các giác quan không chỉ có giới hạn vì chúng thiếu khả năng mang lại sự thỏa mãn mà chúng thực ra chỉ là những gợn sóng đến, rồi đi. Nếu chăm chú lắng nghe âm nhạc, ta cũng chỉ thưởng thức được trong vài giờ, sau đó ta sẽ không chịu đựng nổi những âm thanh đó. Các xúc chạm giác quan phản chiếu chỉ giây phút thoả mái, chúng không có căn bản thực sự. Chính Ma vương đó không ngừng dẫn ta đi lạc lối.

Có một câu chuyện nổi tiếng về một vị sư trong thời đức Phật còn tại thế, liên quan đến sự tột cùng của việc rèn luyện các giác quan: Một cặp vợ chồng cãi nhau dữ dội, người vợ quyết định bỏ nhà đi. Bà ta mặc lên người mấy lớp áo sa-ri tốt nhất, cái này chồng lên cái kia, đeo tất cả đồ trang sức bằng vàng, rồi ra đi. Người chồng sau đó hối hận vì đã để vợ ra đi, nên chạy theo. Anh ta chạy nơi này, nơi kia, nhưng không tìm ra vợ. Cuối cùng anh ta gặp một vị sư đang đi trên đường, anh hỏi vị sư xem có thấy một phụ nữ mặc sa-ri đỏ, tóc đen dài, đeo nhiều trang sức ở cổ và tay. Vị sư trả lời: *“Tôi thấy có một hàm răng đi ngang qua”*.

Vị sư không hề chú ý tới người phụ nữ tóc đen, áo sa-ri đỏ, đeo nhiều trang sức, mà chỉ biết rằng có một con người với một hàm răng đi ngang qua. Ông đã làm chủ các căn của mình đến độ đối tượng thị giác không còn khiến ông phản ứng. Người bình thường khi thấy một người phụ nữ đẹp, tóc đen dài, áo sa-ri đỏ, đeo nhiều nữ trang, đang chạy điên cuồng trên đường phố, có thể bị lôi cuốn để chạy theo cô ta. Một hàm răng đi ngang qua, thì khó tạo ra được ước muốn nào. Đó là thanh tịnh các căn.

Nếu gặp một con rắn, nó không phải là đối tượng của

sự sân hận, hay hủy diệt, mà chỉ là một chúng sanh vô tình đến trước mặt ta. Chỉ có thể. Không cần làm gì hết, không cần phải phản ứng với nó. Nếu ta nghĩ rằng con rắn đó có thể hại ta chết, thì dĩ nhiên là tâm ta chần động, cũng như tâm nhà sư sẽ như thế, nếu ông nghĩ, “Ồ, *đúng là một người đẹp*”.

Nếu ta luôn canh giữ các giác quan của mình, thì điều này sẽ trở thành thói quen, không còn là việc khó khăn nữa. Cuộc sống sẽ an bình hơn. Thế giới quanh ta chứa đựng quá nhiều biến động. Ở đâu cũng có nhiều màu sắc, nhiều hình dạng, đủ loại người và thiên nhiên vạn vẻ. Mỗi giống cây có hàng trăm loại giống chiết. Thiên nhiên vạn vẻ. Hình dáng con người cũng khác biệt. Nếu ta không kiểm giữ các giác quan của mình, sự khác biệt này sẽ lôi kéo ta đi từ kiếp sống này sang kiếp sống khác. Có quá nhiều thứ để xem, để làm, để biết và để phản ứng theo. Vì không thể chấm dứt tất cả những thứ này, tốt hơn hết chúng ta dừng lại và quay vào bên trong.

Tâm thiền có thể đạt được qua chánh niệm, sự hiểu biết rõ ràng và thanh tịnh các căn. Ba khía cạnh này của việc thực hành cần được huân tập mỗi ngày trong cuộc sống. Hòa bình và hòa hợp sẽ được thiết lập, và việc hành thiền của chúng ta cũng sẽ rộ nở.



## PHƯƠNG TIỆN THIỆN XẢO

Sự hiện hữu của ta bao gồm thân và tâm. Ta cần quan tâm đến cả hai, đầu thiền là một hoạt động của tâm, chứ không phải thân.

Những câu hỏi của người mới bắt đầu hành thiền là: “*Tôi phải ngồi như thế nào?*”, “*Làm sao để không bị đau khi ngồi?*”. Những điều này chỉ có thể được giải quyết trong quá trình tu tập, cứ tiếp tục thực hành mà thôi. Lúc đầu, dĩ nhiên là không ai quen ngồi chéo chân trên sàn nhà.

Chúng ta có thể dùng cơ hội này như một phương tiện tu tập thiện xảo. Khi thân phát khởi đau, khó chịu, ta tập chú tâm đến phản ứng của tâm, không lập tức thay đổi thế ngồi.

Tất cả mọi người trên thế giới này đều muốn thoát khỏi sự khó chịu, đau đớn, bằng những phản ứng quán tính, tức thời. Không phải là chúng ta không muốn tránh sự đau đớn, khó chịu, nhưng để sự hành thiền của ta được có kết quả, ta phải tập bỏ các phản ứng theo quán tính, tức thời. Chính các hành động đó khiến ta phải ở mãi trong vòng luân hồi khổ đau.

Quan trọng là ta phải nhận thức được điều gì đang xảy ra bên trong ta, khi cảm thọ khổ phát khởi. Ta thấy có sự xúc chạm giác quan. Thân đang có những xúc chạm; đầu gối tiếp xúc với sàn, hai chân chéo nhau, nhiều sự xúc chạm đang xảy ra nơi thân. Do các sự tiếp xúc này, cảm thọ phát sinh. Không có cách gì tránh khỏi, làm con người thì phải chịu thể thôi. Đức Phật đã dạy về nhân quả, rằng tùy theo sự tiếp xúc của các giác quan, cảm thọ phát sinh. Có ba loại cảm thọ: Khổ, lạc và xả (trung tính). Tuy nhiên, ít khi chúng ta để ý đến cảm thọ trung tính. Thực ra, nó cũng có thể được coi là lạc thọ, vì ít nhất nó không tạo khổ cho ta. Trong thế ngồi thiền, sau một khoảng thời gian, xúc giác sẽ tạo ra cảm giác khó chịu. Phản ứng tức thời là chuyển động. Hãy khoan! Hãy quán sát! Khi hiểu được tâm mình, là ta hiểu được thế giới, vũ trụ. Tâm tất cả mọi người đều có hạt giống giác ngộ. Tuy nhiên, nếu không biết tâm mình, chúng ta không thể phát triển, vun trồng hạt giống đó. Hiện tại tâm đang tiếp xúc với một cảm thọ khổ, tưởng liền lên tiếng: “*Đau quá*”. Tiếp theo đó là các tâm hành, mà cũng là hành nghiệp, vì ta đang tạo nghiệp quả trong quá trình tư duy.

Đầu tiên là sự xúc chạm giác quan, rồi cảm xúc phát khởi. Kế là ý nghĩ, tiếp nối bằng khổ thọ. Ngay giây phút đó, chỉ có cách thoát là chuyển đổi vị thế. Vậy là tạo nghiệp. Dầu là nghiệp xấu nhỏ, nhưng vẫn xấu, vì tâm ở trong trạng thái tâm sân hận khi nói, “*Tôi không thích điều này*”.

Tâm có thể bắt đầu đủ thứ lý luận: “*Tiếc là mình không mang theo ghế*”; “*Tôi không thể ngồi được nữa*”; “*Ở tuổi tôi, lý ra tôi không được làm những việc như thế này*”; “*Thiền quá khó hành*”. Không có lý giải nào có giá

trị đích thực. Chúng chỉ là phản ứng của tâm đối với cảm thọ khổ. Nếu không huân tập để biết rõ các phản ứng của tâm, là ta không biết sử dụng thiên một cách tốt nhất.

Biết cảm thọ khổ rồi, giờ ta có thể cố gắng nhận biết bản chất thực sự của nó. Chúng ta sống tùy thuộc vào các cảm thọ của mình. Vì thế nếu ta không ý thức về các phản ứng của tâm đối với chúng, là ta sống một cách lơ mơ. Có một quyển sách nhỏ rất hay, có tựa đề *Phép Lạ Của Sự Tĩnh Thức*. Phép lạ ở đây không gì khác hơn là chánh niệm, biết điều gì đang xảy ra bên trong. Khi ý thức được rằng mình muốn thoát khỏi cảm thọ khổ, thì chúng ta có thể cố gắng trốn tránh nó, nhưng chỉ là trong giây lát. Chỉ có các bậc A-la-hán mới có khả năng hoàn toàn giải thoát, còn chúng ta chỉ có thể làm thế trong một thời gian ngắn ngủi. Cảm thọ khổ phát khởi không phải do ta mời gọi, nên ta không nên xem chúng là của ta. Hãy để chúng chỉ là một cảm thọ.

Nếu ta có thể làm thế dù trong giây phút, rồi quay trở về với đối tượng thiên, là ta đã chiến thắng phản ứng tiêu cực của bản thân. Trái lại là ta đã để cho các cảm thọ khổ làm chủ tâm ta bằng mọi cách. Tất cả mọi chúng sanh đều chạy đuổi theo các lạc thọ, lánh tránh khổ thọ. Chí ít ta cũng phải biết điều đó, nếu không ta không có căn cứ gì để thay đổi nội tâm. Hiện tại có thể ta chưa thay đổi được các phản ứng, nhưng ít ra ta cũng biết điều gì đang xảy ra.

Sau khi đã biết được ý hướng của tâm, chúng ta có quyền chuyển động, thay đổi thể ngồi của mình. Tóm lại, không có gì sai khi thay đổi thể ngồi, nhưng sai, nếu ta làm điều đó bằng thói quen, theo quán tính. Thiên có

nghĩa là hoàn toàn tỉnh thức. Tỉnh thức không trái nghĩa với đang ngủ; mà trái ngược lại với sự ù lì, đần độn. Trạng thái tâm đó đa phần là do sự thiếu ý chí để quan sát chính cái khổ của bản thân. Ta thà là chôn giấu nó dưới đám sương mù. Trong thiền điều đó không thể xảy ra. Đức Phật bảo rằng thân này là ung thư; toàn thân ta là ổ bệnh, khi ngồi yên, ta có thể cảm nhận nó trở nên khôn khổ như thế nào.

Thiền có nghĩa là *samatha* và *vipassana*, định và tuệ. Nếu không biết về những giới hạn cũng như tiềm năng của chúng, ta không thể thực hành đúng. Trong mỗi thời khóa thiền, chúng ta thường sử dụng cả hai, nhưng ta phải biết phân biệt chúng. Nếu tâm không biết điều gì đang xảy ra, thì sương mù sẽ bao phủ nó.

Ai cũng thích sự bình an, tĩnh lặng, hạnh phúc. Đó là ước muốn tự nhiên. Trong thiền, ta có thể tìm được chúng, khi thực hành thuần thực và có chút duyên lành. Tuy nhiên, chúng không phải là mục đích của thiền. Mục đích của thiền là tuệ. Ta cần có phương tiện thiện xảo để đạt được tuệ và chúng thường được tìm thấy trong thiền định.

Sau nhiều công phu thực hành, sử dụng đề mục thiền quán, tâm có thể trụ vào đó một khoảng thời gian. Giả dụ rằng tâm có thể trụ vào hơi thở dù chỉ trong một thời gian ngắn, ta cũng có thể cảm nhận sự bình lặng phát khởi sau đó, do tâm không nghĩ suy. Quá trình tư duy trong tâm mọi người khó có bao giờ dừng. Tâm luôn nghĩ suy. Giống như thân luôn thở, tâm luôn hoạt động. Và đa số những thứ nó thải ra đều không quan trọng, phóng dật, vô ích, mà nếu không có chúng, ta sẽ thấy hạnh phúc hơn nhiều.

Tâm trong bản thể ban đầu của nó rất thuần khiết. Nó rõ ràng, trong sáng, uyển chuyển, phóng khoáng. Chính tư duy là cản bản, là vật cản đường. Gần như không có ai là không suy nghĩ suốt ngày, dẫu một cách vô thức. Nhưng khi bắt đầu hành thiền, ta trở nên ý thức về sự lãng xãng trong tâm. Ta nhận ra rằng thật khó giữ tâm trụ vào đề mục thiền quán, vì tâm thích suy nghĩ hơn hành thiền. Khi nhận ra được thói quen suy nghĩ này (dẫu cần có thời gian tu tập trước khi điều đó xảy ra), tức là ta đã thành tựu được hai thứ. Ta trở nên ý thức về các hoạt động của tâm, cũng như nội dung suy tư. Ta sẽ nhận ra ngay rằng các suy nghĩ của mình không đáng kể, không có ý nghĩa gì to tát. Nhờ đó, ta có thể buông bỏ nó khá dễ dàng để quay về với đề mục thiền quán. Chúng ta phải tạo khả năng đứng lùi lại, quan sát quá trình tư duy mà không cảm thấy vướng mắc với nó. Trái lại ta sẽ cứ tiếp tục suy nghĩ thay vì hành thiền.

Tâm là công cụ vĩ đại nhưng mong manh nhất trong vũ trụ. Ai cũng có tâm, nhưng ít ai biết chăm sóc nó đúng cách. Ai cũng lo chăm sóc thân. Lo cho nó ăn, ngủ, tắm rửa, tập thể dục, khám bệnh, cắt móng, cắt tóc, chữa răng, làm đủ mọi thứ cần thiết để thân được khỏe mạnh, thoải mái. Thực ra, thân là đầy tớ, tâm mới là ông chủ. Té ra ta lo phục vụ đầy tớ mà bỏ quên ông chủ. Nếu trong gia đình mà chúng ta làm thế, thì loạn. Đó là một trong những lý do tại sao thế giới dường như đang đảo lộn. Người ta giết hại lẫn nhau, trộm cướp của nhau, không chung thủy, gian dối, dèm pha, nói xấu nhau. Không ai nghĩ rằng tâm là tài sản quý giá nhất. Nó mang đến cho ta những gia tài không gì có thể so sánh, vậy mà ta không biết cách chăm sóc nó.

Chúng ta phải chăm sóc cho tâm giống như cho thân. Ta phải cho nó nghỉ ngơi. Thử tưởng tượng nếu chúng ta không ngủ ba hay bốn ngày, ta sẽ cảm thấy thế nào? Ta sẽ thiếu sinh lực, mệt mỏi, khổ sở. Thân cần được nghỉ ngơi, tâm cũng thế. Cả ngày nó phải suy nghĩ, đêm thì mộng mị. Nó luôn bận rộn. Sự nghỉ ngơi thực sự mà nó có thể có được, để có năng lượng thúc đẩy nó trở nên trong sáng, nhu nhuyễn, là được trụ vào các đề mục thiền quán.

Tâm cần được tẩy rửa, có nghĩa là thanh tịnh hóa. Điều này chỉ có thể xảy ra khi tất cả mọi nghĩ suy được dừng lại trong một khoảng thời gian, nhờ vào sự nhất tâm. Một giây phút định là một giây phút thanh tịnh. Ở thời điểm đó tâm không thể có ác ý hay tham dục, hay bất cứ sự tiêu cực nào khác. Khi xả định, tâm trở về lại với những hoạt động bình thường. Nếu khi hành thiền chúng ta thấy rằng tâm thanh tịnh đem lại cho ta hạnh phúc, thì tự nhiên là ta sẽ cố gắng duy trì quá trình thanh tịnh hóa tâm trong cả những sinh hoạt hằng ngày.

Tâm cần những hoạt động không hướng tới việc chiến thắng hay đạt được bất cứ điều gì, mà chỉ cần hành. Khi ta muốn tâm trụ trên đề mục thiền, nhưng nó chạy đi chỗ khác, ta biết ngay rằng ta không phải là chủ của tâm mình, mà nó chỉ làm những gì nó thích. Khi nhận ra điều đó, ta sẽ ít bám vào quan điểm, ý kiến của mình nữa, nhất là khi chúng bất thiện, vì ta biết là tâm chỉ suy nghĩ theo thói quen. Chỉ qua quá trình hành thiền chúng ta mới ý thức được điều đó.

Tâm cũng cần có thực phẩm riêng cho nó. Vì trong khi hành thiền, chúng ta có thể đạt đến các trạng thái

tâm thức cao hơn, nhờ đó ta có thể nuôi dưỡng tâm theo cách mà quá trình tư duy thông thường không thể thực hiện được. Hạnh phúc, bình an phát khởi mà không tùy thuộc vào các điều kiện bên ngoài, cho ta sự tự do mới mẻ.

Tâm của mọi chúng sanh đều có sẵn hạt giống Niết bàn. Chúng ta cần huấn luyện tâm để nhận biết điều gì đang che mờ tầm nhìn của ta. Rồi hạt giống đó mới có thể được vun trồng, phân bón cho đến lúc ra quả, hoàn mãn. Vì tâm có những khả năng như thế, nó cũng tiềm tàng sự bình an, hạnh phúc mà mọi người kiếm tìm. Phần đông chúng ta cố gắng thỏa mãn nhu cầu đó bằng cách kiếm tìm những đối tượng vật chất, bằng cách nhìn, xúc chạm, nếm hay ý thức về chúng. Đặc biệt là muốn có nhiều thêm và giữ chặt lấy chúng.

Sự bám víu đó chắc chắn đưa đến khổ đau. Khi nào ta còn tùy thuộc vào những điều kiện bên ngoài, dẫu đó là con người, quốc gia, tôn giáo, tiền tài hay danh vọng, ta còn phải luôn sợ mất chúng, vì mọi thứ đều chuyển đổi và biến hoại. Cách duy nhất để có được hạnh phúc, bình an thực sự, là phải độc lập với tất cả mọi thứ quanh ta. Có nghĩa là đạt được tâm thanh tịnh không vướng mắc, là có thể trụ được vào đề mục thiền quán đủ lâu để tâm thức có thể chuyển đổi. Tâm thức nghĩ suy là thức mà tất cả chúng ta đều biết đến. Nó luôn lên xuống, thích hoặc không thích, mong cầu ở tương lai, ân hận chuyện quá khứ, hướng tới tương lai hay hoài niệm quá khứ. Lúc nào tâm cũng xao động, ta không thể mong nó hoàn toàn được bình an.

Chúng ta ai cũng quen thuộc với một loại thức khác, thí dụ khi ta yêu thương ai rất mực. Tình cảm đó chuyển

đổi tâm thức đến độ ta hoàn toàn quên mình. Cũng thế khi nó liên quan đến vấn đề tôn giáo, khi tín tâm phát khởi. Chúng ta hiến thân cho một lý tưởng. Dầu những thứ này không tồn tại lâu, và tất cả đều tùy thuộc vào các điều kiện bên ngoài.

Qua việc hành thiền, chúng ta có thể chuyển đổi tâm thức đến chỗ ý thức được sự thuần khiết bên trong ta, thứ mà tất cả chúng ta đều sở hữu, chỉ là hiện tại đang bị che mờ bởi vô minh. Chúng ta sẽ ý thức được rằng sự bình an, hạnh phúc tự tại tại đó chỉ có thể có mặt khi “*cái tôi*”, “*cái của tôi*” được gạt qua một bên, dù chỉ trong chốc lát, khi ý nghĩ “*tôi muốn được hạnh phúc*”, được dẹp bỏ. Ta không thể có bình an, hạnh phúc khi còn nghĩ đến “*cái tôi*”. Đó là cái ta cần hiểu trước hết khi đức Phật nói về vô ngã (*anatta*), là cách thoát khổ (*dukkha*).

Vì tâm khó trụ vào đề mục thiền quán, ta phải sử dụng tất cả mọi thứ có thể để phát khởi tuệ giác. Dần dần tâm trở nên trong sáng, nhạy bén và không còn bị các hành ở bên ngoài làm ảnh hưởng đến, như là âm thanh hay tư tưởng, là những thứ thường xảy ra. Cuối cùng định sâu thẳm có thể đạt tới.

Khi các cảm thọ khó chịu phát khởi, hãy sử dụng chúng để phát triển tuệ giác. Chúng ta không mời chúng đến, tại sao lại nhận chúng là ta? Chắc chắn chúng sẽ thay đổi, sẽ tệ hơn hay tốt hơn, chúng chuyển vị thế, và chúng cho ta thấy rõ ràng có thân là khổ (*dukkha*).

Thân không làm gì cả, chỉ ngồi, vậy mà chúng ta thấy khổ, chỉ vì lý do đơn giản là ta không thích cái cảm thọ vừa phát khởi. Khi ta sử dụng khổ thọ đó để thực sự ý thức về đề thứ nhất và thứ hai của tứ diệu đế, là tâm



ta đang tiến gần hơn đến với Pháp. Đệ thứ nhất là diệu đế về khổ, đệ thứ hai là nguyên nhân của khổ, là ái dục. Trong trường hợp này, chúng ta tham muốn thoát khỏi các cảm giác khó chịu. Nếu ta hoàn toàn chấp nhận các cảm thọ, không đánh giá ưa ghét, sẽ không có khổ.

Chúng ta có thể cố gắng buông xả ái dục này trong chốc lát; bất cứ ai với chút ý chí đều có thể làm được. Chỉ chấp nhận cảm giác đó như nó là, không ghét bỏ, không bám víu, thì sẽ không có khổ, trong chỉ giây phút đó. Nhưng đó là một sự trải nghiệm sâu sắc về tuệ giác, vì nó cho ta thấy không chút nghi ngờ rằng nếu ta buông bỏ được các ái dục, khổ sẽ biến mất. Dĩ nhiên khi thân đang đau, ta khó thể buông bỏ ước muốn được thoát khỏi sự đau đớn, khó chịu. Tuy nhiên, nếu chỉ trong phút giây thì ai cũng có thể làm được, và đó là một sự trải nghiệm căn bản, sâu sắc trong Pháp.

Khi ta có thể lùi lại để quan sát quá trình tư duy của mình, ta sẽ thấy là tâm không dừng suy nghĩ. Đối với người chưa có kinh nghiệm hành thiền trước đó, có thể họ phải mất từ 5-10 phút để ý thức về điều đó. Đối với người đã có kinh nghiệm thì chỉ mất vài giây. Sau đó ta có thể xét xem mình đắm chìm trong những suy nghĩ gì. Càng thường xuyên quan sát như thế, ta càng ít chìm đắm trong đó. Ta trở nên ý thức rằng đó là cách mà tâm chúng sanh hoạt động, không chỉ tâm của ta, mà là của mọi người, như thế là ta biết được một sự thật về tâm. Không có gì đáng để quan sát hơn việc đó. Khi ta thấy rằng sự suy tưởng cứ triền miên, tâm phào như thế, ta sẽ dễ dàng buông bỏ hơn. Ta cũng thấy các ý tưởng này rất chóng qua, chúng luôn đến rồi đi. Lúc đó, chúng ta sẽ biết từ chính kinh nghiệm bản thân rằng không thể có

hạnh phúc thực sự trong những gì quá ngắn ngủi, tạm bợ, vậy mà cả thế giới đều cố gắng đạt được hạnh phúc bằng cách đó. Chúng ta còn không thể nhớ mình đã nghĩ gì mấy phút trước đó, thì làm sao nó có thể mang hạnh phúc đến cho ta? Tuệ giác đó giúp ta buông bỏ các vọng tưởng và trở về với đề mục thiền quán.

Chúng ta sử dụng cả hai phương pháp định và tuệ chung với nhau. Khi định đã được thiết lập vững chãi, tuệ sẽ tự động phát sinh. Điều quan trọng cần nhớ là thiền định là căn bản. Không phải là việc ta có thích hay không thích hành nó.

Nếu biển đang động, có sóng lớn mà ta muốn nhìn xuống dưới đáy sâu thì ta không thể nhìn thấy gì cả. Vì có quá nhiều chuyển động, tất cả đều bị xáo trộn, nên ta không thể nhìn thấy gì. Khi sóng tan, mặt biển trở nên bình lặng, trong suốt, thì ta có thể nhìn xuống dưới đáy sâu để thấy cát, thấy san hô và cá đủ màu sắc. Tâm ta cũng thế. Khi tâm đang dậy sóng với nghĩ suy, sự biến động đó trong tâm khiến nó không thể nhìn thấy thực tại tuyệt đối. Hơn nữa, tâm từ chối không muốn nhìn quá cái hiểu biết thông thường của nó. Nhưng khi tâm trở nên hoàn toàn tĩnh lặng, không có những phán đoán, chúng ta có thể dễ dàng thấy những gì nằm dưới bề mặt.

