

Hai thực tại – Thiền sư Sayadaw U Jotika

HAI THỰC TẠI

Thiền sư Sayadaw U Jotika

Người dịch: Sư Tâm Pháp

Ở đây, chúng ta sẽ nói về một lĩnh vực khác của niệm pháp (dhammānupassanā), là một pháp hành rất rộng, phần lớn nhất và rộng nhất trong kinh Đại niệm xứ. Trước khi nói về niệm pháp, tôi sẽ phải tự mâu thuẫn với chính mình một chút. Tôi sẽ nói với các bạn những điều hoàn toàn ngược lại với những gì tôi đã nói lúc trước. Ngày hôm nay tôi sẽ nói cho các bạn biết một điều là: tất cả mọi thứ đang tồn tại này đều là khổ, đều là bất toại nguyện, tất cả mọi thứ đều rất tệ.

Trước đây tôi nói rằng mọi thứ thật tuyệt vời, làm sao tôi lại nói hai điều hoàn toàn trái ngược nhau như thế? Bởi vì cả hai đều đúng theo cách riêng của nó khi chúng ta sống trong hai dạng thực tại, hay hai dạng thức tồn tại khác biệt nhau. Đức Phật dạy hai loại chân lý, hay hai loại sự thật khác nhau; đừng bao giờ quên điều này, bởi vì nếu bạn quên và trộn lẫn hai loại thực tại này với nhau, bạn sẽ trở nên vô cùng rối.

Trong tiếng Pāli, hai loại thực tại đó được gọi là sammuti-sacca (sự thật quy ước hay còn gọi là tục đế) và paramattha-sacca (sự thật tuyệt đối hay còn gọi là chân đế). Tứ Diệu Đế (bốn sự thật cao thượng về khổ) là sự thật tuyệt đối, chân lý tuyệt đối; nhưng đồng thời chúng ta cũng sống trong sự thật quy ước nữa. Nói một cách tương đối thì trong cuộc sống cũng có lúc chúng ta cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc và tự do, nhưng từ góc nhìn của sự thật tuyệt đối, của chân lý thực sự, thì chẳng có gì là toại nguyện và hạnh phúc cả và cũng chẳng có tự do đích thực. Tất cả mọi thứ đều do nhân duyên tạo thành và ràng buộc; tất cả mọi thứ sinh khởi do nhân duyên. Chúng ta cần phải hiểu cả hai loại sự thật đó một cách sâu sắc và đừng lẫn lộn.

Trước hết tôi sẽ nói về Tứ diệu đế – bốn sự thật cao thượng, là một phần trong đề mục niệm pháp. Trong tiếng Pāli, chúng được gọi là Catu Ariya Sacca, catu nghĩa là bốn, ariya nghĩa là cao thượng, và sacca là sự thật. Khi tôi đọc bằng tiếng Pāli và suy nghĩ về nghĩa của nó, thì hoá ra lại hơi khác một chút, thật là thú vị.

Dukkha Ariya Sacca, sự thật cao thượng về khổ, là sự thật thứ nhất. Dukkha nghĩa là bất toại nguyện; nó không chỉ là đau đớn, không chỉ là đau khổ; nó vượt ra ngoài hơn cả điều đó nữa. Mặc dù đau đớn (về mặt thể xác) và đau khổ (về mặt tinh thần) cũng là một phần của khổ (dukkha), nhưng nghĩa của nó còn rộng hơn là đau đớn và đau khổ. Nghĩa thực sự của sự thật cao thượng về khổ là: sự thật về khổ được chứng nghiệm bởi các bậc thánh, những con người giác ngộ. Nghĩa của nó hơi khác một chút, các bạn có thấy không?.

Mỗi chúng ta thấy đau khổ theo cách riêng của mình và có thể có cách hiểu riêng của mình về khổ, nhưng Sự thật cao thượng về khổ nghĩa là sự thật về khổ, hay sự thật về sự bất toại nguyện được chứng nghiệm bởi những người đã giác ngộ. Các bậc giác ngộ hiểu về sự thật của khổ khác với cách hiểu của người bình thường. Những người bình thường hiểu về khổ hay bất toại nguyện theo cách khác, bởi vì họ nhìn nó như cái gì đó thuộc về cá nhân họ, nhưng đối với những người giác ngộ, khổ hay bất toại nguyện không phải là cái gì đó thuộc về cá nhân người nào, nó không phải của một ai hết.

Chừng nào bạn còn có suy nghĩ “Tôi đang đau khổ” hay “Tôi không thấy toại nguyện”, thì bạn vẫn còn chưa thực sự hiểu đúng về sự thật khổ và bạn sẽ không bao giờ có thể vượt qua được nó. Đó là một cái bẫy, khi nào bạn còn nghĩ “Tôi đang đau khổ và bây giờ phải làm thế nào để vượt qua nỗi khổ này đây?”, thì chừng đó bạn vẫn không bao giờ có thể vượt qua được nó.

Để thực sự vượt qua được khổ, bạn phải có khả năng nhìn nó như một cái gì đó không thuộc về cá nhân mình. Nếu bạn nghĩ “nỗi khổ của tôi”, tức là bạn vẫn đang ở trong đau khổ. Chỉ khi nào bạn thấy khổ chỉ là khổ, không có ai hay một chúng sanh nào ở đó, thì sự hiểu biết đó mới giúp bạn vượt thoát khỏi đau khổ. Đó chính là điều chúng ta phải làm khi thiền.

Sự thật cao thượng thứ hai là: Dukkha Samudaya Ariya Sacca –nguyên nhân của khổ như các bậc giác ngộ đã hiểu. Cái gì là nguyên nhân khổ? Đó là tham ái, dính mắc, dục tham, khao khát hoặc bất cứ từ nào đồng nghĩa với tham.

Sự thật cao thượng thứ ba: Dukkha Nirodha Ariya Sacca – sự đoạn diệt đau khổ hay sự bình an tối thượng được các bậc giác ngộ chứng nghiệm. Thật là khó để dùng từ con người giác ngộ, họ có phải là con người, là chúng sanh hay không? Thực ra, không hẳn vậy. Ngôn từ chỉ có thể được sử dụng theo nghĩa quy ước, vì vậy khi bạn muốn nói đến những điều vượt ra ngoài quy ước thông thường, ngôn từ không còn thích hợp để sử dụng nữa. Mặc dù ngôn từ không còn thích hợp, nhưng chúng ta cũng đành phải cố gắng tận dụng nó để mà nói vậy thôi.

Cũng giống như nói về vật lý lượng tử bằng ngôn ngữ của vật lý cổ điển, chẳng hạn, khi chúng ta nói một vật thể chuyển động, trong vật lý lượng tử bạn không thể nói có vật thể nào chuyển động được. Chỉ trong vật lý học cổ điển của Newton, bạn mới có thể nói một hành tinh quay quanh mặt trời, nhưng một cách chặt chẽ thì không thể nói các hạt điện tử quay xung quanh hạt nhân. Hạt điện tử dường như quay xung quanh hạt nhân, nhưng khi nghiên cứu kỹ bạn sẽ không thể nói hạt điện tử chuyển động, và bạn cũng không thể nói hạt điện tử không chuyển động.

Bạn phải diễn tả điều ấy như thế nào đây? Cách duy nhất là nói rằng có một cái gì đó biến mất ở chỗ này và một cái gì đó xuất hiện ở chỗ khác, chúng có liên quan đến nhau, nhưng không phải là một. Bất cứ điều gì bạn nghiên cứu, nếu nghiên cứu thật sâu sắc, bạn sẽ thấy rằng nó thích ứng hoàn toàn với những lời dạy của Đức Phật.

Tôi không cố gắng chứng minh những lời dạy của Đức Phật dựa trên cái nhìn của khoa học, bởi vì bạn không thể sử dụng bất cứ dụng cụ thí nghiệm nào để tìm thấy bằng chứng cho những lời dạy của Đức Phật. Có rất nhiều sự thật mà bạn không thể cân đo đong đếm, nhưng có thể tự thân chứng nghiệm được.

Tôi rất thích vật lý lượng tử, và càng nghiên cứu nó tôi lại càng cảm thấy kinh ngạc. Tôi có thể đọc vật lý lượng tử như thể đang đọc kinh sách Phật pháp.

Một cái gì đó biến mất ở đây và  
một cái gì đó xuất hiện ở kia,  
chúng không phải là một nhưng có liên hệ với nhau.

Chúng ta cũng có thể hiểu Pháp theo cùng một nghĩa y hệt như vậy. Chúng ta không thể nói người này chết đi và tái sinh sang một kiếp sống khác, mặc dù về mặt quy ước thông thường điều đó là đúng. Nói một cách chính xác, chúng ta thay đổi từng giây phút và mới từng giây phút. Cái chúng ta gọi là “tôi” này và tất cả mọi sự vật, hiện tượng đều là mới trong từng giây phút.

Niccama nava sankhāra: (tất cả các pháp hữu vi đều luôn đổi mới) sankhāra nghĩa là tất cả mọi thứ được tạo thành do nhân duyên (pháp hữu vi); niccama nghĩa là luôn luôn; nava nghĩa là mới và eva là một từ để nhấn mạnh; thực sự mới. Bất cứ cái gì được tạo thành do nhân duyên đều sinh diệt, nhưng bất cứ cái gì sinh lên đều luôn luôn mới, không phải là cái cũ. Các bậc giác ngộ thấy và hiểu thực tại theo một cách khác hẳn những con người bình thường.

Sự thật cao thượng thứ tư là: Dukkha Nirodha Gāminīpatipadā Ariya Sacca – con đường dẫn đến đoạn diệt khổ như các bậc giác ngộ đã hiểu.

Khi chúng ta nói về sự thật, thì sự thật thể hiện ở đâu? Sự thật là một cái gì đó mà tâm chúng ta hiểu và nhận thức. Vì vậy, phải có một cái tâm hiểu sự thật, không có tâm thì không có sự thật. Khi chúng ta nói về sự thật hay sai trái, nó hàm nghĩa rằng có một người nào đó hiểu điều đó. Sự thật ngụ ý là hiểu biết; hiểu biết bao hàm tâm, trí tuệ. Thực ra chính là trí tuệ hiểu, không phải một người nào đó hiểu, mà là trí tuệ hiểu. Trí tuệ đích thực hiểu.

Trong Trung Bộ kinh, bài kinh Saccavibhanga, bạn sẽ thấy có rất nhiều mô tả về các loại khổ khác nhau, sinh (jāti), già (jarā), chết (marana) ... và tất cả những loại đau khổ như thế. Khổ vì phải chia lìa với người mình thương yêu, khổ vì phải sống gần kẻ mình ghét hay những thứ mình không ưa. Tuy nhiên, trong khi hành thiền chúng ta không nghĩ về sinh, về già...bởi vì thực tế việc sinh ra đã xảy ra từ lâu trước đây, mà chúng ta quan sát những gì đang diễn ra ngay trong giây phút hiện tại này, ở trong thân hoặc tâm của mình.

Có nhiều loại khổ và đau đớn khác nhau, như cái đau trong đầu gối, đau lưng, đau đầu, đau bụng hay bất cứ cảm giác đau đớn nào. Loại đau đớn này gọi là dukkha-dukkhatā (khổ khổ), đau đớn, khó chịu, bất toại nguyện. Rất khó để dịch từ dukkha-dukkhatā này ra một cách chính xác, nó có

nghĩa là cái đau của cảm giác, bạn có thể cảm nhận được nó; nó là một cảm giác – cảm giác đau. Dukkha, khổ, cũng có nghĩa là cảm giác khổ trực tiếp; tôi sẽ giải thích đầy đủ nghĩa của từ này sau. Nó là một cảm giác khó chịu.

Thế còn các cảm giác dễ chịu thì sao, làm sao có thể nói các cảm giác dễ chịu là bất toại nguyện? Bởi vì chúng chỉ là tạm bợ, rồi chúng cũng phải mất đi, chúng không ở lại. Mặc dù đôi lúc bạn có thể duy trì được cảm giác dễ chịu đến vài giờ, chẳng hạn khi muốn nghe một bản nhạc, bạn phải mở nó lên và khi nó kết thúc, và thậm chí ngay cả khi nó còn đang phát, nó luôn luôn biến mất. Khi muốn ăn món gì đó ngon, bạn phải đưa nó vào miệng, nhai, nuốt và nó (cảm giác ngon) cũng luôn luôn biến mất, qua đi. Mặc dù cảm giác đó thích thú, dễ chịu, nhưng nó không tồn tại lâu và bạn cứ phải tiếp tục làm đi làm lại. Điều đó thật mệt mỏi và đôi khi còn mang đến cả nỗi khổ nữa, thật nhiều nỗi khổ, thực sự là dukkha-dukkhatā.

Sự biến đổi vô thường của các hiện tượng này gọi là Viparināma-dukkhatā (hoại khổ). Viparināma nghĩa là tan hoại, biến mất, qua mất. Bởi vì nó qua mất, nên nó là bất toại nguyện. Khi hành thiền, cái khổ thực sự chúng ta muốn thấy là viparināma-dukkhatā (hoại khổ) chứ không phải là dukkha-dukkhatā (khổ khổ).

Hiểu rõ điểm này là điều rất quan trọng, bởi vì trong thiền, như một số trong các bạn đã từng trải nghiệm qua, ở một số giai đoạn của định (samādhi), các cảm giác trên thân, cảm giác khổ, biến mất và bạn không còn bị đau đớn chút nào nữa, bạn không còn cảm thấy trọng lượng của thân mình, cũng không cảm thấy nóng hay lạnh gì nữa. Bạn không còn cảm thấy cảm giác gì cả, rất dễ chịu.

Đến một thời điểm bạn chỉ còn cảm nhận được mỗi tâm mình và với mức độ định mạnh như vậy, lúc đó tâm rất bình an, tĩnh lặng. Thân không còn đau và ngay cả tâm cũng không thấy khổ, vậy lúc đó làm cách nào mà bạn hiểu và thấy được khổ?

Cách duy nhất bạn có thể hiểu được nó là bất cứ cái gì bạn quan sát cũng đều biến mất. Bạn chỉ có thể bắt được một thoáng qua của nó, và đó là bất toại nguyện. Nó rất vi tế, nó không phải là cảm giác đau, không phải sầu não, ưu bi, buồn khổ cũng chẳng phải là đau lòng. Đó là dukkha – khổ thực sự, và đó là cái chúng ta cố gắng để thấy và hiểu.

Bất cứ người nào cũng có thể bảo với bạn rằng cái đau ở đầu gối là khổ, là bất toại nguyện, hoặc sự mất mát, buồn đau và bất an là khổ, là đau đớn, bất toại nguyện. Khi cảm nhận những cảm giác đau và những cảm xúc khổ não ấy, chúng ta thấy chúng như là cái đau của tôi, nỗi khổ của tôi và chính tại chỗ này chúng ta bị mắc kẹt. Không có bác sỹ tâm lý nào có thể giúp bạn thoát ra khỏi chúng khi mà bạn còn dính mắc vào chúng.

Những nỗi buồn, giận...đó, nếu bạn có thể tự tách mình ra và chỉ quan sát chúng, chỉ như một trạng thái tâm, một hiện tượng trong tâm, thì ngay đó bạn đã được giải thoát, đã tự do. Chúng ta cần có tự do để quan sát các hiện tượng và chánh niệm, không suy nghĩ, chỉ thuần quan sát, hãy tự cho mình cái tự do ấy.

Dù đó là cái đau trong thân hay nỗi khổ trong tâm, chúng ta

cũng phải học cách tách mình ra và quan sát nó một cách khách quan.

Điều này rất quan trọng, bởi vì một khi bạn đã học được cách làm điều đó, thì hầu hết những vấn đề tâm lý của bạn sẽ biến mất. Khi bạn không tự đồng hoá mình với cái đau, điều đó sẽ khiến cho bạn dễ dàng đối phó và làm việc với cái đau ấy hơn.

Ngay cả các nhà sư cũng có đau khổ, những nỗi đau của riêng họ, nhưng họ quan sát chúng và tách ra khỏi chúng. Trước đây có lần tôi đọc được một bài thơ và có một đoạn nói rằng:

Lắng nghe tiếng lá rơi rơi,

Bình an và tĩnh lặng tràn trong tâm,  
Cớ sao mình rơi lệ?

Ngay cả các nhà sư đôi khi cũng cảm thấy buồn, đôi khi rất bình an nhưng có lúc cũng rất buồn. Nhưng vị ấy không bị mắc kẹt lại trong đó, và đây chính là điều khác biệt (với người đời).

Ngay cả khi bạn đã đạt đến tầng thánh quả đầu tiên, thánh quả Tu Đà Hoàn, bạn vẫn còn tham, sân và vẫn còn một mức độ ngã mạn nào đó, nhưng bạn không còn ghen tỵ nữa, và đây là điều khác biệt lớn. Bạn không còn tà kiến nữa và đó là một điều khác biệt vô cùng lớn.

Không có tà kiến nghĩa là ngay khi bạn chú ý, bạn có thể nhìn mọi thứ một cách hoàn toàn khách quan: bất cứ nỗi khổ đau nào, bất cứ suy nghĩ nào, bất cứ cảm giác thích thú, dễ chịu nào; đây là điểm khác biệt, bạn không bị mắc kẹt trong đó nữa. Cũng có lúc bạn thất niệm và bị cơn sân hay tâm tham cuốn đi, nhưng ngay khoảnh khắc bạn chú ý trở lại, bạn liền tách biệt ra khỏi nó.

Bạn có thể để mình bị cuốn đi theo nỗi buồn, và đôi khi tôi nghĩ con người thậm chí còn thích thú gặm nhấm nỗi buồn nữa, có đúng vậy không? Đúng, tôi biết điều đó đúng, bởi vì đôi lúc tôi cũng thích cảm nhận nỗi buồn, bởi nhiều khi chúng ta hiểu cái gì đó bằng cách cảm nhận nó chứ không phải là suy nghĩ về nó. Bạn thực sự cảm nhận nó và rồi bạn thấu hiểu nó.

Có nhiều cách khác nhau để hiểu sự việc, một là hiểu bằng suy nghĩ và hai là hiểu bằng cảm nhận. Tuy nhiên, còn có một loại hiểu biết khác, loại hiểu biết không cần thông qua suy nghĩ hay

cảm nhận, đó là loại hiểu biết từ kinh nghiệm trực tiếp. Bằng năng lực của trí tuệ mạnh mẽ, chỉ trong một thoáng qua, bạn đã hiểu thấu.

Là những con người bình thường, cũng có lúc chúng ta thích thú gặm nhấm và thưởng thức nỗi buồn. Khi còn trẻ tôi đọc rất nhiều sách triết học, đặc biệt là triết học theo trường phái khắc kỷ (trường phái stoic). Trường phái triết học này giúp đào luyện bản thân bạn trở nên rất cứng rắn. Có ai biết triết gia Zeno không? Lời dạy của ông ta là khi bạn không cảm nhận gì, bạn sẽ bình thản, thậm chí bạn cũng không cảm thấy buồn khi đưa con mình chết; chẳng có gì đáng quan trọng cả.

Thời trẻ, tôi đã tự rèn luyện mình để trở thành cứng rắn bằng lối suy nghĩ đó, “Nó không quan trọng, tôi không quan tâm, dù sao thì rồi nó cũng sẽ qua, tôi có thể sống mà không cần nó”. Tôi cố gắng tạo cho mình một tính cách cứng rắn và nghĩ rằng mình là một người đàn ông mạnh mẽ vì chẳng cảm xúc gì hết. Về sau tôi nhận thấy rằng, mỗi khi nghe nhạc, tôi lại thường thích nghe những bản nhạc buồn. Tôi đã đè nén nỗi buồn của mình; tôi không cho phép nỗi buồn khởi lên bởi vì tôi sợ nó. Tôi sợ rằng nếu để nỗi buồn khởi lên tôi sẽ bị nó xâm chiếm và gục ngã mất.

Để tự bảo vệ mình, tôi đã đè nén tất cả mọi nỗi buồn và cố sống như một con người mạnh mẽ. Khi hát, tôi hát những bài hát chiến đấu, những bài hát trong quân đội với những lời ca và giọng hát thật hùng hồn, mạnh mẽ. Về sau, dần dần tôi nhận ra rằng mình nghe những bài hát buồn ngày càng nhiều hơn. Có một bản nhạc cổ điển mà tôi nghĩ có lẽ là bản nhạc buồn nhất. Bản nhạc của nhà soạn nhạc Samuel Barber, tên là Adagio For String. Bản nhạc rất hay, nhưng có thể làm cho bạn gục ngã, nó rất buồn. Một nhạc sỹ đã bình luận bản nhạc này rằng nó là hành trình tìm kiếm chân lý. Bạn thực sự phải đối mặt với thực tế của mình.

Tất cả chúng ta, không ngoại trừ một ai cả, đều mang theo ở sâu bên trong mình, một nỗi buồn vô hạn. Chúng ta cố gắng che đậy nó, cố gắng chạy trốn nó. Chúng ta sợ rằng nếu thực sự phải thú nhận và đối diện với nỗi buồn đó, mình sẽ không thể chịu đựng nổi. Chỉ có mỗi một lần duy nhất tôi có thể nghe được trọn vẹn bản nhạc của Samuel Barber; tất cả những lần khác khi bật bản



nhạc này lên là tôi lại đứng dậy tắt nó đi, “không, đừng bật bản nhạc này, tôi không chịu nổi”. Tôi rất thích nó, nhưng không đủ can đảm để nghe. Tôi nhận ra rằng nó thấm rất sâu vào trong tâm tôi, và thực sự làm nổi buồn trong lòng tôi bộc lộ ra; tôi không thể chạy trốn nó.