Để hiểu được giáo lý của đức Phật, chúng ta phải đào sâu dưới bề mặt, nếu không sự hiểu biết của ta thật nông cạn, giả tạo. Tâm bình lặng là công cụ giúp ta đào sâu xuống khỏi thực tại tương đối. Khi ta cố gắng để đạt được tĩnh lặng, đồng thời quan sát một cách khách quan tất cả những gì phát khởi trong tâm, thì càng lúc ta càng thấy có nhiều cơ sở để buông bỏ vọng tưởng. Ta

càng ít dựa vào những nghĩ suy của mình, thì ta càng ít mong chờ, đòi hỏi, và ta càng hạnh phúc hơn khi buông bỏ chúng. Lúc đó ta sẽ biết thế nào là sự bình an, hạnh phúc nội tại.

Các cảm xúc nội tại này sâu sắc nhất trong thiền, nhưng cũng có thể mang vào cuộc sống hằng ngày một cách nhẹ nhàng hơn, chính là vì tâm biết rằng nó luôn có thể trở về với sự bình an, tĩnh lặng trong thiền, mà không phải phụ thuộc vào bất cứ hoàn cảnh hay bất cứ ai. Những vấn đề thế gian không còn cay đắng như xưa; chúng chỉ xảy ra, thế thôi, cũng như nghĩ suy, cảm xúc cứ sinh, diệt, mà không có ai là chủ nhân hay người tạo ra chúng.

\*\*\*



## CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC

Vấn đề quan trọng là ta phải trải nghiệm chứ không tin suông. Để làm được thế, chúng ta phải chú tâm. Trong bài kinh Kalama nổi tiếng, thường được nhắc đến, Đức Phật đã đề ra mười điều mà ta không nên dựa vào để chọn người thầy hay để đi theo con đường tâm linh nào đó. Tất cả đều có liên quan đến một hệ thống niềm tin dựa vào truyền thống hay vào các cổ thư. Không tin dựa vào những điều đó, nhưng ta phải tự tìm ra sự thật là điều Đức Phật thường nhấn mạnh. Nếu không làm thế, ta sẽ khó có được cái thấy nội tại, là bước đầu tiên đưa ta đến con đường đạo.

Cái thấy nội tại là một kinh nghiệm được thực chứng. Không có nó, tuệ giác không thể phát sinh. Điều đó đúng đối với những vấn đề bình thường trong cuộc sống, cũng như sự hiểu biết sâu sắc về giáo lý của đức Phật. Thí dụ, có ai đó không vừa lòng với ta, nếu ta không tìm hiểu tại sao, thì sự hiểu lầm giữa ta và người đó sẽ không bao giờ chấm dứt. Ta cần phải nhận thức rằng hẳn mình đã nói hay làm gì đó khiến người kia phật lòng. Đây chỉ là vấn đề nhỏ nhưng nó cũng cho thấy ta cần có sự hiểu biết về kinh nghiệm của mình.

Nếu ta nghĩ rằng những điều đó xảy ra ở bên ngoài, không dính dáng tới ta, thì ta không thể thay đổi cách hành xử của mình. Pháp hành có nghĩa là không ngừng chuyển hóa bản thân để đạt đến chỗ hoàn hảo. Nếu ta không thể chuyển đổi thì hóa ra công lao hoằng pháp của đức Phật là vô ích sao?

Nếu ta không hoàn toàn chú tâm đến từng chi tiết, ta sẽ chẳng bao giờ chuyển hóa đến chỗ tuyệt đối. Chú tâm đến chi tiết là cốt lõi của chánh niệm. Tuy nhiên, phần đông không được hướng dẫn hoặc không thực sự thực hành chánh niệm. Hiểu biết qua sách vở là một chuyện, thực hành lại là chuyện khác. Chánh niệm là cốt lõi của trí tuệ, vì không có chánh niệm ta sẽ không thể nhìn thấu suốt vấn đề gì.

Theo dõi hơi thở có nghĩa là “*biết chính xác*”. Chánh niệm không phán đoán, phân biệt, vẽ vờ. Chánh niệm biết khi nào tâm định, khi nào tâm phóng dật và khi nào nó trở nên bình an. Sự chánh niệm hoàn hảo biết điều gì đang xảy ra trong từng giây phút.

Khi ta chú tâm đến các cảm xúc, chỉ quan sát chứ không phản ứng lại với chúng, là ta đang hành niệm thứ hai của tứ niệm xứ, *vedananupassana* (niệm thọ). Khi ta biết mình đang suy tưởng, *cittanupassana* (niệm tâm) và khi ta biết nội dung suy tưởng, đó là *dhammanupassana* (niệm pháp). Nếu không chú tâm, ta không thực sự tỉnh thức. Ta cần luôn thực tập sự chú tâm rõ ràng vào các đối tượng này.

Khi hành thiền tâm có thể trở nên an định. Nếu có

cảm giác an bình, ta phải biết điều đó rõ ràng. Nếu không thể nhận thức điều gì đang xảy ra, ta không thể tiến xa hơn, vì ta không biết mình đang ở đâu. Một chi tiết quan trọng của việc hành thiền là biết chính xác điều gì đang xảy ra, và có thể mô tả lại điều đó sau khi nó xảy ra. Điều mô tả là kinh nghiệm đã được ném trái. Nó tự động xảy theo sau sự việc. Điều này đúng đối với bất cứ trạng thái tâm nào hay bất cứ cảm xúc nào. Pháp là các trái nghiệm của đức Phật được mô tả lại. Nếu ta không thể làm thế đối với chính những trái nghiệm của bản thân, là ta sống trong một hệ thống tín ngưỡng có thể khiến tâm ta mờ mịt. Trong khi thiền là để làm cho tâm sắc bén. Tâm chánh niệm là chiếc búa đã được mài, với lưỡi bén, mỏng, nhọn, có thể cắt xuyên qua tất cả mọi vọng tưởng của ta. Khi ngồi thiền, ta có thể biết các chương ngại trong tâm: như là tâm ù lì không biết việc gì đang xảy ra, hay tâm mê, tâm phóng dật, tâm sân không muốn vâng lời. Đó là chánh niệm về tâm pháp.

Như mọi chúng sanh khác, tâm ta thường phóng dật, luôn tìm cách tránh khổ và mong cầu hạnh phúc. Điều này thật khó thay đổi. Nếu ta quán sát thấy mình đang chống lại cái khổ, tìm kiếm điều dễ chịu, ta phải biết đó chỉ là cách hành xử theo thói quen bình thường. Đó là cách vận hành của thế giới này, là cách nền kinh tế này hoạt động. Nhưng bạn có thấy ai thực sự hạnh phúc trong đó không? Đó là một cuộc phiêu lưu vô vọng, chắc chắn thất bại, vậy mà tất cả mọi người vẫn còn cố gắng chạy theo. Tất cả đều đã cố gắng đủ lâu rồi, giờ ta có thể buông bỏ, ít nhất là trong thời gian ngồi thiền. Ta

có thể thoát khổ (*dukkha*), nhưng không phải bằng cách loại bỏ các cảm thọ khó chịu, mà chỉ bằng cách loại bỏ các phản ứng đối với chúng. Đây là cửa chính để bước vào con đường tâm linh. Nếu ta không hiểu rõ điều này, thì mọi thứ đều thất bại. Chúng ta sẽ không thoát khỏi sự khó chịu của việc ngồi lâu, của muỗi mòng, hay của bất cứ khổ thọ nào mà ta gặp phải. Tất cả đều do tâm tạo, do tâm phản ứng lại. Dukkha (Khổ) sẽ biến mất khi các phản ứng của ta biến mất.

Trừ khi ta biết chính mình là người tạo ra cái khổ cho mình, thì khó thể nào ta thấy Pháp. Chúng ta bắt đầu biết tu khi không còn đổ lỗi cho hoàn cảnh, tha nhân, thể chế chính trị, kinh tế hay thời tiết. Chúng ta sẽ chỉ nhìn thấy các phản ứng của bản thân. Dĩ nhiên các phản ứng này không phải tất cả đều khả ái, thiện lành ngay. Phải cần có thời gian. Nhưng ít nhất ta có thể bắt đầu làm gì đó cho bản thân.

Chánh niệm không chỉ cần có mặt trong khi ta hành thiền, mà cả lúc ta hoạt động, cảm nhận hay nghĩ suy trong đời sống hằng ngày. Khi thức, chánh niệm phải là đối tượng chính yếu của ta. Ta phải tự biết mình. Chỉ khi đó ta mới mong có một ngày hiểu được thế giới. Vũ trụ chính là thân và tâm này. Khi ta biết được thân và tâm này là gì, ta sẽ biết về vũ trụ và những chân lý tiềm ẩn trong đó. Tất cả rõ ràng đều giống nhau, nhưng ta phải biết nó là gì.

Khi rời khỏi chiếu thiền, ta phải tỉnh thức nơi mắt nhìn, thân chuyển động, nơi tất cả những gì ta đang làm. Tại sao? Trước hết, điều đó giúp ta không nghĩ ác, không tưởng điều bất thiện. Nó giúp cho việc hành thiền của ta dễ dàng hơn. Tâm cần được kiểm soát, không được



để nó chạy loanh quanh. Tâm bình thường, không rèn luyện giống như một con bò hoang dại thả rông trong vườn nhà. Chỉ trong chớp mắt là nó sẽ phá tan hoang khu vườn. Tâm của ta cũng thế. Nó cũng làm cho thế giới ta sống trở nên một bãi chiến trường. Không cần phải đọc báo ta mới biết những điều đó. Chúng có mặt ở khắp nơi, ngay từ tâm ta mà ra. Tất cả chúng ta đều ở trong đó, trừ các bậc giác ngộ. Tâm hoang dại không thể thiện. Ta phải bắt nó đứng lại, kiểm soát, ngăn chặn nó. Mỗi khi nó phóng chạy, ta dùng chánh niệm để bắt nó quay về, giống như huấn luyện con ngựa hoang, nếu không, nó không làm lợi ích gì cho ai cả. Nhưng khi đã được thuần hóa, huấn luyện, ngựa sẽ rất hữu ích. Điều này cũng đúng với tâm biết bao!

Chánh niệm về thân có nghĩa là ta biết tất cả mọi chuyển động nơi thân. Khi quán sát bản thân, ta sẽ thấy có tâm và thân. Tâm ra lệnh, và thân tuân hành. Ta cũng nhận thấy rằng đôi khi thân không thể vâng lời tâm vì nó yếu đuối. Đây là cửa đầu tiên để vào thiền tuệ, khi biết rằng có thân, tâm và tâm thì quan trọng hơn. Cái khác biệt giữa người có tu tập và người không là sự thực chứng.

Chánh niệm về các chuyển động của thân cũng liên quan tới các đối tượng chánh niệm khác. Thí dụ, nếu ta đang lo nghĩ đến tương lai thì ta không còn để ý đến thân nữa; thay vào đó ta có thể chú tâm đến quá trình tư duy. Ta biết mình đang nghĩ suy, đang tạo nghiệp. Các tư tưởng là tâm hành, cũng như nghiệp hành. Chúng ta là chủ nhân của nghiệp của mình. Chúng ta suy nghĩ như thế nào thì chúng ta sẽ là thế ấy. Đó là một quá trình tự nhiên, không liên quan đến một chủ thể đặc biệt nào.

Sau đó chúng ta có thể bắt đầu ý thức đến nội dung tư tưởng của mình, có nghĩa là ta biết chúng thiện hay ác. Ta có thể tập buông bỏ bất cứ suy nghĩ tiêu cực nào và thay thế nó bằng cái khác. Ngay đó ta có thể khởi tâm thiền, mà không tách rời khỏi các hoạt động bên ngoài. Khi đang chú tâm đến hơi thở trong thiền, một ý nghĩ xen ngang, ta tập buông suy nghĩ, trở về với hơi thở. Ta có thể sử dụng quy cách đó trong đời sống hằng ngày để buông những suy nghĩ bất thiện. Lúc đó ta thay thế bằng ý nghĩ thiện, giống như khi đang hành thiền ta thay thế bằng hơi thở.

Chánh niệm về quá trình tư duy được đức Phật gọi là “bốn nỗ lực cao thượng” (hay bốn tinh tấn ba-la-mật)<sup>(1)</sup>. Chúng là cốt lõi trong quá trình thanh tịnh. Con đường tâm linh là con đường thanh tịnh, xoay quanh chánh niệm. Phật dạy rằng, “*Chỉ có một cách để thanh tịnh hóa chúng sanh, chế ngự khổ, giải thoát khỏi đau buồn, ưu não, than van, để bước vào con đường cao thượng, để đạt được Niết bàn, đó là chánh niệm*”. Sự thanh tịnh hóa không chỉ mang lại tâm an bình cho cá nhân, góp phần vào hòa bình thế giới, mà còn giúp ta hành thiền.

Niềm hy vọng rằng ta chỉ cần ngồi xuống gối thiền, theo dõi hơi thở, rồi tâm trở nên định, là huyền hoặc. Ta phải trang bị tâm để hành thiền. Do đó, ta phải thực hành

---

1. Bốn Tinh Tấn Ba-la-mật (*padhana*) hay Tứ Chánh Cần là:

1. Tránh các trạng thái tâm bất thiện.
2. Chế ngự các trạng thái tâm bất thiện.
3. Phát triển các trạng thái tâm thiện.
4. Duy trì các trạng thái tâm thiện.

bốn tinh tấn ba-la-mật này, không chỉ trong lúc hành thiền, mà cả trong cuộc sống hằng ngày. Nhờ đó ta sẽ đạt được an tịnh nội tâm là điều mà ai cũng hoài vọng, nhưng có mấy ai tìm được.

Tinh tấn đầu tiên là không để cho tư tưởng bất thiện chưa phát khởi, phát khởi. Muốn làm được điều này chánh niệm phải thật sắc bén. Một tư tưởng chưa phát khởi, nhưng có thể tạo nên những làn sóng đi phía trước. Để biết được rằng chúng không mang đến lợi ích gì, ta cần nhiều chú tâm và công phu tu tập. Tinh tấn thứ hai, không để một tư tưởng bất thiện đã phát khởi, được duy trì, có thể được thực hiện bởi bất cứ ai có thiện chí, nếu người đó biết là không có ai khác để đổ lỗi ngoài mình. Ý nghĩ bất thiện không phải do ngoại vật kích động, mà hoàn toàn do các uế nhiễm từ bản thân.

Tinh tấn thứ ba là khiến cho tư tưởng thiện, chưa phát khởi, được phát khởi. Có nghĩa là chúng ta phải liên tục quán sát tâm, khuyến khích những ý nghĩ tích cực, thiện lành khi chúng chưa có mặt, ngay cả trong những hoàn cảnh khó xử nhất.

Cuối cùng, tinh tấn thứ tư là làm cho tư tưởng thiện, đã phát khởi, được duy trì. Trong khi hành thiền, điều đó liên quan đến đề mục thiền quán của ta. Nhưng trong cuộc sống hằng ngày, đó là phản ứng của tâm. Nếu ta có chút cảm nhận đối với bản thân, ta có thể cảm thấy bồn loạn bên trong khi tư tưởng bất thiện phát khởi, cảm giác của sự chống đối. Tư tưởng bất thiện luôn ở trong

tâm ta trong quá nhiều năm tháng, đến nỗi chúng đã trở thành những phần không thể thiếu trong quá trình tư duy của ta. Cần phải có chánh niệm và quyết tâm ta mới buông bỏ được chúng.

Khi hành thiền, ta trở nên ý thức rằng các tư tưởng bất thiện của mình không do ai hay hoàn cảnh bên ngoài tạo ra. Do đó tâm ta thêm vững mạnh để có thể buông những gì ta không cần, hoặc thay thế bằng những điều hữu ích. Bốn tinh tấn ba-la-mật này là bốn căn bản của chánh niệm liên quan đến nội dung tư tưởng của ta (niệm Pháp). Nếu tất cả mọi người trên thế giới này đều thực hành điều này thì thế giới này đáng sống hơn nhiều.

Trạng thái nội tâm của ta được biểu hiện qua cảm xúc, phát khởi khi có sự xúc chạm của các giác quan. Suy tư cũng là một sự xúc chạm giác quan. Ý nghĩ bất thiện sinh ra các cảm thọ bất thiện, như là khó chịu, bực bội. Thấy, nghe, nếm, ngửi, xúc chạm là năm ngoại giác quan. Tư duy là giác quan bên trong. Tất cả khi xúc chạm, đều tạo ra cảm giác. Kia là mắt và đối tượng của mắt. Khi cả hai đều tốt đẹp, nhãn thức phát sinh và kết quả là cái thấy: Nhãn căn, nhãn trần và nhãn thức tụ hội. Khi ta biết đó là cách bản thể này, mà ta gọi là “tôi”, hoạt động, chúng ta có thể dừng lại những chương trình đã được cài đặt sẵn trong tâm, luôn luôn phản ứng cùng một cung cách. Bởi thế không khó đoán người ta sẽ phản ứng như thế nào đối với một sự kích động quen thuộc nào đó, vì chương trình cài sẵn của họ chưa được thay đổi. Để dừng chương trình đó lại, trước hết ta phải biết có một chương trình, và nó bao gồm những gì.

Thí dụ, với nhĩ căn, là ống tai; rồi có âm thanh. Khi nhĩ thức phát khởi, vì cả căn và trần đều có mặt, ta có cái nghe, và từ cái nghe, cảm xúc phát khởi. Tai chỉ có thể nghe âm thanh, mắt chỉ có thể thấy màu sắc, hình thể. Còn tâm làm tất cả những thêm thắt, giải thích. Mỗi người lại có sự giải thích khác nhau, nên không ai thấy hay nghe bất cứ điều gì giống nhau. Thí dụ, khi một người nam thấy một phụ nữ, có sắc vóc, tâm anh ta nghĩ, *“Cô ta đẹp quá, mình phải lấy cô ta mới được”*. Khi tôi nhìn, cũng người phụ nữ đó, tôi hoàn toàn không có bất cứ ý nghĩ gì giống như thế. Vậy mà mọi người đều cố gắng để thuyết phục người khác rằng cái họ thấy, họ nghe là đúng nhất. Nhưng vì thường họ không thể thuyết phục người khác, nên họ bắt đầu bắn, giết người khác.

Suy nghĩ cũng là một xúc chạm của giác quan. Ta có ý căn và tưởng. Tâm thức phát sinh, tiếp xúc với ý nghĩ và tư duy bắt đầu. Từ đó cảm xúc phát khởi. Nếu ta nghĩ mình thương yêu mọi chúng sanh, thì dầu ta có thực sự làm được hay không, chắc chắn ta cũng có một cảm giác ấm áp, dễ chịu phát sinh từ ý nghĩ đó. Tương tự, nếu ta thấy ghét ai đó, thì ta có cảm giác lạnh lùng, xa cách. Sau đó là phản ứng đối với cảm giác, hoặc là muốn/ước ao hay không muốn/xua đẩy. Khi chú tâm quán sát bản thân, chúng ta có thể trải nghiệm điều đó thật rõ ràng. Chính phản ứng đối với cảm xúc là cửa ngõ để vào tính nhị nguyên và khổ lẫn nữa. Nhưng đồng thời nó cũng chỉ cho ta cửa ra khỏi mọi phiền não. Nếu một lần nào đó ta không phản ứng, nhưng biết rõ cảm giác chỉ là cảm giác, nếu ta có thể làm được như thế, thì chánh niệm đã

được thiết lập. Ta cũng khởi lòng tin là ta có thể làm được như thế lần nữa, và đang thực sự thực hành thanh tịnh hóa tâm linh. Đó là một sự thuyết phục nội tại quan trọng. Đức Phật dạy rằng, chúng ta cần cả hai, học và hành. Văn (học) giúp ta biết Phật dạy những gì. Nhưng nếu ta không thực hành thì ta giống như con vẹt hay giả đạo đức, nói những điều mình không có chút kinh nghiệm tự chứng nào.

Qua sự thực hành chánh niệm, ta trở nên ý thức đến các cảm xúc phát khởi khi có sự xúc chạm của các giác quan. Cảm xúc lúc nào cũng có mặt, ta cần nhận diện chúng để có thể chuyển hóa cách sống theo bản năng thành cách sống có chủ đích của một con người. Theo bản năng, ta luôn là người phản ứng, thụ động. Có chủ đích, ta trở thành người chủ động.

Có lẽ bài học quan trọng nhất ta cần học là duy trì chánh niệm trong tất cả mọi hoạt động hằng ngày. Ta có thể thực hành điều đó đâu ở bất cứ đâu: Tại nhà, ở chợ, nơi làm việc, lúc viết thư, điện thoại, bất cứ làm gì, bất cứ lúc nào. Thiên cho ta động lực, giúp ta tỉnh thức để tháo gỡ mọi chướng ngại ẩn tiềm trong các quan điểm của mình. Ta không thể thấy cái tổng thể, chỉ thấy từng bộ phận. Ta thấy những gì quanh ta, nhưng không thể thấy xa hơn nữa. Với chánh niệm, dường như có cánh cửa mở, khi mọi thứ đều có chỗ nhất định và đều liên kết với nhau. Ta buông bỏ được cảm giác về sự quan trọng của một cái ngã được thổi phồng, và có thể liên kết nhiều hơn với tất cả mọi hiện tượng. Tất cả những thứ

này vẫn còn là thứ phẩm, là vấn đề bên lề. Chánh niệm thực sự nghĩa là biết. Khi ta biết và thực sự trải nghiệm cái biết đó, dần dần bản thân ta có thể chứng nghiệm được tứ diệu đế. Lúc đó công việc của ta hoàn mãn.

Một trong những yếu tố của chánh niệm là khả năng đạt được nhất tâm. Ta không phóng dật hay mù mờ, mà có thể giữ tâm ở vị trí của nó. Chúng ta phải ý thức rằng các chương ngại của tâm là bi kịch của con người, không phải bi kịch của cá nhân nào. Sự hiểu biết này giúp ta chịu đựng một cách nhẫn nại và chuyển hóa dần dần.

\*\*\*





## TỨ CHÁNH CẦN

Chúng ta có thể dễ dàng nhận biết tâm đang làm gì. Nó hồi tưởng, phản ứng và thường đầy vọng tưởng cũng như trạng thái. Những ai không hành thiền sẽ tin vào tất cả những điều ấy. Ngay chính các thiền giả cũng có thể vẫn tin vào những phản ứng của tâm đối với các duyên khởi bên ngoài, hoặc nghĩ rằng không được coi thường các trạng thái phát khởi trong tâm, rằng bất cứ tâm làm gì là do duyên bên ngoài tác động chứ không phải là phản ứng nội tâm. Điều này có thể dễ dàng nhận thấy nếu chúng ta quán sát quá trình tư duy của mình không chỉ lúc hành thiền mà cả trong cuộc sống hằng ngày.

Đức Phật đã trao truyền cho ta những lời chỉ dẫn rất xác thực về phương cách để làm thế nào hóa giải bất cứ trạng thái tâm bất thiện nào và thay bằng các tâm thiện xảo. Chúng có thể được tóm gọn như là “*tránh né*”, “*chê ngữ*”, “*phát huy*” và “*duy trì*”, và được gọi là tứ chánh cần (bốn nỗ lực siêu phàm), mà tôi đã nhắc tới trước đây. Chúng thuộc 37 phẩm trợ đạo, nên phải nằm trong

phần tu tập của ta. Khi thực hành rốt ráo, chúng là một phần trong quy trình giác ngộ.

Có thể bạn cũng đã nghe câu nói “*Niết bàn và Luân hồi ở cùng một chỗ*”. Nói vậy thì không chính xác, vì không có một “chỗ” như thế. Niết bàn, sự giải thoát, giác ngộ, buông bỏ, và luân hồi (*Samsara*), là vòng sinh tử, làm sao chúng có thể ở cùng một chỗ? Nhìn ở một phương diện nào đó thì cho là có thể, vì cả hai đều ở trong tâm của tất cả chúng sanh. Nhưng mọi người chỉ ý thức về một thứ, đó là cái khiến ta tiếp tục trôi lăn trong vòng sinh tử. Không chỉ là khi thân này mất đi, được coi là chết hay khi thân tái hiện, được coi là sinh, mà luôn có sinh và tử trong từng giây phút hiện hữu của ta. Có sự sinh của những tư tưởng thiện và bất thiện, và sự mất đi của chúng. Có sự sinh của các cảm thọ, dễ chịu, khó chịu hay trung tính, và sự mất đi của chúng. Có sự sinh và chết ở thân này trong từng giây phút, chỉ có điều là ta không đủ chánh niệm để nhận ra chúng.

Chúng ta có thể thấy rõ điều đó khi nhìn lại những tấm ảnh của ta chụp 10 hay 20 năm về trước. Chúng ta hoàn toàn khác với hình ảnh mà ta nhìn thấy trong gương bây giờ. Nhưng không phải là thân bỗng nhiên thay đổi như thế. Nó đã thay đổi từng giây phút qua năm tháng, để cuối cùng ta mới nhận ra điều đó. Nếu tâm chánh niệm hơn thì ta đã nhận ra điều đó từ lâu, vì luôn có sự sinh, sự chết trong thân này, đối với các tư tưởng và cảm thọ cũng thế. Đó là *Samsara* (luân hồi), vòng sinh tử trong ta, do lòng tham ái muốn lưu giữ hay tân trang cái mà ta nghĩ là “*tôi*” này. Khi giải thoát, lòng

tham ái đó chắm dứt, cái gì đã qua, sẽ được cho qua, cái gì đã mất, sẽ để cho mất đi.

Dầu có khả năng được giải thoát, ta không có khả năng nhận ra điều đó, vì ta chỉ quan tâm đến những gì ta đã biết. Chúng ta dễ tạo thói quen và bám theo thói quen. Với thời gian thiền tập, hành giả trở nên ý thức đến thói quen của tâm với các phản ứng cũ kỹ, sáo mòn đối với các ngoại duyên. Dầu trong quá khứ ta thấy rằng các phản ứng này chẳng ích lợi gì, nhưng ta vẫn lặp lại do thói quen. Đối với các cảm thọ cũng thế. Chúng phát khởi, rồi qua đi, chẳng hơn gì một đám mây đi qua bầu trời, chỉ có thể báo hiệu thời tiết thế nào, chứ chẳng có giá trị lớn lao gì. Các trạng thái cũng chỉ cho tín hiệu để tâm lập trình, nếu tâm tin vào trạng thái đó.

Tử chánh cần, trước tiên, là tránh những tư duy bất thiện, ứ nhiễm. Nếu ta có thể nhận ra chúng là bất thiện, thì ta có thể chấp nhận việc phải học một khả năng khác dễ dàng hơn. Tránh né có nghĩa là ta không để tư tưởng nào đó phát khởi, mà cũng không phản ứng theo trạng thái, hay theo các ngoại duyên. Nếu ta tự thấy mình hay phản ứng theo thói quen đối với việc gì đó, ta có thể bó buộc phải tránh né những hoàn cảnh như thế, để cuối cùng ta có thể đạt được trí tuệ, biết phải chọn lọc điều gì từ đó. Khi phản ứng theo duyên hay trạng thái, ta không thể đánh giá nó một cách trung thực, vì các phản ứng đã lấn áp tâm trí.

Tránh né, nói theo Pháp, có nghĩa là tránh tư tưởng bất thiện; thực tế ra, chúng ta có thể phải tránh bất cứ điều gì làm phát khởi các trạng thái tâm đó trong ta. Tuy nhiên, ta không nên quá cực đoan đến độ tránh né

cả những điều nhỏ nhặt nhất, là phương cách mà nhiều người thường sử dụng, đều không thành công, để thoát khỏi các phản ứng tiêu cực. Thói quen trốn chạy hoàn cảnh, tạo ra các phản ứng bất thiện trong ta, chứ không mang đến tâm bình an. Chỉ khi có nguyên do đặc biệt nào đó khiến ta luôn phát khởi các phản ứng tiêu cực, thì ta có thể phải tránh né nó chứ không đổ lỗi cho ai. Ta chỉ phải thừa nhận là mình chưa đủ bản lĩnh để tự chủ trong một số hoàn cảnh nào đó. Cũng thế, khi hành thiền, ta không thể trách móc cảm giác khó chịu ở thân, mà phải nhận ra rằng ta chưa làm chủ được việc không phản ứng đối với khổ, nên đành phải thay đổi tư thế ngồi thôi.

Cả hai đều giống nhau. Cái thì thuộc về chuyên động ở thân, cái thì thuộc tâm. Tất cả chỉ có nghĩa là ta chưa hoàn toàn làm chủ một tình thế nào đó. Nó khiến ta ý thức rằng vẫn còn nhiều điều ta phải học hỏi về bản thân. Trách móc, đổ lỗi cho bất cứ thứ gì ở bên ngoài ta đều vô ích, nó chỉ làm xấu thêm tình thế và đổ thêm tư duy bất thiện vào đó.

Để tránh các phản ứng tiêu cực trong tâm, ta phải chú tâm và biết cách vận hành của tâm trước khi buông lời nói năng. Chúng ta có thể huân tập điều đó trong khi hành thiền. Tỉnh thức là lực đẩy chính trong thiền tập. Không ích lợi gì nếu tâm được thanh tịnh, an bình mà ta không hoàn toàn biết tâm đạt được, duy trì và thoát ra khỏi các trạng thái đó bằng cách nào. Việc huân tập được điều này trong thiền tập, sẽ giúp ta ý thức được tâm hoạt động như thế nào trong cuộc sống hằng ngày, trước khi nó lên tiếng nói những điều như: “*Tôi không thể chịu nổi cảnh này*” hay “*Tôi ghét người đó quá*”. Khi điều đó xảy ra, tức là một trạng thái tâm bất thiện đã thành hình.

Trước khi tâm bị rơi vào chiếc bẫy đó, một cảm giác khó chịu, bức bối có thể được cảm nhận, như báo hiệu rằng một trạng thái tâm bất thiện đang tượng hình, để ta có thể buông bỏ trước khi nó xuất hiện. Sẽ dễ buông bỏ tâm ứ nhiễm trước khi nó xuất hiện, nhưng khó nhận ra nó hơn. Khi ta nhận thấy một trạng thái tâm đang thành hình mà không cảm thấy có bình an, hạnh phúc, thì ta có thể chắc chắn rằng nó là bất thiện. Ta càng huân tập bản thân để chánh niệm về các trạng thái tâm, ta càng ý thức hơn về sự bất hạnh ta tạo ra cho mình và cho người qua tư duy bất thiện.

Khi không thể tránh được tâm ứ nhiễm, ta phải tu tập chế ngự nó. Do không dễ để ta kịp thời tránh các trạng thái tâm tiêu cực, ta phải biết rõ phương cách chế ngự chúng. Buông bỏ tâm bất thiện là một hành động tích cực chứ không phải là một phản ứng thụ động, tuy nhiên khó làm điều đó, vì tâm luôn cần phải bám vào điều gì đó. Trong thiền tập chúng ta cần đối tượng thiền quán, như là hơi thở hay cảm thọ để theo dõi, trước khi tâm có thể trở nên tĩnh lặng, bình an. Cũng thế, khi cần chế ngự các trạng thái tâm tiêu cực, ta thay chúng bằng tư duy thiện lành thì dễ dàng hơn là cố gắng buông bỏ chúng.

Nếu ta nắm níu các trạng thái tâm tiêu cực thêm bất cứ thời gian nào, chúng sẽ trở nên thân thiết. Khi sự có mặt của chúng không khiến ta khó chịu thì ta càng lúc càng tin vào chúng, rồi cuối cùng những suy nghĩ kiểu như sau sẽ lộ diện, “*Tôi không thích ai chống đối tôi*” hay “*Sám sét luôn làm tôi sợ hãi*”. Các câu này cho thấy tính cách không đổi dời của người nói, khiến họ thêm ngã

mạn. Lý do duy nhất khiến những câu nói như thế vụn vào tính cách của ta là vì ta bo bo giữ thái độ tiêu cực quá lâu, ta nghĩ là mình không thể sống thiếu chúng. Tuy nhiên, chúng chỉ là các trạng thái tâm tiêu cực mà ta có thể và cần chuyển đổi. Ta càng có thể nhanh chóng chuyển hóa chúng, ta càng dễ tìm được sự bình an cho bản tâm.

Nếu ta thấy không ưa hay đối nghịch với ai đó, ta có thể nghĩ đến điểm tốt của người đó và thay thế tư tưởng tiêu cực với điều gì đó tích cực một cách cụ thể. Ai cũng có cả hai tính chất, tốt và xấu, nên nếu ta cứ nhìn vào điều xấu, thì ta luôn phải đối mặt với khía cạnh đó, hơn là điều ngược lại. Đối với một số người, ta khó thay đổi cách nhìn về họ hơn là với người khác. Tuy nhiên, họ là sự thử thách của ta, nên hãy cố gắng. Không ai có thể trốn chạy những thử thách trong cuộc sống này. Cuộc sống là một ‘trung tâm giáo dục thường xuyên’ với nhiều bài thi không được báo trước xảy đến cho ta. Chúng ta không được báo trước điều gì sẽ xảy đến cho mình, nên lúc nào ta cũng phải ở trong tư thế sẵn sàng.

Khi ta đã huấn tập được kỹ năng thay thế và thực hành được, dù chỉ một lần, ta sẽ tự tin vào khả năng của mình. Không có lý do gì khiến ta không thể lặp lại việc này bất cứ khi nào cần thiết. Cảm giác nhẹ nhõm mà ta cảm nhận được là cả một nguồn khích lệ mà ta cần có để tiếp tục thực hành.

Khi phải đối mặt với những tình thế mà ta thấy khó làm chủ, ta có thể tự nhắc nhở là mình đang gặp một hoàn cảnh đáng học hỏi. Việc chế ngự các trạng thái tâm uế nhiễm đòi hỏi ta phải có sức mạnh tinh thần, là điều ta có thể phát triển qua công phu thiền tập. Nếu ta

chưa thể giữ được sự chú tâm ở nơi mình muốn khi hành thiền, thì ta chưa thể chuyển hóa tâm khi ta muốn. Ta càng phát triển được sự thiện xảo trong thiền tập, thì ta càng thấy dễ dàng “tránh né” hay “ché ngự”. Tương tự, khi ta có thể thực hành phương cách thay thế trong đời sống hằng ngày là cách ta giúp cho sự hành thiền của mình được dễ dàng hơn. Khi ta ý thức được rằng tâm không phải là một vật thể rắn chắc, luôn phản ứng theo một cách nào đó, mà nó là một dòng chảy uyển chuyển, có thể thay đổi, có thể trong suốt, sáng chói, thì ta sẽ càng cố gắng hơn để bảo vệ nó khỏi các uế nhiễm. Tâm thiện sinh thường coi đó là một khám phá bất ngờ khi nhận thức rằng tâm không phải là một “lò phản ứng” cứng nhắc, thụ động, mà nó có thể chuyển đổi và tạo ảnh hưởng khi cần.

Để phát huy các trạng thái tâm thiện lành có nghĩa là ta phải cố gắng vun trồng chúng, khi chúng chưa phát khởi. Nếu tâm đang ở trạng thái trung tính hoặc có chiều hướng cân nhắc, phán đoán, chê bai, thương tổn hay ngã mạn, thì ta chủ tâm chuyển tâm theo các khuynh hướng ngược lại để phát khởi các trạng thái tâm thiện. Ta thừa biết rằng tất cả các trạng thái tiêu cực không đưa đến sự an bình, hạnh phúc, và hòa hợp cho bản thân. Ngược lại, khi ta phát khởi được lòng từ, bi mẫn, hoan hỷ và tự tại, thì ta thấy các đức tính này đưa đến sự bình an nội tâm. Như thế rõ ràng là ta cần luôn cố gắng vun trồng các trạng thái tâm đưa đến sự thoải mái, an lành. Phát triển chúng từ sự hiểu biết rằng các trạng thái tâm thiện lành tốt cho ta, là một tuệ giác sâu sắc. Khi tâm tĩnh lặng, ta

nhận ra rằng với bao tình huống xấu ác đang xảy ra trên đời, nếu ta chỉ có phản ứng bất thiện đối với chúng, là ta đã nhân đôi dukkha (khổ). Phản ứng bất thiện không giúp giải quyết tình huống, mà cũng không ích lợi gì cho ai.

Nếu ta có thể phát triển khả năng nhìn mọi thứ theo hướng tích cực và sử dụng bất cứ điều gì xảy ra trước mắt như một kinh nghiệm học tập, cố gắng duy trì các tâm thiện lành, thì chỉ còn một nỗ lực cuối cùng, được gọi là duy trì trạng thái tâm thiện xảo. Bất cứ ai chưa đạt được hoàn toàn giác ngộ, giải thoát khỏi các khuynh hướng ngu ngâm sẽ không thể luôn giữ được các trạng thái tích cực, nhưng tâm chánh niệm của ta có thể đủ sắc bén để báo cho ta biết khi ta thất bại. Đó là sự tỉnh giác mà ta cần có để chuyển đổi. Khi ta không thể duy trì trạng thái thiện, ta luôn có thể cố gắng lần nữa. Tuy nhiên, nếu ta bắt đầu tự trách hay đổ lỗi cho người, là ta đang làm tăng thêm một trạng thái tiêu cực thứ hai trong tâm, làm cản trở sự tiến bộ của ta.

Kỹ năng có thể được rèn luyện. Chúng ta đã học nhiều kỹ năng trong cuộc sống. Đây là loại kỹ năng đáng được vun trồng, đáng được rèn luyện luôn. Đây không phải là một đặc tính mà ta hoặc là có hay là không. Tâm mọi người đều có khả năng phát triển sự thiện lành và buông bỏ điều xấu ác. Nhưng điều đó cũng không có nghĩa là từ đây mọi thứ đều tốt đẹp, tuyệt vời. Nghĩ thế là không thực tế. Cái mà ta có thể thực hành là, dầu có bao uế nhiễm bên trong và bên ngoài, thái độ chán ghét chúng không phải là một phản ứng hiệu quả để mang đến an bình, hạnh phúc. Tột đỉnh của tất cả các trạng thái tình



cảm là sự buông thư, quân bình, đã được phát triển qua thiền tập và dựa trên tuệ giác. Đó là khí cụ của ta trong cuộc sống hằng ngày để phát triển và duy trì các trạng thái tâm thiện lành.

Việc đè nén hay tự dối bằng cách nghĩ “*Tôi phải thế này*” hay “*Tôi phải thế kia*” đều vô ích. Chỉ cần chánh niệm về những gì đang xảy ra trong tâm và huân tập khả năng chuyển đổi mà tâm ta cần có. Dần dần tâm sẽ trở nên là một dụng cụ đã được khéo trui rèn, là dụng cụ duy nhất trên vũ trụ có thể giải thoát cho ta khỏi tất cả khổ (*dukkha*). Tất cả mọi chúng sanh đều sở hữu dụng cụ đó, và những lời giáo huấn của đức Phật là để dạy ta kỹ năng sử dụng dụng cụ này một cách tốt nhất; là để ta không tin vào các trạng thái, phản ứng của nó đối với các kích thích bên ngoài, nhưng phải theo dõi, bảo vệ nó và ý thức được tiềm năng có thể hoàn toàn giải thoát của nó.

Nếu ta muốn có một dụng cụ sắc bén, ta cần phải chăm sóc nó theo cách tốt nhất mà ta có thể thực hiện. Điều này có nghĩa là không để bụi bặm bám tụ, mà phải lau sạch nó càng nhanh càng tốt. Đối với tâm cũng thế. Đây có lẽ là kỹ năng khó nhất mà ta phải học, đó là lý do tại sao rất ít người có thể thực hiện, nhưng là thiền giả, là ta đang bước trên con đường chánh đạo để tiến đến đó, bằng cách ý thức rằng không thể tin vào tâm bất chấp tất cả, vì nó đầy vọng tưởng và chóng đổi thay.

Bốn nỗ lực (tử chánh cần) này được coi là “tối thượng”, không chỉ vì chúng khó tột cùng, mà cũng vì chúng tột cùng hữu ích. Một vị thiền giả tinh tấn sẽ muốn

chuyển hóa cõi người khi vẫn còn mang kiếp người, và những nỗ lực này là thử thách của tất cả chúng ta. Chúng đã được đức Phật giảng dạy rõ ràng đến độ ta có thể thấy rõ những khó khăn ta phải đối mặt và lý do tại sao ta vẫn còn luẩn quẩn trong luân hồi (*Samsara*). Nhưng chúng ta không phải tiếp tục như thế không dừng dứt. Biết được con đường và cách đi trên đó, ta sẽ có cơ hội để thoát khỏi mọi uế nhiễm.

\*\*\*

## KHAI MỞ TÂM THỨC

Chúng ta có khả năng chuyên đổi thân, thì đổi với tâm cũng thế. Thân có thể thay đổi như khi ta ăn ít hơn để giảm ký, hay ăn nhiều hơn để tăng trọng lượng; uống nhiều rượu thì hại gan, hút thuốc nhiều thì hại phổi. Ta có thể tập thể dục để có bắp thịt, hay luyện tập để chạy nhanh hơn, nhảy cao hơn, hay tập dợt để có thể đánh tennis hay đá cầu. Thân có thể làm được nhiều thứ mà một người bình thường không biết mình có thể làm được vì họ không được tập luyện. Thí dụ, chúng ta biết có những người có thể nhảy hai hay ba lần cao hơn bình thường, hay chạy nhanh gấp mười lần người khác. Thật vậy, nhiều người có thể làm những điều phi thường với cơ thể họ. Tương tự, cũng có những người có thể sử dụng tâm họ trong những cách dường như rất kỳ diệu, mà thật ra tất cả đều do tập luyện.

Thiền là cách rèn luyện duy nhất dành cho tâm. Muốn huấn luyện thân phải có những kỹ luật về thân. Tâm cũng cần những kỹ luật về tâm, như thực hành thiền.

Trước hết ta cần chuyển hoá tâm từ những suy nghĩ

bất thiện thành thiện. Cũng giống như người muốn trở thành vận động viên phải bắt đầu bằng việc rèn luyện cơ thể, ta cũng cần phải làm thế với việc rèn tâm. Đầu tiên chúng ta giải quyết những điều bình thường, sau đó mới đến những điều cao xa hơn. Việc quán tưởng về cái chết của bản thân sẽ giúp chúng ta nhận thức rằng tất cả những gì đang xảy ra, sẽ sớm chấm dứt, vì tất cả chúng ta sẽ chết đi. Dầu chúng ta không thể biết chính xác ngày giờ, điều đó chắc chắn sẽ xảy ra. Khi luôn quán tưởng về cái chết trong tâm, những gì xảy ra quanh ta không quan trọng mấy nữa, vì tất cả chỉ quan trọng trong một thời gian rất giới hạn.

Chúng ta có thể thấy rằng chỉ việc tạo nghiệp mới quan trọng, do đó hãy làm những điều tốt nhất mà ta có thể làm trong từng ngày, từng giây phút. Giúp đỡ người khác trở thành ưu tiên. Không có gì có thể thay thế điều đó. Tha nhân có thể được lợi ích nhờ tài năng hay sở hữu của ta vì ta không thể giữ hay mang chúng theo mình. Tốt hơn hết là ta cho đi tất cả càng sớm càng tốt.

Một trong những định luật của vũ trụ là bạn càng cho ra nhiều, thì bạn được vô nhiều hơn. Dầu đó là luật nhân quả, nhưng có mấy ai tin điều đó. Đó là lý do tại sao ai cũng cố gắng kiếm nhiều tiền hơn và sở hữu nhiều thứ hơn nữa. Nếu ta tin và sống dựa vào nhân quả, thì chẳng bao lâu ta sẽ khám phá ra sự thật. Tuy nhiên điều đó chỉ hiệu nghiệm nếu việc bố thí được làm với tâm trong sạch. Chúng ta có thể chia sẻ thời gian, sự quan tâm, chăm sóc vì lợi ích của kẻ khác. Chúng ta cũng được lợi ích ngay, đó là hạnh phúc trong lòng, khi ta thấy được niềm vui mà ta đã tạo ra cho người. Đây có thể là niềm hạnh phúc duy nhất ta có thể tìm thấy trên cõi đời này mà nó không

nhanh chóng qua đi, vì chúng ta có thể hồi tưởng lại việc thiện và niềm hạnh phúc của riêng mình.

Nếu chúng ta thực sự tin rằng cái chết lơ lửng trên đầu, không chỉ bằng lời nói, thì thái độ của chúng ta đối với người và sự việc sẽ hoàn toàn thay đổi. Chúng ta sẽ không còn như trước nữa: Con người mà chúng ta từng là, cho đến bây giờ không mang đến cho ta sự hài lòng, bình an và hạnh phúc trọn vẹn. Chẳng thà là ta trở nên một con người khác, với cái nhìn mới mẻ. Chúng ta sẽ không còn cố gắng để duy trì thứ gì dài lâu, vì ta biết tính chất tạm bợ của việc ta làm. Do đó không có gì còn quan trọng nữa.

Có thể so sánh với việc ta mời bạn bè đến nhà dùng cơm. Chúng ta lo lắng, quan tâm không biết các món ăn có vừa miệng khách, họ có thoải mái không và có gì sơ sót chẳng. Nhà cửa phải sạch bóng cho khách. Khi có khách, chúng ta rất quan tâm, lo cho khách có đầy đủ những thứ họ cần. Sau đó chúng ta lại quan tâm không biết họ có thích nhà ta không, có thoải mái ở đó không, có nói lại với những người bạn khác rằng bữa tiệc đó thật vui. Đó là các thái độ của ta vì ta sở hữu chỗ đó, vì ta là chủ. Nếu ta là khách, ta chẳng quan tâm đến món ăn vì đó là việc của chủ nhà. Ta chẳng quan tâm xem mọi thứ có chỉnh chu không vì đó không phải là nhà của ta.

Thân này không phải là nhà của ta, dầu ta có sống bao lâu trong đó. Nó chỉ là một chỗ tạm bợ, không đáng quan tâm. Không có gì thuộc về ta, ta chỉ là khách ở đây. Có thể ta chỉ có mặt một tuần hay một năm nữa, hay mười, hai mươi năm nữa. Nhưng chỉ làm thân khách,

thì mọi sự diễn ra thế nào có quan trọng gì đâu? Điều duy nhất ta có thể làm khi là khách trong nhà ai đó, là cố gắng hòa nhã, làm lợi ích cho những người ở quanh ta. Mọi thứ còn lại đều hoàn toàn vô nghĩa, nếu không thần thức ta sẽ dính mắc lại nơi phổ thị.

Hơn nữa, chẳng phải là việc nâng cao tâm thức và tỉnh giác tới mức độ ta có thể nhìn xa hơn những mối bận tâm trước mắt mới là điều quan trọng sao? Lúc nào cũng là những việc giống nhau: Thức dậy, điếm tâm, vệ sinh, thay đồ, nghĩ ngợi, lên kế hoạch, nấu ăn, mua sắm, trò chuyện, đi làm, đi ngủ, rồi lại thức dậy... Cứ thế lặp đi, lặp lại. Vậy có đáng cho một kiếp người? Tất cả chúng ta đều cố gắng tìm điều gì đó trong những sinh hoạt hằng ngày có thể mang đến niềm vui cho mình. Nhưng không có gì lâu bền, hơn nữa mọi thứ đều liên quan đến việc ta phải hướng ra ngoài để tìm thứ gì đó. Nếu mỗi buổi sáng ta đều nhớ là cái chết chắc chắn sẽ đến, nhưng giờ ta có thêm một ngày để sống, thì lòng biết ơn và ý chí có thể phát khởi để giúp ta làm điều gì đó ích lợi trong ngày.