Tất cả chúng ta đều mang theo trong mình rất nhiều nỗi buồn và đau khổ, và chừng nào chúng ta còn nghĩ nó là “nỗi buồn của tôi”, thì còn rất khó để vượt qua nó. Chúng ta cần học cách nhìn nó một cách tách biệt, từ một khoảng cách. Dukkha sukha vedanā – các cảm thọ khổ hay lạc, được gọi là viparināma dukkha – hoại khổ, nó không bao giờ tồn tại lâu, chính vì vậy nó là bất toại nguyện.

Ngoại trừ tham ái hay ái dục (tanhā), tất cả những thứ còn lại đều được bao gồm trong khổ đế. Khi chúng ta xếp thực tại vào trong hai danh mục, một là tham ái và hai là toàn bộ số còn lại là khổ. Lý do bỏ tham ái riêng ra ngoài là bởi vì nó là nhân sanh khổ – dukkha samudaya sacca.

Tất cả những thứ được tạo thành nhân duyên, tất cả mọi thứ sanh và diệt đều được gọi là hành khổ – sankhāra dukkha. Tất cả mọi thứ: cảm giác khổ – dukkha vedanā, cảm giác lạc – sukka vedanā, và ngay cả cảm giác xả – không khổ không lạc (upekkhā vedanā) cũng được gọi là hành khổ.

Một điểm rất quan trọng là khi thực hành thiền vipassanā và cố gắng thấu hiểu sự thật về khổ, chúng ta phải chú ý nhiều hơn đến hành khổ – sankharā dukkha, và hiểu nó thật kỹ. Thấy khổ không phải là nhờ quan sát mỗi các cảm thọ đau đớn mà phải thấy rằng tất cả mọi thứ đang sanh và diệt. Đó là thấy được vô thường – anicca, và là một cách để thấy khổ thông qua việc nhận biết rằng vô thường là bất toại nguyện. Bởi vì nó là vô thường, biến đổi, nên nó là bất toại nguyện.

Khổ có thể được nhìn nhận theo nhiều cách khác nhau, chẳng hạn khi bạn bị đau đầu, bạn có thể cảm nhận được cơn đau nhưng người khác thì không thấy, nhưng khi bạn bị thương và chảy máu thì người ngoài có thể thấy ngay. Vì vậy có loại khổ có thể cảm nhận được và có loại khổ không

thể cảm nhận được.

Khi thực hành thiền, nếu chúng ta không quan sát các hiện tượng như nhìn, nghe...ngay lập tức, thì vô minh – avijjā hay sự thất niệm sẽ khiến chúng ta hiểu biết sai lầm. Mỗi khi sự quan sát lỏng lẻo, chúng ta không có chánh niệm và trí tuệ, thì chúng ta sẽ có hiểu biết sai (tà kiến), hiểu biết sai lầm về sự thường còn, về hạnh phúc hay toại nguyện, hiểu biết sai lầm về một chúng sanh. Chúng ta dính mắc vào các hiện tượng, và điều này gọi là upādānakkhandha – thủ uẩn; upādāna nghĩa là chấp thủ hay sự dính mắc rất mạnh. Tập đế hay nguyên nhân sanh khởi đau khổ, samudaya sacca, rất đơn giản; bất cứ loại dính mắc nào cũng đều là nguyên nhân dẫn đến đau khổ.

Diệt đế, hay sự thật về sự đoạn diệt đau khổ, nirodha sacca, là sự đoạn diệt khổ, đoạn diệt bất toại nguyện như các bậc giác ngộ hiểu. Ở đây, điểm quan trọng nhất cần phải hiểu là: “không sanh lại nữa” là đoạn diệt đau khổ.

Thông thường chúng ta hiểu rằng có cái gì đó sanh lên rồi diệt đi, và điều này diễn ra không ngừng. Tất cả mọi người đều biết điều đó, chẳng hạn tôi đánh cái chuông, bạn nghe thấy tiếng chuông và nó dần biến mất, chúng ta có thể nghĩ rằng đó là sự diệt. Nhưng điều tôi muốn chỉ rõ ở đây là sự khác nhau giữa vô thường (anicca) và đoạn diệt (nirodha).

Vô thường nghĩa là không tồn tại mãi; đoạn diệt nghĩa là chấm dứt, khác nhau ở chỗ nào? Mặc dù chúng ta nói cái này cái kia là vô thường, nhưng mỗi khi có đủ nhân duyên, thì loại hiện tượng y hệt như thế vẫn phát sinh trở lại. Đoạn diệt nghĩa là nó không bao giờ sanh khởi trở lại được nữa, hai nghĩa khác biệt này chúng ta cần phải hiểu thật rõ.

Trong tiếng Miến Điện nói rằng: “nó có thể sanh khởi nếu mọi việc diễn ra bình thường, nhưng vì một lý do nào đó, bởi vì năng lực mạnh mẽ của trí tuệ, có những thứ không thể sanh khởi lại được nữa”. Chẳng hạn, khi chúng ta chứng đạo, chúng ta hiểu được bản chất của sự chấm dứt các hiện

tượng, bản chất này là một thực tế; nó không sanh cũng không diệt; đó là cái chúng ta gọi là Niết Bàn.

Diệt đế, *nirodha sacca*, là Niết Bàn. Khi một người đạt tới trạng thái giác ngộ này, ở tầng giác ngộ đầu tiên, tà kiến, ghen tỵ hoàn toàn bị diệt tận, và hoàn toàn vượt qua chấp thủ vào nghi lễ và hình thức, tín điều (giới cấm thủ). Rất nhiều người nghiêm trì nghi lễ và tín điều, tin rằng chúng sẽ giải phóng mình khỏi đau khổ và mang lại hạnh phúc. Nhưng bất cứ niềm tin hay sự thực hành các nghi lễ, tín điều nào cũng chẳng có liên quan gì đến con đường cao thượng 8 ngành dẫn đến giải thoát (Bát Chánh đạo)[if !supportFootnotes][1][endif]. Những nghi lễ, tín điều đó không phải là Bát chánh đạo, tin tưởng rằng thực hành nghi lễ, tín điều có thể mang lại hạnh phúc và giúp mình giải thoát khỏi đau khổ chỉ là sự mê tín.

Theo nghĩa này, ngay cả khi chúng ta đắc được một tầng định (*jhāna*) nào đó, một trạng thái tập trung cao độ, và tin rằng cái hạnh phúc thiền định đó là sự giải thoát, thì pháp hành thiền chỉ (*samatha*) đó cũng sẽ trở thành giới cấm thủ (mê tín vào nghi lễ, tín điều). Pháp hành thiền chỉ, bản thân nó không bao gồm toàn bộ Bát Chánh Đạo. Nó không có đủ tất cả 8 chi nhánh của bát chánh đạo. Các tầng định (*jhāna*) là những trạng thái tập trung cao của tâm mà không có nhiều trí tuệ trong đó. Một phương diện của trí tuệ mà những thiền sinh thực hành thiền chỉ thấu hiểu được đó là các lạc thú giác quan không thể mang lại hạnh phúc.

Thiền tâm từ là một loại thiền chỉ. Có một phần trí tuệ hiện diện trong đó, đó là hiểu biết rằng lạc thú giác quan không thể mang lại sự mãn nguyện thực sự, không thể mang lại hạnh phúc đích thực. Những hỷ lạc của thiền chỉ quá tốt, quá bình yên đến nỗi người ta thường hay bị dính mắc với nó, tin rằng đây đã là giới hạn tận cùng của hạnh phúc, đây đã là giải thoát.

Nếu một người tin rằng bất cứ thể loại pháp hành thiền chỉ nào cũng là nơi chấm dứt đau khổ, thì pháp hành đó trở thành giới cấm thủ: *silabbata-parāmasa*. Từ này có nghĩa rất sâu sắc: “không hiểu ý nghĩa của những lời dạy của Đức Phật”. Chỉ tụng đọc những lời dạy của Ngài và hy vọng rằng bằng cách đó con người sẽ thoát khỏi đau khổ, đó cũng là mê tín, chấp thủ vào lễ nghi, tín điều – giới cấm thủ.

Hầu hết chúng ta đều tụng kinh, và thực sự việc tụng đọc lại những lời dạy của Đức Phật cũng rất tốt. Tôi thích tụng nhiều bài kệ của Đức Phật, và nếu bạn hiểu nghĩa của chúng và thực hành theo, thì đó không phải là mê tín, không phải giới cấm thủ; nhưng nếu bạn tụng mà không hiểu nghĩa, chỉ tụng đi tụng lại những âm thanh đó và nghĩ rằng nó sẽ đem lại hạnh phúc và mãn nguyện, thì đó là giới cấm thủ.

Nó phụ thuộc vào sự phát triển trí tuệ của bạn, một khi bạn thực sự hiểu và phát triển trí tuệ của mình, bạn sẽ vượt qua được giới cấm thủ. Hãy tưởng tượng một người không còn tà kiến (hiểu biết sai lầm), không ghen tỵ, không còn chấp thủ vào nghi lễ, hình thức, tín điều: tự do biết bao!

Rất nhiều người bị mắc kẹt trong những nghi lễ và tín điều, nếu bạn quan tâm đến sức khỏe tâm lý và nghiên cứu về các bệnh tâm thần và chứng loạn thần kinh, bạn sẽ thấy rằng nhiều người mắc chứng loạn thần kinh cưỡng bức thường làm những việc giống như nghi lễ và tín điều. Họ tin rằng nếu không làm những việc như thế, những điều kinh khủng sẽ xảy đến với họ. Đây là một cái bẫy, một nhà tù. Nghi lễ, hình thức và tín điều bản thân chúng là một nhà tù, chúng không khuyến khích sự hiểu biết và không cho chúng ta sống cuộc đời mình một cách tự do. Những người chấp thủ vào nghi lễ và tín điều không phải là những người giải thoát; trí tuệ của họ, suy nghĩ và các cảm xúc của họ không tự do.

Khi một người đã vượt qua được tất cả những chấp thủ vào nghi lễ và tín điều, không còn ghen tỵ, không tà kiến, thì việc giữ 5 giới trở thành bản tính tự nhiên của họ. Họ không cần phải cố để giữ giới nữa, họ không còn nghĩ đến việc phá giới và họ sống cuộc đời họ rất dễ dàng. Lúc này lúc khác, họ vẫn có thể đầy cảm xúc hoặc nổi giận, bởi vì họ vẫn còn tham và sân, nhưng tham sân đó không đủ mạnh để làm hại đến ai cả. Giây phút họ bình tĩnh trở lại và quan sát nó, nó liền biến

mất, nó tan biến và họ lại tự do.

Tôi biết nhiều người là thiền sinh giỏi, khi họ sống ngoài cuộc đời và tiếp xúc với xã hội, có lúc họ buồn bực và nổi sân, có lúc tham lam, nhưng mỗi khi có thời gian, họ hành thiền và trầm lắng trở lại, họ lại được tự do khỏi tất cả những tâm bất thiện đó. Khi ra khỏi thiền và nhìn lại những gì đã xảy ra, họ có thể thấy nó một cách rất rõ ràng. Mặc dù lúc này, lúc họ đầy cảm xúc, nhưng họ không bị mắc kẹt trong đó, đó là điều khác biệt lớn.

Rất nhiều người bị trầm cảm bởi vì họ bị mắc kẹt trong cơn sân, trong mặc cảm tội lỗi, buồn đau và không thể nào thoát khỏi chúng. Khi bạn đã vượt qua được tất cả những điều này, ngay cả khi bạn chưa hoàn toàn giác ngộ, bạn vẫn cảm thấy rất tự do và giải thoát. Khi có sự tự do ấy, đôi lúc bạn có thể tự cho phép mình sân hoặc tham, nhưng bạn luôn ý thức được sự kiện mình đang tham hoặc sân, điều đó hoàn toàn OK, bởi vì bạn đã đủ mạnh mẽ và bạn biết mình có thể thoát ra khỏi nó bất cứ lúc nào.

Khi hoàn cảnh đòi hỏi, bạn có thể nổi sân hoặc tham, hay buồn khổ, đó là lý do mọi người hay soi mói: “nhìn kìa, hấn đã hành thiền lâu như thế mà vẫn còn tham như vậy đấy”. Nhưng cái tham của họ rất khác và bạn phải hiểu điều này. Đúng là họ sân, họ buồn bực và khóc, nhưng họ không trở nên trầm cảm, bởi vì nó chỉ thoáng qua và họ sẽ nhanh chóng thoát ra khỏi nó. Khi bạn không thoát ra khỏi sân hận, buồn đau, mặc cảm tội lỗi và xấu hổ, bạn sẽ bị trầm cảm. Trầm cảm nghĩa là bạn bị mắc kẹt trong các cảm xúc của mình, bạn không được tự do.

Chính vì lý do đó, việc thực hành thiền chánh niệm, nhất là chánh niệm về các trạng thái tâm – niệm Pháp (dhammānupassanā) là cách tốt nhất để vượt qua những cái bẫy này. Nếu bạn thực hành, bạn sẽ không bao giờ bị trầm cảm, mặc dù bạn vẫn sân, tham và buồn, bạn vẫn có thể lo lắng, bất an, nhưng vẫn không bị mắc kẹt trong đó. Đó chính là trí tuệ, bạn có thể quan sát mọi thứ một cách khách quan, làm được điều đó chính là kỹ năng của bạn.

Khi thực hành niệm pháp và 4 sự thật cao thượng về khổ (Tứ diệu đế), chúng ta chỉ thực hành quán chiếu hai phần đầu: Sự thật về khổ (dukkha ariya sacca) và Sự thật về nguyên nhân của khổ (dukkha samudaya ariya sacca). Hai vế sau: sự thật về sự diệt khổ (nirodha sacca) và sự thật về con đường diệt khổ (maggā sacca), không thể hiểu bằng suy nghĩ bởi vì chỉ khi nào chúng ta đạt đến trạng thái giác ngộ thì mới có thể chứng nghiệm nó.

Ngay cả khi chứng nghiệm nó chúng ta cũng không thể quan sát được nó. Đây là điểm rất khó, bởi vì khi một người đắc đạo, ở thời điểm đó, chỉ trong một khoảnh khắc vô cùng ngắn ngủi, họ thấy được Tứ diệu đế (4 sự thật về khổ), nhưng lúc đó họ không thể quan sát được chúng. Chúng chỉ có thể được chứng nghiệm và được thấy bởi trí tuệ vào đúng thời điểm đó.

Điều này có nghĩa là để phát triển pháp hành, chúng ta không cần phải quan sát hay quán chiếu sự thật về sự diệt khổ, tức Niết Bàn, vì điều đó là không thể. Niết Bàn là nơi chấm dứt của mọi thứ, mọi hiện tượng. Trong thực tế thực hành, chúng ta quan sát bất cứ hiện tượng nào được tạo thành bởi nhân duyên (thân, tâm, các cảm xúc, cảm giác đau...) và thấy chúng đang sanh diệt, bất toại nguyện – khổ. Chúng ta cũng có thể quan sát tâm tham, ái dục như là sự thật về nguyên nhân của khổ, nhưng không thể quan sát sự thật về khổ diệt và con đường diệt khổ.

Hiểu biết rằng cách thực hành này sẽ dẫn đến chấm dứt khổ là đủ đối với chúng ta. Hiểu và chấp nhận rằng có một trạng thái nơi tất cả mọi hiện tượng đều dừng lại là đủ. Khi ấy chúng ta hiểu rằng thực hành thiền chánh niệm sẽ dẫn chúng ta đến đoạn diệt đau khổ, bất toại nguyện và điều này mang lại cho chúng ta niềm tin vào pháp hành. Không có niềm tin này chúng ta sẽ không thể có được động lực cần thiết để thực hành.

## HỎI ĐÁP

Bạch ngài, ngài nói rằng ý nghĩa thật sự của 4 sự thật cao thượng về khổ là cái khổ được thấy bởi các bậc thánh, vậy làm sao chúng con có thể thấy được?

Một câu hỏi rất hay. Chúng ta hiểu nó một cách hoàn toàn khi chúng ta giác ngộ, nhưng trước đó, khi pháp hành của chúng ta ngày càng đi sâu, cái hiểu của chúng ta về vô thường và khổ cũng sâu dần. Chúng ta thực hành là để có thể thấy được tất cả mọi hiện tượng do duyên sinh, sanh và diệt không ngừng đều là khổ.

Trước khi thực hành, chúng ta không thực sự thấy được điều đó, chúng ta thấy được nhờ thực hành. Khi phát triển trí tuệ đủ mức, chúng ta có thể nhận ra được điều đó một cách sâu sắc hơn rất nhiều, và vào thời điểm đó, người ấy có thể được gọi là giác ngộ. Hiểu biết của chúng ta trở nên hoàn toàn khi chúng ta đắc đạo.

Tuy nhiên, trước đó thì có lúc chúng ta vẫn có thể quan sát và thấy được nó, nhưng không phải là luôn luôn. Đôi khi chúng ta thấy sanh và diệt rất rõ ràng. Khi chánh niệm thật mạnh mẽ, rất kinh ngạc là trong một khoảnh khắc quan sát ngắn ngủi, bất kể là chúng ta đang quan sát cái gì, chúng ta có thể thấy được sự thật theo rất nhiều cách khác nhau. Không suy nghĩ, chúng ta thấy rõ nó đang sanh và diệt và thấy nó là khổ, bất toại nguyện, chúng ta thấy vô thường (anicca) và khổ (dukkha) một cách liên tục.

Bằng thực hành, bạn ngày càng phát triển niệm và định (samādhi), trong những tầng tuệ giác cao của thiền vipassanā, mọi thứ trở nên ngày càng vi tế hơn và tất cả những gì bạn có thể thấy chỉ là cái gì đó đang sanh và diệt không ngừng. Trong một số trường hợp, thậm chí bạn không thể nói được cái đó là cái gì nữa, bạn chỉ có thể thấy nó đang sanh và diệt.

Bạn cũng có thể quan sát được tâm quan sát của mình và thấy rằng ngay cả nó cũng vô thường. Nó được gọi là pati vipassanā, pati nghĩa là lại, vipassanā nghĩa là quan sát, hành thiền. Chúng ta quan sát một đề mục nào đó và chúng ta quan sát lại luôn cái tâm đang quan sát ấy. Ngay cả sự quan sát cũng trở thành một đề mục để chúng ta quan sát nữa, và bạn sẽ thấy nó cũng chỉ là một trạng thái tâm khác mà thôi.

Trong giai đoạn đầu, chúng ta rất hoan hỷ khi thấy mình đã có thể quan sát, “Ồ, mình đang rất chánh niệm này, tâm mình rất tĩnh lặng và giờ đây có thể thấy mọi thứ một cách rõ ràng! Đúng, sự thực là như thế; mọi thứ sanh và diệt rất nhanh”. Chúng ta vẫn tự đồng hoá mình với tâm quan sát, nhưng khi tiếp tục thực hành hơn nữa, chúng ta đạt đến một trình độ mà mình có thể đứng lùi ra sau một bước nữa và quan sát được tâm quan sát. “Tâm này đang quan sát đề mục, và đề mục đó đang sanh và diệt, và tâm quan sát này cũng sanh diệt”. Ngay cả tâm thiền vipassanā, tâm quan sát – có thể nói như vậy, cũng sanh và diệt.

Thiền vipassanā thực ra là một trạng thái tâm, và trạng thái tâm này được chúng ta gọi là vipassanā hay tâm quan sát, cũng sanh diệt. Sau một thời gian, chúng ta có thể thấy cả hai rất nhanh, chúng ta thấy được cả đề mục và tâm quan sát đang sanh diệt, và không cần phải nghĩ, bạn nhận ra rằng ngay cả vipassanā này cũng vô thường. Thực sự đúng là vipassanā cũng vô thường! Tâm quan sát và trí tuệ khởi sanh cùng tâm quan sát này cũng vô thường, bởi vì nó không tự đứng một mình, nó phải đi cùng với một cái tâm. Khi tâm đó sanh diệt, thì ngay cả trí tuệ đồng sanh với tâm đó cũng sanh diệt.

Đôi lúc bạn không quan sát được rõ ràng, không hiểu thật rõ và vì vậy bạn cảm thấy thất vọng. Khi thực hành sâu hơn, mặc dù thiền vipassanā này thật tuyệt vời, nhưng bạn thấy nó bị phụ thuộc vào nhân duyên và thực sự không thể bền vững, nó không tồn tại lâu. Chúng ta phải tiếp tục thực hành bởi vì khi dừng lại, bạn sẽ lại đi xuống và điều này cũng trở thành một nỗi khổ nữa.

Tâm quan sát đang sanh diệt này cũng không đem lại cho bạn sự nghỉ ngơi thực sự, mặc dù nó giải phóng bạn khỏi rất nhiều lo lắng, bất an và đau khổ, nhưng bởi vì nó luôn luôn sanh diệt, nên cũng không phải là trạng thái nghỉ ngơi yên ổn. Đó không phải là chỗ để bạn an nghỉ. Bạn sẽ hiểu điều đó khi bạn thực hành đến đấy.



## Người hành thiền và người không hành thiền

Đúng, một kẻ phàm phu (puthujjana), những người không hành thiền thường rất u mê và chấp giữ tà kiến rất mạnh. Một người bình thường nhưng có hành thiền thì sẽ vượt qua được một số tà kiến và không đến mức mê mờ như vậy. Một thiền sinh, khi mất chánh niệm có thể bị mắc kẹt trong những sự việc xảy đến và tự đồng hoá mình với chúng và chịu đau khổ rất nhiều. Điều khác biệt là một người phàm phu bình thường có hành thiền và quan sát mình sẽ có thể tự tách mình ra khỏi đau khổ, bởi vì vào lúc đó trí tuệ sanh khởi và sẽ ngày càng trở nên mạnh mẽ hơn.

Có hai loại phàm phu: andha puthujjana, là những con người hoàn toàn mù quáng, u mê, và kalyāna puthujjana, là những người u mê một phần, hoặc thậm chí có một phần giác ngộ. Trạng thái giác ngộ này không phải là vĩnh viễn, bởi vì chỉ cần ngừng hành thiền một thời gian bạn sẽ lại trở nên mê muội và bất an trở lại. Chính vì lý do đó, đối với những thiền sinh phàm phu này, điều rất quan trọng là phải liên tục thực hành.