Điều quán tưởng thứ hai của ta có thể là về việc làm thế nào để chuyển hoá tâm từ sân hận, tổn thương, bất hạnh, sang những điều ngược lại. Việc nhớ đi, nhớ lại sẽ giúp ta dần dần thay đổi được tâm. Ta không thể thay đổi thân qua đêm, để trở thành vận động viên, thì tâm cũng không thể chuyển đổi ngay lập tức. Nhưng nếu ta không liên tục rèn luyện nó, thì nó sẽ mãi giống như xưa, không thể đưa ta đến một cuộc sống hài hoà, hạnh phúc. Phần đông đều thấy cuộc sống đầy bất hạnh, lo âu và sợ hãi. Sợ hãi là một bản chất của con người, do ảo

tưởng về ngã tạo nên. Ta sợ rằng cái ngã của mình sẽ bị hủy diệt, xóa bỏ.

Ý muốn chuyển hóa tâm sẽ giúp ta có thể sống một cách có ý nghĩa mỗi ngày, là sự khác biệt giữa còn sống và thực sự sống. Chúng ta sẽ có thể làm ít nhất một việc mỗi ngày, hoặc là thúc đẩy sự phát triển tâm linh cho bản thân, hoặc quan tâm, làm lợi ích cho người, tốt nữa là cả hai. Nếu ngày này qua ngày khác, ta đều sống có ý nghĩa, thì rốt cục ta sẽ có một cuộc sống có ý nghĩa. Nếu không ta sẽ có một cuộc sống vị kỷ, không bao giờ biết thỏa mãn. Nếu ta quên nghĩ đến những ham muốn hay ghét bỏ của bản thân, mà chỉ quan tâm đến sự phát triển tâm linh và đem lại hữu ích cho người, thì cái khổ (*dukkha*) của ta giảm đáng kể. Nó sẽ đi đến chỗ mà nó chỉ còn là một tính chất tiềm ẩn trong tất cả mọi hiện hữu, chứ không còn là cái khổ, hay bất hạnh riêng của cá nhân. Khi nào ta còn đau khổ, bất hạnh, thì cuộc sống của ta không có ích lợi gì. Khổ sở, đau đớn, than khóc không có nghĩa là ta rất nhạy cảm, mà đúng ra là ta không thể tìm ra giải pháp cho vấn đề.

Chúng ta dành bao nhiêu thời gian để mua thực phẩm, nấu nướng, ăn uống, sau đó dọn dẹp, rồi lại lo nghĩ cho bữa ăn kế tiếp. Hai mươi phút quán tưởng xem ta nên sống thế nào, sẽ không tiêu tốn nhiều thời gian của ta. Dĩ nhiên, ta cũng có thể dành nhiều thời gian hơn cho việc quán tưởng này, là phương cách giúp tâm có một hướng đi mới. Không có sự rèn luyện, tâm sẽ ù lì, thiếu thiện xảo, nhưng khi ta chỉ cho tâm hướng đi mới, thì sau đó ta sẽ học được cách bảo vệ hạnh phúc của riêng mình. Điều này không liên hệ với việc ta có được điều ta muốn

hay loại bỏ được điều ta không mong muốn. Đó chỉ là sự thiện xảo của tâm khi nhận biết điều gì là lợi ích và mang lại hạnh phúc.

Phương hướng mới này, phát khởi từ quán tưởng, có thể đem ứng dụng vào trong hành động. Chúng ta thực sự có thể làm gì? Mọi người chúng ta đã nghe quá nhiều những mỹ từ, nhưng chỉ nói suông không thôi thì chẳng lợi ích gì. Phải nhận thức rằng những lời này cần đi kèm theo hành động nơi thân hay tâm. Đức Phật nhắc nhở ta rằng nếu ta nghe Pháp mà có lòng tin vào chân lý đó, thì trước tiên ta phải nhớ lý thuyết. Sau đó ta phải xét xem mình có thể thực hiện được những gì mà bài Pháp đòi hỏi ta phải làm.

Nếu ta quán niệm để giải thoát khỏi sân hận, ta có thể hỏi tưởng lại quyết chí đó nhiều lần. Bước kế tiếp là: *Làm sao ta thực hiện điều đó?* Trong cuộc sống hằng ngày, ta phải để ý xem sân hận có phát khởi, nếu có, ta phải thay thế nó với tình thương và lòng bi mẫn. Đó là cách huấn luyện tâm. Lúc đó tâm không còn cảm thấy quá nặng nề, quá chấp chặt vào các thành kiến vì ta biết rằng chuyển hóa là điều có thể xảy ra. Khi tâm cảm thấy nhẹ nhàng, trong sáng hơn, nó có thể khai mở. Ứng dụng giáo lý của Đức Phật giúp tâm tỉnh giác, nên các hoạt động bình thường, hằng ngày không còn quá quan trọng. Chúng chỉ cần thiết để giúp thân sinh động và tâm biết đến những sự phát triển trên nhiều phương diện ở thế gian.

Từ đó phát khởi sự nhận thức rằng nếu chúng ta đã có thể thay đổi tâm đến đường ấy, thì có thể còn có nhiều điều trên vũ trụ này mà ta chưa thể thấy với tâm bình thường. Từ đó ta có thể quyết chí đạt đến những điều



siêu phàm. Cũng giống như với vận động viên, việc giữ thăng bằng, kỷ luật và sức mạnh của thân là điều có thể, thì tâm cũng có thể làm như thế. Đức Phật đã nói về sự tỉnh giác sâu xa do kết quả của việc hành thiền đúng đắn, liên tục. Chánh định có nghĩa là sự chuyển đổi của tâm thức vì lúc đó ta không còn kết nối với cái biết bình thường, tương đối. Khi đã có thể chuyển đổi đường hướng của tâm, chúng ta không còn chìm đắm trong những vấn đề tầm thường, mà biết rằng còn có nhiều thứ hơn thế nữa?

Vì đã được rèn luyện, làm tăng thêm sức mạnh, khéo thăng bằng nên tâm có thể thể hiện ý thức, sự tỉnh giác dường như khá đặc biệt, nhưng đó chỉ là kết quả của quá trình rèn luyện. Có nghĩa là ta đã thoát khỏi sự sáo mòn của tâm. Nếu ta cứ lái xe trên một con đường trơn ướt, thì vết xe lún ngày càng sâu hơn, cuối cùng có ngày xe sẽ bị dính chặt vào đó. Đó cũng giống như các phản ứng theo thói quen trong đời sống hằng ngày của ta. Công phu hành thiền sẽ kéo chúng ta ra khỏi những vũng lầy đó vì tâm giờ có các định hướng mới. Thiền tập và hành động theo đó tạo nên con đường mới trong cuộc sống của chúng ta, trong khi các vũng lầy cũ bị ta bỏ lại phía sau... Đó là những phản ứng đối với các duyên khởi của nghe, thấy, nếm, ngửi, xúc chạm và tưởng. Thật uổng phí nếu ta để kiếp làm người quý báu này để chỉ làm kẻ phản ứng (*reactor*). Trái lại làm người chủ động (*creator*) thì ích lợi hơn, có nghĩa là suy nghĩ, nói năng và hành động có tính toán.

Dần dần ta có thể không cần đến đối tượng thiền

quán. Nó chỉ là chìa khoá, hay cái móc để treo tâm lên đó, để nó không chạy theo việc thế gian. Khi định đã phát khởi, thì cũng giống như chiếc chìa khoá đã tìm được ổ khoá, và ta đã mở được cửa vào. Khi mở cửa Chánh định, ta thấy được ngôi nhà với tám phòng, là tám tầng thiền định (*jhanas*). Đã vào được phòng thứ nhất, thì không có lý do gì, với sự thiền tập, ý chí và tinh tấn, ta không thể dần dần đi vào được tất cả. Lúc ấy tâm thức sẽ buông bỏ mọi quá trình suy tưởng trước kia và chuyển qua trạng thái trải nghiệm sự việc.

Điều đầu tiên xảy ra khi định phát khởi là một cảm giác tự tại. Đáng tiếc là có quan niệm sai lầm cho rằng các tầng thiền định không thể đạt được mà cũng không cần thiết. Quan niệm đó trái ngược lại với giáo lý của Đức Phật. Bất cứ lời dạy nào của Ngài về con đường đi đến giải thoát luôn bao gồm các tầng thiền định (*sam-ma-samadhi*). Đó là tám bước trong Bát Thánh đạo. Cũng sai lầm khi tin rằng không thể đạt được chánh định. Những hành giả này cần được hỗ trợ và tư vấn để phát triển nỗ lực. Thiền tập phải bao gồm các tầng thiền định vì chúng là sự khai mở của tâm thức đưa đến một thế giới hoàn toàn khác với những gì ta từng biết qua.

Trạng thái tâm phát khởi qua các tầng thiền định giúp ta có thể sống mỗi ngày với ý thức được gì là quan trọng, gì là không. Thí dụ, đã nhìn thấy ta có thể trồng cây to, không ai còn tin rằng cây luôn nhỏ, dầu các cây trong vườn nhà ta nhỏ xíu, vì đất xấu. Nếu ta đã nhìn thấy những cây đại thụ, ta biết rằng chúng hiện hữu, và ta có

thể cố gắng tìm nơi có thể trông chúng. Các trạng thái tâm cũng thế. Đã nhìn thấy khả năng khai mở tâm thức, ta không còn tin rằng chỉ có tâm thức bình thường hiện hữu, hay chỉ có hơi thở là đối tượng thiền quán duy nhất.

Hơi thở là chiếc móc để ta treo tâm lên đó, để ta có thể mở cánh cửa đến với thiền chân chánh. Đã mở được cánh cửa, ta trải nghiệm được thân tự tại, thể hiện qua nhiều cách khác nhau. Có thể là một cảm giác nhẹ nhàng hay mãnh liệt, nhưng nó gắn với cảm giác dễ chịu. Đức Phật đã nói về sự dễ chịu đó như sau: *“Đây là lạc mà ta cho phép mình được hưởng thụ”*. Trừ khi ta trải nghiệm được niềm vui của trạng thái thiền định, là điều hoàn toàn không tùy thuộc vào các điều kiện bên ngoài, và ta cuối cùng có thể nói: *“Thế gian với bao quyến rũ tầm thường không còn làm bận lòng ta”*, và tâm nhàm chán sẽ phát sinh. Nếu không, tại sao người ta lại phải từ bỏ cái đời khi cũng mang lại khoái lạc cho họ, nếu họ không có gì khác ngoài những thứ đó? Làm sao người ta có thể làm điều đó? Khó thể buông bỏ tất cả những lạc thú mà thế gian có thể mang đến cho ta, nếu ta không có gì để thay thế chúng. Đó là lý do đầu tiên tại sao trong giáo lý của Đức Phật các tầng thiền định chiếm vị thế quan trọng. Ta sẽ không thể buông bỏ khi vẫn còn nghĩ rằng với thân này và các giác quan này ta có thể đạt được điều mình kiếm tìm, có tên gọi là hạnh phúc.

Đức Phật khuyến khích ta tìm hạnh phúc, nhưng ta phải tìm đúng hướng. Ngài cho rằng ta có khả năng bảo vệ hạnh phúc của riêng mình. Ngay giây phút đầu tiên khi đạt được sự thoải mái nơi thân lúc hành thiền cũng

đã minh họa cho sự thật là có điều gì đó bên trong chúng ta đem lại hỷ lạc, hạnh phúc. Sự tự tại nơi thân cũng khơi lên ý thích sự dễ chịu đó để giữ ta ngồi lại gôi thiền. Dầu đó cũng là một cảm giác nơi thân, nhưng nó không phải là cảm giác mà ta thường biết đến. Nó khác vì nó phát xuất từ nguồn khác. Những cảm giác vật lý dễ chịu quen thuộc đến từ sự xúc chạm, còn cảm giác này đến từ thiền định. Rõ ràng là vì có nguồn gốc khác nhau, các kết quả cũng khác nhau. Sự xúc chạm thì thô, định thì vi tế. Do đó cảm giác đến từ thiền cũng có đặc tính tâm linh vi tế hơn là cảm giác dễ chịu đến từ sự xúc chạm. Đã biết rõ ràng rằng điều kiện duy nhất cần thiết để được hạnh phúc là thiền định, thì ta sẽ kiềm chế những sự chạy đuổi, tìm kiếm đối tượng thích hợp, món ngon, thời tiết tốt, tiền tài, và không phung phí năng lượng tâm linh cho những thứ này. Do đó, đây là bước đầu tiên cần thiết để tiến tới sự nhàm chán.

Giờ chúng ta đang bước vào các trạng thái tâm vượt lên trên những vấn đề thế tục hằng ngày... Tất cả chúng ta đều biết đến cái tâm hay gắn với những điều bình thường. Tâm đó lo lắng về đủ mọi thứ chuyện, bồn chồn, toan tính, hy vọng, nhớ tưởng, mơ mộng, ưa, ghét và phản ứng. Đó là một tâm bận rộn. Có thể đây là lần đầu tiên ta làm quen với một tâm không có những đặc tính này. Sự thư thái thoải mái không có những suy tưởng bám theo, đó là một trải nghiệm. Cuối cùng ta nhận ra rằng loại suy tưởng mà ta quen thuộc không mang đến cho ta những kết quả mà ta mong muốn. Nó chỉ có ích trong việc giúp ta lập ý nguyện hành thiền.

Chúng ta biết, ngay ở bước đầu tiên đó, rằng cuộc sống thế gian không thể mang đến cho ta những gì mà thiên có thể. Hạnh phúc không tùy thuộc vào những điều kiện bên ngoài mang đến sự thỏa mãn hơn bất kỳ thứ gì có thể tìm thấy trên thế gian này. Chúng ta cũng được thấy là tâm có khả năng khai mở vào một tâm thức khác mà ta chưa từng biết qua, do đó ta có được kinh nghiệm tự chứng về việc thiên là phương tiện cho vấn đề giải phóng tâm linh.

Do đã có được cảm giác dễ chịu này, niềm hỷ lạc nội tâm sẽ phát khởi. Điều này tạo cho thiên giả niềm tin rằng con đường đến “*vô ngã*” là con đường của hỷ lạc chứ không phải khổ đau. Từ đó phản ứng bản năng chống lại “*vô ngã*” sẽ giảm đi đáng kể. Nhiều người không thể chấp nhận ý nghĩ rằng họ “*không là ai cả*”, ngay cả khi họ hiểu điều đó bằng tri thức. Nhưng khi đã có thể trải nghiệm được hai đặc tính đầu tiên của thiên, ta sẽ nhận thức rõ ràng rằng điều đó chỉ có thể khi “*cái ngã*” luôn suy tư, được tạm thời dẹp qua một bên. Vì khi cái ngã hoạt động, nó lập tức thốt lên, “*Ồ, thật tuyệt vời*”, và ngay lập tức ta không còn định tĩnh. Nó phải có mặt và trải nghiệm ở nơi không có gì nói “*Tôi đang trải nghiệm*”. Sự giải thích và tìm hiểu về những gì ta đã trải nghiệm có thể thực hiện sau.

Đó là sự nhận thức rõ ràng rằng, không có “*cái ngã*”, niềm hỷ lạc nội tâm sẽ lớn và sâu sắc hơn nhiều so với bất cứ hạnh phúc nào mà ta đã biết ở thế gian. Do đó sự quyết tâm để thực sự nắm bắt những điều dạy của đức Phật sẽ thành quả. Cho đến lúc đó, đa số chúng ta chỉ chọn một vài khía cạnh của Pháp, mà ta đã được nghe

qua, và nghĩ rằng vậy là đủ. Có thể đó là sự cứng đờng, tán tụng, lễ hội, làm điều thiện, hay giữ giới, tất cả đều tốt, nhưng thực tại của giáo lý là một bức tranh ghép vĩ đại, nơi tất cả những mảnh ghép khác nhau sẽ tụ lại thành một tổng thể khổng lồ, bao gồm tất cả. Mà tâm điểm là “vô ngã” (*anatta*). Nếu ta chỉ sử dụng một vài mảnh ghép này, ta sẽ chẳng bao giờ có được bức tranh toàn cảnh. Nhưng có khả năng hành thiền mang lại sự khác biệt lớn lao trong phương cách ta tiến đến với cái tổng thể của giáo lý, nó trùm phủ cả thân và tâm, và thay đổi hoàn toàn người hành theo đó.

Chúng ta phải dựa vào khả năng hành thiền của mình trên từng ngày. Ta không thể hy vọng là mỗi khi ngồi xuống, ta sẽ thành công, nếu ta chỉ lo nghĩ chuyện thế gian, và nếu như ta không cố gắng giảm bớt sân, ganh, ghen ty, tham, chống đối trong cuộc sống hằng ngày. Nếu ta sử dụng chánh niệm, tỉnh giác rõ ràng và lắng lòng dục, là ta có nền tảng để hành thiền. Khi chúng ta thực hành đem thiền vào công việc hằng ngày, ta sẽ thấy sự thay đổi dần dần trong ta, giống như một vận động viên đang trong thời kỳ luyện tập. Tâm sẽ trở nên mạnh mẽ, và hướng đến những vấn đề quan trọng trong cuộc sống. Nó không bị xao động bởi bất cứ điều gì xảy ra.

Nếu mỗi ngày ta đều dành thời gian quán niệm, hành thiền và không quên chánh niệm, ta sẽ có một bắt đầu tốt đẹp cho việc khai mở tâm thức. Dần dà vũ trụ và bản thân chúng ta sẽ chuyển đổi, dựa trên sự thay đổi quan điểm của ta. Có câu nói trong thiền là: “*Lúc đầu núi là*

*núi, sau đó núi không còn là núi, rồi cuối cùng núi lại là núi*". Đầu tiên ta nhìn thấy mọi thứ với cái thực tại tương đối của chúng; mỗi người là một cá nhân riêng lẻ, mỗi cây là một loại khác nhau, mọi thứ phần nào đều có tầm quan trọng trong cuộc sống của ta. Rồi khi bắt đầu tu hành, bỗng nhiên ta thấy ra một thực tại khác, toàn cầu và rộng mở. Ta trở nên rất chú tâm vào việc hành thiền của mình, không còn để ý nhiều đến những gì xảy ra quanh ta. Ta cảm nhận được sự khai mở, thăng hoa của tâm thức, biết rằng các phản ứng hằng ngày của ta không quan trọng. Có lúc ta chỉ chú tâm đến thiền, và dường như sống trong một thực tại khác. Nhưng cuối cùng, ta lại trở về ngay nơi ta từng có mặt, làm tất cả mọi thứ như trước kia, nhưng không còn để chúng lay động lòng mình. Núi lại chỉ là núi. Mọi thứ lại trở về với bản chất bình thường như xưa, chỉ có điều là chúng không còn cá biệt hay quan trọng nữa.

Trong *kinh Điều Lành Lớn (Maha-Mangala Sutta)*, một vị A-la-hán được mô tả như là: "... dù bị ảnh hưởng bởi những hoàn cảnh thế tục, tâm vị ấy không hề lay động". Bậc Giác Ngộ dầu sống trong thế tục, hành động như mọi người khác, cũng ăn, ngủ, tắm giặt, trò chuyện với người, nhưng tâm Ngài không lay động. Tâm đó luôn mát mẻ và bình an.





## NGHIỆP

Nếu muốn hiểu đúng về nghiệp và tái sinh, ta phải quán sát chúng trong ánh sáng của vô ngã. Chúng phản ánh vô ngã khá sống động, tuy nhiên phần đông thường không màng chi đến điều đó, mà thân nhiên nói về nghiệp “của tôi”, sự tái sinh “của tôi”. Nhất là sự tái sinh “của tôi”, thật vô cùng kỳ quặc. Họ muốn nói về kiếp trước hay kiếp tương lai? Bạn có nghĩ nó sẽ lại là “tôi” nữa không? Thật ra, ta không có nhiều lựa chọn khi sử dụng ngôn ngữ hằng ngày, tuy nhiên điều nói ra cũng phát xuất từ quá trình tư duy của ta.

Người ta thường hỏi, nếu không phải là “tôi” thì cái gì đã tái sinh? Nghiệp như những hệ quả còn sót lại trong tâm thức tái sinh đã được sinh trở lại, nhưng chắc chắn là nó không có dáng hình hay hành động giống như người mà ta biết, không cùng tên, có thể không cùng giới tính, có thể không phải là người. Nó không có liên hệ gì khác hơn là nghiệp. Vì ta có thể thấy rõ ràng rằng con người tái sinh chỉ kết nối với kiếp sống trước qua nghiệp trong thức tái sinh, ta cũng có thể thấy rõ ràng như thế rằng nghiệp là vô ngã, không có danh tánh. Khi ta nói về nghiệp “của tôi”, đó thực sự là một chu trình không có tự tánh. Nghiệp không phải là tội và hình phạt, dầu nó có vẻ là như thế, và là quan niệm được nhận định rộng

rãi. Nhiều quan điểm mà chúng ta bám chặt vào đã ăn sâu vào tâm thức đến nỗi rất khó để ta chấp nhận điều gì quá khác biệt.

Thực sự ra nghiệp chỉ có nghĩa là hành động. Vào thời đức Phật còn tại thế, ở Ấn Độ người ta đã hiểu như thế. Để thức tỉnh người nghe về nghiệp thực sự là gì, đức Phật đã nói: *“Nghiệp, này các tỷ kheo, ta bảo là sự chủ tâm”*. Đầu tiên nghiệp phát khởi trong tâm, rồi chuyển ra thành lời, thành hành động. Đức Phật đã cho nghiệp một định nghĩa mới, vì nó thường bị hiểu lầm, bị coi đó là tiền định.

Có nhiều vị thầy vào thời đức Phật cũng đã dạy như thế, nhưng đức Phật bác bỏ điều này, xem đó là tà kiến, là quan điểm sai lầm, dễ đưa đến các quả bất thiện. Tuy nhiên, quan điểm xem nghiệp như là tiền định vẫn còn phổ biến vào thời này cũng như ở thời đức Phật còn tại thế. Nó thường được phát biểu như sau: *“Đó là nghiệp của tôi. Tôi không thể làm được gì”*. Đó là niềm tin đại khờ nhất mà ta có thể chấp vào, vì ta đã đặt trọng trách của việc chủ tâm vào điều mơ hồ nào đó mà ta cũng chẳng rõ. Nói cách khác, ta không muốn chịu trách nhiệm cho hành động của chính mình, là điều sai lầm thường xảy ra.

Khó gặp được người có trách nhiệm hơn là vô trách nhiệm. Phần đông nếu không thành công trong cuộc đời, họ không muốn chịu trách nhiệm cho việc đó. Từ sự bất hạnh của mình, họ đã nảy sinh ý nghĩ về một số phận đã được định sẵn. *“Tôi có thể làm gì được chứ? Đâu phải lỗi tại tôi, là do nghiệp của tôi mà ra”*. Vậy những gì công phu tu tập có thể mang đến đều vô nghĩa? Đức Phật đã nói: *“Nếu đúng là như thế, thì đâu cần sống có giới hạnh, cũng không cần phải được giác ngộ”*. Đó là tà kiến mà ta trước hết phải nhanh chóng gạt bỏ ra khỏi sự suy nghĩ của mình, nếu ta muốn trau dồi đời sống tâm linh.

Nghiệp là chủ tâm, và sự chủ tâm là ở hiện tại, có nghĩa là nghiệp đang được tạo ra ngay bây giờ, trong từng giây phút tỉnh thức của ta. Tuy nhiên khi hai người thực hiện cùng một hành động, quả của hành động của họ có thể không giống nhau. Đây là điều đức Phật đã nhấn mạnh. Vì nghiệp không thuộc tự ngã, nên nó chỉ tùy thuộc vào dòng chảy của các sự kiện, và chính chúng tự tạo ra quả nghiệp. Đó là vấn đề của nhân và quả. Tất cả chỉ có vậy, do đó đôi khi giáo lý của đức Phật được gọi là giáo lý về nhân quả.

Đôi khi ta biết những người rất hiền từ, đến một con ruồi họ cũng không nỡ làm hại, vậy mà họ toàn gặp những bất hạnh. Trong khi có những người rất khó thương, nhưng mọi điều may mắn đều xảy ra cho họ. Sao lại có thể như thế? Điều đó hoàn toàn tùy thuộc vào sự tích lũy các nghiệp tốt hay xấu, giờ chúng trở quả trong tâm tục sinh của họ. Đức Phật đã đưa ra một ẩn dụ như sau: *“Nếu ta bỏ một muỗng muối vào ly nước, thì ly nước đó không còn uống được nữa. Nhưng nếu ta bỏ muỗng muối đó xuống sông Hằng thì nước sông chẳng có gì thay đổi”*. Do đó nếu ta tạo nhiều nghiệp xấu mà chỉ có một ly nghiệp tốt; kết quả sẽ thảm hại biết bao. Nhưng nếu ta có cả sông nghiệp tốt để hỗ trợ bản thân, thì quả xấu sẽ chẳng lớn lao gì. Ví thế ta không thể so sánh nghiệp quả của con người với nhau vì ta không biết về quả khứ của họ.

Tâm thức tích lũy, tương tục mà ta mang theo từ kiếp này sang kiếp khác chắc chắn có ảnh hưởng đến kiếp sống này, nhất là nơi chốn ta sinh ra, trong hoàn cảnh nào, trong gia đình nào. Đức Phật đã cho ta một ẩn dụ như sau: *“Nếu có một đàn bò bị nhốt trong chuồng, khi cửa chuồng mở ra, con mạnh nhất sẽ ra trước. Nếu không có con bò nào như thế, thì con đầu đàn sẽ ra trước; nếu không có con nào như thế thì*

*con gần cửa nhất sẽ ra trước. Nếu không có con nào như thế, thì tất cả sẽ cố chen ra cửa cùng một lúc*". Ấn độ này mô tả những giây phút cuối của tâm thức trước khi chết. Vì cái chết có thể xảy ra cho bất cứ ai không kể tuổi tác, cho nên việc chuẩn bị cho cái chết ngay bây giờ là một điều khôn ngoan.

Ý nghĩ sau cùng lúc hấp hối sẽ ảnh hưởng đến thức tái sinh để đưa ta đến nơi ta sẽ tái sinh. Ta có thể so sánh điều đó với việc trước khi đi ngủ, ta nghĩ là sẽ thức dậy lúc bốn giờ sáng hôm sau. Phần đông chúng ta có thể dễ dàng thức đúng như thế. Và ý nghĩ cuối cùng trước khi ngủ trở thành ý nghĩ đầu tiên khi thức dậy. Khi chết cũng giống như thế, chỉ khác là khi tái sinh ta sẽ có một thân mới, khác với thân hiện tại. Phần đông sẽ tái sinh lai với thân người, trừ khi nghiệp ác của họ quá lớn, khiến họ không thể trở lại thành người. Dầu ai cũng muốn được tái sinh vào cõi chư thiên, nhưng phần đông có lẽ đều trở lại kiếp người.

Ý nghĩ cuối cùng trước khi chết thường liên quan đến trải nghiệm gì nổi trội nhất trong kiếp sống này. Thí dụ nếu ta giết người thì đó sẽ là một ký ức hằn sâu trong tâm, và có thể là điều ta nhớ đến trước lúc ra đi. Hoặc nếu ta có công đức xây chùa, tu viện thì đó cũng có thể là một ký ức mãnh liệt. Hoặc việc ta luôn biết giữ gìn giới hạnh cũng có thể là ý nghĩ cuối cùng ở giờ phút lâm chung. Tóm lại, bất cứ điều gì mãnh liệt nhất trong tâm thì điều đó dễ phát khởi lên nhất. Nếu không thì những gì ta thường nghĩ đến sẽ xảy ra. Thí dụ nếu ta thường bực bội, sân si, thì điều đó sẽ hiện ra trong tâm. Trái lại, nếu ta có lòng thương yêu, từ bi, hay giúp đỡ người khác thì những ý nghĩ đó sẽ xuất hiện.

Nếu không có thói quen suy nghĩ gì đặc biệt, thì điều gì xảy đến ở các cửa giác quan vào lúc lâm chung sẽ lãnh phần ưu tiên. Giác quan cuối cùng ra đi là thính giác. Do đó, phần

đông các tôn giáo đều có những bài kinh tụng, hát tụng do các vị sư hay các tu sĩ thực hiện để giúp người sắp ra đi có những ý nghĩ cuối cùng hướng thiện. Nếu các tâm hành trước phút lâm chung thiện lành thì sự tái sinh sẽ được tốt đẹp. Điều đó không có nghĩa là các nghiệp quả khác sẽ biến mất. Nó chỉ có nghĩa là những gì bộc phát ở giờ phút lâm chung sẽ có một số ảnh hưởng đến sự tái sinh của ta. Do đó những tư tưởng cuối cùng trước khi lâm chung vô cùng quan trọng.

Nếu bạn là người rất rộng lượng, đó có thể là ý nghĩ cuối cùng của bạn. Do đó, việc nhắc nhở cho người sắp ra đi về những điều thiện lành họ đã làm trước đây được coi là vô cùng ích lợi. Thí dụ như sự rộng rãi của họ; việc họ đã nuôi dạy con cái thành đạt; lòng tử tế, vân vân, vì người thế tục thường hay có những ăn năn, hối tiếc trước lúc ra đi. Chỉ mới gần đây người ta mới nhận thức rằng chết cũng là một phần quan trọng trong cuộc sống, dầu người Tây phương không tin vào tái sinh. Ai cũng quá sốt sắng, quan tâm đến sự có mặt của em bé mới sinh, vì em bé đó sẽ ở bên họ một thời gian dài và sẽ là một thành viên quan trọng trong gia đình. Nhưng ít ai để ý đến giây phút cận tử, vì theo họ, khi người chết rồi thì xong, chấm dứt. Giờ người ta hiểu rằng đó không phải là cách đối xử tốt đẹp đối với người ra đi. Hiện nay ở Tây phương cũng có nhiều bệnh viện dành cho những người bị bệnh chờ chết hay người sắp chết. Ở đó người ta chú tâm nhiều đến các trạng thái tâm, để làm giảm bớt hay diệt trừ sự sợ hãi, lo âu trước cái chết. Rất ít người ở Tây phương tin vào tái sinh, dầu thế, chết cũng được coi là việc rất quan trọng.

Một yếu tố nữa cũng làm ảnh hưởng đến kinh nghiệm cận tử của chúng ta. Đó là hiện nay chúng ta khá tiên bộ về kỹ thuật, nên trong một số trường hợp, người đã chết lâm sàng, có thể hồi sinh nhờ vào các phương tiện tối tân trong các

bệnh viện ở phương Tây. Có người đã nói với các bác sĩ về sự trải nghiệm “*cái chết*” của họ. Một số bác sĩ, nhất là bác sĩ Moody, đã viết về các hiện tượng này. Nét nổi bật của các câu chuyện kể, là các khía cạnh quan trọng gần như giống hệt nhau. Thêm một ghi nhận về trạng thái vô ngã (*anatta*). Tất cả, không ngoại trừ ai, đều rất tự tại với “*cái chết*” của mình, và hầu như không muốn trở lại trần thế. Có người tỉnh lại tỏ thái độ giận dữ với bác sĩ vì đã sử dụng phương tiện tân tiến trong việc thiết lập lại dòng sinh tục cho họ.

Tất cả các trải nghiệm đều liên quan đến một luồng ánh sáng rực rỡ, chứa đựng tâm hoàn toàn tỉnh thức, nhưng thiếu thân. Mọi người đều có thể thấy chính thân họ đang ở trên giường bệnh, rồi tiến tới luồng ánh sáng đó, trong lúc hoàn toàn ý thức đến những gì đang xảy ra, kể cả việc quan sát các bác sĩ đang làm việc. Sau đó họ tự rời khỏi bệnh viện để tiến vào một không gian của hạnh phúc, tĩnh lặng và an lạc. Có người còn nhắc đến những người họ gặp gỡ. Phần đông tả về một người đặc biệt là ‘*nguồn sáng*’. Trong các câu chuyện kể không có biểu tượng của bất cứ tôn giáo nào nhưng chúng rất giống nhau, một số hoàn toàn trùng lặp. Khi những cuốn sách như thế được nhiều người biết đến thì giây phút cận tử mới được coi là quan trọng.

Trong năm điều mà đức Phật dạy ta phải quán tưởng hằng ngày là ai cũng phải chết. Đức Phật thuyết về giây phút cận tử là vô cùng quan trọng, do đó ta cần phải suy gẫm về chúng ngay bây giờ, chứ đợi đến khi gần chết thì quá muộn. Những suy nghĩ thiện lành của ta đều liên quan đến các tâm từ, bi, hỷ, xả. Nếu ta khởi phát các tâm này ngay bây giờ, để tạo thành thói quen thì ta có thể mang chúng theo đến tận giờ lâm chung. Như thế, ta không những có thể chắc chắn về một sự tái sinh tốt đẹp, mà chí ít cũng được sự an bình, hạnh phúc

ngay trong kiếp sống này. Điều đó giúp ta dễ có điều kiện tu tập trở lại. Nếu ta sinh ra trong một gia đình quá nghèo khó, không đủ ăn, thì khó thể có cơ hội ngồi xuống hành thiền, vì trong gia đình nghèo, ai cũng phải lao động cật lực để kiếm sống. Hoặc nếu ta tái sinh trong một xã hội mà thiền không hiện hữu, thì cũng khó để ta tiếp tục thực hành. Do đó, nếu ta đợi đến lúc già, lúc sắp chết để suy nghĩ đúng đắn, là quá đại khờ. Suy nghĩ đúng đắn bao gồm việc biết tâm hành của mình, qua chánh niệm và chú tâm.

Sự có mặt của ta trên trái đất này rất ngắn ngủi – ngay cả 70 năm cũng không phải là dài lâu – nên ta có thể nghĩ về mình như là một vị khách được mời đến để biểu diễn, lúc nào cũng chờ đợi được cổ vũ. Dĩ nhiên điều đó sẽ khiến cuộc sống thêm khó khăn. Đầu tiên là ta cảm giác sợ sần kháu. Không biết mình có diễn xuất tốt hay không? Có được vỗ tay tán thưởng không? Nếu không, ta sẽ cảm thấy vô cùng thất vọng. Biết mình chỉ là người khách diễn tuồng trên trái đất này là suy nghĩ chân chính, nhưng chờ đợi được vỗ tay tán thưởng là một tà kiến. Nếu ta tự biết mình đã cố gắng với tất cả khả năng, ta không phải đợi ai tán thưởng. Ta luôn có chủ tâm đúng đắn. Đó mới là điều đáng kể nhất, vì sự chủ tâm hướng đến điều thiện liên quan không chỉ đến bản thân mà cả người chung quanh. Bớt quan tâm đến bản thân sẽ giúp ta có thể quan tâm đến người.

Chúng ta không được xao lãng việc học Pháp và thực hành thiền, vì chỉ khi bản thân ta đã tiến bộ đến một mức độ nào đó, ta mới có thể giúp đỡ người khác, nếu không là ta đã hành động trong vô minh, sẽ đem lại những kết quả không tốt.

Nếu ta quá quan tâm đến sự tái sinh sắp tới của mình, thì ta thực sự đang sống trong mộng. Vì người đang tạo ra nghiệp hiện tại không phải là người sẽ lãnh quả. Sự kết nối duy nhất

chỉ là những gì còn sót lại của nghiệp, là quả của nghiệp (*vipaka*). Ngay cả sự nối kết này cũng rất mong manh vì ta có thể phá vỡ các mắc xích. Nếu ai đó đã tạo nhiều nghiệp xấu nhưng trong kiếp tái sinh lại tạo nhiều nghiệp tốt hơn, thì các quả xấu có thể không bao giờ tựu thành trái, ngược lại cũng thế.

Thí dụ như Angulimala đã giết 999 mạng người mà vẫn có thể trở thành A-la-hán, vì ông đã được trở thành đệ tử của Phật, được sống trong tu viện của đức Phật, nơi mà nghiệp xấu của ông không có cơ hội trở quả. Tuy nhiên, ngài Mahamoggallana, đầu đã là một A-la-hán, vẫn bị kẻ cướp giết và tán xương ngài ra tro, do nghiệp xấu trong quá khứ. Chúng ta khó thể thiết lập một thống kê tương ứng giữa nghiệp thiện với các tình huống có thể xảy ra, vì ta không có quyền hạn gì đối với người sẽ kế thừa nghiệp mà ta đã làm trong kiếp sống này. Nhưng hiện tại làm việc thiện, sẽ mang đến kết quả ngay, đó là hạnh phúc và niềm vui trong tâm, và thường cũng là hạnh phúc cho người. Nếu ta có thể mang hạnh phúc đến cho người, thì đó cũng là nhân để ta được có niềm vui.

Không ích lợi gì để nghĩ về nghiệp trong quá khứ hay nghiệp sẽ tạo trong đời sống tương lai. Không ai biết được gì về kiếp sống tới, hay nhớ được gì từ kiếp đã qua. Vậy thì lo lắng về chúng để làm gì? Chỉ có giây phút này, ngay đây, là quan trọng. Quá khứ thì giống như một giấc mộng và tương lai thì chưa tới. Khi tương lai thực sự xảy ra, thì nó luôn là hiện tại. Ngày mai sẽ không bao giờ đến; khi nó đến, nó được gọi là hôm nay. Ta không thể sống trong tương lai hay quá khứ. Ta chỉ có thể sống ngay trong giây phút này. Nếu ta thực sự chú tâm đến từng giây phút một, ta sẽ có thể hành thiền tốt. Ta sẽ không nghĩ ngợi gì về vô thường (*anicca*). Thực ra



ta còn có thể nhìn thấy điều đó thật rõ ràng, nhờ vậy ta có thể buông bỏ tất cả mọi bám víu, chấp chừa.

Chúng ta có thể quán chiếu như thế này: “*Tôi có sử dụng mỗi giây phút sống một cách tốt nhất không?*”. Nếu đã tạo ra nghiệp xấu trong quá khứ, ta có thể nhanh chóng thực hiện một số việc thiện. Đó có thể là điều đáng giá duy nhất mà quá khứ có thể mang đến cho ta. Nếu không, tính chất nhanh chóng, hiệu quả của vô thường sẽ khiến ta tách rời khỏi các ý nghĩ, lời nói và hành động một cách nhanh chóng đến nỗi ta không thể nhớ chúng, nói gì đến chuyện giữ chúng lại.

Vậy mà ta lại cố giữ người khác lại, chấp vào sự suy nghĩ, quan điểm và ý kiến của ta; chúng ta bám víu vào thân này, vào các thân hành, tâm hành sai lạc, và cố biến chúng thành thường hằng. Điều đó là không tưởng, không thể thực hiện, vì chỉ có từng giây phút này. Với đồng hồ kỹ thuật số, ta có thể dễ dàng thấy từng giây phút đến rồi đi như thế nào. Thử quan sát đồng hồ trong năm phút để cảm nhận rằng năm phút giây quý báu của cuộc đời bạn đã qua đi. Quá khứ bị lãng quên, chỉ trừ một vài sự kiện nổi bật, bằng không nó đã qua mất rồi. Điều đó cho ta thấy rõ ràng rằng chúng ta chỉ là những dòng chảy, không có thực thể. Do nhận xét sai lầm về thực tại một cách hoàn toàn vô căn cứ, ta cho là nó có thực thể và sống dựa vào đó. Giống như nhà hát tuồng, một sáng tạo của chúng ta, nơi các nghệ sĩ vận xiêm áo, nói lời thoại và tin rằng đó là cuộc sống thực. Chúng ta muốn nhà hát mãi sáng đèn, nhưng không thể được, vì mỗi người đều có nỗi khổ không thể diệt trừ bằng sự bất cần hay vô minh. Ta chỉ có thể làm điều đó bằng cách thay đổi quan điểm, ý thức.

Sự tạo nghiệp phát khởi từ trong tâm. Các tâm hành tạo ra nghiệp của ta. Nếu không thể làm chủ tâm, ta khó tránh khỏi việc tạo ra các nghiệp xấu. Tâm luôn có nguy cơ nghĩ

đến những điều bất thiện. Các trạng thái tâm tiêu cực không thể kể xiết: “*Tôi không thích, không thể chịu đựng nổi; tôi sợ, tôi chán...*”. Tất cả đều là những trạng thái của tâm sân. “*Tôi muốn mua, muốn giữ, muốn làm mới*”, cũng là nghiệp xấu, liên quan đến tâm tham. Tất cả đều từ tâm phát khởi.

Rất ít người chịu quan sát tâm. Họ nghĩ rằng điều đó khó làm, khá mệt. Nhưng tạo ra nghiệp xấu còn mệt mỏi hơn, vì quả sẽ nặng nề, khó chịu. Rất ít người có được sự sôi nổi bên trong, dấu hiệu của niềm vui tự thân. Đa số nản lòng do tâm tiêu cực gây ra, chứ không phải do hoàn cảnh bên ngoài. Hãy quan sát tâm bạn. Hãy đoan chắc rằng bạn luôn thực hành tứ chánh cần. Đó là điều tốt nhất mà bạn có thể làm cho bản thân, để đạt được nghiệp lành.

Từ ý phát sinh ra lời nói và hành động. Ta không thể nói mà không có nghĩ trước, không thể hành động mà không có rắp tâm để làm điều đó. Dầu đôi khi dường như ta nói hay hành động một cách bản năng đến nỗi ta không ý thức rằng ý nghĩ đó đã chạy qua đầu. Nhưng như thế không có nghĩa là chúng không có mặt trong tâm trước. Nó chỉ có nghĩa là ta thiếu chánh niệm và hiểu biết rõ ràng. Tâm là tài sản quý báu nhất mà ta được sở hữu. Không có vàng bạc, châu báu nào có thể so sánh với nó, vì tâm chứa đựng hạt giống giác ngộ. Nếu ta không sử dụng nó đúng mục đích là ta đã đại khờ đem chôn châu báu dưới đất đen. Tuy nhiên, chúng sanh thường làm thế, chính vì họ không được khuyến bảo ngược lại.

Khi nhận thức được rằng ta sở hữu tâm châu báu quý giá này, ta sẽ gìn giữ để nó không bị trầy trụa, lấm láp, đập giẫm, làm mất sự sáng chói của nó. Ngược lại ta gìn giữ sao cho nó mãi được thanh khiết, chiếu sáng để tạo ra các nghiệp thiện lành. Đức Phật dạy rằng, hành động không phải là yếu tố

quan trọng nhất, mà chính là sự chủ tâm đằng sau đó. Ngay cả sự độ lượng cũng có thể phát xuất từ một động lực xấu. Thí dụ, nếu chủ tâm làm việc thiện để tích lũy công đức cho tương lai, thì điều đó khá ích kỷ. Nếu hành động đó được thực hiện vì lòng bi mẫn đối với những người thiếu thốn, thì mới là lý tưởng. Tuy nhiên, dầu có hành động với chủ tâm không thiện lành, thì bố thí vẫn tốt hơn là không. Vẫn có nghiệp lành trong hành động đó, vì người bố thí đã buông bỏ vật sở hữu của mình.

Người bảo vệ tâm cho ta, người đảm bảo rằng tất cả mọi việc ta làm đều với chủ tâm tốt đẹp, là chi thứ hai<sup>(1)</sup> trong Bát Chánh đạo, kim chỉ nam của ta. Nghiệp được tạo ra tùy vào tâm, và tâm thanh tịnh tùy vào thiền định. Nếu chúng ta hành thiền đều đặn, tinh tấn, dần dần ta sẽ nhìn thấy những gì diễn ra trong tâm một cách rõ ràng. Một số người hoàn toàn mãn nguyện nếu chỉ đạt được chút an lạc, dầu thế đó cũng đã là một sự thuận lợi và tiến bộ. Nếu ta quan sát được tâm khi thiền tập, ta cũng sẽ tập được cách quan sát tâm trong đời sống hằng ngày. Rồi thì ta sẽ có nhiều cơ hội để tạo ra các nghiệp thiện lành.

Nếu ta đã nhầm chán với cái vòng luân quần của được, mất, khen, chê, thành công, thất bại, hạnh phúc và khổ đau (tám pháp thế gian), thì ta cần phải hạ quyết tâm nỗ lực buông bỏ tham ái, bám víu. Nỗ lực này được thiền tập hỗ trợ, nhưng không chỉ có thế. Thiền là phương tiện để giúp ta có khả năng loại trừ các chủng tử tham, sân trong ta. Quy trình thiền tập đem lại cho tâm sự sáng suốt để nhận ra các hạt giống này trong ta, để ta có thể có cách đối trị chúng.

Bổn phận của chúng ta trong kiếp sống này với tư cách

---

1. Chánh tư duy.

là một chúng sanh có đầy đủ giác quan, thân không khiếm khuyết, có duyên lành được nghe chánh Pháp, là bảo vệ tâm và chứng nghiệm được chân tánh của tâm là thuần khiết, chói sáng, nhu nhuyễn. Với tâm như thế ta có thể tiến sâu vào đạo, nơi ta sẽ thấy không có ai làm chủ tâm này.

\*\*\*

## NGŨ CĂN NGŨ LỰC<sup>(1)</sup>

Đức Phật đã thuyết về năm khả năng tâm linh (ngũ căn) mà ta có thể chuyển hóa thành năm quyền lực tâm linh (ngũ lực) nếu ta biết vun trồng, phát triển chúng. Tất cả chúng ta đều có các khả năng này ở bên trong và phát triển chúng có nghĩa là biến chúng thành mạnh mẽ để chúng trở thành các yếu tố giác ngộ. Khi nào chúng còn là các khả năng thuần khiết, chúng đều có tiềm năng đưa đến giác ngộ.

Đức Phật đã so sánh chúng với nhóm ngựa, có một con dẫn đầu và hai cặp kéo xe. Con đầu đàn có thể đi mau hay chậm tùy ý, nhưng hai cặp ngựa kia phải đi theo nhịp độ chung. Chúng phải bước ngang bằng nhau, nếu có con đi nhanh, con đi chậm thì xe ngựa sẽ lộn nhào.

Khả năng dẫn đầu là niệm. Ở bất cứ giây phút nào, việc có chánh niệm nhiều hay ít tùy thuộc ở chúng ta. Chánh niệm là yếu tố tâm linh của từng giây phút này qua giây phút khác, mà ta có thể coi như người quan sát, bác bảo vệ. Nếu ta lúc

---

1. Ngũ Căn như năm cánh tay. Ngũ Lực là sức mạnh của chúng. Năm lực có được là nhờ năm căn tăng trưởng sinh ra. Các lực này được duy trì liên tục đưa đến giải thoát.

nào cũng có người quan sát theo bên mình, thì ta dễ dàng trụ trên con đường đạo hơn.

Cặp ngựa cân bằng thứ nhất là tín và tuệ. Đức Phật đã đưa ra một ẩn dụ để nói về hai đặc tính này: Ngài so sánh tín tâm như một gã khổng lồ mù được gặp một người tàn tật, nhỏ bé nhưng có đôi mắt cực sáng, được gọi là trí tuệ. Gã khổng lồ mù, tên Tín Tâm, nói với gã lùn tàn tật, tên Trí Tuệ rằng: *“Ta rất mạnh và đi rất nhanh, nhưng ta không thấy bước chân mình. Bạn nhỏ bé, yếu ớt, nhưng có đôi mắt sáng. Nếu bạn ngồi lên vai tôi, thì cả hai chúng ta có thể đi rất xa”*. Điều này có nghĩa là tín tâm mà không có trí tuệ, thì dầu nó là một khả năng mạnh mẽ, cũng không tìm được hướng đi đúng. Ta thường nói: *“Lòng tin có thể chuyển núi”*, nhưng nếu mù lòa, làm sao nó biết núi nào cần chuyển dời. Tuy nhiên, nếu đi với trí tuệ, thì năng lượng của chúng càng thêm dồi dào. Lý do cho một sức mạnh như thế là do tâm và trí đều hòa hợp cùng nhau. Tâm có trí tuệ và lòng có niềm tin. Khi tâm và trí được thể nhập vào nhau, không tách biệt, thì uy lực phát triển sẽ lớn hơn nhiều lần, không chỉ như  $1+1 = 2$ . Mà giống như cấp số nhân của 2.