Đừng nản lòng khi nghe rằng nếu ngừng thực hành bạn sẽ lại mê muội và đau khổ trở lại. Ngày nào bạn cũng phải ăn; hôm nay ăn rồi, ngày mai lại phải ăn tiếp; cũng như vậy, hôm nay bạn hành thiền, ngày mai lại phải hành thiền nữa, cho đến khi bạn đạt đến ít nhất là tầng giác ngộ đầu tiên.

Khi trở thành một bậc thánh Tu Đà Hoàn (tầng giác ngộ đầu tiên trong 4 tầng giác ngộ), thì thiền có trở thành một thói quen không?

Bạn hành thiền nhiều đến mức có thể, nhưng không liên tục bởi vì chúng ta nói hành thiền liên tục mọi lúc tức là chánh niệm liên tục. Chỉ những bậc thánh A-la-hán, là những bậc đã đạt đến tầng giác ngộ thứ tư, hoàn toàn giác ngộ viên mãn, thì mới có chánh niệm liên tục, hoàn toàn tự động và tự nhiên. Những bậc giác ngộ một phần thì có chánh niệm đến một mức nhất định nào đó, nhưng không luôn luôn liên tục.

Khi một vị thánh Tu Đà Hoàn hành thiền, vị ấy sẽ bắt đầu từ tầng tuệ sanh diệt (udayabbaya-nāna), nghĩa là ngay lập tức thấy rõ sanh diệt. Bạn không bắt đầu lại từ đầu; bạn bắt đầu từ khoảng giữa bởi vì bậc thánh Tu Đà Hoàn vĩnh viễn giữ được năng lực và trí tuệ thấy được vô thường.

Tôi muốn các bạn suy nghĩ sâu sắc về hiểu biết về khổ và không bị rơi vào trầm cảm. Một thiền sinh có thể hiểu biết về khổ rất sâu sắc, nhưng một thiền sinh giỏi thì không bao giờ để mình bị trầm cảm. Các bạn ở đây đều là những người đã hành thiền và học pháp một thời gian tương đối, nhưng vào những dịp khác, khi nói với những người mới, tôi sẽ phải nói theo cách khác. Nếu bạn nói với một người mới học đạo rằng tất cả mọi thứ đều vô nghĩa, tất cả đều đau khổ, không mang lại hạnh phúc thực sự, thì điều gì sẽ xảy ra? Hầu hết người bình thường đều đã bị trầm cảm, tôi không muốn phải chịu trách nhiệm về những gì xảy ra với họ khi họ bị trầm cảm thêm nữa.

Ở đây tôi có thể nói với các bạn rằng tất cả mọi thứ trên đời đều vô nghĩa. Điều khác biệt là, những người không hành thiền coi sự vô nghĩa này là đáng nản và trầm uất vì nó, nhìn nó như một cái gì đó thuộc về cá nhân họ, nhưng những người hành thiền thì hiểu rằng chẳng có cái gì có thể mang lại hạnh phúc và toại nguyện thực sự cả. Bạn không còn phải đi tìm kiếm hạnh phúc và toại nguyện nữa. Đây chính là tự do. Bạn trở nên tách biệt. Sự bất toại nguyện và đau khổ này không phải là cái khổ của tôi. Khi bạn còn thấy cái khổ này là cái khổ của tôi, thì bạn sẽ trở nên trầm cảm, nhưng nếu bạn thấy nó chỉ là khổ, là sự bất toại nguyện, không phải nỗi buồn của tôi, nỗi khổ của tôi, mà chỉ là những hiện tượng tự nhiên sanh và diệt, không có ý nghĩa gì để mà phải dính mắc với chúng – khi bạn thấy như vậy là bạn đã được tự do. Khi tâm có trí tuệ và tự do như thế, nó sẽ không còn bị trầm cảm nữa. Nó tự do và hạnh phúc, và hạnh phúc vì được tự do. Điều rất quan trọng là phải thấy rõ hai cách hiểu khác nhau này.

Về thập nhị nhân duyên.

Có hai cách hiểu về 12 nhân duyên (hay còn gọi là pháp tùy thuộc phát sinh) – paticcasamupāda. Đối với chúng ta, những người hành thiền, nó bắt đầu từ việc quan sát, chẳng hạn: cakkhuñ-ca paticca rūpe ca uppajjati cakkhuvīññānam – mắt và cảnh sắc bên ngoài, bởi vì hai yếu tố này, nên nhãn thức sinh lên, và bạn có thể quan sát cả quá trình này. Tôi chơi trò này từ rất lâu; tôi cố gắng chánh niệm khi nhắm mắt lại và ý thức về nhãn thức. Tôi nhận thức được một cái gì đó, một ánh sáng mờ mờ hay một vài hình ảnh. Giữ chánh niệm, thật chánh niệm, tôi mở mắt ra và đột nhiên có cái gì đó rất khác lạ. Chơi như vậy cả một thời gian dài, tôi có thể thấy được sự sanh khởi của nhãn thức, một loại nhãn thức rất khác biệt.

Khi mắt nhắm, ở đó vẫn có nhãn thức bởi vì bạn vẫn có thể nhìn thấy một chút ánh sáng, không hoàn toàn tối đen; nhưng vào lúc tôi mở mắt, có một nhãn thức mới sanh khởi ngay lúc đó. Nếu bạn thực hành nhiều lần như vậy, sau một thời gian bạn có thể để mắt mình mở bình thường và chú ý vào đối tượng mình đang nhìn, nhưng đồng thời vẫn có thể quay vào trong và chú ý tới nhãn thức. Hai cái đó khác nhau (cảnh bên ngoài và nhãn thức), cùng một đồng xu, nhưng bạn có thể nhìn thấy được cả hai mặt, bạn quay đồng xu lại và thấy được cả mặt sau của nó.

Cũng theo cách như vậy nếu bạn tiếp tục thực hành, chẳng hạn với cái nghe: sotañ-ca paticca saddhe ca uppajjati sotaviññānam – tai, âm thanh và nhĩ thức. Khi nghe một tiếng động, ngay lập tức bạn ý thức được về cái nghe, cái nghe là một tâm, thực ra nghe là một trạng thái tâm và bạn có thể chú ý ghi nhận trạng thái tâm đó và thấy nó sanh lên ngay bây giờ, trước đó nó không hề có mặt. Bạn có thể thực hành 12 nhân duyên – paticcasamupāda, theo cách này.

Nếu bạn không hay biết và ghi nhận trạng thái tâm ấy, thì cái trình tự ấy cứ tiếp tục, bởi vì sự gặp nhau của ba thứ – tai, âm thanh và nhĩ thức, nên có sự tiếp xúc (phassa). Phassa paccaya vedanā, xúc duyên thọ, bởi vì có sự tiếp xúc giữa tai-âm thanh- nhĩ thức nên có một cảm thọ phát sinh (vedanā). “Oh, âm thanh này nghe hay quá” hoặc “Tiếng động khó chịu quá”. Khi bạn thích, nó là lạc – somanassa, thích thú, hoan hỷ; khi bạn không thích, nó là khổ – domanassa, khó chịu. Vedanā paccaya tanhā, thọ duyên ái, nghĩa là khi bạn thích bạn sẽ muốn nó tiếp tục nữa, đó là tham ái – tanhā: “Tôi muốn, tôi muốn có nó nữa”; khi bạn không thích, “tôi không muốn nó”, đó cũng là tham ái. Làm sao nói thọ duyên ái khi bạn không thích nó? Thậm chí ngay cả khi bạn không thích, chính cái không thích này lại là tiền đề để bạn khao khát cái khác, “tôi không thích cái này, nhưng...”. Cái “nhưng” này chính là tham ái (tanhā), “tôi muốn cái khác nữa”.

Tanhā paccaya upādāna, ái duyên thủ, khi cái thích này rất mạnh, nó trở thành dính mắc, níu kéo và bạn không thể buông bỏ được. “Dù thế nào đi nữa, tôi nhất định phải có nó bằng được”. Upādāna paccaya bhava, thủ duyên hữu, nghĩa là bạn đi và làm điều gì đó đối với nó. Bhava, hữu hay sự có mặt, có hai nghĩa, một là kamma bhava, nghĩa là bạn nghĩ về nó, bạn nói về nó và rồi làm cái gì đó đối với nó. Từ sự khao khát trong tâm, nó đã trở thành hành động. Đó là cách mà cả chuỗi 12 nhân duyên này cứ tiếp tục mãi.

Tuỳ thuộc vào mức độ thực hành của bạn mà bạn có thể cắt đứt chuỗi xích này ở bất cứ mắt xích nào. Nếu chánh niệm thật mạnh, bạn có thể quan sát nó từ giây phút đầu tiên khi tiếng động-tai-nhãn thức tiếp xúc với nhau. Thế nên chúng ta thực hành ghi nhận “nghe...nghe”. Lúc đầu có thể bạn băn khoăn không biết tại sao phải ghi nhận và chú ý đến “nghe...nghe...nghe” như thế, nhưng sau một thời gian, khi đã rất chánh niệm, bạn có thể quan sát được nhãn thức đang sanh khởi ngay lúc này.

Đôi khi bạn sẽ thấy rất ngạc nhiên. Bạn nghe một âm thanh nào đó hay, và bỗng nhiên bạn cảm thấy: “Ồ, hay quá, tôi thích âm thanh này”. Khi tôi quan sát cái “tâm thích” này lần đầu, tôi rất ngạc nhiên. Tôi không thất vọng về điều đó, tôi rất thích thú khi mình có thể thấy được cái “tâm thích” này.

Điều rất quan trọng là nắm bắt được những khoảnh khắc ấy và quan sát nó. Suy nghĩ về nó sau đó thì không còn đầy năng lực nữa, nó không rõ ràng, nhưng vào khoảnh khắc nó sanh khởi và bạn tóm được, nó rất rõ, bạn nghĩ: “Cái tâm thích này sanh lên đây, thật tuyệt”, tôi nhìn nó như một điều gì rất huyền bí. “Thật là thú vị, tâm thích đối tượng này”.

Với cái nhìn, bạn cũng làm y hệt như vậy, bạn chú ý đến cái nhìn “nhìn..nhìn...nhìn”, và bỗng nhiên khi bạn thấy cái gì đó; cái thích và khao khát lại trỗi dậy. “Ồ, thấy và thích, cái thích này trước đây không có mặt”. Khi bạn thấy được nó đúng vào thời điểm nó sanh khởi, bạn thấy nó một cách rất khách quan và bạn biết rằng cái thích hay không thích này không phải là “tôi” hay “của tôi”. “Tôi” không phải là người tạo nó ra. Nó sanh khởi bởi vì các điều kiện, nhân duyên tự nhiên và bạn hiểu ra được toàn bộ vấn đề; trong một thoáng nhìn, bạn thấy rõ sự vô ngã – anattā vô cùng rõ ràng. Khi bạn thấy tham như là vô ngã, là bạn thấy giải thoát, bởi vì khi đó không còn sự đồng hoá (bản thân bạn với cái tham nữa). Không đồng hoá nghĩa là tự do, giải thoát, bạn có tự do để quan

sát. Khi bạn phát triển cái tự do, giải thoát này ngày càng mạnh mẽ hơn, khoảnh khắc bạn chú ý, bạn đã được giải thoát.

Bạch ngài, cái hữu này có liên quan đến nghiệp không ạ?

Hữu (bhava) có hai nghĩa: một là nghiệp (kamma) và nghĩa kia là tái sinh, và ở đây cả hai nghĩa đều được sử dụng. Khi tham hay sân trở thành hành động, là bạn đang tạo ra một trạng thái tâm đầy sức mạnh. Năng lực của trạng thái tâm này sẽ thể hiện trong một số dạng tồn tại, và dạng tồn tại đó cũng được gọi là nghiệp.

Khi quan sát một cách đầy chánh niệm, chúng ta có thấy được vô ngã không?

Khi bạn không đồng hoá với nó, chỉ thuần quan sát nó, là bạn đang thấy được vô ngã (anattā). Chúng ta phải cố gắng hiểu chỗ này cho thật rõ, nó là một điểm rất vi tế và khó hiểu.

Sự chấp nhận

Nếu bạn quan sát thật rõ, những cái thích và không thích đó sẽ không kéo dài lâu, nó sẽ biến mất. Một số học trò của tôi lúc đầu cũng than phiền rất nhiều: “Chúng con có quá nhiều tham và sân thế này, làm sao mà hành thiền được hả thầy?”. Tôi khuyến khích họ cứ tiếp tục thực hành và khi tham, sân khởi lên, đừng cố đẩy đuổi chúng đi. Đừng cố vượt qua chúng; thậm chí còn phải cố

gắng quan sát chúng một cách kỹ lưỡng hơn. Sau đó nhiều người trong số họ nói lại với tôi là khi họ thực sự cố gắng quan sát, thì nó không còn ở lại nữa, nó đi mất.

Đừng cố chiến đấu với nó, mà hãy nhìn nó thật kỹ. Chúng ta thường nghe nói là tham, sân là điều không tốt, vì vậy ngay lúc có tham sân khởi lên, điều đầu tiên chúng ta nghĩ đến là tổng khứ nó đi. Đây không phải là thái độ đúng khi hành thiền. Chúng ta có thể đè nén nó trong một lúc nào đó, nhưng tốt nhất là không nên làm điều đó. Và cũng không nên tự đánh lạc hướng mình bằng cách làm một việc gì khác. Cố gắng quan sát và chú ý đến nó bởi vì bằng cách chú ý, chúng ta sẽ vượt qua được nó. Không chú ý sẽ có thể gây ra rắc rối lớn.

Tôi muốn nói thêm nữa về sự ức chế và đè nén cảm xúc này, nhưng rất khó để nói, các bạn biết tại sao không? Bởi vì những người không có chánh niệm không muốn nghe điều đó, họ sợ phải nghe những từ như thế. Con người bị trầm cảm khi họ không thể kết nối và tiếp xúc được với các trạng thái tâm của mình. Khi bạn đè nén tâm tham, nó sẽ trở thành trầm cảm. Trong các cuốn sách về tâm lý học có nói nếu bạn bị tổn thương về tinh thần và đè nén nó, nó sẽ trở thành uất ức, sân hận, xấu hổ, mặc cảm hoặc tâm lý tội lỗi, và bạn sẽ bị trầm cảm. Điều đó đúng, nhưng ngay cả khi bạn đè nén tham muốn, bạn muốn một cái gì đó và đè nén nó trong lòng, là bạn đã bị chết về cảm xúc và bạn sẽ bị trầm cảm. Bất cứ sự ức chế cảm xúc nào cũng có thể trở thành trầm cảm. Đây là một quy luật tâm lý rất rõ ràng.

Chỉ bằng cách quan sát chúng ta mới vượt qua được nó. Chúng ta cần phải học cách chú ý, hiểu và thể hiện nó một cách hợp lý. Khi bạn giận, đừng cố giả vờ là mình không giận, nếu cứ sống giả như thế bạn sẽ bị trầm cảm. Ngay cả khi bạn thấy ngã mạn, kiêu ngạo, đừng giả vờ rằng mình không như thế, hãy biết nó và chấp nhận nó.

Nền văn hoá thời đại bây giờ đang dạy chúng ta làm những điều sai trái. Nó dạy chúng ta nghĩ rằng mình là người xấu trong khi chúng ta là người tốt, và nghĩ mình là người tốt trong khi thực sự mình đang xấu. Khi bạn biết mình đã làm điều gì đó sai, hãy thừa nhận và chấp nhận nó; và khi làm điều tốt, cũng tự nhận với chính mình là mình đã làm tốt. Chấp nhận sự thật về những gì đã thực sự xảy ra là con đường duy nhất đi đến tự do và giải thoát. Chối bỏ là trói buộc. Thời bây giờ, người ta thường dạy chúng ta là “hãy sống hạnh phúc”, nếu bạn thực sự hạnh phúc thì tốt. Nhưng đừng cố tỏ ra là mình hạnh phúc, nếu sống giả tạo, bạn có biết điều gì sẽ diễn ra không? Bạn sẽ

lại bị trầm cảm nữa. Đừng giả tạo! Nếu bạn không hạnh phúc, hãy chấp nhận, thừa nhận điều đó và nói về điều đó.

Đối với những người đàn ông trầm cảm bởi vì họ gặp phải những bà vợ quá quắt, hay đòi hỏi thì sao ạ?

Bạn có biết tại sao mình bị trầm cảm không? Bởi vì bạn chưa học cách nói “không”, bạn cứ nhượng bộ, nhượng bộ mãi và chẳng biết làm gì nữa. Bạn muốn chạy trốn, bạn không muốn nhìn mặt cô ấy tí nào nữa, nhưng bạn lại không thể sống thiếu cô ấy, vì vậy trong tâm bạn có mâu thuẫn rất lớn. Bạn đè nén nó và ngày càng thêm buồn bực và đánh mất lòng tự trọng. Bạn tức giận với cô ấy nhưng lại không thể thể hiện được nỗi tức giận của mình, bạn càng sống giả tạo theo cách này thì bạn sẽ càng bị trầm cảm nặng hơn. Bạn phải học cách nói không một cách thích hợp. Không phải là bác bỏ người khác mà là để cho họ biết rằng “Tôi chỉ có thể làm được đến đó”.

Học cách nói “không” là điều rất quan trọng. Tôi sẽ kể cho các bạn nghe một quãng đời của tôi. Tôi đã dạy các con của tôi cách nói không. Chúng ta phải học cách nói như thế, chúng ta không thể tránh được, bởi vì mọi người luôn đòi hỏi bạn nhiều hơn mức bạn có thể cho. Bạn cần phải cho mọi người biết đâu là giới hạn, “Tôi thích bạn, tôi tôn trọng bạn và muốn giúp đỡ bạn, nhưng đây là tất cả những gì tôi có thể làm được; điều này không có nghĩa là tôi không yêu mến bạn. Tôi yêu bạn và chăm lo cho bạn nhưng tôi cũng phải có những giới hạn của mình”. Không biết cách nói “không” và cho quá nhiều, sẽ làm cho bạn bị trầm cảm nữa bởi vì bạn không thực sự sống thật với những cảm xúc của mình. Điều này không chỉ áp dụng đối với vợ chồng mình mà còn đối với cả xếp của mình nữa.

Vô ngã

Không ích kỷ nghĩa là bạn giúp đỡ người càng nhiều càng tốt, nhưng không được vượt quá khả năng của mình, vì vậy bạn phải biết được giới hạn của mình. Vô ngã thực sự chỉ xảy đến khi bạn giác ngộ, nhưng trước khi đạt đến giác ngộ hoàn toàn bạn không được giả tạo rằng mình không có ngã mạn. Chúng ta sống ở hai thực tại khác biệt nhau. Trong thực tại quy ước này, chúng ta sống như thể mình là một con người, có một cái tôi, và chúng ta không thể phủ nhận điều này.

Thông thường tâm chúng ta tự đồng hoá với bất cứ cái gì. Chỉ khi chúng ta hành thiền và quan sát thật kỹ thì mới thấy được rằng tất cả mọi thứ chỉ là những hiện tượng tự nhiên, luôn luôn thay đổi. Lúc bình thường, chúng ta không ở trong trạng thái thiền sâu, chúng ta vẫn cảm thấy có một cái tôi ở đó, một linh hồn hay một cái gì đó thường còn ở đó. Chúng ta phải hiểu thực tại quy ước này và cần phải hiểu rằng còn có một thực tại tuyệt đối khác. Nếu bạn hiểu được cả hai thực tại, thì sẽ dễ dàng sống ở thế giới này.

Nếu chúng ta tự đồng hoá mình với tất cả mọi cảm xúc, tình cảm và suy nghĩ và bị mắc kẹt trong đó, chúng ta sẽ tạo thêm nhiều rắc rối nữa. Tuy nhiên, trong cuộc sống bình thường chúng ta vẫn phải cư xử và sống như một con người. Vì vậy, sống như một con người bình thường và không bị mắc kẹt trong các cảm xúc là điều rất quan trọng. Khi bạn ngày càng chánh niệm hơn, bạn có thể tự điều chỉnh mình vào trong trạng thái tâm thiền lại nhiều lần và tự giải phóng bản thân mình, dù chỉ là trong những khoảnh khắc rất ngắn ngủi.

Hiện tượng này, nơi chúng ta có thể chuyển từ thực tại này sang thực tại khác, thì có cần phải thật quân bình (xả) hay không?

Có, điều đó rất đúng. Vài tuần trước tôi nhận được một bức thư của một người đệ tử ở Miến Điện nói rằng: “Khi con có thể chuyển sang trạng thái tâm “vô ngã, không có ai ở đó cả”, thì con có thể



đối phó với các vấn đề của mình rất dễ dàng”. Đây là cách đối phó tốt nhất. Dù là sân giận, buồn đau hay bất cứ loại tham muốn nào, khoảnh khắc bạn chuyển sang trạng thái tâm ấy, bạn sẽ thấy nó chỉ là vô ngã, chẳng có ai ở đó cả. Trong trạng thái tâm đó, bạn thực sự cảm nhận được cái tâm không có “tôi”. Bạn có thể quan sát cái tâm ấy lại nhiều lần và thấy được sự giải thoát khỏi nó nữa. Không có sự đồng hoá trong đó, nó nhẹ nhàng và tự do. Chưa phải tự do và giải thoát hoàn toàn, nhưng ở đó có rất nhiều tự do.

Nếu thấy được vô ngã thì có thể dễ dàng buông bỏ thân thể này được không? Như trường hợp của những người chết đuối chẳng hạn?