Tín, lòng tin, một đặc tính của trái tim có giá trị lớn đến như thế vì nó liên kết với tình thương yêu. Chúng ta chỉ có thể đặt lòng tin vào người hay vật mà ta yêu thương. Tín cũng liên hệ với sự dốc lòng, không nghĩ đến bản thân và ít tự mãn. Chúng là những đức tính tâm linh cần thiết và quan trọng. Nếu chúng ta dốc lòng với một lý tưởng cao cả như Phật-Pháp-Tăng, thì chúng ta đã hiểu rằng có một điều gì đó lớn hơn bản thân mình.

Sự thành tâm mà ta dành cho lý tưởng này được thể hiện qua tình thương yêu, ngưỡng mộ, kính trọng và hàm ân, là những đức tính rất quan trọng và hữu ích cần được phát triển.

Nhưng đức Phật đã dạy rằng lòng tin mù quáng thật vô ích. Tin mù quáng có nghĩa là tin vào những gì người khác nói mà không có sự tự tìm hiểu, tin vào điều gì đó vì gia đình mình tin vào đó, hay vì nó đã được viết thành sách, vì nó đã được trao truyền từ thầy đến trò, vì nó hợp ý ta, hứa hẹn sự hiển lộ huyền bí hay chỉ vì người nói là một vị thầy khả kính. Tất cả những lý do vừa nêu không đủ để ta tin theo con đường tâm linh nào đó. Chớ nên tin vì ai đó đã bảo với bạn như thế! Nhưng nếu ta có trí tuệ để nghiệm thấy rằng không có niềm tin này thì cuộc đời không đáng sống, thì ta có thể dễ dàng quán xét xem niềm tin và sự tận tụy của ta có chính đáng không.

Thí dụ chúng ta có thể quan sát để thứ nhất và thứ hai của Tứ Diệu Đế nơi bản thân nhiều lần trong ngày. Nếu làm được thế, ta sẽ biết ý nghĩa thực sự của chúng, chứ chỉ tin theo thì không ích lợi gì, vì nó sẽ không có gì thay đổi trong tâm và trí của ta. Chúng ta cũng có thể xét nghiệm về sự vô thường và khổ (bất như ý) trong tất cả mọi chuyện thế gian một cách dễ dàng. Nhờ đó ta ngày càng có nhiều trí tuệ hơn.

Lòng thành kính không lay chuyển đối với Phật-Pháp-Tăng là một trong những kết quả mà một vị dự - lưu (*stream-enterer/sotapanna*) đạt được khi vị đó chứng được đạo quả đầu tiên, vì cho đến tận giây phút đó, kiết sử nghi vẫn còn có mặt. Nếu ta thiết lập được lòng thành kính không lay chuyển nơi bản thân về sự xác thực, sự chân chính trong giáo lý của đức Phật, là ta đã bước một bước tiến quan trọng. Các đặc tính của tâm trong ta sẽ được khai phóng một cách hữu ích nhất, nhưng trí tuệ, hiểu biết phải luôn đi cùng.

Khả năng tư duy của ta dựa trên sự hợp lý, lô-gíc nhưng nó có thể bị nhiễu loạn bởi tình cảm, bởi những phản ứng đối với các cảm xúc. Phương châm giúp cho sự tăng trưởng

là: “*Thanh lọc các cảm xúc sẽ mang đến sự suy nghĩ sáng suốt*”. Nếu cảm xúc của ta thanh tịnh, thí dụ như trong trạng thái thành kính, hàm ân, kính ngưỡng và tín tâm, tư duy của ta sẽ có nhiều khả năng được trong sáng hơn. Các trạng thái tình cảm bất tịnh thường liên kết với lòng đam mê của muốn hay không muốn, là những thứ cản trở khả năng tư duy của ta. Chúng ta khó nghĩ suy chín chắn dưới ảnh hưởng của các cảm xúc mãnh liệt.

Nền giáo dục của chúng ta không quan tâm đến điều này, mà cha mẹ cũng ít dạy cho con trẻ, trong khi đức Phật đã dạy về điều đó khá rõ ràng. Mỗi người đều có hai bán cầu não trái và phải, mà ta coi trái là dương và phải là âm. Bên trái hay bên dương thì làm chủ phía phải của thân, cũng như ngược lại. Giống như hai cặp ngựa phải thăng bằng nhau, cả hai bên, trái phải hay âm dương, phải hòa hợp làm một. Bên trái thường được gắn kết với tư duy lý luận, hợp lý, lô-gíc của ta. Bên phải lại kết nối với tình cảm, sự quan tâm, tình thương yêu, bi mẫn, tất cả các đặc tính về tình cảm. Mỗi chúng ta đều có cả hai mặt, khả năng tư duy và tình cảm. Tuy nhiên, rất ít người phát triển cả hai đồng đều. Do đó chuyến xe đời của họ thường bị lộn nhào. Quá thiên về tình cảm cũng nguy hiểm như khi thiên hết về lý trí mà không xét đến tình cảm. Điều đó cũng khiến ta đi lạc hướng.

Ở trường chúng ta được dạy kỹ năng tranh luận. Thầy cô ra một chủ đề nào đó để học sinh tranh luận với nhau. Sau đó, lại đổi chiều, bên này lại phải bênh vực cho quan điểm trước đó của bên kia, và ngược lại. Bất cứ học sinh, sinh viên nào, bất cứ ai cũng có thể làm được. Vì đó chỉ là tư duy một chiều. Ai cũng có thể nhanh chóng có ý kiến ngược lại. Không có chân lý nào trong các ý kiến đó, vì chúng chỉ thuần là tư duy một chiều. Tuy nhiên, nếu những suy nghĩ này được kết nối



với tình cảm thì ta không thể tranh luận với bên đối nghịch được nữa. Đó là câu chuyện xưa cũ về việc phải ăn xoài mới biết được vị của nó. Ta được nghe nói nhiều về xoài. Nó ngon ngọt, mềm thơm, nhưng ta không thể tưởng tượng ra vị của nó trừ khi ta nếm được cảm giác của xoài trên đầu lưỡi của mình, và đó là kinh nghiệm của cá nhân. Sau đó ta không cần phải tranh luận với ai rằng xoài ngọt hay không, vì ta đã trải nghiệm chân lý. Đó là sự khác biệt giữa tư duy đơn thuần và tư duy cộng với sự trải nghiệm.

Người quá thiên về tư duy lý luận phải tập cân bằng lại với cảm xúc, bán cầu phải. Quá thiên về tư duy đến độ gần như quên mất cảm xúc thì cần phải thực tập nhiều chánh niệm về thọ. Ngược lại, bán cầu phải thiên về tình cảm. Có nghĩa là ta dễ bị các cảm xúc của mình chi phối, đưa đến lệch lạc trong tư duy. Đặc tính của việc tư duy lý luận, đào sâu vào quá trình phát triển của tư tưởng, và khả năng phân tích, không thể có khi tình cảm chiếm ưu thế. Dĩ nhiên, ở phụ nữ điều thiếu sót này là do lẽ thói của xã hội gia trưởng, nhưng chính yếu là do ta không phát triển đồng đều khả năng của cả hai bán cầu, vốn thuộc về tất cả chúng ta.

Người thiên về lý luận thường cho là những suy nghĩ của mình thực sự sẽ mang lại các kết quả như mong muốn. Những người như thế, nếu không được đốc thúc, nhắc nhở thường xuyên, sẽ không cố gắng quan tâm hơn đến tình cảm. Trái lại, người lúc nào cũng thiên về và phản ứng theo tình cảm sẽ luôn như thế đến nỗi họ không thể làm gì khác, trừ khi đã trải qua quá trình tu tập thiền định họ mới biết có một sự lựa chọn khác.

Nếu ta chỉ sống theo các mối liên hệ và phản ứng theo tình cảm, thì cuộc sống trở nên khá khó khăn. Những người sống như thế thường cố gắng hủy diệt cảm xúc của họ để

thoát ra khỏi bị kịch của họ. Nhưng giải pháp không nằm ở đó, mà ở sự thanh lọc cảm xúc của mình. Dĩ nhiên, người thiên về lý trí cũng phải thanh lọc các cảm xúc, nhưng trước khi làm được điều đó họ phải hiểu, ý thức về chúng. Người thiên về tình cảm và luôn phản ứng theo chúng, cũng phải hiểu về chúng, không phải để hủy diệt mà để khuyến khích các phản ứng thiện. Khi đã thanh lọc các cảm xúc, tư duy của ta sẽ không còn bị che mờ bởi bao sự không lường. Nếu không thực hành như thế, ta chỉ sử dụng phân nửa khả năng của mình. Đó là điều mà tín và tuệ có thể giúp ta thăng bằng các cảm xúc và tư duy. Khi có thể vun trồng cả hai, ta sẽ phát triển các khả năng thành quyền lực. Hòa hợp khả năng tình cảm với tư duy là cốt lõi của sự hòa hợp giữa tín tâm và trí tuệ.

Tâm mạnh mẽ là một tài sản lớn của ta, nhưng chỉ khi nó đi kèm theo các cảm xúc thanh tịnh. Tín là một cảm xúc thanh tịnh như thế. Người thường bị tham uế nhiễm dễ phát khởi tín tâm hơn người hay sân hận. Vì tín phát khởi các cảm giác dễ chịu, là hướng của tham. Trong trường hợp này, tham là tài sản, dầu về căn bản, nó vẫn thuộc về tính tiêu cực. Nhưng nếu ta sử dụng nó theo hướng tích cực, đưa nó qua quy trình thanh lọc, hướng ước muốn điều thiện, nó sẽ trở thành siêu thế.

Đầu tiên tham trở thành tín, đưa đến các cảm giác dễ chịu. Rồi ta có thể sử dụng tính tham này để muốn thiên tập thành công, được quả dự lưu (*sotapatti*), giải thoát. Tất cả đều là tham muốn, nhưng chúng đi theo đúng hướng, dùng tham để trị tham. Đó là phương cách hữu hiệu nhất vì tham chỉ thực sự bị loại trừ bởi vị bất lai (*anagami*). Nếu chúng ta sử dụng tham theo cách này, ít nhất là ta theo đuổi cái sẽ mang đến cho ta nhiều lợi lạc nhất, hơn là dục lạc qua các căn.

Con đường của đức Phật được gọi là trung đạo, là con đường ở chính giữa, thăng bằng. Ta phải cân bằng mọi cực đoan, để chúng trở thành căn bản, lợi ích cho người biết hòa hợp, người sẽ đạt được kết quả mỹ mãn trong tu tập. Đó là lý do tại sao đức Phật khuyên ta nên thiền quán về sự ô uế của thân. Người ta thường nói họ không muốn nghĩ là thân họ ô uế, mà nó là một bộ máy vận hành tốt đẹp, đầy hữu ích. Nhưng thực sự là chúng ta quá coi trọng thân; bám víu vào nó, yêu chiều nó, cố duy trì nó, làm cho nó trẻ, đẹp mãi. Chúng ta chấp vào thân, và coi nó là “ta”. Thiền quán về thân bất tịnh không phải là để ta nhòm góm thân, mà chỉ cốt tạo ra sự cân bằng trong việc cảm nhận về thân. Có thể so sánh điều này với việc đi trên một sợi dây căng; nếu ta nghiêng về bên phải, ta sẽ té, mà nghiêng về bên trái, ta cũng nhào. Cho nên việc luôn giữ thăng bằng là điều cần thiết, cần phải được mọi người tuân theo.

Nếu tự biết mình thường phản ứng theo tình cảm, chúng ta cần bắt đầu phân tích, mổ xẻ nội tâm. Đối với người thường sống trong phản ứng theo tình cảm thì rất khó, vì họ không thể thấy xa hơn thế. Thiền tập sẽ giúp họ nhiều vì sự an tịnh mà thiền phần nào mang đến, sẽ đưa họ sâu vào trong thực tại. Chúng ta cũng cần một số hiểu biết về bản thân, nếu không ta chẳng thể thay đổi được gì. Suy xét nội tâm, quán sát các cảm xúc và tư duy sẽ cho ta đủ hiểu biết về bản thân để đặt nền móng cho một sự chuyển hóa đầy ý nghĩa.

Cặp ngựa thứ hai là năng lượng (tấn) và định. Năng lượng vật chất không phải là thứ ta cần, mà là năng lượng tâm linh, không liên can gì đến các khả năng của thân. Ta cần quyết tâm không lay chuyển cho sự tu tập này, để chuyển hóa năng lượng. Đức Phật đã so sánh chúng sanh với người đội tấm khăn đang cháy. Thật vậy, nếu ta đang đội một cái khăn cháy,

ta sẽ vội vàng, dứt khoát vứt nó đi. Sự quyết tâm như thế rất cần để ta tu tập một cách tinh tấn. Năng lượng này cũng tùy thuộc vào định hướng rõ ràng. Ta phải biết điều gì là quan trọng hơn cả để không chao đảo giữa các mối liên hệ trong xã hội, hoạt động xã hội, sự tu hành, giải trí và nhiều lựa chọn khác nữa. Ai cũng có nhiều năng lượng hơn dành cho những thứ họ lựa chọn. Ta phải rất cẩn thận để không tận dụng hết các năng lượng của mình vào việc tìm kiếm dục lạc qua các căn, chỉ vì ta ham thích chúng. Ta phải chú tâm đến thực tại là các dục lạc giác quan rất chóng vánh đến nỗi không bao giờ chúng cho ta cảm giác hoàn toàn thỏa mãn, trong khi ta đã tận dụng hết năng lượng của mình mà không đạt được bất cứ sự thỏa mãn thực thụ nào. Như thế là một sự lãng phí năng lượng.

Nếu ta có thể thấy rõ ràng bằng sự chú tâm, chánh niệm và quán xét nội tâm, rằng nếu ta đặt năng lượng của mình vào thiền tập và Pháp hành, thì khổ của ta nhờ đó sẽ được giảm mạnh, rằng nếu ta thực sự có một cách sống có thể bao gồm tất cả mọi thứ, thì chắc chắn ta sẽ quay về hướng đó. Những gì còn lại của cuộc sống hằng ngày sẽ qua đi như thường lệ. Số đông sử dụng khoảng 98% năng lượng của họ chỉ để sống. Không vì họ phải làm việc vất vả để mưu sinh, mà chỉ để đảm trách những công việc và bổn phận hằng ngày, để sống. Nếu năng lượng được sử dụng trong thiền tập, chánh niệm và quán sát, thì các khả năng của tâm sẽ được nhạy bén đến độ những việc vặt vãnh hay trách vụ cần thiết trong cuộc sống, sẽ được thực hiện một cách dễ dàng, trôi chảy. Chúng ta cần bắt đầu sử dụng năng lượng của mình như thế. Đó là điều quan trọng bậc nhất.

Nếu năng lượng (tấn) không đi kèm với định, tâm sẽ trở nên bồn chồn, bấn loạn, là điều ta có thể thấy khi hành thiền.

Đôi khi ta không có định, nhưng có rất nhiều năng lượng. Khi đó, thân và tâm sẽ trở nên loạn động; ta chỉ muốn nhảy dựng lên, chạy đi nơi khác. Ngược lại, nếu định quá mạnh mà thiếu năng lượng, thì chướng ngại thứ ba sẽ xuất hiện, đó là hôn trầm, thụy miên. Điều đó cũng có thể nhận thấy lúc hành thiền. Những người dễ đạt định, đôi khi có thể thiếu năng lượng, và hậu quả là tâm định khiến họ buồn ngủ. Đó là lúc ta nên hành thiền tuệ hơn là thiền chỉ.

Thiền chỉ là định thuần túy, có thể đưa đến hôn trầm, thụy miên nếu ta không có đủ năng lượng. Nhưng thiền tuệ, quán về vô thường, sự sinh diệt của các cảm xúc và tư duy, có thể mang đến cho ta năng lượng cần thiết. Vì năng lượng của ta chỉ có giới hạn, ta phải sử dụng nó một cách tốt nhất có thể. Phần đông không nhận thức được rằng năng lượng là tài sản lớn của mình, nên họ tiêu phí nó vào những việc hoàn toàn vô ích. Khi ta nhận biết rằng năng lượng rất cần thiết cho con đường tâm linh, thì ta sẽ trở nên cẩn thận hơn. Khi thân già đi, năng lượng thể chất giảm đi, nhưng điều đó không nhất thiết bao gồm năng lượng tinh thần. Ngược lại khi thân còn trẻ, đầy sức sống, nhiều hoạt động thể lực có thể diễn ra, tâm có thể bị quên lãng. Ở người lớn tuổi khi các hoạt động thể lực giảm đi, tâm có thể được chăm sóc kỹ hơn, do đó năng lượng tâm có thể tăng lên.

Năng lượng (tán) và định phải cân bằng, nhất là trong khi hành thiền. Khi các khả năng này trở nên mạnh mẽ, chúng đưa hành giả vào sâu trong định. Khi tuệ giác trở nên mạnh mẽ, có nghĩa là ta trải nghiệm được ba đặc tính: Vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*). Khi tán trở nên mạnh mẽ, nó cũng thể hiện như tứ vô lượng tâm: Từ, bi, hỷ và xả. Chánh niệm trở nên mạnh mẽ khi tất cả bốn niệm xứ (thân, thọ, tâm và pháp) thường được nhớ nghĩ đến. Để có

thể làm chủ được các khả năng này là một lý tưởng nhưng muốn đạt được lý tưởng, ta cần luôn thực hành chúng. Vì tất cả chúng ta đều có các khả năng nội tại này, không có lý do gì ta không thể thực hành chúng. Ta sẽ thấy mình trở nên thăng bằng, an lạc hơn, ít vấn đề hơn và có thể giúp người nhiều hơn. Việc phát triển năm khả năng này phải là mục đích tối thượng trong đời của ta. Việc cân bằng chúng cần được xem như là sự kết nối giữa tâm và trí.

\*\*\*

## CÁC BƯỚC TRÊN CON ĐƯỜNG ĐẠO

Có ba cách tiếp cận Pháp. Một là bằng cách thâm nhập kiến thức qua việc học hỏi các kinh tạng của đức Phật, cố gắng nhớ chúng càng kỹ càng tốt. Điều đó rất hữu ích trong việc truyền bá giáo lý qua các bài pháp và sách.

Cách khác là qua việc cúng dường hương hoa, vật dụng, đọc tụng kinh kệ, và tạo các công đức. Hành động bố thí, tạo công đức được đức Phật khuyến khích, nhưng Ngài không đặt giá trị nào cho việc có mặt bên cạnh tăng, ni.

Thuở xưa có một vị tăng quá yêu mến Phật đến nỗi vị ấy bao giờ cũng muốn được nhìn thấy Phật. Một ngày vị ấy ngã bệnh, nên không được gặp Phật, vị ấy rất đau buồn. Các tỷ kheo khác thấy vậy hỏi tại sao vị ấy đau khổ quá vậy. Vị ấy giải thích mình đau khổ vì không được nhìn thấy Phật. Nghe thế, đức Phật bèn đến thăm vị tăng đang bệnh và nói với người đó: *“Ông nhìn thấy gì ở hình tướng góm ghê này? Không có gì để thấy ở đó hết. Ai thấy ta là thấy Pháp, ai thấy Pháp là thấy ta”*.

Phương cách tiếp cận Pháp thứ ba chính là sự tu tập, thực hành, là cách mà đức Phật thường khuyến khích chúng ta hành theo nhất. Ngài dạy rằng người thực sự có lòng cung kính, cúng

dường là người sống theo giáo lý. Có một số bước ta cần phải tuân theo khi tiếp cận Pháp qua việc thực hành. Căn bản là giới hạnh, các công đức đưa đến nghiệp lành. Không có nền tảng này, chúng ta không đủ vững chãi trong tâm để có thể tự tại, an bình nơi tự thân, là điều cần phải có khi tu thiền.

Đôi khi điều này thường bị hiểu lầm là ta không nên hành thiền trừ khi ta đã hoàn toàn giữ được các giới và đã luôn có chánh niệm. Nhưng không phải như thế, vì chính thiền tập giúp ta có được chánh niệm, cho ta tuệ giác về hiệu quả của việc giữ giới.

Cách thực hành kế tiếp là canh giữ các căn. Đức Phật thường lặp đi lặp lại điều này để chúng sinh được nhớ. Không gìn giữ các căn, ta sẽ dễ bị lôi cuốn vào tham ái, khiến tâm bấn loạn, không yên. Vì các căn tiếp xúc với cảnh trần sẽ làm ngòi cho tham sân nổi lên.

Các căn của ta lúc nào cũng hoạt động đến nỗi ta không để ý đến ảnh hưởng của chúng, coi mọi thứ là bình thường, là phải như thế. Chúng ta cũng tin những gì ta thấy, nghe, ngửi, nếm và nghĩ là đúng như ta hiểu chúng. Đó là sai lầm căn bản. Mỗi người trải nghiệm sự xúc chạm của các giác quan theo tính cách của cá nhân mình.

Thí dụ, đối với người Á châu thì thức ăn của người Tây phương quá lạt lẽo, bị coi như dành cho trẻ em; ngược lại thức ăn cay của người Á châu lại làm phỏng lưỡi người Tây phương. Ngay cái cơ bản như thức ăn cũng là một kinh nghiệm hoàn toàn trái ngược đối với nhiều người. Từ đó ta có thể nghiệm ra rằng tất cả chúng ta sống trong thế giới riêng của mình. Người ta tranh cãi quyết liệt với nhau vì họ tin chỉ có thế giới của họ là đúng, đến độ giết nhau vì những khác biệt không thể dung hòa.



Đức Phật thường được hỏi những câu như: “*Thế giới vô hạn hay hữu hạn, thường hằng hay không?*”. Đức Phật trả lời: “*Thế giới là gì? Thế giới chính là các căn của ta*”. Khi những câu hỏi như thế được đặt ra, đức Phật thường hướng dẫn người hỏi trở về với việc thực hành. Khi ta biết rằng thế giới ta đang sống bao gồm các căn, ta sẽ có cơ sở để thực hành. Trái lại việc biết thế giới có thường hằng hay không, thì ích lợi gì cho việc tu tập, thực hành của ta?

Các căn bao gồm ý, là căn gần như luôn hoạt động. Ngay giây phút này đây, ta đang sử dụng căn thân, mắt và ý. Bốn trong sáu căn đang hoạt động. Vì các căn luôn hoạt động xuyên suốt cuộc sống, ta nghĩ rằng đó là cách sống duy nhất, khiến ta càng muốn tiếp tục theo cách ấy. Sự ham muốn này tiềm ẩn mỗi hiểm họa ít người biết đến một cách có ý thức. Dầu trong tiềm thức tất cả chúng ta đều biết đến nó, vì đó là nơi xuất phát của những nỗi sợ hãi của chúng ta. Nếu tự quán sát trong chốc lát, ta sẽ nhận ra nhiều nỗi sợ hãi ẩn chứa trong ta, dưới nhiều tên khác nhau. Có người sợ rắn rết, người sợ bóng tối, người sợ máy bay, kẻ sợ người thương yêu chết đi, sợ mất tài sản. Đủ thứ tên gọi cho cùng chung một nỗi sợ; sợ đánh mất tự ngã, sợ tiếp xúc với những đau đớn, khó chịu, rốt cùng là sợ chết đi. Dầu rằng việc mất sự hiện hữu này là kết quả chắc chắn của sinh. Tất cả chỉ là vấn đề thời gian.

Những nỗi sợ hãi này có là do ta bám víu vào các xúc chạm dễ chịu, coi chúng là ta, và tin rằng ngoài chúng không có một thực tại nào khác. Do đó chúng ta muốn duy trì chúng. Ngược lại, ta xua đuổi những trải nghiệm khó chịu, mong muốn chúng dừng lại để những thứ dễ chịu lại được diễn ra. Nếu vấp phải nhiều cảnh trần không vừa ý, ta cho là mình rất khổ. Hay ta nói, “*Tôi đang có vấn đề*”. Đúng hơn tất cả chúng ta đang có cùng một vấn đề, đó là không giác ngộ. Khi

cuối cùng ta nhận thức được rằng các căn trần chỉ thoáng qua và hạnh phúc mà chúng mang đến chỉ tùy thuộc vào ý kiến cá nhân, thì ta sẽ thấy việc buông bỏ chúng khi hành thiền sẽ dễ dàng hơn.