Nếu bạn biết bơi, nếu bạn làm việc gì đó mà chẳng đem lại kết quả tốt đẹp, thì chẳng có ý nghĩa gì để làm việc đó cả. Vào lúc đó, khi tâm không bị mắc kẹt trong cái ngã, cái tôi, thì bạn sẽ có được quyết định rất đúng đắn, rất tốt đẹp. Bạn có rất nhiều trí tuệ và sự sáng suốt. Bất cứ quyết định nào bạn đưa ra cũng sẽ là quyết định đúng đắn nhất. Bạn không ra quyết định dựa trên cái ngã, cái tôi của bạn, mà xuất phát từ sự hiểu biết về hoàn cảnh thực tế.

Khi bạn hành thiền và đưa tâm vào trạng thái đó, không có bản ngã, thì sau khi xuất khỏi thiền, bạn vẫn duy trì được nó tới một mức độ nào đó. Bất cứ điều gì bạn xem xét cũng sẽ không bị thiên vị. Tất cả chúng ta đều phải sống trong cái thực tại thông thường này. Ngay cả khi bạn đã đắc đạo, bạn vẫn phải tiếp xúc với mọi người, và khi tiếp xúc bạn không thể ở trong thực tại tuyệt đối đó được. Khi tiếp xúc, bạn ở trong thực tại thông thường, nhưng bởi vì bạn đã chứng nghiệm được trạng thái tâm vô ngã và trí tuệ này, vì vậy ngay cả khi bạn không còn ở trong trạng thái tâm ấy nữa, nhưng bạn vẫn có trí tuệ và hiểu biết sâu sắc – điều đó không phải là ích kỷ.

Trí tuệ này sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến cuộc sống hàng ngày của bạn, bởi nếu không có ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày thì hành thiền còn có ý nghĩa gì cơ chứ? Bạn không thể sống hoàn toàn trong thực tại tuyệt đối. Thiền tập phải có tác dụng đến cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

Bát chánh đạo: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

Không thể sống thiếu Thiền – Thiền sư Sayadaw U Jotika

## KHÔNG THỂ SỐNG THIẾU THIỀN

Thiền sư Sayadaw U Jotika

Người dịch: Sư Tâm Pháp

Bây giờ chúng ta hãy cùng nhau ngồi thiền một chút.

Hãy ngồi tùy theo ý thích của mình; hãy làm cho mình thật thoải mái, bởi vì nếu bạn không ngồi thoải mái, bạn sẽ bị đau và tâm bạn sẽ chỉ nghĩ về cái đau mà chẳng nghe được tôi nói gì cả. Đó là bản chất của tâm, nó thường chạy đến chỗ nào bị đau.

Tôi thấy có nhiều khuôn mặt quen thuộc ở đây. Đây là lần thứ hai tôi đến nơi này để nói chuyện. Có ai nhớ lần đầu tiên tôi đến đây không nhỉ? Từ khá lâu rồi, từ năm 1996, đã nhiều năm rồi.

Trước khi tôi nói chuyện, nói một bài Pháp, hay trước khi chúng ta bắt đầu thảo luận, hãy bắt đầu bằng cách đánh lễ Đức Phật. Chúng ta hãy cùng đánh lễ nhé:

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambudhassa!

Tôi biết rằng các bạn vừa tụng kinh và lễ Phật trước khi tôi vào đây rồi, vì vậy chúng ta không cần phải làm lại nữa. Đối với tôi, nói chuyện như thế nào là phụ thuộc vào các bạn, sự đáp ứng của người nghe là rất quan trọng. Khi các bạn nghe tôi nói, và khi các bạn tham gia vào những chủ đề tôi đang diễn đạt, bằng bất cứ cách nào, có khi chỉ cần bằng những biểu hiện trên khuôn mặt hay bằng cách trả lời những câu hỏi của tôi, những việc đó khiến cho cuộc nói chuyện trở nên thú vị hơn và cũng khích lệ, tạo hứng thú nhiều hơn. Khi bạn biết rằng mọi người đang lắng nghe bạn

nói, bạn sẽ cảm thấy có nhiều năng lượng hơn, nhiệt tình hơn để tiếp tục nói. Vì vậy, một cuộc nói chuyện không chỉ phụ thuộc vào người nói mà còn phụ thuộc vào cả người nghe nữa.

Tôi đã nghĩ đến một chủ đề cho buổi nói chuyện hôm nay, nhưng tôi lại thay đổi. Chủ đề ngày hôm nay tôi sẽ nói là “Tại sao chúng ta không thể sống thiếu thiên?”. Bạn không thể không hành thiên. Chủ đề này có thú vị không? Rất thú vị!

Tôi thích đọc sách. Tôi đã nghiên cứu rất nhiều từ khi tôi còn trẻ, tôi đã thực hiện những công trình nghiên cứu của riêng tôi về rất nhiều lĩnh vực. Tôi đã đọc nhiều cuốn sách và các nghiên cứu của các nhà y học, nhất là các nhà y học và tâm lý học của Mỹ về chủ đề: thiên tập tác động đến thân và tâm, đến cuộc sống, thậm chí phong cách sống của bạn như thế nào. Tôi đã phát hiện ra rất nhiều điều thú vị. Đây là những ghi chép của tôi: điều đầu tiên là cuộc sống tâm linh và tôn giáo có ảnh hưởng rất tốt cho con người.

Vậy, điểm cần phải xác định rõ ở đây là tại sao lại có hai: “cuộc sống tâm linh và tôn giáo”. Tâm linh và tôn giáo có phải là một hay không? Có điều gì khác nhau? Các bạn đang gật đầu. Các bạn cũng nghĩ là cuộc sống tâm linh và tôn giáo là khác nhau. Làm cách nào để phân biệt giữa tâm linh và tôn giáo? Khác nhau ở chỗ nào?

Tâm linh và tôn giáo có một số điểm tương đồng nhưng không hoàn toàn y hệt như nhau. Đúng thế, tôi đồng ý với bạn. Điều đó có nghĩa là một số người không hề tuân theo một quy tắc hoặc giới luật tôn giáo nghiêm ngặt nào, nhưng họ vẫn đang thực hành những điều mà bạn gọi là tâm linh. Tâm linh nghĩa là thiện lành, cao thượng, tốt đẹp cho thân và tâm của bạn, làm cho bạn cảm thấy bình an và hạnh phúc. Chúng ta phải phân biệt giữa hai cái đó – tôn giáo và tâm linh. Bởi vì ở Singapo, tôi nghe nói rằng có nhiều người là những người tự do về tư tưởng, nghĩa là họ không theo một tôn giáo nào cả, đúng không? Tôi cũng là một người mang tư tưởng tự do. Bởi vì bạn phải suy nghĩ một cách độc lập, không bó buộc trong một cái khuôn nào hết, nếu bạn không suy nghĩ một cách độc lập, điều đó có nghĩa là bạn chẳng nghĩ được cái gì hết. Làm thế nào để suy nghĩ một cách độc lập? Bạn có thể nói rằng tôi đang suy nghĩ nhưng không suy nghĩ một cách độc lập, điều đó có thể hay không? Cái đó có nghĩa gì không? Chẳng có nghĩa gì cả – vô nghĩa. Nếu bạn thực sự suy nghĩ (tư duy), thì nhất định bạn phải suy nghĩ một cách độc lập. Bởi vậy, tôi tin là hầu hết các bạn đều là những người có tư tưởng độc lập. Tôi cũng là một người có tư tưởng độc

lập. Nhưng để là một người độc lập, nó là cả một trách nhiệm rất lớn. Không có một người độc lập về mặt tư tưởng nào có một cuộc sống dễ dàng cả. Họ thường có một cuộc đời khó khăn. Càng tư duy sâu sắc, bạn lại càng thấy rằng rất khó để xác định chắc chắn việc này là đúng hay sai, tốt hay xấu, thiện hay bất thiện. Làm sao bạn biết được điều đó? Làm thế nào để xác định chắc chắn?

Khi còn trẻ, tôi đã nghiên cứu rất nhiều lĩnh vực. Tôi đã học qua rất nhiều trường học khác nhau, nhưng chủ yếu là được đào tạo trong các trường truyền giáo của giáo hội Thiên chúa giáo. Vì vậy tôi đã tiếp xúc với rất nhiều hệ tư tưởng và nhiều tôn giáo khác nhau. Tôi lớn lên ở một cộng đồng mà có đủ loại người: người theo đạo Phật, đạo Hindu, đạo Thiên chúa, đạo Hồi, đạo Do thái, đủ loại người, và tất cả họ đều là bạn của tôi. Tôi đến chơi nhà họ, dành nhiều thời gian ở với gia đình họ, đôi khi còn ăn ở đó, vì vậy tôi đã được nghe rất nhiều quan điểm và những luồng tư tưởng khác nhau về ý nghĩa của cuộc sống, về những điều cần phải tin và những điều không nên tin, về những điều đúng và điều sai. Càng nghe họ nói về những vấn đề đó, tôi lại càng trở nên sâu sắc và cẩn thận hơn. Bởi vì có quá nhiều luồng tư tưởng khác nhau. Làm thế nào để xác định chắc chắn được? Làm thế nào để biết chắc rằng điều người này nói là đúng và người kia nói là sai? Làm thế nào để quyết định được?

Vì vậy, trong nhiều năm tôi không thể quyết định nổi là mình sẽ theo tôn giáo nào, cho mãi đến tận năm tôi 26 tuổi. Mất cả một thời gian dài. Tôi kể cho các bạn nghe một vài chuyện trong cuộc đời tôi, khi còn học ở trường, chúng tôi phải điền vào tờ khai sơ yếu lý lịch. Và trong đó có một mục hỏi bạn theo tôn giáo nào, thế mà cho đến tận khi tốt nghiệp, tận khi tôi lấy bằng kỹ sư, tôi vẫn còn phải điền vào mục đó là “chưa quyết định theo tôn giáo nào hết”.

Trong tiếng Miến Điện, câu đó nghe rất buồn cười. Đầu tiên tôi nói là không tôn giáo – vô thần. Nhưng một người bạn của tôi nói câu ấy nghe thô quá, vì vậy tôi đổi lại một câu khác nghe nhẹ nhàng hơn một chút – không quyết định theo tôn giáo nào. Thế rồi bạn tôi lại nói, như thế vẫn không ổn, nên ghi là hiện giờ vẫn chưa theo tôn giáo nào. Nghĩa là vẫn để ngỏ khả năng theo một tôn giáo nào đó. Câu hỏi đó vẫn để ngỏ. Có thể sau này tôi sẽ theo một tôn giáo nào đó. Có thể một lúc nào đó tôi sẽ tin được một giáo lý nào đó. Mặc dù không phải là tín đồ của một tôn giáo nào, nhưng tôi lại rất thích nghiên cứu về tôn giáo. Tôi nghiên cứu tất cả các tôn giáo và thực hành giáo lý của nhiều loại tôn giáo khác nhau, chỉ để tìm ra, từ kinh nghiệm của chính mình, xem nó tác động đến mình ra sao.

Tôi là một người rất thực tế. Chính vì vậy tôi học ngành cơ khí điện tử. Bởi vì trong ngành đó bạn sẽ phải làm việc với máy móc. Vì vậy tôi học điện tử, một ngành rất phức tạp và cũng rất thú vị. Điện tử là một lĩnh vực thú vị nhất trong thế giới vật lý. Nó có vai trò thật to lớn. Chỉ cần tưởng tượng một ngày nào đó, trên thế giới bị mất điện hoàn toàn, điều gì sẽ xảy ra? Tất cả mọi thứ đều dừng lại. Bạn cũng không gọi điện thoại được nữa. Hồi đó tôi rất say mê với ngành điện tử. Khi nghiên cứu tôn giáo, tôi không thể chỉ đọc rồi tin ngay. Tôi nhất định phải làm một cái gì đó. Tôi phải tìm ra. Trong những lần nghiên cứu đó, tình cờ tôi đọc được một bài kinh trong kinh tạng Pali do Đức Phật thuyết. Đức Phật nói rằng “các con chớ có tin chỉ bởi vì đó là truyền thống”. Điều đó đã mang lại cho tôi biết bao nhiêu là tự do, giải thoát. “Chớ có tin chỉ vì con đã được nghe điều ấy nhiều lần”, “Chớ có tin chỉ vì điều ấy có vẻ hợp lý”. Đôi khi có rất nhiều thứ có vẻ hợp lý nhưng chưa chắc đã đúng. “Chớ có tin bởi vì nó phù hợp với một hệ tư tưởng nào đó”. “Chớ có tin chỉ vì nó phù hợp với những gì con nghĩ hoặc con đã tin tưởng trước đó”. “Chớ có tin chỉ vì nó có trong sách vở và kinh điển truyền tụng”. “Chớ có tin điều gì là đúng chỉ vì thầy của con nói như vậy”.

Vì vậy, đừng có tin những gì tôi nói. Vậy nếu bạn không tin, thì bạn làm gì bây giờ? Bạn phải bỏ công sức thật nhiều để tự mình tìm ra điều đó. Tin hay không tin, cái nào dễ hơn? Tin thì dễ hơn nhiều.

Chớ vội tin nghĩa là bạn phải tự mình tìm ra, và nghĩa là bạn sẽ phải bỏ công sức ra nhiều hơn, cực khổ hơn. Đức Phật nói chúng ta phải thực hành và tìm ra. Chính điều đó làm tôi trở nên rất hứng thú với Phật Pháp, bởi vì Đức Phật cho tôi quyền tự do hoàn toàn để tự mình tìm hiểu, tôi có sự lựa chọn trong đó. Tôi có thể tiếp nhận nó hoặc từ bỏ nó, tùy ý. Tôi nghĩ, bản chất của tôi là yêu thích tự do. Tôi yêu tự do vô cùng. Tôi không muốn nghe theo suy nghĩ của người khác. Tôi không thích người khác bảo mình phải làm cái này, cái kia. Tôi không muốn chịu sự sai khiến của ai hết. Có thể chính vì thế mà tôi đã trở thành một nhà sư (cười...). Một nhà sư thì không phải chịu sự sai khiến của bất cứ ai. Và tôi cũng chưa bao giờ làm việc cho bất cứ ai, một ngày nào. Tôi nghiên cứu rất nhiều thứ và có bằng kỹ sư, nhưng chưa bao giờ làm việc một ngày nào, bởi vì tôi không thể làm theo mệnh lệnh của ai hết. Tôi không để cho ai phải bảo tôi làm cái này, cái kia; không được làm điều này, không được làm điều nọ. Tôi không thích cái câu: “anh phải...”.

Tôi chỉ muốn có sự lựa chọn. Tôi vô cùng trân quý điều đó bởi vì là một con người, chúng ta được tự do để lựa chọn. Dù là chúng ta có muốn từ bỏ tự do của mình hay không, nhưng chúng ta vẫn có quyền tự do lựa chọn điều đó. Bởi vì Đức Phật cho tôi quyền tự do đó, thậm chí tôi cũng không phải tin chỉ vì điều đó là do Đức Phật nói hay chỉ vì điều đó có trong kinh điển Pali. Và tôi yêu thích điều đó vô cùng. Từ ngày đó, tôi yêu kính Đức Phật bởi vì ngài bảo tôi rằng đừng có tin ngài. Ngay cả Đức Phật bạn cũng không cần phải tin. Bạn không thể nói rằng điều này đúng chỉ vì Đức Phật đã nói như vậy. Nếu bạn nói điều này là đúng bởi vì Đức Phật đã nói, thì khi đó là bạn đã không theo lời dạy của ngài rồi. Bạn không phải là đệ tử thực sự của ngài. Để là đệ tử đích thực của Đức Phật, bạn phải thực hành và tự mình tìm ra rằng điều này là đúng. Đó là một trách nhiệm rất lớn. Tôi thích chịu trách nhiệm. Tôi muốn ra công gắng sức. Tôi muốn tự mình tìm ra. Vì vậy tôi bắt đầu thực hành thiền.

Lúc đầu thực hành rất đơn giản, tất nhiên rồi, tôi chỉ thở và tập chú ý vào hơi thở. Khi mới thực hành thiền, tôi chẳng có khát vọng đạt đến Niết Bàn, bởi vì tôi chẳng biết nó là cái gì. Làm sao tôi có thể muốn một thứ mà mình chẳng biết như thế. Khi đọc sách về thiền và Phật Pháp, chỉ có một số ít điều là tôi có thể đồng ý và hiểu được. Một trong những điều đó là nếu bạn hành thiền tốt, tâm bạn sẽ tĩnh lặng và bình an. Tôi đồng ý với điều đó. Tôi thử và phát hiện ra rằng điều đó đúng. Lúc đầu tôi chỉ ngồi khoảng 10-15 phút thật thoải mái và chỉ hít vào, thở ra. Tôi cố gắng trong khả năng của mình để giữ sự chú ý vào hơi thở gần lỗ mũi, nơi không khí vào ra, cảm nhận cảm giác hơi thở xúc chạm với lỗ mũi. Chỉ thực hành khoảng 10-15 phút mỗi ngày, ngày nào cũng vậy, sau một vài ngày tôi phát hiện ra rằng sau khi ngồi khoảng 15 phút, tâm tôi trở nên tĩnh lặng, ít suy nghĩ, và khi chú ý vào toàn thân mình, tôi thấy rằng sau khi hít thở mạnh khoảng 10-15 phút, thân thể tôi cảm thấy như được tiếp thêm sức, toàn thân tràn đầy năng lượng và rung động. Tôi có thể cảm nhận được rất nhiều cảm giác trong toàn thân. Tôi thấy điều đó rất thú vị. Tâm tôi bị thu hút vào việc quan sát những gì mình đang cảm nhận trong thân, và tôi cũng quan sát cả tâm mình nữa. Tâm tôi tĩnh lặng hơn rất nhiều.

Và một điều nữa tôi tìm ra được từ những cuốn sách về thiền và Phật Pháp là khi tâm tĩnh lặng và bình an, thì trí tuệ sanh khởi. Bạn trở nên trí tuệ hơn. Trong tiếng Pali, nó là: sammadhitva yathabutam pajanati. Một câu kinh rất ngắn gọn. Sammadhitva nghĩa là người có định, người tâm được định tĩnh và tập trung. Yathabutam nghĩa là như nó đang là, như chân như thật, nghĩa là sự thật. Pajanati nghĩa là hiểu.

Người có tâm định tĩnh thấy được mọi thứ như nó đang là. “Như nó đang là” nghĩa là sự thật. Khi tâm bạn tĩnh lặng và bình an, bất cứ cái gì bạn quan sát, bạn cũng nhìn thấy nó rõ ràng hơn. Bạn không nhìn lầm những gì mình đang cảm nhận, đang nhận thức. Bởi vì tôi rất ham học hỏi, tôi muốn có một bộ óc tốt, một cái tâm tốt, tôi muốn mình thông minh hơn, trí tuệ hơn, để có thể hiểu được những vấn đề khó khăn, hóc búa hơn.

Tôi không chỉ nghiên cứu ngành điện tử, mà còn nghiên cứu triết học, tâm lý học, lịch sử, nhân chủng học, sinh học, thiên văn học, nghiên cứu những nền văn hoá khác nhau, thậm chí tôi còn nghiên cứu cả lý thuyết về lỗ đen trong vũ trụ. Mọi thứ rất thú vị, thế giới này rất thú vị. Con người cũng thú vị, cây cối, mây trời, các vì sao đều rất thú vị, tôi còn đọc rất nhiều sách về những siêu ngôi sao mới trong vũ trụ. Bạn biết không, tất cả mọi nguyên tố trên trái đất này, ngoại trừ hydro, đều được tạo thành từ một vụ nổ siêu sao. Nó không được tạo thành trên quả đất này bởi vì quả đất không có đủ áp suất và sức nóng để khiến cho các nguyên tử hydro kết hợp. Nó được tạo thành trong một siêu sao mới, và trong một vụ nổ siêu sao, nó lại được cô đọng lại.

Vì vậy tất cả các nguyên tố trên thế giới này ngoại trừ Hydro đều được tạo thành trong một siêu sao mới. Tất cả mọi thứ trong cơ thể của tôi đều đã từng thuộc về một siêu sao. Tôi thấy điều đó rất thú vị, khi tôi nhìn lên những vì sao, suy nghĩ ấy lại đến trong tâm, ồ, tôi đã từng thuộc về những vì sao đó. Tôi là ngôi sao đó. Thân tôi và ngôi sao, chỉ là một thứ. Tất cả vũ trụ đều là một thể thống nhất.

Tôi hứng thú với rất nhiều bộ môn khoa học vì vậy tôi cần một cái “máy tính” tốt, một bộ vi xử lý tốt để có thể hiểu được nhiều điều, để tôi có thể đọc nhiều thứ mà vẫn hấp thụ và hiểu được.

Khi đọc Phật Pháp và sách thiền, tôi phát hiện ra là khi bạn hành thiền, bạn trở nên thông minh hơn bởi vì những nhân tố phá hoại trong tâm bạn giảm bớt đi rất nhiều. Bạn tiết kiệm và giữ lại được rất nhiều năng lượng. Nếu không có thiền, bạn sẽ phung phí một số lớn năng lượng đến mức không thể suy nghĩ rõ ràng, mạch lạc. Vì vậy, mỗi khi muốn đọc sách, trước khi đọc, tôi ngồi thiền một lúc và làm cho tâm mình bình an, tĩnh lặng, để mình quên hết tất cả mọi việc đã diễn ra trước đó, làm sạch tâm mình và rồi tập trung hết sự chú ý của mình vào những gì mình đọc. Nó giống như một cái máy tính. Khi bạn muốn dùng một phần mềm nào đó, bạn đóng tất cả các phần mềm

khác lại, giải phóng và làm trống bộ nhớ. Cũng như vậy, tôi làm tâm mình tĩnh lặng trở lại, đóng lại tất cả những suy nghĩ không cần thiết, và tập trung toàn bộ sự chú ý vào những gì mình đọc. Làm như vậy, tôi có thể hiểu được mọi thứ mình đọc một cách sâu sắc và sáng tạo, và tôi thấy cách đọc đó thực sự rất thích, rất hứng thú. Bởi vì tôi muốn biết tất cả mọi thứ trên thế giới này, vì vậy tôi nghĩ: “Ôi, cuộc đời thật là ngắn ngủi. Có quá nhiều thứ để biết mà lại có quá ít thời gian”. Đến bây giờ tôi vẫn nghĩ “có quá nhiều thứ để biết mà có quá ít thời gian”. Tôi đi hiệu sách và nhìn thấy bao nhiêu là sách. Tôi muốn hiểu biết thật nhiều lĩnh vực, nhưng tôi không có đủ thời gian. Giờ đây tôi phải lựa chọn một số cuốn sách mà tôi nghĩ mình phải đọc, nó đáng đọc. Lúc đầu, nó chỉ như là một sự tò mò, rất tò mò, nhưng giờ thì tôi biết rằng mình chẳng có nhiều thời gian. Tôi phải lựa chọn và chỉ đọc những cuốn sách hay mà thôi.

Sau khi hành thiền vài năm, tôi phát hiện ra cách suy nghĩ của mình đã thay đổi rất nhiều. Và một lý do tôi thích hành thiền nữa là bởi vì tôi là một người suy nghĩ quá nhiều, suy nghĩ không dừng được. Bộ não của tôi quá tích cực, tôi còn không thể buồn ngủ được. Đó cũng là một khó khăn rất lớn nữa. Khi đọc Phật Pháp và Thiền, tôi thấy nó làm cho tâm mình bình yên và tĩnh lặng. Không chỉ trong các cuốn sách về Phật Pháp mới nói như vậy, tôi cũng đọc trong nhiều cuốn sách khác cũng nói như thế. Một trong những cuốn đó là “Khoẻ lại mà không cần thuốc”, tác giả là một bác sĩ tên là Ainslie Meares. Một trong những căn bệnh ông đề cập đến trong cuốn sách đó là bệnh mất ngủ. Tôi bị mất ngủ từ những năm niên thiếu và vẫn không thể chìm vào giấc ngủ dễ dàng. Bộ não của tôi hoạt động rất mạnh, tôi chỉ muốn biết, muốn biết. Tôi vẫn tiếp tục quan sát thân và tâm của mình, nhưng giờ đây tôi ngủ dễ hơn xưa nhiều. Bởi vì tôi rất khó ngủ, tôi nằm trên giường, thư giãn toàn thân, toàn bộ thân thể thả lỏng và tôi cũng để tâm mình thư giãn. Tôi để tâm mình trên hơi thở và tự nhủ thầm “thư giãn, thư giãn, thư giãn, thực sự bình yên”, và tôi tự ám thị mình: “Tôi đang buồn ngủ. Tôi đang buồn ngủ. Tôi chuẩn bị đi ngủ đây. Tôi sẽ ngủ thật ngon”. Tập thử như vậy một vài ngày, tôi phát hiện ra cách đó rất có tác dụng. Bạn hãy thư giãn, buông lỏng thân và tâm mình, và tự nhắc mình rằng bạn đang buồn ngủ, bạn sẽ ngủ và sau đó bạn sẽ ngủ rất ngon. Nó giống như tôi tự cho phép mình đi ngủ. Nếu không làm thế, tâm tôi sẽ không cho phép tôi ngủ. Tỉnh thức, tỉnh thức, học thêm nữa, biết thêm nữa... thực hành thiền khiến tôi ngủ dễ hơn.

Bằng cách đó, khi tâm tôi trở nên ngày càng tĩnh lặng hơn, thì nó lại càng có kỷ luật hơn, dễ uốn nắn hơn. Khi tôi muốn làm gì, tôi có thể tập trung vào việc đó một cách hoàn toàn, tôi có thể làm mọi việc hết mình, với tất cả tâm hồn. Khi tôi phát triển định tâm và chánh niệm ngày một sâu sắc



hơn, tất cả mọi thứ đều trở nên vô cùng thú vị. Vì vậy, tôi xin có một lời khuyên cho tất cả các bạn, nhất là các bạn trẻ. Ở đây có bao nhiêu bạn trẻ nhỉ? À, kia rồi, tôi đã thấy. Bạn bao nhiêu tuổi rồi? 20 tuổi, OK. Nếu bạn không muốn bị nhàm chán, nếu bạn không muốn chán chường, nếu bạn muốn sống nhiệt tình và hứng thú hơn, vậy hãy học cách làm cho tâm mình tĩnh lặng và tập trung.

Khi tâm bạn tĩnh lặng và tập trung, khi bạn chú ý vào một việc gì đó, mọi thứ sẽ trở nên vô cùng thú vị, đầy hứng thú, thậm chí đó chỉ là việc quan sát một con kiến tha mẩu thức ăn, nó cũng vô cùng thú vị. Bạn sẽ thấy để kéo một hạt gạo về tổ, nó phải làm việc vất vả thế nào. Bạn có thể cảm thấy như thể bạn trở thành một con kiến. Khi bạn tập trung thật tốt, bạn cảm giác mình là con kiến đó, đang chập vạt kéo hạt gạo đi. Và bạn có thể thấy mình đang làm việc vô cùng vất vả để kéo nó. Bạn có thể thấy con kiến cũng là một con vật rất thông minh. Mặc dù nhỏ bé nhưng rất thông minh. Và cả chim chóc cũng thế, bạn hãy nhìn lũ chim, chúng rất thú vị, chúng rất hạnh phúc, rất hưởng thụ cuộc sống của mình. Tôi chưa bao giờ thấy một con chim nào bị trầm cảm cả. Tôi thường hay ngắm chim chóc. Tôi có cái ống nhòm, và có nhiều sách về chim, bởi vì ở Miến Điện tôi có một cuốn sách rất dày “Các loài chim ở Đông Nam Á”. Mỗi khi nhìn chúng, tôi lại tìm ở trong sách, A... đây rồi, tên của chúng là thế này, và tôi còn có cả băng ghi âm tiếng hót của các loại chim cùng với tên của chúng nữa cơ.

Tôi có hứng thú với mọi thứ, tất cả mọi thứ đều rất thú vị. Tôi không có thời gian để mà chán, tôi chẳng bao giờ thấy chán cả. Vậy, nếu bạn không muốn chán chường, hãy học cách rèn luyện tâm mình để trở nên tĩnh lặng và tập trung, khi đó tất cả mọi thứ sẽ đầy hứng thú. Bạn quan sát thân mình, và điều đó cũng rất thú vị nữa. Bạn quan sát tâm mình, bạn thấy nó còn thú vị hơn. Tôi phát hiện ra điều hứng thú nhất trên thế giới là “tâm con người”. Tất cả mọi thứ đều thú vị cả, nhưng cái thú vị nhất trong mọi thứ là “tâm con người”. Nó cũng là thứ phức tạp nhất.

Đó là quá trình mà tôi tìm thấy hứng thú với thiên nhiên. Như tôi đã nói với các bạn, lúc đầu tôi không muốn đặc đạo. Tôi chỉ muốn có hứng thú đối với những việc tôi đang làm. Và tôi muốn tìm ra: cái gì là cái mình thực sự thích làm, cái gì mình muốn làm hết mình. Bởi vì khi bạn làm việc gì hết mình, bạn sẽ rất thích thú và hạnh phúc. Khi bạn làm việc gì mà tâm bạn chống đối và bất mãn, nó sẽ khiến bạn cảm thấy rất mệt mỏi. Bạn ghét làm việc đó. Và đôi khi bạn ghét chính bản thân mình vì bạn phải làm việc đó. Nhưng việc nào bạn thích làm, bạn sẽ không cảm thấy mệt mỏi. Tôi không muốn tiếp tục sống cuộc đời mình, phải làm những việc mà mình không thích. Cuộc đời vô cùng

quý giá. Và cuộc đời cũng thật là ngắn ngủi. Chính vì vậy, tôi muốn làm những gì mình thực sự thích làm.

Tôi học cách yêu thích thiền tập. Sau khi tôi thực hành thiền trong nhiều năm, khoảng 8 năm, một ngày khi đang ngồi thiền trong phòng, ở ký túc xá trong trường đại học, tâm tôi rất bình yên và tĩnh lặng, thật yên, thật tĩnh, hoàn toàn tĩnh lặng. Khi đó tôi mới hiểu thế nào là tĩnh lặng. Tĩnh lặng không có nghĩa là “không có tiếng động nào xung quanh bạn hết”, bởi vì dù bạn có ở một nơi chẳng có gì diễn ra, không có một tiếng động nào xung quanh, thì trong tâm bạn vẫn rất ồn ào. Chúng ta suy nghĩ quá nhiều. Nó rất ồn ào, một cái tâm rất ồn, nhưng khi tôi thực hành thiền trong nhiều năm, dần dần nó ngày càng tĩnh lặng, bình yên và tập trung. Nhưng một ngày nó trở nên thật tĩnh lặng, “Ồi, đây đúng là một kinh nghiệm tuyệt vời nhất trong cuộc đời mình”, niềm hạnh phúc và bình yên thật không thể tả được. Bạn không thể diễn giải được điều đó. Làm sao có thể nói bạn hạnh phúc bởi vì trong tâm bạn chẳng có gì cả? Rất khó để giải thích. Hầu hết mọi người chỉ nghĩ rằng khi bạn nhìn thấy cái gì đó, làm gì đó hoặc phấn khích lên vì một cái gì đó thì thế mới là hạnh phúc. Song khi tâm bạn thực sự yên tĩnh và bình an, hoàn toàn tĩnh lặng trong tâm, bạn sẽ cảm thấy vô cùng hạnh phúc, nhưng điều này rất khó để giải thích. Bạn hay biết, ý thức, bạn tỉnh thức, bạn rất sống động, thân và tâm bạn tràn đầy năng lượng và sức sống, khi đó bạn thực sự cảm nhận được rằng “bây giờ đây, tôi là một con người”, điều này quả thật rất khó giải thích. Đó là cái cách tôi cảm nhận. Bởi vì khi tâm bạn bất an và động loạn, bạn thậm chí còn không biết mình là ai. Tất cả chỉ là những tiếng ồn ào trong tâm bạn. Bạn bị buộc phải làm rất nhiều thứ. Bạn bị buộc phải suy nghĩ, không dừng được. Ngay cả những suy nghĩ điên rồ, những suy nghĩ điên rồ ấy cứ tiếp diễn mãi không ngừng. Bạn không thể kiểm soát. Nhưng khi tâm tĩnh lặng và bình an, bạn quan sát sự tĩnh lặng và bình an đó, khi đó bạn cảm nhận mình là một con người. Tôi không biết bạn có thể hiểu điều đó hay không. Nhưng dù sao, đó cũng là cách tôi cảm nhận.

Kể từ ngày đó, tôi tự nói với mình rằng: “từ hôm nay, tôi là một con người”. Trước đó, tôi chỉ được sinh ra như một con người, dưới hình dạng của một con người, nhưng không là một con người thực sự. Và khi tâm thực sự bình yên và tĩnh lặng, bất cứ cái gì bạn quan sát, bạn có thể thấy nó sanh lên và diệt đi rất rõ ràng, sanh và diệt. Bạn thấy những gì Đức Phật dạy là hoàn toàn đúng. Tất cả chỉ là vô thường. Rồi bạn thấy rằng tất cả mọi thứ diễn ra thuận theo quy luật của tự nhiên. Tất cả mọi thứ đều diễn ra theo quy luật tự nhiên. Chẳng có một cái gì diễn ra ngược với tự nhiên cả.

Tôi đưa ra nhiều cách giải thích để cho các bạn trẻ hiểu rõ, thế nào là vô ngã (annatta). Bởi vì trong hầu hết mọi trường hợp, vô ngã nghĩa là “không thể kiểm soát, không có cái tôi”. Tất cả mọi người đều biết cái định nghĩa này về vô ngã “không kiểm soát được gì, không có ai ở đó, không cái tôi, không bản ngã”. Điều đó có nghĩa là bạn chẳng làm được gì đối với nó cả. Bất cứ cái gì diễn ra, bạn chẳng thể làm được gì hết, đúng không? Không, cách suy nghĩ đó là sai.

Vô ngã nghĩa là “tất cả mọi thứ đều vận hành theo quy luật của tự nhiên”.

Vì vậy, nếu bạn hiểu biết quy luật của tự nhiên, bạn có thể làm cho mọi việc được vận hành, được hoạt động. Bạn có thể làm cho cuộc đời của bạn vận hành. Thậm chí bạn có thể vạch kế hoạch cho cuộc đời bạn và ít nhiều cũng làm cho nó diễn ra theo kế hoạch, nó cũng còn phụ thuộc vào nhiều nhân tố khác nữa. Ví dụ, bạn có một hạt chanh, bạn có thể từ nó mà trồng nên một cây cam được không? Không có cách nào hết. Bạn không làm cách nào để trồng một hạt chanh lớn thành một cây cam được cả. Nhưng nếu bạn biết một hạt chanh cần những gì để lớn lên thành cây chanh, thì bạn có thể chọn loại đất phù hợp cho nó, trồng hạt, tưới nước, chăm sóc, bón phân cho nó, để nó vào nơi thích hợp, đầy đủ ánh nắng mặt trời, nó sẽ lớn nhanh nhất để thành một cây chanh, to và đẹp.

Cũng y hệt như thế với bạn, với chính bản thân bạn. Nếu bạn biết cách thức vận hành của thân và tâm mình, cách tâm ảnh hưởng đến thân mình như thế nào, nếu bạn biết cách thức hoạt động của mọi việc, bạn có thể trở thành một con người tốt nhất, điều bạn hoàn toàn có khả năng đạt được. Điều đó hoàn toàn có khả năng. Đó chính là vô ngã – annatta. Vô ngã không có nghĩa là “bạn chẳng làm được cái gì hết và tất cả đều vô vọng”. Nếu bạn thực sự hiểu được quy luật của tự nhiên, bạn chấp nhận sự vô ngã và hành động thuận theo quy luật tự nhiên, bạn sẽ trở thành con người tốt nhất trong khả năng của mình.

Khi tôi hiểu được điều đó, nó khiến cho tôi cảm thấy vô cùng tự tin. Bạn không cảm thấy vô vọng chỉ vì mình thấy vô ngã. Không phải là không kiểm soát, không phải là vô trật tự, không phải tất cả đều hỗn độn. Không phải như thế. Tất cả mọi thứ đều vận hành thuận theo quy luật tự nhiên, một cách có hệ thống. Lần đầu tiên thấy được quy luật tự nhiên này, tôi cảm thấy tự tin hơn rất nhiều, tôi tự tin rằng: “Giờ đây, tôi có thể quyết định làm điều gì đó. Tôi có thể khiến điều đó diễn ra”. Điều đó không có nghĩa là tôi chỉ mong ước rồi nó sẽ đến. Không, không phải cách đó. Tôi cần phải tìm

ra những điều kiện, nhân duyên nào là cần phải có để làm cho điều đó diễn ra. Vì vậy, tôi phải học hỏi và tìm hiểu tất cả những nhân duyên cần thiết đó, rồi tập hợp những điều kiện, nhân duyên ấy lại với nhau. Và rồi nó thành công.

Đối với hầu hết tất cả mọi người, cuộc sống của họ vô cùng hỗn độn và rối loạn. Tôi biết rất nhiều người thường nói rằng: “chẳng có cái gì thành công trong cuộc đời họ cả”. Bất cứ việc gì họ cố gắng làm, họ đều thất bại. Chỉ vì họ không hiểu được quy luật của tự nhiên. Họ không hiểu được quy luật của tâm mình. Họ không hiểu được quy luật của nghiệp (kamma). Thiền tập giúp tôi hiểu được những điều này, quy luật của tâm, quy luật của nghiệp, nghiệp tốt và nghiệp xấu, chúng ảnh hưởng đến mọi thứ trong cuộc sống của chúng ta bây giờ.

Sự bình yên mà tôi đã kể với các bạn, sự bình yên vượt ra ngoài mọi diễn tả ấy là điều hoàn toàn có thể đạt được, một trạng thái tâm vô cùng tĩnh lặng, vô cùng an lạc. Nó vô cùng hạnh phúc. Con người ngày nay quá bận rộn và quá mệt mỏi. Nhưng hầu hết tất cả mọi người lại không biết cách làm thế nào để vượt qua sự mệt mỏi ấy. Để vượt qua sự mệt mỏi, họ xem TV và tự làm cho mình mệt mỏi hơn nữa. Cuộc sống tâm linh, nói chung, rất hữu ích và lành mạnh. Khi bạn học hỏi Phật Pháp, khi bạn thực hành thiền, bạn phát triển trí tuệ, và bởi vì điều đó, bạn biết được cái gì là hợp lý, cái gì không hợp lý, bạn biết cái gì lành mạnh, cái gì không lành mạnh.

Trong mọi trường hợp, ngay cả khi bạn ăn một cái gì đó, nếu có chánh niệm, khi ăn bạn sẽ biết loại thức ăn này có phù hợp với mình hay không, có làm cho mình khoẻ mạnh hay không. Tất cả mọi thiền sinh đều biết điều đó. Một trong những người bạn của tôi, là một thiền sinh giỏi, còn nói ngay cả trước khi ăn thức ăn đó, tôi đã biết được nó có tốt cho mình hay không. Ngay cả trước khi ăn, tâm bạn mạnh mẽ và đầy năng lực đến mức ngay cả khi ngửi mùi của thức ăn, bạn đã biết được nó không tốt, có hại cho sức khoẻ của bạn hay không.

Một người bạn của tôi, thực hành thiền đã lâu rồi, trước kia hút thuốc và uống rượu rất nhiều, lần đầu tiên đến học thiền anh ấy nói: tôi không thể bỏ rượu được, nhưng tôi muốn học thiền, có được không? Tôi nói: OK, được. Hành thiền trước đã. Thế là anh ấy bắt đầu thực hành thiền, và tôi nhắc anh ta rằng mỗi khi cơn thèm thuốc hay thèm rượu khởi lên, hãy quan sát cái thèm đó thật kỹ, đừng đầu hàng nó ngay lập tức. Hãy thông thả, không cần phải vội vàng. Hãy hứng thú với chính cái thèm ấy. Thực ra cái tâm tham, cái thèm muốn rất thú vị. Tham là một trạng thái tâm rất thú

vị. Anh ấy là một người nhiệt tâm và trung thực. Mỗi khi cơn thèm thuốc, thèm rượu khởi lên, anh ấy quan sát trạng thái tâm ấy thật lâu, nhưng sau một lúc thì không thể chịu được nữa. Vì vậy tôi lại hướng dẫn cho một bài tập khác. Được, nếu anh muốn uống rượu quá, nếu anh thực sự quyết định mình nhất định phải uống, hãy uống đi, nhưng phải làm thật chánh niệm, cầm chai rượu, lấy cốc, thật chánh niệm, rót rượu ra cốc, thật chánh niệm, cầm cốc lên, thật chánh niệm, đưa lên môi, thật chánh niệm, uống một ngụm, thật chánh niệm, nhưng đừng có nuốt vội, hãy giữ nó trong miệng một lúc và xem bạn cảm thấy như thế nào. Anh ấy thử làm theo. Anh giữ ngụm rượu trong miệng và cẩn thận quan sát cái gì đang diễn ra. Miệng trở nên rất nóng. Cổ họng nóng và ngực cũng nóng bỏng. Rồi anh nuốt ngụm rượu thật chậm, và anh nói khi tôi uống rượu trong chánh niệm, tôi không thể uống được nhiều như trước kia nữa. Chỉ hớp vài hớp là tôi đã cảm thấy thoải mái rồi và phải đổ chỗ rượu thừa vào chai cất đi.

Vì vậy chánh niệm hạn chế bạn lại.

Nếu bạn làm việc gì bất thiện, chánh niệm sẽ hạn chế nó.

Sau khi thực hành thiền chánh niệm cả một thời gian dài, có lẽ phải đến hai năm, anh ấy vẫn uống rượu nhưng rất nhiều lần nói sẽ từ bỏ rượu. Anh ấy nói điều ấy nhiều lần lắm. Tôi chuẩn bị bỏ rượu đây. Anh ta nói với vợ mình như thế nữa: anh sẽ bỏ rượu. Nhưng rồi sau đó vẫn cầm chai uống, vợ anh ta nói: Anh bảo bỏ rượu bao nhiêu lần rồi cơ mà. Thế khi nào anh mới bỏ thật đây? Sao anh nói bỏ rượu lâu rồi mà đến bây giờ anh vẫn còn uống? Và anh ta rất bực mình. Anh ta nói: “Đừng có lên mặt dạy bảo tôi, bởi vì cô cứ lên giọng dạy tôi đừng có uống, nên tôi phải uống nữa”. Vì vậy anh ta tiếp tục uống. Nhưng bởi vì có hành thiền, nên cơn thèm rượu cứ giảm dần, giảm dần và cuối cùng anh ta không muốn uống nữa. Một ngày, anh ấy nói: “Từ ngày hôm nay, tôi sẽ không uống nữa”. Và anh ấy thực sự dừng lại, không uống nữa, nhưng để thử thách mình xem lòng quyết tâm có thực sự mạnh mẽ hay không, anh vẫn giữ một chai rượu trong tủ lạnh. Chỉ như là một sự cám dỗ, để xem mình có thể thực sự cai rượu được không. Nhưng đúng là anh ấy đã bỏ hẳn rượu. Cho đến tận bây giờ, anh ấy không bao giờ uống một giọt rượu nào nữa.