Việc hành thiền chỉ có thể xảy ra khi các căn, nhất là ý căn, dừng lại. Thí dụ, nếu ta nghĩ sự xúc chạm của thân trong tư thế ngồi là khó chịu, thì tâm bắt đầu hoạt động theo hướng đó. Hoặc khi nghĩ nhớ đến những gì ai đó nói hôm qua, tuần trước hay ngay cả mười năm trước, tâm cũng bắt đầu xoay chuyển ngay. Tất cả là do sự bám chấp của ta vào các căn và coi chúng là ta.

Từ sự xúc chạm của các giác quan, thọ phát khởi, không có cách gì thay đổi được điều đó, nhưng ta có thể dừng lại, không phản ứng theo chúng và không nghĩ chúng thuộc về ta. Nếu ta muốn đạt được trạng thái định, ta phải dứt khoát không phản ứng lại với các cảm thọ phát khởi từ sự xúc chạm của các căn. Chúng ta càng biết thực hành điều này trong cuộc sống hằng ngày, ta càng dễ định tâm trong thiền tập. Chúng ta không phải tuân theo các phản ứng bản năng của mình. Sự nhiếp tâm trong thiền định là siêu việt, do đó nó đòi hỏi ta phải có những đặc tính siêu việt. Bất cứ khi nào nói về Niết bàn, đức Phật luôn bao gồm các trạng thái thiền định như là một phần của việc tu tập để đưa ta đến với sự nhận thức nội tâm về Pháp.

Việc gìn giữ các căn không chỉ quan trọng trong thiền tập, mà nó cũng quan trọng không kém trong đời sống hằng ngày. Trong khóa thiền, không có nhiều diễn biến như những lúc bình thường trong cuộc sống, ta dễ kiểm chế tâm khỏi ưa, ghét những gì ta thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và nghĩ suy. Để làm được như thế, ta cần thực tập chỉ nghe âm thanh mà không lý giải ta đã nghe điều gì. Khi tâm bắt đầu kể lể

câu chuyện của nó về âm thanh, ít nhất ta biết ta phải làm gì. Đó là đưa âm thanh trở về thực tại, xem nó đối với ta quan trọng như thế nào.

Đối với căn mắt cũng thế. Thí dụ, nếu ta nhìn một bụi cây, tâm ta bắt đầu nói: “*À, buội cây qué; không biết ai trồng nó? Không biết mình sử dụng nó được không?*”. Hay bất cứ ý nghĩ gì. Thay vì thế, ta có thể quan sát cái mà ta gọi là ‘búi cây’ và ghi nhận là mắt ta đang chạm đến một hình thể, do đó có thể tránh cho tâm thù dật chuyện này, chuyện kia. Nếu ta có thể thực hành điều này một hay hai lần trong đời sống hằng ngày, ta cũng có thể sử dụng phương cách đó để kiểm giữ các căn trong thiền tập. Khi ta có thể kiểm chế bản thân cường lại với những thù dật của tâm về các căn trần, ta ít có nguy cơ bị tham sân chế ngự. Nhờ thế ta dễ đạt được nhiếp tâm trong thiền tập.

Cuộc sống của chúng ta do các căn điều khiển, nhưng ta không cần phải tiếp tục sống như thế. Không bắt buộc phải cứ như thế. Vì dưới sự vận hành của sáu căn, ta khó thể tìm được hạnh phúc bền vững, lâu dài. Nếu điều đó có thể thực hiện, ta đã sống một cách an lành, hạnh phúc, vì ta luôn tiếp nhận, nạp thọ các căn ngày này qua ngày khác, kiếp sống này qua kiếp sống khác. Nhưng giải pháp không nằm ở chỗ hoàn thiện các căn trần, dầu nhiều người đã cố gắng làm thế, tốt hơn chính là hoàn thiện các phản ứng của ta, để dần dần việc xả bỏ trở thành là cách sống của ta. Đó là lời hứa khả đức Phật đã dành cho chúng ta, rằng chúng ta có thể thoát khỏi mọi khổ não, mọi vấn đề, nhưng không phải bằng cách chỉ có những xúc chạm dễ chịu, khả ái, không một phút giây khó chịu nào. Điều đó sẽ không bao giờ có thể, ngay cả khi đức Phật còn tại thế. Nhưng ta có thể có những phút giây ta thực sự có thể làm được điều đó. Giây phút đó cho ta sự trải

nhệm khởi đầu về trạng thái giải thoát, là loại giải thoát duy nhất có thể tìm được trong kiếp con người. Không có điều gì khác. Bất cứ ai đã hiểu được những lời dạy rất rõ ràng của đức Phật, nhất là các thiên sinh, đều có thể tu tập theo phương cách này.

Bước thực hành kế tiếp là chánh niệm, đi đôi với sự hiểu biết rõ ràng (*sampajañña*). Chánh niệm là trạng thái tâm chỉ biết, *sampajañña* là trạng thái tâm hiểu biết rõ ràng. Chúng ta cần cả hai. Ta cũng cần và phải thực tập điều này trong cuộc sống hằng ngày. Chánh niệm về thân được đức Phật tán thán vì đưa đến ‘*bát tử*’, đồng nghĩa với Niết bàn. Khi ta quán sát các thân hành và nhận thấy rằng chúng chỉ có thể nghe theo hướng dẫn của tâm, đó là bước đầu tiên đưa ta đến tuệ giác. Ta thường không biết coi trọng thân tâm. Nhiều người quan tâm đến thân, chăm sóc thân nhiều hơn tâm. Rất ít người biết chăm lo cho tâm.

Ý thức được các thân hành sẽ cho ta cơ hội để biết mà không suy nghĩ, chỉ biết. Hiểu biết rõ ràng là cái chìa có bốn nhánh phân biệt như đã nói ở trên.

Ta có thể nghĩ là sự phân biệt như thế là chướng ngại, khiến ta không thể hoàn thành công việc của mình. Thực ra nó có ảnh hưởng ngược lại, vì ta không làm gì vô ích. Khi ta sử dụng chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng nhiều lần, chúng sẽ trở thành thói quen, giúp cho khả năng đạt được an tĩnh và tuệ giác dễ dàng hơn. Khi ta trải nghiệm được rằng chính tâm điều khiển thân, điều đó khác với chỉ biết về điều đó. Ta sẽ biết sâu sắc hơn về hai trạng thái của thân và tâm và có thể bắt đầu truy xét xem ‘*cái tôi*’ ở đâu trong đó. Dần dần ta có thể thấy ‘*cái tôi*’ chỉ là ước muốn được vĩnh hằng, không bị biến hoại của ta.

Đa số đều muốn được trải nghiệm cảm giác an bình, tĩnh lặng trong thiền tập. Nhưng đối với những người mà tâm rất loạn động cần phải đạt được tuệ trước khi trở nên an tĩnh. Ngược lại, những người với tâm ít loạn động, thường được trạng thái an tĩnh trước khi được tuệ. Một chút tĩnh lặng đưa đến một chút tuệ và ngược lại. Khi thực hành ta tu tập trên cả hai mặt để có được cơ hội phát triển cả hai cùng lúc một cách tốt nhất. Khi ta quán sát hơi thở ra vào nơi mũi, ta cố gắng đạt được tâm tĩnh lặng, bình an. Khi tâm lang thang nghĩ ngợi, trước tiên ta ý thức rằng, “*Tôi đang suy nghĩ*”, rồi sau đó ta nhận ra trạng thái vô thường của từng ý nghĩ, và cách mà chúng thường bật ra không nhằm mục đích gì. Đó là một tuệ giác giá trị, vì từ đó ta có thể suy ra là các nghĩ tưởng của ta thường không đáng tin cậy, không quan trọng, không có nền tảng và không tạo ra một chỗ dựa an toàn cho ta.

Không trải nghiệm được như thế, chúng ta có thể tiếp tục tin vào mọi ý nghĩ của mình và cố gắng sử dụng chúng như những nền tảng vững chắc cho cuộc đời ta. Nhưng khi ta thấy như trong thiền tập rằng ta không thể nhớ mình đã nghĩ điều gì một giây trước đó, thì niềm tin kia sẽ vỡ vụn, không bao giờ phát khởi trở lại. Khi ta bắt đầu nghi ngờ những suy nghĩ của mình, không có nghĩa là ta bắt đầu nghi hoặc bản thân. Nó chỉ có nghĩa là sự nghi ngờ về quan điểm, ý kiến của ta mà thôi, là một sự thực hành hữu ích.

Trong *kinh Quán Từ bi (Karaniya Metta Sutta)*, một vị A-la-hán được xem như hoàn toàn giải thoát khỏi mọi quan điểm. Những gì đức Phật trao truyền cho ta dựa trên sự thực chứng của ngài. Các quan điểm luôn dựa trên sự ngộ nhận rằng có một ‘*cái ta*’, do đó chúng bị bóp méo bởi sai lầm cơ bản này. Khi nhận thức được tâm là như thế, dần dần ta sẽ không còn có nhiều quan điểm, nhờ đó giải tỏa được một số

khúc mắc của tâm. Đa số tâm đầy áp ý tưởng, hy vọng, kế hoạch, ký ức và quan điểm. Chúng vây hãm tâm, khiến tâm không còn chỗ cho một cái nhìn hoàn toàn mới về bản thân và thế giới quanh ta.

Một bước quan trọng trong quy trình này là sự chiến thắng bản thân mà đức Phật đã diễn tả như con đường đưa đến Niết bàn. Khi nào ta còn phản ứng với những cảm thọ do các căn tạo nên, ta phải nhận rằng mình bị động hơn là chủ động, là nạn nhân hơn là chủ nhân. Chúng ta thích nghĩ về mình cao đẹp hơn thế, tuy nhiên khi quán sát thực tại, chúng ta chỉ thấy có vậy. Ngay khi ta có thể chế ngự được thói quen phản ứng, là ta đã bước được một bước tiến tới việc chiến thắng bản thân.

Chúng ta không áp đặt mình vào những hoàn cảnh khó chịu mà ta chưa biết cách chế ngự, vì tâm sẽ lại phản ứng một cách tiêu cực là việc không hề giúp ích gì cho chúng ta trên con đường đạo. Chúng ta cũng không cần phải ngồi chịu đựng đau đớn trong thiền tập, nhưng ta cần quán sát tâm và những hoạt động của nó. Điều này cũng giúp ta trong cuộc sống hằng ngày khi các cảm thọ khó chịu, khó ưa phát khởi do những lời ta nghe hay những cảnh ta thấy. Khi ta học cách chấp nhận sự việc như chúng là, thì việc chiến thắng bản thân đang diễn ra, giải thoát ta khỏi các quan điểm, ý kiến.

Khô phát khởi từ việc chúng ta không thuận theo luật thiên nhiên mà chúng ta là đối tượng. Ta không thích người thân yêu của mình chết đi. Ta không thích thân đau hoặc sự không được người biết ơn, ta không thích đánh mất những gì ta quý trọng. Nếu ta biết chấp nhận sự việc như chúng là thì ta sẽ mau chóng có cái nhìn về thế giới một cách thực tế hơn, bớt đam mê, chấp chặt, là con đường đưa đến giải thoát. Chính là những tham ái, đam mê trói buộc ta.

Khi có cơ hội để ngồi yên lặng, quán sát bản thân, tuệ giác có thể phát khởi. Chúng ta là nguyên mẫu của sự vô thường. Nhưng khi tâm ta hướng về quá khứ, bắt đầu quay lại những cuốn phim cũ, ta cần dừng lại. Ta không thể thay đổi quá khứ. Con người từng sống trong quá khứ đó, không còn hiện hữu nữa, giờ chỉ còn là ảo ảnh. Khi tâm chạy đến tương lai, tương tượng ta sẽ như thế nào, ta có thể buông xả bằng cách nhớ rằng tương lai cũng không có thực. Khi nó đến, nó đã trở thành hiện tại, và con người đang ngồi hoạch định cho tương lai cũng không phải là người sẽ trải nghiệm nó sau này. Nếu ta trụ ở giây phút hiện tại này, ngay bây giờ và ở đây, khi đang hành thiền, ta có thể sử dụng kỹ năng đó trong đời sống hằng ngày.

Khi ta sống trong từng khoảnh khắc với chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng, mọi thứ đều vận hành hợp lý, không có gì hụt hẫng, tâm ta sẽ bình an và an lạc nội tâm sẽ phát khởi. Giữ sự chú tâm trong từng bước trên con đường đạo dần dần sẽ đưa ta lên tới đỉnh con đường.

\*\*\*





## CÁC PHẨM TRỢ ĐẠO

Theo đức Phật, bốn đạo chi (Tứ như ý túc)<sup>(1)</sup> đưa đến tối thượng là những yếu tố căn bản của việc chứng thực giải thoát. Ngài thuyết: *“Nếu một vị tỳ kheo hay tỳ kheo ni không nắm bắt được bốn đạo chi đưa đến tối thượng, họ đã lỡ đường đến giải thoát. Nếu các vị này đã tu tập theo bốn đạo chi đưa đến tối thượng này, họ đã tu tập chánh đạo”*.

Bốn đạo chi này lúc đầu thuộc thế tục, có nghĩa chúng là một nỗ lực mà tất cả chúng ta đều có khả năng thực hành. Chỉ khi chúng đã có sức mạnh, chúng trở nên siêu thế, tối thượng và là bốn trong 37 yếu tố giác ngộ.

Vì tính chất cơ bản của chúng mà ta phải thực hành, không thể bỏ qua, ta cần tìm hiểu chúng thấu đáo. Ta phải hiểu chúng bằng cách phân tích, để có thể giám định sự tiến bộ của mình. Đây là tiêu chuẩn để dần chuyển tri thức thành trí tuệ. Ta có thể học các giáo lý của Đức Phật thuộc lòng, không khó lắm nhưng sau đó ta cần phải khám xét các giáo lý này trong ánh sáng của sự nỗ lực cá nhân. Chúng ta có thể xét xem việc tu tập của mình có kết quả hay không. Nếu có,

---

1. Tứ Như Ý Túc: Bốn phương tiện giúp ta thành tựu các định (*Samadhi*): Dục, Tinh Tấn, Nhất Tâm và Quán.

ta sẽ tiếp tục phương cách thực hành đó; nếu không, ta cần thay đổi phương cách. Xem xét bằng cách nào? Bằng cách quan sát nội tâm xem ta có thực sự làm theo lời dạy của đức Phật, và việc thực hành đó có luôn hiện hữu trong nội tâm, được thể thì tuệ giác sẽ phát khởi trong tâm thức. Khi nhìn thấy được thế, qua sự tu tập, ta có thể phát triển khả năng của tâm thức, ta sẽ không tự mãn, mà còn phát nguyện làm tăng trưởng chúng thêm.

Bốn siêu thể đạo chi bắt đầu với chandha-samadhi (dục định). Chandra là sự chú tâm, có thể thiện, bất thiện hay trung tính. Nó cũng có nghĩa là phương hướng hay ước muốn. Để biến một đạo chi thành tối thượng, ta phải sử dụng nó với chú tâm tiến tới trí tuệ toàn hảo. Samadhi, một phần của thuật ngữ trên, có nghĩa là sự chú tâm phải hoàn toàn định tĩnh, không phát tán. Đây là điểm khác biệt giữa cuộc sống thế tục và cuộc sống hoàn toàn hướng đến nỗ lực tâm linh.

Trong cuộc sống thế tục, chúng ta bị buộc phải phân tán sự chú tâm ra nhiều hướng khác nhau. Đó là bản chất của cuộc sống thế tục. Sự cần thiết phải gom góp và giữ gìn nhiều thứ khác nhau, dầu ta có thể giảm thiểu chúng, cũng làm tiêu hao thời gian của ta. Lúc nào cũng có người hay việc gì đó đòi hỏi sự chú tâm của ta. Ta không thể bỏ lơ họ hay điều gì đó. Các tham vọng và ước muốn của bản thân đối với thế tục được coi như là cần thiết và hữu ích. Để vun trồng ‘tâm định’ đưa đến hoàn toàn giải thoát, ta cần ở trong những hoàn cảnh không có chương ngại nào phát sinh.

Tất cả bốn chi đạo này cần có thêm ý chí. Sự chú tâm cũng bao gồm nhất tâm. Một chi đạo chỉ trở nên thực thụ khi sự chú tâm của ta được hướng đến uy lực cao nhất trên tất cả, đó là uy lực đến từ sự xả bỏ mọi tham ái.

Chi đạo thứ hai là ‘niệm định’ (*viriya-samadhi*). Mọi người đều có một số năng lượng vật lý, đôi khi khiến ta quá năng động, và nó trở thành chướng ngại cho sự nỗ lực tâm linh của ta. Ngược lại nếu ta có quá ít năng lượng vật lý cũng gây ảnh hưởng xấu. Nhưng năng lượng tâm linh có thể được nhân lên, bằng sự nhất tâm, sử dụng năng lượng vào chỉ một đối tượng, không ôm đồm nhiều thứ. Chúng ta cần phải biết rõ điều gì là quan trọng bậc nhất cho ta trong cuộc đời này. Điều này cần được xem xét khi âm thầm quán tưởng nội tâm. “*Tôi muốn điều gì nhất?*”, “*Tôi muốn dồn năng lượng vào đâu?*”, “*Chủ tâm của tôi là gì?*”.

Câu trả lời không nhất thiết là để diệt khổ. Nói thế cũng được. Nhưng ta có thể được lợi ích bằng cách tập trung năng lượng và chủ tâm đầu ta có làm gì, vì cách đó sẽ giúp ta tránh được lãng phí thời gian với những hoạt động vô bổ.

Ta có thể phát khởi ý chí như thế nào tùy thuộc rất nhiều vào trí tuệ của ta. Nếu ta nhìn thấy được tính chất cấp bách của việc tăng trưởng tâm linh, ta sẽ dễ quyết chí thực hành. Tất cả chúng ta đều có những hành động và phản ứng bản năng dựa trên dục và tham ái. Ý chí giúp ta buông xả chúng và hướng năng lượng vào các chỗ khác. Tính cấp bách (*samvega*) là một phần thiết yếu cho sự thành công trong việc tu tập của ta. Khi với con mắt tuệ ta nhìn thấy cả thế giới đang ở trong biển lửa của ái dục và bản thân ta cũng đang ngụt cháy trong đó, thì sự cấp bách sẽ trở nên một phần tất yếu trong hành trang của ta và ý chí cũng đồng thời xảy ra. Ý chí phát khởi tùy theo mức độ cấp bách mà trí ta nhận biết về thế giới quanh ta; cái thế giới không ở bên ngoài, mà ở ngay trong tâm và trí ta.

Chi đạo kế tiếp là ‘tâm định’, (*citta-samadhi*) hay nhất

tâm. Khi sự chú tâm và năng lượng hợp lực với nhau, cộng thêm với ý chí, thì thiền định có thể phát khởi. Hai chi đạo đầu làm nhân cho chi thứ ba phát khởi, đưa đến các tầng thiền định. Sự tĩnh lặng sâu xa trong thiền là yếu tố cơ bản cần có để đạt được tuệ giác thâm sâu, giúp chuyển đổi một phạm nhân thành thánh nhân, là mục đích tu tập của ta.

Ngày nay, đa số không thực sự ý thức về điều này, nhưng họ muốn hành thiền là để giải tỏa căng thẳng. Như thế cũng tốt. Tại sao không chứ? Giáo lý và mục đích của đức Phật là để giúp ta thoát khổ (*dukkha*) vĩnh viễn, để nó không bao giờ phát khởi lại. Nếu ta dịch nghĩa chữ *dukkha* là stress (căng thẳng), thì ta có thể nói, “*Đúng thế, đó là sự giải thoát khỏi căng thẳng (stress)*”. Nhưng sự giải thoát mà đức Phật nói đến dựa trên tuệ giác thâm sâu, nơi ta chứng thực được rằng thực sự không phải là *dukkha* (khổ) biến mất, mà chính là ‘*cái ta*’, người trải nghiệm đau khổ biến mất.

Sự chú tâm và nỗ lực trụ vào một điểm đưa đến tâm thức nhất điểm. Tâm sẽ ở trong một trạng thái tĩnh thức nơi không có chướng ngại nào từ tư duy phát sinh. Tuệ không phát khởi từ tư duy. Nó là cái biết nội tại, thuộc về trực giác, hoàn toàn khác với tư duy lô-gíc, suy luận, là quả của tâm trong sáng, định tĩnh. Trạng thái này sẽ đưa tâm tĩnh thức tiến vào sâu trong chân lý thường hằng, nhưng trước đây nó không hiển hiện trên bề mặt, nên tâm không thể nắm bắt được nó.

Điều mà đức Phật trải nghiệm được dưới cây Bồ Đề, khi Ngài cuối cùng có thể hệ thống thuyết Tứ thánh đế và Bát chánh đạo, không phải là kết quả của sự suy luận, hay tư duy lô-gíc hoặc học trí. Đó là kết quả của sự trải nghiệm nội tâm thâm sâu phát khởi từ tâm hoàn toàn tĩnh lặng, vô ngại.

May mắn là tâm ta chỉ có thể làm một thứ ở mỗi thời

điểm. Khi ta bình an, định tĩnh, tất cả mọi chướng ngại tạm thời ngủ yên. Đó là lợi ích của thiền. Khi không có chướng ngại, tâm có khả năng nhận thức sự việc một cách sâu sắc, hoàn toàn khác với trong những trường hợp bình thường, khi ta luôn có nguy cơ phát khởi các tâm tham, sân, si. Phải hiểu điều cơ bản này, nếu không ta dù có thể tin nơi đức Phật và giáo lý của ngài, nhưng bản thân không thể chứng thực được. Vì thế tất cả tùy thuộc vào ta nếu ta muốn sống với Pháp trong tâm và trí mình.

Đạo chi thứ tư là ‘*thẩm định*’. Theo sau trải nghiệm chỉ tịnh vốn đi cùng với sự khai mở tâm thức là sự thẩm định về tuệ. Trạng thái thiền định trở thành điều kiện để tuệ phát sinh qua việc thẩm định, khi ta ý thức được rằng ngay cả các trạng thái thiền định siêu việt cũng vô thường. Tuy nhiên, các đạo chi này không chỉ sử dụng riêng trong thiền tập. Dầu chúng giúp ta rất nhiều trong phạm vi thiền, chúng cũng ích lợi và hữu dụng trong tất cả mọi khoảng khắc sống của ta.

Chắc chắn là ta cần sự kiên định trong cuộc sống hằng ngày. Ta không thể hôm nay muốn làm người tốt, hôm sau lại sống ích kỷ, rồi lại tử tế, mà mong muốn được an lạc. Chúng ta cũng cần phải biết mục đích sống của mình trong cuộc sống thế tục. Nếu ta muốn có trình độ đại học, ta phải chuyên chú về hướng đó. Ta không thể đi học một ngày, ở nhà một ngày, mà mong đỗ đạt.

Tinh cần cũng là một điều kiện cơ bản trong cuộc sống hằng ngày. Nếu ta biết gìn giữ năng lượng để sử dụng vào những việc đem lại lợi ích nhất, thì những nỗ lực trần tục của ta sẽ phát triển và dễ dàng thành tựu. Nếu ta phát triển, vun trồng chủ tâm, năng lượng, ý chí và định tĩnh, các kỹ năng của ta có thể tăng gấp bội lần.

Bất kể ta thành tựu được những kết quả gì, ta chẳng bao giờ nên mong đợi mình sẽ toàn hảo hay toàn hư. Chúng ta cần xem mình là các hành giả, những người đang tu tập. Trong thời đức Phật, họ được gọi là *savaka*, có nghĩa là ‘người nghe’. Nếu ta tự nhìn nhận như thế, ta không cần phải tìm cầu sự hoàn hảo hay bất toàn, nhưng cố gắng tiến gần hơn tới việc buông bỏ mọi ý nghĩ về ‘cái ta’ và ‘của ta’.

Thẩm định hiện tượng là một khía cạnh của chánh niệm trong từng giây phút, giúp ta thấy được tính chất vô thường, khổ và vô ngã (*anicca, dukkha, anatta*) ở bất cứ thứ gì mà ta để mắt tới. Mọi pháp hữu vi đều hàm chứa ba đặc tính này, nên ta phải luôn có tâm Pháp. Thường một trong ba tính chất này sẽ có ý nghĩa nổi trội hơn đối với ta và tâm ta sẽ nghiêng về hướng đó để quán tưởng về sự thật cơ bản nằm dưới thực tại mà ta sống trong đó.