Và một người phụ nữ khác tôi gặp ở Mỹ cũng thế, câu chuyện của cô ấy rất thú vị. Cô ấy nghiện ma túy, nghiện rượu và tâm lý cũng không được ổn định lắm, cô ấy không bao giờ làm được công việc gì lâu dài, không thể hoà hợp được với mọi người. Cô ấy đến chùa, và tôi hỏi: “Tại sao cô đến chùa?” Cô ấy trả lời: “Tôi không ngủ được”. Tôi nói: OK, nếu không ngủ được thì OK, có một loại

thiền cô có thể thực hành để ngủ được. Thế loại thiền đó là gì? Các bạn có biết không? Nếu thực hành loại thiền đó bạn sẽ ngủ rất ngon, và không có ác mộng...A... trước khi tôi nói hết, chắc các bạn đã đoán ra cả rồi. Thiền tâm từ, tất nhiên rồi. Khi thực hành thiền tâm từ, bạn trở nên rất dịu dàng, bạn cảm thấy bình yên, và bạn dễ ngủ, không có ác mộng, bạn thức dậy tươi mới và sáng khoái. Vì vậy tôi dạy cô ấy thiền tâm từ, rồi bảo cô ấy ngày hôm sau quay lại. Hôm sau cô ấy đến và nói: “Ngài thực hành thiền của ngài như thế nào? Tôi không thể thực hành được thiền tâm từ”. Tôi hỏi: “Tại sao cô không rải tâm từ cho chính mình? Nguyện cho tôi được hạnh phúc và bình an. Nguyện cho tôi mạnh khỏe. Nguyện cho tôi có được tất cả những gì tốt đẹp mà tôi mong muốn. Tất cả mọi người đều thích làm như vậy”. Cô ấy nói: “Tôi không muốn nghĩ về bản thân mình, tôi ghét bản thân tôi”. Tôi hỏi: “Thế còn bố mẹ cô thì sao?”. Cô ấy trả lời: “Bố tôi chết đã lâu rồi. Ông ấy nghiện rượu và tôi căm ghét ông ấy bởi vì khi chúng tôi còn nhỏ, ông ấy không bao giờ nhìn ngó gì đến chị em chúng tôi”. “Thế còn mẹ cô thì sao?”, cô ấy nói: “Mẹ tôi cũng chẳng bao giờ quan tâm đến chúng tôi, vì vậy tôi cũng chẳng muốn nghe giọng bà ấy nữa. Khi bà ấy gọi điện thoại cho tôi, chỉ cần nghe thấy giọng bà ấy là tôi đã cúp điện thoại ngay rồi. Tôi không muốn nói chuyện với bà ấy”. Tôi hỏi: “Thế còn các thầy cô giáo của cô ở trường?”. “Chẳng có ai làm cho tôi cảm thấy tốt đẹp khi nghĩ đến cả”. “Còn bạn bè thì sao?”. Cô ấy nói: “Tôi không có bạn”.

Wow, tôi nghĩ, đây quả thực là một ca khó đây. Tôi chưa bao giờ gặp một trường hợp nào như vậy trước đây. Thế rồi tôi nói: “Tôi rất ngạc nhiên khi nghe cô nói như thế. Tôi không trách cô nhưng đây là lần đầu tiên tôi nghe một người nói rằng không có một người nào họ có thể yêu thương như vậy”. Cô ấy lặng yên ngồi nghĩ ngợi một lát rồi nói: “À, tôi có yêu một con chó nhỏ, nó là con chó của bạn tôi”. Không phải là con chó của cô ấy, mà là con chó của bạn cô ấy. “Khi chơi với nó, tôi cảm thấy rất hạnh phúc”. Tôi nói: “Ồ, vậy thì ít nhất cô cũng có một sinh vật để yêu thương. Vậy bây giờ hãy nghĩ đến con chó ấy và rải tâm từ cho nó”.

Yêu thương con chó hay yêu thương con người thì cũng như nhau, cùng là một trạng thái tâm. Dần dần, tôi dạy cô ấy phát triển tâm từ – tình thương và lòng nhân hậu – và cả thiền chánh niệm nữa. Tâm cô ấy đỡ dẫn và buồn ngủ suốt ngày, bởi vì đã dùng quá nhiều ma túy và rượu, rất khó để ngồi thiền. Tôi hướng dẫn cô ấy tập đi kinh hành (thiền trong tư thế đi) một cách chánh niệm, chỉ đi chân trần trên nền xi măng ráp. Cô ấy thực hành rất chăm chỉ, cố gắng rất nhiều, tập trung hết sự chú ý vào từng bước chân nhấc lên, đặt xuống, cảm nhận những cảm giác trên bàn chân. Cô ấy thực hành đêm ngày, và một ngày đến gặp tôi và nói: đêm qua tôi thức giấc lúc nửa đêm, lúc

mọi người đã ngủ sâu, và đêm ấy là đêm rằm. Tôi muốn ra ngoài, vì vậy tôi bước ra và ngắm trăng. Thật đẹp. Mặt trăng sáng trong. Tôi nhìn cây cối trong rừng, bởi vì chùa ở trong một khu rừng lớn, rừng tùng. Cô ấy nói: tôi nhìn những cái cây và thấy chúng đẹp quá, chúng rất sống động, tôi có cảm giác chúng như là những sinh vật sống như con người. Tôi cảm nhận được sự bình yên của chúng. Những cái cây ấy thật bình yên. Và tôi bắt đầu đi thiền hành, cô ấy nói, tâm tôi trở nên vô cùng yên tĩnh và bình yên. Đó là lần đầu tiên trong đời tôi cảm nhận được sự bình yên của tâm hồn.

Kể từ ngày ấy, cô ấy thực hành ngày càng tích cực hơn, sau một vài tháng cô ấy đã hoàn toàn bỏ hẳn ma túy, rượu và mọi thứ khác. Trước đó cô ấy sử dụng rất nhiều loại ma túy khác nhau, cần sa, heroin... Bởi vì nghiện ma túy và rượu nên cô ấy không ăn được, người chỉ còn da bọc xương, rất nghèo, không có một xu dính túi. Sau khi bỏ rượu và ma túy, cô ấy khoẻ mạnh trở lại, ăn được và có viết thư cho tôi. Bây giờ đã tăng được 9 kg. Cô ấy tăng cân, hạnh phúc hơn, khoẻ mạnh hơn và bắt đầu có thêm nhiều bạn bè, tìm được một công việc mới, làm kế toán, bởi vì trước kia cô ấy có bằng kế toán. Khi tôi quay lại Mỹ năm 2001, lần đầu tôi gặp cô ấy là năm 1983 và tôi rời Mỹ năm 1984, mãi đến năm 2001 tôi mới quay trở lại. Cả một thời gian 17 năm. Khi tôi đến đó, cô ấy tìm ra tôi ở đó và đến gặp, tôi thấy cô ấy và rất vui. Tôi chào cô ấy. Thầy còn nhớ con không? Tôi nói: tất nhiên là tôi nhớ cô chứ. Cô bây giờ trông thật khoẻ. Cô ấy nói: vâng, bây giờ con rất khoẻ, con chăm sóc bản thân con rất tốt. Con ăn uống tốt, hành thiền mỗi ngày, đi kinh hành mỗi ngày hai lần, một lần buổi sáng và một lần buổi tối, con có một công việc và có một ngôi nhà.

Bạn thấy đấy, cuộc đời cô ấy đã hoàn toàn thay đổi. Thiền đem lại cho cô ấy sự tự tin, sức mạnh, sự dũng cảm, quyết tâm, kiên nhẫn và kỷ luật, tất cả mọi thứ, vì vậy cô ấy có thể hoạch định cho cuộc sống và thay đổi cuộc sống của mình. Tôi rất vui khi gặp lại cô ấy. Và một điều nữa cô ấy nói là cho đến bây giờ cô ấy vẫn không hề uống rượu trở lại. Cô ấy nói thế, cô ấy rất hạnh phúc khi nói điều đó. Tôi không uống rượu nữa. Nghĩa là cô ấy cai rượu từ năm 1984 và đến tận lần cuối cùng tôi gặp cô ấy năm 2001, cô ấy không hề đụng đến một giọt rượu nào. Cô ấy trông rất khoẻ.

Một điều nữa cô ấy nói là, con có một chỗ thờ Phật nhỏ trong phòng làm việc. Tôi không cố cải đạo cho cô ấy thành một Phật tử. Tôi chỉ dạy cô ấy sống một cuộc đời lành mạnh, làm cho tâm cô ấy tĩnh lặng và bình yên hơn, trở thành một người hạnh phúc và một lối sống lành mạnh. Tôi chỉ giúp cô ấy làm như vậy. Nhưng sau đó, cô ấy đã phát triển tình thương và lòng kính trọng, đối với

Đức Phật và cả các nhà sư. Khi gặp lại, cô ấy đánh lễ với sự khiêm nhường thực sự, với lòng biết ơn chân thành và tôi cảm thấy rất hạnh phúc, không phải vì cô ấy đánh lễ tôi, mà tôi cảm thấy hạnh phúc và vui mừng cho trái tim cô ấy, cho sự biết ơn, cho Giáo Pháp và Đức Phật.

Thiền tập thực sự thay đổi con người. Nó vô cùng lợi ích, nó thực sự có tác dụng. Những con người đó tôi gặp, họ không phải là Phật tử. Họ là những người theo đạo Thiên chúa. Và một số người chỉ là theo đạo Thiên chúa trên giấy tờ, không phải trên thực tế cuộc sống. Họ chẳng đi nhà thờ. Họ không đọc kinh thánh. Họ chỉ theo đạo trên giấy. Nhưng sau khi đã thực hành thiền một thời gian dài, khi họ đã nâng cao tầm mức cuộc sống của mình, họ đã có được sự hiểu biết sâu sắc về Phật Pháp, thì một cách tự nhiên, họ có đức tin vào Đức Phật. Trong tiếng Pali, nó được gọi là saddha – đức tin, tự tin. Một số người dịch ra là lòng tín ngưỡng, nhưng tôi không cho cách dịch đó là đúng. Đức tin có vẻ đúng hơn. “Sự tin tưởng” Đức Phật. Tin tưởng vào những lời dạy của Đức Phật.

Đức tin đến với tôi cũng y như vậy. Tôi sinh ra không phải là một Phật tử. Cha mẹ tôi là người Hồi giáo. Tôi đi học ở trường của đạo Thiên chúa giáo. Tôi học đạo Thiên chúa nhiều hơn là đạo Hồi của cha mẹ tôi. Nhưng sau đó, tôi đọc và nghiên cứu nhiều, tôi lại trở thành một người vô thần. Tôi tự nói với mình là tôi không thể tin được vào bất cứ tôn giáo nào, mặc dù một số giáo lý có vẻ rất hay, nhưng tôi không thể tin vào một tôn giáo nào. Tôi muốn làm một người tốt, một người thân thiện, tôi muốn được yêu thương và được tôn trọng, tôi muốn làm những việc thiện, tôi muốn giúp đỡ mọi người, và tôi nghĩ thế là đủ. Nhưng sau đó, khi đã thực hành thiền, tôi phát hiện rằng như thế vẫn chưa đủ. Có những sự thật và thực tại sâu sắc hơn mà con người chúng ta có thể tìm thấy, có thể chứng nghiệm, và chứng nghiệm bằng chính tâm mình sự thật và thực tại sâu sắc đó, chúng ta sẽ thực sự được tự do và giải thoát.

Tôi yêu tự do vô cùng. Một trong những lý do thúc đẩy tôi thực hành là bạn càng phát hiện ra sự thật, bạn lại càng trở nên tự do. Vì vậy, một triết gia đã từng nói: “Sự thật làm cho bạn tự do”. Một số trong các bạn hẳn đã biết điều đó, hoặc đã từng nghe đến nó. Tôi vô cùng thích điều đó. Sự thật sẽ làm cho bạn được tự do, tôi đồng ý. Tôi muốn phát hiện ra tất cả sự thật, nhiều đến mức tôi có thể làm được.

Tôi cũng phát hiện cuộc sống cứ tiếp tục trôi chảy không ngừng. Cái chết không phải là sự chấm hết của cuộc sống. Chết chỉ là sự thay đổi cách sống. Nó không phải là điểm chấm dứt. Và tôi đã



gặp nhiều người có thể nhớ được kiếp trước của mình. Tôi đã từng sống với họ trong nhiều năm. Tôi đã thực hiện nhiều công trình nghiên cứu về sự tái sinh, dùng từ tái sinh thì chuẩn xác hơn từ chuyển kiếp hoặc đầu thai. Cuộc sống cứ tiếp diễn không ngừng như vậy. Vì vậy, tôi nghĩ, mình phải hết sức cẩn thận đối với những gì mình làm mỗi ngày, bởi vì nó sẽ không biến mất, nó sẽ còn xuất hiện trở lại. Hành động tôi đang làm sẽ ảnh hưởng đến tôi ngay trong hiện tại, và nó sẽ ảnh hưởng đến tôi vào ngày mai, ngày kia, và không chỉ thế, nó còn ảnh hưởng đến cả kiếp sống tương lai của tôi nữa. Bất cứ những gì tôi nghĩ, tôi nói, tôi làm sẽ tác động đến tôi ngay trong hiện tại và cả trong tương lai. Vì vậy, tôi phải hết sức cẩn thận.

Tôi tu tập chánh niệm ngày càng nhiều hơn, quan sát tâm mình ngày càng kỹ hơn, mỗi khi có một suy nghĩ bất thiện khởi lên, tôi hết sức chú ý sâu sát đến nó. Và chỉ cần chú ý sâu sát đến nó, tâm bất thiện đó trở nên yếu dần đi và biến mất. Chỉ cần chú ý sâu sát có thể khiến cho các trạng thái tâm bất thiện trở nên yếu đi và biến mất. Bạn không cần phải chiến đấu với nó. Đừng đánh nhau với nó. Bạn sẽ không bao giờ chiến thắng nhờ đánh nhau. Các trạng thái tâm bất thiện không sợ đánh nhau. Chúng chỉ sợ bị nhìn, bị soi xét với sự chú ý hoàn toàn. Nếu bạn nhìn bất cứ trạng thái tâm bất thiện nào, với sự chú ý hết mình, bạn sẽ thấy nó biến mất rất nhanh. Thế còn đối với các trạng thái tâm thiện thì sao. Khi bạn quan sát các trạng thái tâm thiện, nó sẽ trở nên ngày càng mạnh mẽ hơn. Khi bạn chánh niệm, bạn quan sát lại tâm chánh niệm đó, nó sẽ trở nên mạnh mẽ hơn rất nhiều. Nếu bạn muốn phát triển chánh niệm mạnh mẽ, hãy chú ý nhiều hơn đến chính trạng thái tâm chánh niệm ấy. Bạn phải hay biết rằng: “Bây giờ tâm đang rất chánh niệm, chánh niệm, chánh niệm, chánh niệm”. Ý thức về tâm chánh niệm của mình, nó sẽ trở nên mạnh mẽ hơn.

Tôi đã thu được rất nhiều lợi ích từ thiền tập, và tôi cũng đã gặp và hướng dẫn, khuyến khích nhiều người thực hành thiền chánh niệm và đã chứng kiến cuộc sống của họ thay đổi như thế nào. Tôi chưa bao giờ cố cải đạo cho ai về với đạo Phật cả, nhưng khi đã học hỏi từ chính sự thực hành thiền của mình, từ sự thật – Pháp Bảo, thì một cách tự nhiên và hoàn toàn tự động, đức tin của họ vào Phật Pháp ngày càng tăng trưởng. Tôi rất thích cách đó. Thực hành tâm linh góp phần tạo nên những lối sống và thái độ sống lành mạnh, đó là điều rất rõ ràng. Khi bạn giữ gìn 5 giới, 5 giới sẽ làm cho cuộc sống của bạn lành mạnh hơn. Bạn không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu và các chất gây nghiện. Nó lành mạnh cho cả thân lẫn tâm của bạn; nó lành mạnh cho cả cộng đồng. Nếu tất cả mọi người đều giữ gìn 5 giới, thì cộng đồng đó sẽ thực sự là một cộng đồng tốt đẹp. Và bất cứ ai trưởng thành trong cộng đồng đó cũng sẽ tốt đẹp và

lành mạnh. Ngày nay xã hội có quá nhiều tệ nạn, tội phạm, ma túy, những lối sống không lành mạnh, bởi vì con người không học và hiểu được giá trị của tôn giáo, quả thật là phí hoài giá trị của giáo pháp. Họ không thực sự thực hành.

Từ rất nhiều cuốn sách mà tôi đã từng đọc, từ nhiều công trình nghiên cứu tôi đã xem, các bác sỹ đều nói rằng những tín đồ tôn giáo luôn luôn được ghi nhận là có sự mãn nguyện trong cuộc sống lớn hơn những người khác. Điều này rất chính xác. Bởi vì bạn không làm điều gì bất thiện hoặc gây hại cho chính bạn và cho người khác, bạn sẽ yêu thương chính bản thân mình hơn. Bạn có lòng tự trọng hơn. Khi bạn làm một việc xấu, và bạn biết mình đang làm việc xấu, thì bạn còn có thể tôn trọng chính mình được nữa không? Không. Vì vậy, không thể tôn trọng chính bản thân mình là một mất mát lớn, có thể đó là sự mất mát lớn nhất.

Mọi người có tôn trọng bạn hay không, điều đó không quan trọng, nhưng nếu bạn không tự tôn trọng bản thân mình, thì bạn sẽ mất tất cả.

Nếu bạn không tự yêu thương chính mình, bạn sẽ mất tất cả. Mọi người có yêu thương bạn hay không, điều đó không quan trọng. Một số người có thể yêu thương bạn, một số người khác lại không, điều đó là tùy vào tâm vào họ.

Nhưng nếu bạn không yêu thương được chính mình, bạn sẽ mất tất cả.

Vì vậy, nếu bạn là một người tốt, hãy cố gắng thực hành Pháp [\[if !supportFootnotes\]\[1\]\[endif\]](#) càng nhiều càng tốt, bạn sẽ biết yêu thương và tự tôn trọng bản thân mình hơn. Có thể đôi lúc bạn cũng phạm sai lầm. Tôi cũng vẫn còn sai lầm, nhưng tôi có thể tự tha thứ cho bản thân mình bởi vì tôi biết, tôi đang cố gắng hết mình với tất cả lòng chân thành và đức tin vào Pháp. Nhiều lúc tôi mắc phải những sai lầm nhỏ, tôi có thể tự tha thứ cho mình. Tự tha thứ cho bản thân mình cũng là điều rất quan trọng. Nhưng khi bạn cố ý làm việc gì đó có hại cho chính bạn và người khác, thì bạn sẽ rất khó tha thứ, bởi vì ở đó có ý định gây hại.

Những người thực hành tâm linh luôn có được sự mãn nguyện lớn hơn trong cuộc sống, kể cả sự mãn nguyện về mặt vật chất nữa. Tôi nghe nhiều người, kể cả ngay mới đây thôi, than phiền rằng: “Ôi, chồng cô ta là một kẻ hay lăng nhăng, bỏ bịch, cô ấy rất đau khổ về điều đó”. Khi một người hiểu được giá trị của Pháp, thực hành Pháp và giữ gìn 5 giới, không tà dâm (ngoại tình), thì cuộc sống gia đình sẽ không có nhiều vấn đề đau khổ như vậy.

Một điều khác nữa là sức khỏe. Nếu bạn giữ gìn 5 giới, thực hành thiền tâm từ, thiền chánh niệm hay các thể loại thiền khác, thân và tâm của bạn sẽ cảm thấy mạnh khỏe. Nó rất tốt cho sức khỏe của bạn. Một điểm nữa là lòng vị tha. Người thực hành Pháp thì có tình thương, lòng từ bi lớn hơn, vì vậy họ luôn sẵn lòng giúp đỡ mọi người. Họ sẵn lòng chia sẻ những gì mình có với người khác. Khi có người khó khăn cần giúp đỡ, họ rất vui lòng giúp. Không phải bởi vì họ phải có nghĩa vụ làm như vậy. Họ làm điều đó không phải vì nghĩa vụ. Họ sẵn lòng giúp đỡ người và hoan hỷ về điều đó.

Và lòng tự trọng, một điều vô cùng quan trọng, cũng sẽ ngày càng tăng trưởng qua những việc làm đó. Họ có nhiều tự trọng hơn những người không tôn giáo. Các nhà khoa học tiến hành những nghiên cứu này đã quan sát hàng ngàn người trong nhiều năm. Có khi hàng 10 năm, 20 năm, và họ thu thập tất cả dữ liệu trong kho dữ liệu, và họ phát hiện rằng những người thực hành thiền, thực hành tình thương và lòng nhân hậu, sống hạnh phúc hơn những người không thực hành.

Ở đây có rất nhiều người, các bạn đến đây bởi vì tình yêu với Pháp, các bạn trân quý Pháp, cung kính Pháp, các bạn đọc sách Phật Pháp, nghe thuyết Pháp, thực hành thiền, tụng kinh. Khi các bạn thường xuyên đến ngôi chùa này, các bạn quen biết nhau. Các bạn trở thành bạn của nhau, những người bạn đạo. Bạn đạo là những người bạn tốt nhất bởi vì các bạn đạo sẽ không bao giờ xui nhau làm điều xấu. Bạn đạo khuyến khích nhau làm việc thiện, làm những việc tốt và ích lợi. Vì vậy, các bạn có được lực hỗ trợ của nhau. Điều đó rất quan trọng. Con người cần có sự hỗ trợ và nương tựa lẫn nhau. Ngay cả khi thực hành Pháp, chúng ta cũng cần điều đó. Vì vậy, thường xuyên đến đây, và thực ra hầu hết các bạn đều là hội viên ở đây cả, các bạn có được cảm giác rằng mình thuộc về nơi này. Chúng ta thuộc về cộng đồng tu tập này. Chúng ta thuộc về nhau. Chúng ta cần nhau. Chúng ta giúp đỡ lẫn nhau. Do đó, chúng ta không cảm thấy lẻ loi.

Ở đây tôi có chép lại một số kết quả nghiên cứu về những người tôn giáo, tôi đọc cho các bạn nghe:

Sự mãn nguyện lớn hơn trong cuộc sống – 92%.

92% số người thực hành thiền tâm từ và thiền chánh niệm (vipassana), đã có những xác chứng rõ rệt được ghi nhận bởi các nhà quan sát. Khi được hỏi: “Bạn có mãn nguyện với cuộc sống của mình hay không?”. 92% số người đã trả lời có. Vì vậy, thiền mang lại sự mãn nguyện lớn hơn trong cuộc sống – 92%.

Sự mãn nguyện lớn hơn trong cuộc sống vợ chồng – họ hài lòng hơn với cuộc sống hôn nhân, bạn sẽ không thể tin nổi điều đó. 100% ông chồng giữ 5 giới, các bà vợ cũng giữ 5 giới, chồng thương yêu vợ và vợ yêu thương chồng, ở đây tất cả đều là bạn của tôi. Tôi biết họ rất rõ. Tôi đã từng sống ở trong nhà của họ. Chúng tôi học chung trong trường đại học, chúng tôi cùng học ngành điện tử với nhau. Họ sống rất hạnh phúc. Sự mãn nguyện trong cuộc sống vợ chồng là 100%.

Sức khỏe tốt hơn, bạn cảm thấy mạnh khỏe, thoải mái hơn: 94%. 6% còn lại có thể là những người có bệnh tật, họ không cảm thấy khỏe.

Lòng vị tha lớn hơn: 60%. Tôi nghĩ ít quá. Tại sao lại chỉ có 60%, tôi không biết. Người thực hành Pháp sẵn lòng giúp đỡ mọi người, nhưng chỉ có 60% thì quá ít. Dù sao đó cũng là những dữ liệu tôi lấy ra từ các công trình nghiên cứu.

Bớt sử dụng rượu – một số người không thể từ bỏ hoàn toàn, nhưng họ giảm bớt đi – 89%.

Bớt sử dụng nicotin – hút thuốc giảm 100%. Họ hút thuốc ngày càng ít hơn. Họ không còn cảm thấy thèm nữa. Thèm – đó là tâm tham. Nó giống như một nhu cầu thúc ép, bắt buộc. Giảm 100%.

Bớt sử dụng ma túy – 100%.

Cải thiện các triệu chứng bệnh tâm lý, bao gồm cả việc điều chỉnh và chữa trị tâm lý – 93%.

Khi bạn phát triển sự bình an và tĩnh lặng ngày càng nhiều, bạn sẽ có thể điều chỉnh và đối phó với nhiều tình huống, bạn hiểu biết được hoàn cảnh một cách rõ ràng hơn để điều chỉnh và vượt qua. Tỷ lệ thành công là 93%. Rất lớn.

Giảm bớt trầm cảm – trầm cảm là một căn bệnh thật tai hại. Trầm cảm là một từ dễ sợ. Tôi bị trầm cảm từ khi còn ở tuổi niên thiếu (tuổi teen). Tôi biết điều đó. Có đôi lúc bạn muốn chết quách cho xong. Bạn ghét là mình đã sinh ra trong cõi đời này. Và có khi bạn còn hận cha mẹ mình. Tại sao cha mẹ lại lấy nhau và sinh ra tôi làm gì? Chỉ để đem tôi đến cái thế giới đau khổ và vô nghĩa này. Nhưng khi đã thực hành Pháp và học hiểu về chân lý, bạn sẽ thấy biết ơn cha mẹ. Bây giờ tôi cảm thấy biết ơn cha mẹ tôi. Họ đã sinh tôi ra trên đời. Họ đã phải cực khổ để nuôi tôi. Giảm bớt trầm cảm – tỷ lệ thành công là 71%.

Đây là một trích đoạn tôi tìm thấy trong một cuốn sách: “Trầm cảm có lẽ là một căn bệnh tâm lý phổ biến nhất trong thời đại hiện nay”. Tôi có rất nhiều sách về căn bệnh trầm cảm. Tôi đọc và tìm hiểu về bệnh trầm cảm, tôi biết rất nhiều người bị trầm cảm và cố gắng hết mình để giúp họ. Tôi biết căn bệnh ấy kinh khủng như thế nào. Nhiều người thực sự không muốn mình còn thức dậy vào mỗi buổi sáng nữa. Họ không muốn đối mặt với một ngày nữa đang đến. Ôi chao, lại một ngày nữa! Nó là một gánh nặng đối với họ. Ngay cả chỉ là thức dậy, đánh răng rửa mặt, ngay cả chỉ là pha một cốc cà phê để uống. Theo cách nói đơn giản nhất của con người, trầm cảm là sự mất mát của tâm hồn, mất đi cái phần tốt đẹp cơ bản trong trái tim con người. Nếu không còn phần tốt đẹp đó, nhất định bạn sẽ cảm thấy trầm cảm.

Khi thực hành pháp, giữ gìn 5 giới, thực hành tâm từ, tâm bi, thiền vipassana, thiền Tứ Niệm Xứ hay thiền chánh niệm (ba tên gọi khác nhau nhưng đều chỉ một loại thiền), bạn nuôi lớn sự bình an, tĩnh lặng và hạnh phúc trong mình. Khi hạnh phúc, bình an và tĩnh lặng, bạn sẽ trở nên yêu thương hơn, rộng rãi, hào phóng hơn. Bạn cảm thấy hạnh phúc là mình đang sống. Bạn trân quý từng phút giây mình sống trên đời. Trầm cảm là một triệu chứng sanh khởi khi chúng ta không thể cảm nhận được phần tốt đẹp và sống động đó trong trái tim mình. Khi đó bạn không cảm thấy là mình đang sống tí nào. Bạn không cảm nhận được phần tốt đẹp trong tim mình. Khi hành thiền bạn sẽ cảm thấy mình là người tốt. Bạn thấy rằng, là một con người, bạn cũng có những phẩm chất tốt và những tính xấu, nhưng khi thực hành Pháp, bạn sẽ thấy các phẩm chất tốt ngày càng tăng trưởng. Bạn đang phát triển các phẩm chất tốt đẹp trong mình, trở nên từ bi, yêu thương hơn,

để tha thứ hơn, hiểu biết hơn, hạnh phúc hơn, vui vẻ hơn và trí tuệ hơn. Tất cả mọi hoàn cảnh trong cuộc sống, thậm chí tất cả những hoàn cảnh khó khăn mà bạn đã phải trải qua, cũng trở nên đầy ý nghĩa.

Là một con người, giống như các bạn, cuộc đời của tôi cũng có rất nhiều khó khăn, nhiều thăng trầm, chẳng khác gì các bạn. Nhưng thực hành Pháp đã giúp tôi rất nhiều để thấu hiểu và học hỏi được từ những khó khăn đó, và giúp tôi trở thành một con người trí tuệ hơn. Để giờ đây, khi cần phải quyết định điều gì, tôi có thể quyết định một cách trí tuệ. Tôi thông thả, không vội vàng. Mỗi khi cần phải quyết định một điều gì đó quan trọng, tôi hành thiền thật nhiều, có khi đến vài ngày, để tâm mình thực sự bình an và tĩnh lặng, rồi khi đó tôi mới quyết định. Khi đó không còn là tâm tham quyết định nữa, không phải là tâm sân quyết định, cũng không phải ghen tỵ, ngã mạn, si mê và ảo tưởng quyết định, mà là chánh niệm và trí tuệ quyết định. Vì vậy, rất hiếm khi tôi phạm sai lầm nghiêm trọng khi ra quyết định. Khi bạn thực sự tĩnh lặng, bình an, và trí tuệ thì trí tuệ đó sẽ lựa chọn trực tiếp. Không phải là bạn lựa chọn mà là trí tuệ, trí tuệ lựa chọn. Vì vậy, bạn có thể nương tựa vào nó.

Và bởi vì bạn biết mình đang trở thành một con người tốt đẹp hơn, bạn cảm thấy rất hạnh phúc về điều đó. Chánh niệm và định tâm khiến bạn cảm thấy thực sự được sống. Hãy nghĩ đến điều ngược lại mà xem. Khi một người không chánh niệm, tâm trí vô cùng tháo động, làm sao họ cảm thấy là họ đang sống được? Đối với những người nghiện ma túy chẳng hạn. Tâm trí họ quá mê mờ, đờ đẫn; họ còn không thể biết mình đang ở đâu. Tôi đã gặp rất nhiều người như thế. Họ không ý thức được mình đang làm gì, họ không cảm thấy mình đang sống tí nào. Trí tuệ khiến bạn cảm thấy mình thực sự đang sống, rất sống động. Nhưng trước khi đạt đến trình độ ấy, thì mặc dù mới đang ở giai đoạn đầu thực hành, khi bạn có chánh niệm, bạn vẫn cảm thấy mình sống động hơn rất nhiều.

Pháp ở đây là con đường thực hành tâm linh để phát triển trí tuệ và nhân cách, giải thoát bản thân khỏi đau khổ, khỏi các gốc rễ bất thiện: tham, sân, si trong tâm mình.

Kinh Kalama – Thiền sư Sayadaw U Jotika

KINH KALAMA

Thiền sư Sayadaw U Jotika

Người dịch: Sư Tâm Pháp

Xin chào tất cả mọi người. Lại một ngày nữa dành cho những người mới thực hành. Mỗi khi tôi nói chuyện, hay nghĩ về một bài nói chuyện hay bất cứ sự hướng dẫn nào cho những người mới tập thiền, tôi đều cố gắng nghĩ lại những ngày xa xưa, từ rất rất lâu trước kia, khi tôi sống ở Miến Điện và mới bắt đầu bước chân vào đạo, chấp chững tập hành thiền. Bởi vì các bạn biết đấy, điều đó rất quan trọng. Có lần tôi đọc được một bài thơ của một thiền sư Nhật Bản, nó nhắc nhở tôi sự quan trọng phải nghĩ lại những thời xa xưa ấy mình đã như thế nào. Bài thơ có một câu như sau: “Đã có lần tôi còn trẻ, từ lâu thật lâu trước kia”. Vì vậy, nếu tôi nói chuyện với các bạn từ thực tế hiện tại của tôi bây giờ, thì rất có thể tôi sẽ không hiểu được những khó khăn của các bạn – những người mới bước chân vào thiền. Một câu thơ đã nhắc nhở tôi điều đó.

Mấy ngày trước, tôi đã nghĩ lại những ngày mình mới chấp chững tập thiền, học đạo. Và ngay cả bây giờ, về một mặt nào đó, tôi vẫn còn là một người mới. Cuộc hành trình vẫn chưa kết thúc. Tôi đã đi được một đoạn đường dài, nhưng vẫn còn cả một đoạn đường dài trước mắt nữa... Khi còn trẻ, tôi luôn cố gắng khám phá và tìm hiểu mọi thứ: tư tưởng, triết học, tôn giáo... và đọc rất nhiều sách. Tình cờ, có một lần tôi đọc qua một cuốn sách mỏng. Tôi không nhớ là mình có cuốn sách đó từ đâu, có thể từ một hiệu sách nào đấy. Nó rất rẻ, chỉ 1 Kyat tiền Miến Điện, ngày đó chừng khoảng 20 xu bây giờ. Tôi đọc nó, và cuốn sách ấy đã thực sự khiến tôi bị sốc. Nó giống như một cơn động đất vậy. Và sau khi đọc xong, tôi không thể đợi thêm chút nào được nữa, có cơ hội, một ngày nghĩ tôi đã cầm theo cuốn sách ấy và đi lên núi. Mỗi khi có một việc gì đó thật quan trọng, thật sâu sắc cần suy nghĩ, tôi đi lên núi, một nơi rất yên tĩnh và bình yên, cách xa thành phố. Điều đó rất quan trọng. Một khoảng cách tách biệt như thế là rất quan trọng. Môi trường và hoàn cảnh xung quanh ảnh hưởng đến suy nghĩ của bạn rất nhiều. Khi bạn đi xa đến một nơi thật yên tĩnh và bình yên, nơi không có cái gì liên quan đến con người, chỉ có thiên nhiên, cây cối... nhất định bạn sẽ cảm thấy vô cùng khác biệt. Vì vậy tôi đi đến nơi đó, trên núi cao, và đọc lại cuốn sách ấy thật chậm, từng câu từng chữ một, bằng cả hai thứ tiếng: tiếng Anh và tiếng Miến Điện, vô cùng thú vị. Tôi đọc bản tiếng Miến và rồi đọc lại bản tiếng Anh. Về sau tôi tìm thấy bản gốc trong kinh điển Pali, kinh nguyên thủy, đọc lại nó nhiều lần và còn dịch lại lần nữa, bởi vì tôi nhận ra bản dịch đầu tiên tuy không tồi, nhưng không chính xác lắm.

Tôi đã dịch bài kinh đó với sư U Dhammadina vào năm 1985, không lâu lắm, mới 12 năm trước, bởi vì tôi rất thích bài kinh này, và đến giờ tôi vẫn còn thích. Và đây là bản dịch của bài kinh ấy.

Bạn có thể băn khoăn: “Đó là bài kinh gì nhỉ? Tại sao ngài kể về nó nhiều thế mà chẳng nói tên”. Hãy để các bạn nghi ngờ và tự tìm hiểu. Bạn hãy đợi, đúng rồi hãy đợi đã.

Khi tôi kể về bài kinh này với một người bạn, vốn cũng là một người tự do về tư tưởng, người có tư tưởng tự do nghĩa là không phải là thành viên của một hiệp hội tôn giáo nào. Anh ấy thực sự là người đi tìm hiểu và phát hiện. Khi tôi nói với anh ấy về bài kinh này, anh ấy nói: tôi đã trở thành một người Phật tử, và điều đó chỉ tốn 20 xu. Và anh ấy kể cho tôi một câu chuyện y hệt như của tôi. Một ngày, khi anh ấy đang đi bộ ở Yangon, ở vỉa hè bên lề đường, người ta bày bán những cuốn sách cũ, có rất nhiều sách cũ và anh ngồi xuống chọn xem có cuốn nào hay không để đọc. Và anh tìm thấy cuốn sách mỏng này, mua với giá 20 xu – tiền Miến Điện khoảng 1 Kyat. Và anh nói, sau khi đọc xong cuốn sách đó, anh đã theo đạo Phật. Để trở thành một Phật tử, bạn không cần một nghi lễ nào hết, không cần phải có một tu sỹ đứng ra làm lễ để biến bạn thành một Phật tử. Nếu bạn thích những lời dạy của Đức Phật và thực hành nó, thế là đủ. Không một nghi lễ nào, không một quyền lực nào có thể biến bạn thành một Phật tử. Bạn không cần điều đó. Rất nhiều tự do, bạn thấy đấy.

Cuốn sách đó nói gì? Nếu bạn dành cho tôi đủ thời gian, tôi thực sự muốn kể thêm về nó. Đó là một bài kinh ngắn, thực ra chỉ vài trang. Mỗi khi đến đây nói chuyện, tôi luôn có hai khó khăn. Một là phải nói tiếng Anh, và hai là không có đủ thời gian. Tôi có thời gian, nhưng tôi muốn hỏi các bạn: “Các bạn có thời gian không? Có thể nghe tôi nói khoảng 1 tiếng rưỡi không?” Bởi vì, thực ra đó là thời gian của các bạn. Tôi đến đây vì các bạn. Các bạn đến đây để nghe một bài Pháp về thiền và để hành thiền. Vì vậy, tôi sẵn lòng ở lại đây chừng nào các bạn cần. Và nếu các bạn cho phép tôi nói khoảng 1 tiếng rưỡi, tôi sẽ nói về bài kinh này một cách chi tiết. Bởi vì có thể tôi sẽ không có cơ hội để nói với các bạn về chủ đề này một lần nữa, một chủ đề rất quan trọng và thú vị. Vì vậy, xin hãy kiên nhẫn, nếu các bạn phải đi thì cũng OK.

Bài kinh này, trong tiếng Pali gọi là Kalama sutta. Tôi tin rằng nhiều người trong số các bạn đã từng đọc qua nó. Nhưng điều rất quan trọng là các bạn hãy đọc lại bài kinh này nhiều lần và hãy suy nghĩ sâu sắc. Và hãy ứng dụng tinh thần của bài kinh này trong những hoàn cảnh khác nhau trong cuộc sống, tìm ra những ý nghĩa sâu sắc hơn của nó, cách mình hiểu và vận dụng nó như thế nào. Thực ra chỉ đọc, chỉ nghe một ý tưởng thì không đủ, điều quan trọng là phải sống với nó,



cảm nhận nó – sống với nó, điều đó rất quan trọng. Nếu bạn sống với nó, nó sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn, nó sẽ làm thay đổi cuộc đời bạn.

Tôi muốn đọc qua một vài câu quan trọng, diễn giải và thảo luận về ý nghĩa của nó cùng các bạn, bởi vì đối với những người mới, mà không chỉ những người mới mà bất cứ ai đi tìm chân lý, tìm kiếm con đường đúng đắn, cũng cần phải biết điều này. Đây là lời chỉ dẫn mà Đức Phật đã đem đến cho bất cứ người nào hữu duyên.

Phần mở đầu, cũng như thường lệ, ngài Ananda tường thuật lại. “Như vậy tôi nghe”. Ngài Ananda nghe bài Pháp này từ Đức Phật, bởi vì Ngài và Đức Phật đã có thoả thuận với nhau trước đó. Khi ngài Ananda xin Đức Phật ban cho một số ân huệ, Ngài đã xin, mỗi khi Đức Thế Tôn thuyết bài Pháp nào ở đâu, nếu như lúc đó con không có mặt, xin Đức Thế Tôn hãy nói lại cho con nghe bài Pháp đó. Đức Phật đồng ý với đề nghị đó. Mỗi khi Ngài đi thuyết pháp ở đâu đó, khi về bao giờ Ngài cũng nói lại cho Ngài Ananda: “này Ananda, Như Lai đã thuyết như vậy...”. Đức Phật và ngài Ananda vốn là hai anh em họ, hai anh em rất yêu thương nhau. Mối quan hệ của hai người thật vô cùng đẹp. Cách hai người hiểu nhau, sống với nhau, sự tôn kính và tình thương đối với nhau đã dạy cho chúng ta, dạy cho bản thân tôi cách quan hệ với người khác như thế nào. Có rất nhiều điều chúng ta có thể rút ra từ trong kinh điển Pali và thực sự áp dụng được trong cuộc sống, nhưng chúng ta sẽ nói đến điều đó sau này. Tôi chỉ còn một giờ để nói tiếp.

Đoạn mở đầu của bài kinh như sau:

Như vậy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn đang đi du hành giữa dân chúng Kosala, cùng với đại chúng Tỳ-khưu, đi đến Kesaputta, thị trấn của người Kalama.

Những người Kalama ở Kesaputta được nghe: "Sa-môn Gotama là con trai dòng họ Thích Ca, xuất gia từ dòng họ Thích ca đã đến Kesaputta. Tiếng đồn tốt đẹp như sau được truyền đi về Sa-môn Gotama: Ngài là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Sau khi tự mình chứng ngộ, Ngài đã giảng dạy cho chư thiên và loài người, hàng tu sĩ và cư sĩ, vua chúa cùng thường

dân, Ngài đã thuyết giảng Giáo Pháp toàn hảo từ chặng đầu, chặng giữa, cho đến chặng cuối; Ngài đã giảng dạy đời sống phạm hạnh chi tiết và rõ ràng, toàn hảo, hoàn toàn tinh khiết. Lành thay, nếu chúng ta được yết kiến một bậc xứng đáng được cúng dường như vậy"

Trong bài kinh này, một thời khi Đức Thế Tôn du hành ở trong xứ Kosala (Kosala là một vùng, tương đương với một bang, thực ra là một nước lớn ở tiểu lục địa Ấn Độ), cùng với một hội chúng Tỳ Khưu[if !supportFootnotes][1][endif] đông đảo, và đến một thị trấn buôn bán của người Kalama gọi là Kesaputta. Thị trấn đó gọi là Kesaputta, nhưng người sống ở đó được gọi là người Kalama. Kalama là tên của dòng họ, một dòng họ lớn nơi đó. Người Kalama ở Kesaputta nghe rằng vị ẩn sĩ Gottama, con trai của vua Tịnh Phạn, người ta gọi ngài là bậc ẩn sĩ, đã xuất gia và du hành đến Kesaputta. Ẩn sĩ Gottama, người có danh tiếng truyền xa như sau: Đức Thế Tôn là người đã đoạn diệt mọi phiền não, là bậc xứng đáng được cung kính, cúng dường – Ngài là bậc A-la-hán. Ngài đã tự mình chứng ngộ được sự giác ngộ hoàn toàn... Ngài đã tự mình giác ngộ, không thầy chỉ dạy, đó là điều rất quan trọng – Chánh Đẳng Giác.

Ngài là người có trí tuệ và đức hạnh hoàn hảo – Minh Hạnh Túc. Bạn thấy đấy, cả hai trí tuệ và đức hạnh cùng với nhau – đó là điều quan trọng. Hầu hết mọi người nghĩ rằng chỉ có trí tuệ mới thực sự là quan trọng, còn đức hạnh thì không đáng kể gì. Không phải như thế, cả hai phải đi đôi với nhau. Trí tuệ và đức hạnh. Người không có giới hạnh không phải là người trí tuệ, dù người ấy có hiểu biết nhiều đến bao nhiêu. Một tiêu chí hay một cách để xác định xem một người có trí tuệ hay không là hãy nhìn vào hành động, cách sống của người ấy. Xem họ có tự gây hại cho chính mình và gây hại cho người khác hay không.

Đức Thế Tôn là bậc Thiện Thệ bởi vì Ngài chỉ nói những lời có lợi ích và chân thật – một điều rất quan trọng. Bạn không nên nói những lời vô ích. Có rất nhiều thứ chúng ta biết, nhưng chẳng có ích lợi, vì vậy điều quan trọng là chỉ nên nói những gì có lợi ích và đúng sự thật.