Lúc nào chúng ta cũng có đối tượng để quán xét. Tư duy và cảm thọ của ta luôn có ba đặc tính trên. Khi cảm thọ lạc khởi lên, ta có giữ nó được lâu không? Ta có khổ khi nó qua đi không? Ta có bắt đầu nhìn con người mà ta luôn quan tâm, chăm sóc như là không, như thoáng qua, không có cốt lõi vững chắc gì không? Khi ta quán xét đi, quán xét lại bản thân, dần dần ta sẽ nhận ra rằng ta không thể tìm thấy một thể chất nào bên trong có tính chất trường tồn.

Tuệ giác thâm sâu phát khởi qua quá trình hành thiền. Tuy nhiên, chúng ta cần giúp thêm cho sự tu tập của mình bằng cách thẩm định, quan sát tư duy và phương hướng của ta trong cuộc sống hằng ngày. Nếu tâm ta bận bịu với những vấn đề thế tục hay lạc dục trong ngày, thì làm sao mong muốn nó trở nên an tịnh và đầy trí tuệ vào buổi tối. Đó là sự mong mỏi vô lý, không có tâm nào có thể thực hiện. Ta cần chuẩn bị tâm, để nó quen suy nghĩ theo tâm Pháp, với chánh

niệm đã được thiết lập thành thói quen hằng ngày. Sau đó ta có thể tiến hành việc hành thiền mà không phải trước tiên dẹp bỏ các gánh nặng trong tâm. Ta đã đi đúng hướng và có thể dễ dàng đạt được tĩnh lặng, bình yên, là nguồn năng lượng cho tâm.

Khi còn trẻ, chúng ta thường có khuynh hướng nghĩ rằng thân là nguồn năng lượng của ta. Nhưng thân có thể trở bệnh bất cứ lúc nào, có thể bị tàn phế hay ngay cả chết. Nguồn năng lượng thực sự của ta nằm trong việc là tâm có thể tự làm mới và trở nên mạnh mẽ qua sự phát khởi tĩnh lặng sâu xa. Như thế không quan trọng là thân già, hay khiếm khuyết, hoặc trẻ, khỏe mạnh, vì tâm là chủ, thân chỉ là đầy tớ mà thôi.

Chúng ta cần đến sự định tĩnh như là nguồn năng lượng của mình. Nó còn quan trọng hơn thực phẩm. Dầu sau đó thiền giả vẫn cần đến thực phẩm, họ vẫn có thể sống mà không cần đến nó trong một thời gian dài, dài hơn là ta thường tưởng, mà vẫn còn năng lượng để hành thiền. Chúng ta có được nguồn lực thiên nhiên này bên trong, nhưng rất ít người biết tận dụng nó. Để sử dụng nó, tâm cần được bảo vệ trong cuộc sống hằng ngày, để nó đã ở trong khuôn thước đúng khi ta bắt đầu hành thiền. Tuệ giác về sự vô ích của hoài vọng, ước mơ giúp ta giảm thiểu các vọng tưởng.

Bốn đạo chỉ hướng đến sự tối thượng thuộc tính thể tục khi ta đang thực hành và trở thành siêu thế khi ta đã thực hành chúng hoàn hảo, mỹ mãn. Chúng đem đến sự giải thoát hoàn toàn khỏi khổ nếu sự chú tâm tột đỉnh, năng lực ý chí, sự an tĩnh và tuệ giác đều được thành tựu, là những điều chúng đòi hỏi ở ta.





## HÃY TẬN DỤNG THỜI GIAN SỐNG MỖI NGÀY

Giờ đã đến lúc trở về nhà sau khóa thiền. Để có thể mang theo nhiều lợi lạc nhất, chúng ta cần biết cách tổ chức cuộc sống hằng ngày của mình. Nếu ta trở về và cũng hành xử giống như trước đây, thì chỉ sau một tuần ta sẽ quên hết mọi thứ. Và khi đến với một khóa thiền khác trong tương lai, ta lại phải bắt đầu mọi thứ trở lại.

Làm sao ta biết mình còn bao nhiêu thời gian trong cuộc sống này. Đây là cuộc sống duy nhất mà ta có trách nhiệm. Ở đây ta còn có thể quyết định ngày nay làm gì. Tương lai không hiện hữu. Nói rằng, “*Tôi sẽ hành thiền ‘ngày mai’*”, là đại khờ. Không có ngày mai, chỉ có giây phút này. Khi cuộc sống kế tiếp đến, nó là cuộc sống này; thực ra đây là cuộc sống kế tiếp của ta. Có rất nhiều duyên cớ để không hành thiền hôm nay: Thời tiết, con cái, chồng, vợ, kinh tế, thực phẩm, đủ mọi thứ chuyện trên đời. Tuy nhiên, điều gì là tối ưu, là quyết định của riêng ta.

Nếu tương lai không hiện hữu và quá khứ đã hoàn toàn qua đi, thì ta còn lại gì? Một giây phút thoáng qua, như giây phút này đây. Ta chưa nói dứt câu, nó đã qua đi rồi. Nhưng nếu biết sử dụng từng giây phút một cách khôn ngoan, dần dần ta có thể có từng giây phút tỉnh thức, và kết quả là tuệ sâu lắng.

Buổi sáng thức dậy, việc đầu tiên ta cần làm là quyết tâm giữ chánh niệm. Có ý thức khi mở mắt, là bắt đầu một ngày, là bắt đầu chánh niệm. Nếu mở mắt trước khi có ý thức về hành động này, ta có thể nhắm mắt lại và bắt đầu lại. Từ hành động nhỏ đó, ta sẽ hiểu chánh niệm là gì; sau đó hãy để tâm tràn ngập hàm ân vì được có thêm một ngày trọn vẹn, cho một mục đích duy nhất. Không phải là để nấu một bữa ăn ngon hơn, không phải để mua sắm thứ này thứ nọ, mà là để tiến gần hơn đến Niết bàn. Ta cần phải có đủ trí tuệ để biết làm thế nào đạt được mục đích đó. Đức Phật đã thuyết giảng điều này bao lần, nhưng dường như ta không nghe thấy, không hoàn toàn tiếp nhận những lời giáo huấn của Ngài. Nên ta cần phải nghe chúng nhiều lần.

Lòng biết ơn mang đến cho tâm trạng thái cởi mở, hoan hỷ về việc “*Tôi sẽ làm gì với ngày hôm nay?*”. Việc đầu tiên phải là ngồi xuống hành thiền, có thể phải dậy sớm hơn. Đa số người ta chết trên giường, một nơi thật phù hợp để chết, nhưng không phù hợp lắm để nằm đó hàng giờ một cách không cần thiết. Nếu đã qua thời thanh xuân, ta không cần ngủ nhiều nữa.

Trong nhiều gia đình, 6 giờ sáng đã ồn ào tiếng động. Nếu thế, ta cần dậy sớm hơn để tránh điều đó. Chỉ vậy cũng cho ta cảm giác hài lòng, vì đã làm điều gì đó đặc biệt để tiến gần hơn đến Niết bàn. Nếu có đủ một tiếng để hành thiền, càng tốt; ít nhất không dưới nửa tiếng, vì tâm cần thời gian để thu nhiếp và tĩnh lặng. Buổi sáng thường là giờ tốt nhất cho nhiều người, vì qua một đêm tâm không bận rộn với nhiều việc như trong ngày, nên dễ trở nên tĩnh lặng hơn. Nếu bạn bắt đầu hành thiền trong nửa tiếng, rồi từ từ tăng dần lên được một tiếng, là điều tốt. Mỗi tuần ta thêm mười phút vào việc thực hành hằng ngày.

Sau thời thiền, chúng ta có thể suy nghĩ về năm điều quán tưởng hằng ngày. Giờ thì tâm ta đã thu nhiếp, tĩnh lặng và có nhiều khả năng để đạt đến nội tâm sâu lắng hơn.

*Tôi phải bị hoại diệt*

*Tôi không thể tránh bị hoại diệt.*

*Tôi phải bị bệnh*

*Tôi không thể tránh bệnh.*

*Tôi phải chết*

*Tôi không thể tránh cái chết.*

*Tất cả những gì thuộc về tôi, thân thiết, quý yêu, sẽ đổi thay và biến mất.*

*Tôi là chủ của nghiệp*

*Tôi sinh ra từ nghiệp*

*Tôi liên hệ với nghiệp*

*Tôi sống bởi nghiệp*

*Bất cứ nghiệp gì tôi tạo, tốt hay xấu, tôi đều thừa hưởng.*

Các câu kệ không cần phải chính xác lắm. Ngôn từ chỉ là khái niệm, ý nghĩa đằng sau đó mới quan trọng; sự vô thường của thân, của những gì ta nghĩ thuộc về ta, như con người, vật thuộc, và trách nhiệm về nghiệp của riêng mình.

Những điều quán tưởng khác nữa là thái độ thương yêu, tử tế đối với bản thân và người, việc bảo vệ hạnh phúc của riêng mình cũng như mong cho tất cả chúng sinh đều được như thế:

*Xin cho tôi không có oán thù*

*Xin cho tôi không bị hãm hại*

*Xin cho tôi không phải phiền não về thân tâm  
Xin cho tôi bảo vệ được hạnh phúc của bản thân.*

*Chúng sinh dẫu ở nơi nào  
Xin cho họ không có oán thù.*

*Chúng sinh dẫu ở nơi nào  
Xin cho họ không bị hãm hại.*

*Chúng sinh dẫu ở nơi nào  
Xin cho họ thân tâm không phiền não.*

*Chúng sinh dẫu ở nơi nào  
Xin cho họ bảo vệ được hạnh phúc của bản thân.*

Đã quán tưởng về hai phần này một cách có ý nghĩa, ta có thể nhớ ba điều này trong tâm. Đầu tiên là chánh niệm, sự chú tâm đến trạng thái hiện hữu. Đó có thể là một hoạt động nơi thân với tâm không phóng dật, hay một cảm thọ, một tư tưởng vừa phát khởi. Hoàn toàn chú tâm đến điều đó, không cố gắng khóa lấp nó dưới những mảnh vỡ vụn vặt, mà biết chính xác điều gì đang xảy ra trong đời ta.

Khi các hoạt động vật lý không đòi hỏi sự chú tâm, ta lại có thể hướng tư duy của mình đến các trạng thái thoáng qua trong chính cuộc đời của mình hay của ai đó, và quán chiếu xem ta cần làm gì trong khoảng thời gian ngắn ngủi mà ta có. Khi ta quán tưởng điều này một cách chín chắn thì lòng từ bi, tình thương yêu, tâm muốn cống hiến, giúp đỡ người trở thành những chọn lựa ưu tiên. Chúng ta không cần phải giúp đỡ nhiều người ngay lập tức. Nhưng ngay cả giúp đỡ chỉ một người, có thể là người cùng sống trong một nhà, cũng đều hữu ích. Chính là hành vi và động lực mới đáng kể, không phải kết quả.

Nhiều người muốn làm điều tốt, nhưng mong đợi sự biết ơn. Đó là duy vật tâm linh, vì họ muốn có một sự đáp trả nào đó cho lòng tốt của họ, chỉ ít cũng là một sự tái sinh tốt đẹp. Điều đó cũng giống như bị hành hạ đốn đau, dù không phải trong ngục tù, mà do chờ đợi kết quả mang đến. Ta có thể buông bỏ cả hai thái độ và thiết lập thực tại rằng “*Đây là ngày duy nhất còn lại của tôi, hãy để tôi sử dụng nó một cách hiệu quả nhất*”. “*Nếu tôi chỉ còn một ít thời gian trong kiếp sống này, thì điều gì quan trọng bậc nhất đối với tôi?*” Sau đó chúng ta sống với ý thức rằng để đến gần với Niết bàn hơn, ta phải buông bỏ ngã mạn, sự quan tâm đến ngã, những thứ ta thích hay không thích, vì nếu không cái ngã của ta sẽ ngày càng bành trướng thay vì thu nhỏ lại. Khi ta càng chấp ngã, khẳng định cái ngã xuyên suốt cuộc đời, nó càng lớn hơn, to béo hơn, thay vì teo tóp lại. Ta càng nghĩ đến sự quan trọng của ta, càng lo lắng, chăm sóc tự thân, ta càng xa cỗi Niết bàn, càng ít có cơ hội tìm được an vui, hạnh phúc trong cuộc sống.

Nếu một người to béo, tìm cách đi qua cánh cửa hẹp, thì người đó phải chèn ép thân, làm thân trở xước. Nếu cái ngã của ai đó qua to béo, thì vị đó phải luôn va chạm với người khác, phải bị tổn thương, trong khi cái ngã của tha nhân lại trở thành cửa chắn mà người đó va vào. Nếu ta luôn kinh nghiệm những điều như thế, ta phải nhận ra rằng, đó không phải do lỗi của người, mà chính là do ta.

Nếu ta bắt đầu mỗi ngày với những suy nghĩ, quán tưởng như thế, ta sẽ trở nên bớt quan tâm đến tự ngã, mà cố gắng để nghĩ đến người khác. Dĩ nhiên, tai nạn vẫn có thể xảy ra. Tai nạn của việc thiếu chánh niệm, không để ý đến việc đang làm, tai nạn của các phản ứng mạnh mẽ, bản năng, hay do cảm giác tự thương hại. Những trường hợp đó cần được nhìn

nhận cho đúng, là tai nạn, là thiếu chánh niệm. Không cần phải trách người hay trách mình. Ta chỉ cần biết là ở giây phút đó ta không có chánh niệm, và cố gắng sửa đổi lần sau. Chỉ có bậc A-la-hán, đã hoàn toàn giác ngộ, mới không gặp phải những tai nạn như thế.

Đức Phật không dạy chúng ta phải thể hiện tình cảm hay đè nén chúng. Thay vào đó Ngài dạy rằng chỉ có bốn tình cảm tối thượng (*brahma viharas*) là những tình cảm đáng có, còn mọi thứ khác ta chỉ cần biết rồi để chúng qua đi. Nếu sân hận khởi lên, ta có đè nén hay bộc lộ ra ngoài đều vô ích. Ta cần biết sân đã khởi, nếu không ta sẽ không bao giờ có thể chuyển đổi các phản ứng của mình. Ta có thể quan sát nó khởi lên rồi qua đi. Tuy nhiên, nhiều người khó làm được việc này; vì sân không qua đi nhanh chóng. Nhưng ta có thể nhớ rằng khi bày tỏ sự giận dữ có nghĩa là cái ngày đặc biệt đó, mà thực ra là một phần đời của mình, đã chứa đựng một sự việc kém vui, do đó ta có thể cố gắng thay thế, sửa đổi. Thay thế tình cảm này bằng một tình cảm khác dễ hơn là hoàn toàn loại bỏ nó. Loại bỏ là một hành động cố ý buông bỏ. Ta đã biết qua kinh nghiệm thiền quán rằng ta có thể thay thế vọng tưởng với sự chú tâm vào hơi thở; trong cuộc sống đời thường ta thay thế sự bất thiện với điều thiện lành.

Ta thường nổi sân với ai đó. Đối với người không quen biết, ta không quan tâm. Ta thường quan tâm đến người ta biết hay ở gần ta. Nếu như thế, ta cũng nên biết đến một vài đức tính của những người này. Do đó thay vì chỉ nhìn thấy những hành động tiêu cực của người đó, ta có thể chú tâm đến những điều tốt nơi họ.

Dẫu họ có thể vừa nói những lời trái tai mà ta không thích nghe, nhưng ở lúc khác họ có thể nói những điều phải lẽ. Họ cũng biết làm điều thiện, cũng thể hiện tình thương yêu, tâm

từ bi. Cho nên vấn đề là chuyển mục tiêu chú tâm, như ta đã tập làm trong thiền định. Nếu điều đó chưa trở thành thuần thục trong thiền tập thì sẽ rất khó thực hành trong đời sống hằng ngày, nhưng với sự kiên trì thực tập ta sẽ làm được. Ta phải thực hành bất chấp mọi khó khăn. Ta chuyển sự chú tâm từ chỗ này sang chỗ khác, chỉ cần làm như thế mà thôi. Làm được thế ta sẽ tự bảo vệ mình khỏi rơi vào các nghiệp ác, khỏi làm uổng phí một ngày trong đời ta. Biết đâu ta không còn ngày nào khác nữa.

Kết quả tức thời của tất cả những ý nghĩ, lời nói, hành động của ta khá rõ ràng. Nếu chánh niệm, ta sẽ biết rằng cảm xúc và ý nghĩ thiện sẽ mang lại cho ta bình an, hạnh phúc, trong khi điều xấu ác sẽ mang lại khổ não. Chỉ có kẻ khờ mới có ý khiến mình phải đau khổ. Vì chúng ta không phải là kẻ khờ, ta sẽ cố gắng loại bỏ tất cả mọi bất thiện trong tư duy, cảm xúc và cố gắng thay thế chúng bằng điều thiện. Tất cả mọi người đều tìm kiếm một thứ, đó là hạnh phúc. Khổ đau chỉ phát khởi qua chính ý nghĩ, hành động và phản ứng của ta.

Chúng ta chính là người tạo ra hạnh phúc hay khổ đau cho bản thân. Ta có thể huân tập để làm chủ điều đó. Thiền tập của ta càng tiến bộ thì điều đó càng dễ thực hiện, vì tâm cần có sức mạnh để làm thế. Tâm phóng dật không có sức mạnh, không có uy lực. Dĩ nhiên, chúng ta không thể mong đợi những kết quả mỹ mãn qua đêm, nhưng ta có thể tiếp tục thực hành. Nếu nhìn lại sau một thời gian thực hành, ta sẽ thấy sự chuyển đổi. Nếu chỉ mới thực hành một, hai ngày thì không thể có sự chuyển đổi bên trong. Cũng giống như khi ta trồng rau. Nếu ta vừa trồng hạt giống xuống, hôm sau đã đào lên thì ta cũng chỉ thấy hạt giống. Nhưng nếu sau khi gieo hạt, ta chăm sóc nó, cho nó thời gian thì ta sẽ thấy cây đâm chồi, kết quả. Cứ đào xới để xem kết quả liên tục chẳng

ích lợi gì, nhưng qua thời gian, nhìn lại, ta sẽ thấy được sự thay đổi.

Nếu ta có cuốn sổ ghi lại mỗi cuối ngày các hoạt động của mình là điều tốt. Bất cứ người chủ cửa hàng nào cũng thường kiểm kê lại hàng hóa của mình vào cuối ngày để xem món hàng nào được khách ưa chuộng và món nào ế ẩm. Dĩ nhiên, người đó sẽ không mua thêm những món hàng ế, mà sẽ đặt thêm các thứ bán chạy. Trong ngày, ta có thể kiểm tra hành động, phản ứng của mình để xem hành động nào mang đến hạnh phúc cho mình, cho người và phản ứng nào không được tiếp nhận. Ngày hôm sau, ta sẽ không lặp lại các hành động, phản ứng đó, mà để chúng tiêu rụi đi. Nếu ngày này qua ngày kia, ta đều kiểm kê như thế, ta sẽ thấy hành động nào được chấp nhận thì luôn được chấp nhận, hay ngược lại cũng thế. Sự tử tế, nồng hậu, quan tâm đến người khác, hay giúp đỡ, quan tâm, chia sẻ đều luôn được tiếp đón. Chỉ quan tâm đến mình, khó chịu, cãi cọ, ganh tỵ luôn bị phản kháng. Mỗi ngày ta có thể viết xuống những hành động được tiếp nhận một bên, và không được tiếp nhận một bên khác, bất chấp chúng có mang đến hạnh phúc hay không. Khi làm thế, ta sẽ thấy là các phản ứng đối với cùng một tác nhân sẽ giống nhau. Bảng cân đối này sẽ cho ta nhiều động lực để chấm dứt các phản ứng bất thiện đã được hình thành trong ta từ trước đây. Chúng ta đã sử dụng chúng hằng bao năm, bao kiếp sống, và chúng luôn đưa đến khổ đau. Nếu ta có thể viết chúng xuống một cách rõ ràng, và biết chúng rõ ràng trong tâm, chắc chắn là ta sẽ cố gắng thay đổi.

Bắt đầu một ngày với quyết tâm giữ chánh niệm, quán chiếu về những việc xảy ra trong ngày, với nhận thức rằng đây là ngày duy nhất mà ta có, và sử dụng nó một cách tốt đẹp nhất, sau đó vào buổi tối kiểm kê lại trên bảng cân đối,



sẽ cho ta một ngày sống trọn vẹn như một đời. Nếu ta làm việc này một cách cẩn trọng, thường trực, thì ngày hôm sau, hay kiếp sau, ta sẽ có được những kết quả thuận lợi. Nếu ta trải qua một ngày đầy tranh cãi, bực bội, lo âu, sợ hãi, thì ngày hôm sau cũng sẽ xảy ra giống như thế. Nhưng nếu ngày của ta đầy tình thương yêu, quan tâm, giúp đỡ cho người, ta sẽ thức giấc ngày hôm sau với những điều tương tự. Ý nghĩ cuối cùng trước khi ngủ sẽ là ý thức đầu tiên vào sáng hôm sau. Nghiệp quả sẽ trở vào ngày hôm sau, không phải đợi đến kiếp sau. Quá mù mịt. Ta làm gì bao giờ, sẽ thấy kết quả ngày hôm sau.

Trước khi đi ngủ, hãy hành thiền tâm từ, rất ích lợi. Làm việc đó cuối cùng trước khi ngủ, nó sẽ là điều đầu tiên xuất hiện trong tâm ta sáng hôm sau. Đức Phật đã nói về kết quả của tình thương yêu như sau: “*Ngủ bình an, không ác mộng, tỉnh giấc an bình*”. Ta còn muốn gì hơn thế nữa chứ? Hãy sử dụng nguyên tắc này ngày này qua ngày khác, thì không có lý do gì mà cuộc sống của ta không được an ổn. Đó là cách sử dụng tốt nhất mỗi ngày trong cuộc sống của ta. Không có ai làm điều đó cho ta, nếu ta không tự làm cho bản thân. Không có ai khác quan tâm đến việc làm cho mỗi ngày trong cuộc sống của bạn được tốt đẹp nhất. Ai cũng tự lo cho bản thân họ. Ta không thể dựa vào người khác để tìm hạnh phúc cho bản thân.

Về việc hành thiền, chúng ta không được để việc thực hành trôi đi. Nếu không, ta lại phải bắt đầu trở lại. Nếu ta tiếp tục hành thiền mỗi ngày, ít nhất ta cũng duy trì được mức độ mà mình đã đạt được trong khóa tu thiền, mà cũng có thể tiến bộ hơn. Giống như vận động viên mà không thường xuyên tập luyện, sẽ phải bắt đầu trở lại, với tâm cũng thế. Nó cũng cần có kỷ luật, sự quan tâm theo dõi, vì nó là chủ của ngôi nhà bên trong bạn.

Không ai có thể bảo ta làm điều này, điều nọ, ngoại trừ tâm. Ta cần cho nó cơ hội nghỉ ngơi, đừng suy nghĩ một chút, có giây phút của tĩnh lặng, bình an, để nó có thể tái tạo bản thân. Không có sự làm mới năng lượng, tâm sẽ hao mòn giống như tất cả mọi thứ khác. Nếu tâm được chăm sóc, nó sẽ chăm sóc lại ta.

Đây chỉ là nét phác họa cách ta sử dụng một ngày cho công việc và sự tu tập. Đừng bao giờ nghĩ rằng Pháp chỉ có mặt tại các khóa tu hay vào những ngày đặc biệt nào đó: Đúng hơn nó là cách sống qua đó ta không quên tính chất vô thường và khổ của cuộc đời. Ta nhận thức được những sự thật này trong tâm, chứ chỉ suy nghĩ về chúng cũng chẳng ích lợi gì. Nếu mỗi ngày ta đều tu tập theo cách này, ta sẽ rũ bỏ được âu lo, những mối quan tâm vì chúng luôn dính dáng đến thế tục. Còn Pháp thì thăng hoa thế tục.

\*\*\*