Đức Thế Tôn là bậc Thế Gian Giải, bậc hiểu biết thế gian. Đây là bản dịch của chúng tôi từ nguyên bản Pali. Ngài là bậc hiểu biết thế gian, hiểu biết con người, và hiểu biết cả môi trường nữa. Chữ thế gian có rất nhiều nghĩa: thế giới của các chúng sinh, thế giới của cảm xúc, tâm thức, thế giới vũ trụ và các hành tinh. Ngài là người hiểu biết thế gian theo tất cả các nghĩa đó. Ngài hiểu biết tất cả.

Đức Thế Tôn là người giáo hoá vô thượng của những con người thích hợp để giáo hoá – Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu. Những người thích hợp để dạy dỗ, Ngài có thể dạy họ. Điều này rất quan trọng. Nếu bạn không phải là người thích hợp để dạy dỗ (không có duyên với đạo), không ai có thể dạy được bạn hết. Ở trong kinh điển Pali có rất nhiều trường hợp, tôi thấy mọi người đến với Đức Phật và nói chuyện với Ngài, và Đức Phật nhận thấy người này không thích hợp để dạy dỗ. Họ hỏi Ngài những câu hỏi, và Ngài cho họ câu trả lời, nhưng họ không hiểu được ý nghĩa. Nếu chúng ta sẵn sàng để học hỏi thì sẽ có người đến giúp chúng ta – với điều kiện chúng ta là phải người thích hợp để dạy dỗ. Đức Phật không dạy tất cả mọi người. Đây là điều quan trọng cần phải biết.

Đức Thế Tôn là bậc thầy của chư thiên và nhân loại – Thiên Nhân Sư. Ngài là một con người giác ngộ – Phật. Ngài là người sở hữu nghiệp báo của vô số hành động thiện lành đã gieo tạo trong bao nhiêu kiếp quá khứ, là người xứng đáng được tôn kính nhất thế gian – Thế Tôn.

Đức Thế Tôn, sau khi tự mình chứng ngộ chân lý và thắng trí, đã tuyên bố giáo pháp và con đường diệt khổ ấy đến thế gian bao gồm cả chư thiên, phạm thiên, vua chúa và bình dân, các hội chúng tu sĩ và cư sĩ... Ngài giảng dạy giáo pháp toàn hảo ở đoạn đầu, toàn hảo ở đoạn giữa và toàn hảo ở đoạn cuối, hoàn hảo cả về ý nghĩa và câu chữ, và Ngài đã sống một cuộc đời hoàn toàn thanh tịnh. Một cuộc đời hoàn toàn thanh tịnh. Thực sự, được gặp một bậc A-la-hán như vậy là một điều vô cùng ích lợi. Được gặp một con người như vậy quả thực là lợi ích khó được. Điều này rất quan trọng.

Cái khơi dậy nhiệt tâm thực hành thiền của tôi là những con người tôi đã được gặp khi còn trẻ, họ hành thiền và rất bình an, tĩnh lặng, thật ân cần, rộng rãi, nhân hậu và từ bi. Một số người trong họ là cư sĩ, một số là các nhà sư. Gặp gỡ những người như thế quả thực đã làm thay đổi cả cuộc đời tôi.

Cách tốt nhất để học pháp là từ một người đang sống với pháp.

Đó là cách tốt nhất, nhưng nếu bạn không thể tìm được những người như thế thì bạn vẫn có thể học Pháp nhờ đọc sách vở, kinh điển và nghe thuyết Pháp.

Sau đó, những người Kalama ở Kesaputta đi đến nơi Đức Thế Tôn đang cư ngụ. Sau đi đến, một số người đánh lễ rồi ngồi xuống một bên, như vậy là chỉ có một số người đánh lễ và ngồi sang một bên. Một số người thì chào hỏi những lời chào thân thiện và ngồi vào chỗ thích hợp. Ngài có khoẻ không? Ngài vẫn an vui chứ? Dòng họ Kalama chào hỏi như vậy. Điều đó cũng là thông lệ bình thường. Đức Phật không bao giờ đòi hỏi bất cứ ai phải đến và đánh lễ ngài. Ngài không bao giờ yêu cầu người khác phải cung kính Ngài. Một số người đến và chấp tay vái chào Đức Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Họ không đánh lễ mà chỉ chấp tay. Thế cũng là đủ. Một số người hỏi tôi: “Tôi có phải đánh lễ Ngài không?”. Không cần thiết. Nếu bạn thích đánh lễ thì cũng được. Nhưng nếu bạn không thích thì cũng OK, không cần thiết. Một số người xưng tên họ của mình rồi ngồi xuống một bên. Đây cũng là một điều thú vị cần ghi nhớ để suy nghĩ, nói cho ai đó biết họ tên của mình cũng là một cách để thể hiện sự kính trọng. Thời ngày xưa, việc đó cũng được coi là thể hiện sự kính trọng. Tôi tên là thế này, thế này, bạch Ngài, và dòng họ tôi là thế này, thế này. Điều đó nghĩa là bạn giới thiệu mình đến người khác để họ biết bạn. Cho họ biết bạn là ai. Nếu bạn không nói cho họ biết tên họ của mình, nghĩa là bạn đóng kín, không muốn mở lòng ra với họ. Bạn không thân thiện. Vì vậy, nói cho người khác biết tên của mình cũng là phát một tín hiệu thân thiện.

Khi đã ngồi xuống, những người Kalama ở Kesaputta thưa với Đức Thế Tôn vấn đề của họ. Và ở đây, họ đã nói lên một vấn đề vô cùng quan trọng. Đối với những người mới bắt đầu học đạo, điều đó rất quan trọng. Tôi nghĩ các bạn có thể áp dụng vào trong trường hợp của chính mình, bởi vì chính bản thân tôi khi còn trẻ cũng cảm thấy như thế. Tôi tiếp xúc với rất nhiều tôn giáo khác nhau. Thành phố nơi tôi sinh ra có những người đạo Hồi, người đạo Thiên chúa, đạo Hindu và đạo Phật, và còn cả những nhóm tôn giáo khác nữa. Tôi đi học ở trường giáo hội Thiên chúa giáo La Mã. Vì vậy, tôi đã tìm hiểu rất nhiều giáo lý khác nhau. Khi lớn lên tôi bắt đầu đọc sách. Tôi đọc tất cả các loại triết học, và cảm thấy vô cùng rối rắm. Càng đọc càng rối, không biết cái nào đúng cái nào sai nữa.

Sau khi ngồi xuống một bên, các người Kalama ở Kesaputta bạch Thế Tôn:

– Có một số Sa-môn, Bà-la-môn, bạch Thế Tôn, đi đến Kesaputta. Họ làm sáng tỏ, làm chói sáng quan điểm của mình, nhưng họ bài xích quan điểm người khác, khinh miệt, chê bai, xuyên tạc. Bạch Thế Tôn, và một số Sa-môn, Bà-la-môn khác cũng đi đến Kesaputta. Họ làm sáng tỏ, làm chói sáng quan điểm của mình, nhưng họ bài xích quan điểm người khác, khinh miệt, chê bai,

xuyên tạc. Đối với họ, bạch Thế Tôn, chúng con có những nghi ngờ phân vân: "Trong những Tôn giả Sa-môn này, ai nói sự thật, ai nói sai sự thật?"

Đây là câu hỏi quan trọng của họ. Người Kalama hỏi, kính bạch Đức Thế Tôn, có rất nhiều Sa môn và Bà la môn, những nhà tu hành, đến Kesaputta. Họ có thể đi thành từng nhóm, từng đoàn với nhau. Tôi nghĩ vùng Kesaputta này là một vùng đầu mối giao thông, có lẽ rất giống với Melbourne. Những đoàn tu sĩ này đến Kesaputta, họ tuyên truyền giáo lý và quan điểm của họ, nhưng những quan điểm và giáo lý của các tôn giáo khác thì họ đả kích, phê phán. Rất nhiều người đến, rất nhiều quan điểm khác nhau, họ giảng giải giáo lý của họ và phê phán giáo lý của người khác là sai lầm, họ coi thường các giáo lý khác, khinh miệt và đả kích. Hãy nghĩ về điều đó mà xem. Con người thường làm những việc như thế đấy.

Khi nghe họ tuyên truyền rồi phê phán lẫn nhau, trong lòng người Kalama thực sự nảy sinh nghi ngờ và không chắc chắn. Quá nhiều tôn giáo và quá nhiều quan điểm khác nhau. Nếu bạn lắng nghe tất cả các tôn giáo, nhất định bạn sẽ cảm thấy y hệt như những người Kalama ngày ấy. Trong số những tu sĩ ấy, ai là người nói lên chân lý, ai là người sai lầm, bởi vì đương nhiên là không phải tất cả mọi người đều đúng cả. Có người nói: "Ồ tất cả đều giống nhau cả thôi mà". Tất cả mọi con đường đều dẫn đến cùng một đích đến. Bạn biết đấy, không thể như thế được. Hãy suy nghĩ thật trung thực mà xem. Ai đúng, ai sai bây giờ. Rất khó nói. Rất nghi ngờ.

– Đương nhiên, này người Kalama, các con có những nghi ngờ! Đương nhiên, này người Kalama, các con có những phân vân! Trong những trường hợp đáng nghi ngờ, các con đương nhiên khởi lên phân vân.

Đức Phật nói, thực ra các bạn nghi ngờ và không chắc chắn cũng là điều hợp lý. Trong những vấn đề đầy nghi ngờ như vậy, thì sự không chắc chắn sẽ phải khởi sinh. Bởi vì nó là vấn đề đáng nghi ngờ, nên nó không chắc chắn. Ở đây, chúng ta cũng sống trong một đất nước nhỏ, chúng ta cũng tiếp xúc với đủ loại tư tưởng và quan điểm, tôn giáo, chính trị, triết lý và khoa học y như người Kalama ngày xưa ấy.

Đức Phật nói: "Này người Kalama, các con chớ có tin điều gì chỉ vì được nghe điều đó nhiều lần; chớ có tin chỉ vì đó là truyền thống; chớ có tin bởi vì đó là lời đồn; chớ có tin bởi vì điều đó đúng với

sách vở và kinh điển truyền tụng; chớ có tin bởi vì nó nghe có vẻ hợp lý; chớ có tin bởi vì điều đó phù hợp với một hệ thống triết lý, tư tưởng; chớ có tin bởi vì lý luận logic và suy diễn; chớ có tin bởi vì điều đó phù hợp với quan điểm của mình; chớ có tin bởi vì người nói điều đó có vẻ là người đáng tin; chớ có tin bởi vì người đó là thầy của mình”.

Đây là phần quan trọng Đức Phật dạy tiếp:

“Nhưng này, người Kalama, khi các con tự mình biết rằng, những hành động này là bất thiện, là đáng chê trách, bị người trí chỉ trích, những hành động này khi chấp nhận và thực hiện sẽ dẫn đến gây hại, bất hạnh và đau khổ, thì này người Kalama, các con hãy từ bỏ những hành động ấy”.

Tôi đã đọc qua toàn bộ đoạn kinh đó, bây giờ chúng ta hãy suy xét từng điểm Đức Phật nói. Những tiêu chí để xác định lời dạy nào là đúng hay sai là vô cùng quan trọng. Tất cả những người hướng đến một cuộc sống tâm linh và tu tập tâm linh cần phải suy xét kỹ về những tiêu chí này.

Chớ vội tin chỉ vì bạn đã được nghe điều gì đó nhiều lần, được nghe nhiều người nói như vậy. Con người thường tin vào rất nhiều thứ khi họ bị tuyên truyền, khi được nghe đi nghe lại nhiều lần. Đó chính là điều mà ngành quảng cáo thương mại vẫn thường làm. Khi bạn tiếp xúc với một cái gì đó nhiều lần, nó sẽ ăn sâu vào trong tâm bạn một cách hoàn toàn vô thức. Rồi bạn sẽ tin vào nó, bạn sẽ yêu thích nó. Khi quảng cáo một nhãn hiệu nào đó, họ thường vẽ lên một bảng quảng cáo thật lớn và dựng ở ven đường, bạn lái xe qua, thậm chí còn chẳng thèm chú ý đến nó nữa, nhưng cứ đi qua đi lại vài lần, nó đã thâm nhập vào tâm trí bạn lúc nào không biết. Bạn xem TV, bất cứ thứ gì trên đó, không chỉ là các tư tưởng tôn giáo mà bất cứ loại tư tưởng nào cũng có thể thâm nhập và chiếm hữu toàn bộ tâm trí bạn, nó sẽ ảnh hưởng đến thái độ, hành vi, đến suy nghĩ của bạn, ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn và cả hạnh phúc hay đau khổ của bạn nữa. Bạn sẽ cảm nhận điều đó như thế nào? Bạn sẽ tiếp nhận nó như thế nào đây? Chúng ta phải tiếp xúc với quá nhiều thứ mỗi ngày. Không hề hay biết, những tư tưởng ấy đã len lén xâm nhập vào trong tâm mình từ lúc nào không biết, và chúng ta tin rằng mình thích nó. Chúng ta tin rằng điều đó là đúng, làm sao chúng ta biết nó là đúng hay không? Lặp đi lặp lại nhiều lần, bạn tin vào một điều gì đó bởi vì bạn được nghe đi nghe lại nhiều lần.

Chớ có tin chỉ vì điều đó là truyền thống. Đây cũng là điều rất quan trọng, khi bạn quan sát mọi người, ngay cả chính bản thân bạn, có thể ở đất nước này con người cởi mở và tự do hơn. Nhưng hầu như ở bất cứ nơi nào trên thế giới, con người thường tin vào cái gì đó chỉ đơn giản bởi vì nó là truyền thống, là tục lệ. Truyền thống nghĩa là cha mẹ bạn tin điều đó, ông bà tin, cụ kỵ tin, thầy giáo bạn tin, thầy của thầy giáo bạn tin vào điều đó. Bạn nghĩ: điều này nhất định đúng, bởi vì họ đều tin vào nó, từ những người nghèo khó đến những người đáng kính cũng đều tin cơ mà – bởi vì họ tin nên chắc nó phải là đúng, vì vậy tôi cũng tin.

Chớ tin vì truyền thống, chớ tin vì lời đồn đại. Lời đồn nghĩa là lời nói của người khác, là lời người khác tường thuật lại. Tôi nghe có người nói rằng anh ấy nói anh ấy biết rõ chuyện đấy, nhưng đấy là tôi nghe từ anh ta. Đó là thông tin loại hai, rất nhiều thứ chúng ta tin vào chỉ là những thông tin loại hai như vậy.

Chớ có tin chỉ vì nó phù hợp với sách vở, kinh điển truyền tụng. A... điều này rất quan trọng. Bất cứ cuốn sách nào. Khi muốn tìm ra xem điều này điều nọ là đúng hay sai, chúng ta luôn luôn có một chỗ để tham khảo, đối chiếu, ờ, trong sách này, sách nọ, ở trang số bao nhiêu đấy, đã nói điều này. Bất cứ loại sách vở tôn giáo nào, ngay cả sách Phật Pháp, ngay cả kinh điển Pali – cũng chớ có vội tin. Làm sao bạn thực sự biết được mọi thứ trong sách vở, kinh điển là đúng? Hàng ngàn năm đã qua, làm sao bạn biết lẽ đâu có người đã thêm bớt cái gì vào trong đó thì sao? Nó có thể là kinh điển Pali, hay bất cứ kinh điển tôn giáo nào khác, hay là bất cứ văn bản, công trình nghiên cứu khoa học nào – ngày nay con người tin tưởng quá mức vào khoa học, ờ, nhà khoa học nọ, nhà bác học kia, người đã được giải thưởng Nobel đã nói như vậy đấy... Vì vậy, điều ông ấy nói nhất định là đúng, ông ấy biết. Tiêu chí đánh giá đúng sai đó hoàn toàn sai lầm, nó không thể được chứng minh theo cách đó, nhất là những việc liên quan đến pháp hành tâm linh hay tôn giáo.

Chớ có vội tin chỉ vì nó hợp logic, đây cũng là một điểm quan trọng. Tính hợp lý, logic là một sản phẩm của con người tạo ra, đôi khi sự logic lại rất nực cười, lúc khác nó lại có vẻ rất hợp lý. Tôi cố ý dùng chữ “đôi khi”, hãy chú ý đến chữ “đôi khi” này, đôi khi nó rất OK. Tôi sẽ cho các bạn một ví dụ. Hãy xem để xây được toà nhà này cần bao nhiêu thời gian? Ba tháng? Cứ cho là ba tháng đi. Để làm xong trong ba tháng cần bao nhiêu người? Cứ cho là cần khoảng 20 người. 3 tháng nghĩa là 90 ngày, nếu tôi cho bạn 200 người, bạn có thể làm xong trong vòng 9 ngày được không? Không thể. Nhưng theo lý luận logic thì điều ấy có thể làm được. Về mặt tính toán, chúng ta tăng

số lượng người gấp 10 lần, và rút ngắn thời gian xây đi 10 lần. Nếu tôi cho các bạn 2000 người thì sao? Có thể hoàn thành xây dựng trong vòng 1 ngày không? Về mặt toán học, điều đó hoàn toàn có thể được. Nhưng thực tế thì đó lại là chuyện vô lý, nó logic nhưng lại không thực tế.

Có những điều hoàn toàn phi lý, nhưng lại có trong thực tế. Đó là những ví dụ trong khoa học, tôi sẽ cho các bạn vài ví dụ như vậy, chắc các bạn hẳn đã nghe đến sự phân cực. Bạn biết sự phân cực nghĩa là gì không? Nó là những tia ánh sáng đi xuyên qua một mặt phẳng, chỉ một mặt phẳng thôi. Chẳng hạn ánh sáng chiếu xuyên qua một mặt phẳng bằng nhựa trong suốt chẳng hạn. Khi chiếu xuyên qua, đường đi của ánh sáng không phải là xuyên thẳng qua mặt phẳng đó, mà nó bị lệch đi một góc, gọi là sự phân cực của ánh sáng. Khi chúng ta đặt nghiêng tấm nhựa phẳng, thì những tia sáng chiếu vuông góc sẽ không thể nào đi qua, nhưng những tia sáng chiếu theo chiều ngang lại có thể đi qua. Nhưng khi để hai tấm nhựa trong suốt đó gần nhau, điều gì sẽ xảy ra? Các tia sáng vẫn xuyên qua cả hai đúng không? Về mặt logic, nó có thể đi qua. Nhưng, ở đây có một chữ “nhưng” rất quan trọng. Nếu bạn đặt thêm một tấm nhựa thứ ba nữa, ánh sáng không thể đi qua, tại sao? Bởi vì nó đã bị đóng lại, ánh sáng bị chặn, dù bạn có thay lại bao nhiêu tấm nhựa nữa, ánh sáng vẫn bị chặn (bởi vì ánh sáng đã bị lệch góc qua 2 tấm nhựa, nên sẽ bị phân cực đi chứ không xuyên qua được tấm nhựa thứ ba).

Nhưng không, khi bạn làm thí nghiệm sẽ thấy, bạn vẫn có thể nhìn xuyên qua cả ba tấm nhựa. Sự việc nghe chẳng logic tý nào, chẳng có lý một chút nào. Nhưng thực tế lại xảy ra đúng như thế. Tôi đã đọc nhiều cuốn sách về sự phân cực ánh sáng, tôi muốn biết nguyên nhân tại sao có hiện tượng đó, họ giải thích điều đó bằng toán học theo nhiều cách, nhưng đến tận bây giờ tôi vẫn chịu không thể nào giải thích được. Nhưng rõ ràng về mặt lôgic, nó không thể xảy ra được. Thời đại ngày nay, chúng ta được huấn luyện để suy nghĩ một cách lôgic, vì vậy, mỗi khi có cái gì đó không khớp với cách suy nghĩ của chúng ta là chúng ta liền cho rằng: “Điều đó là không thể”. Trong thiền tập, có rất nhiều thứ không hề lôgic, không hợp lý một tý nào, nếu suy luận lôgic nó sẽ chẳng có ý nghĩa gì. Vì vậy, khi hành thiền, chúng ta không được suy luận lôgic. Chỉ thuần túy kinh nghiệm nó, cảm nhận nó. Khi bạn hành thiền, hãy buông bỏ suy luận. Có rất nhiều thứ trong thiên nhiên, trong vũ trụ mà chúng ta không thể giải thích theo suy luận lôgic được.

Chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với một hệ thống triết lý, một hệ tư tưởng nào đó. Hệ thống triết lý, hệ thống suy luận như phương pháp suy luận của Descartes-nghi ngờ một cách có hệ thống.



Ông là một người rất hoài nghi; ông thường suy nghĩ xuyên qua vấn đề một cách hệ thống và kết luận điều gì đó là vô lý. Nếu bạn nghiên cứu bất cứ một hệ thống triết lý nào, bạn sẽ thấy nhà triết gia luôn cố chứng minh rằng lý luận của ông ta là thực sự chặt chẽ. Tôi đã từng đọc và nghiên cứu các hệ thống triết học của rất nhiều triết gia khác nhau. Có ba triết gia nổi tiếng mà tôi đọc nhiều nhất, và cả ba đều có những kết luận khác nhau về triết học, cả ba đều tự cho rằng lý luận của mình là chặt chẽ và logic nhất. Thế thì tại sao lại có ba kết luận khác nhau? Nếu chúng ta suy nghĩ thực sự logic thì phải thấy rằng: họ xuất phát từ cùng một điểm, nếu đúng logic, nhất định họ phải có cùng một điểm đến. Thế thì tại sao lại có tới những ba kết luận khác nhau? Thật thú vị, điều này đã nói lên tất cả. Chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với một hệ thống triết lý nào đó.

Chớ có tin điều gì chỉ vì đã suy xét kỹ lưỡng về sự hợp lý.

Chớ có tin bởi vì nó phù hợp với quan điểm của chính mình, hay còn gọi là định kiến. Đôi khi chúng ta có quan điểm của riêng mình. Khi gặp một ai đó có quan điểm giống của mình, nếu bạn đúng, bạn đúng thì nghĩa là tôi cũng đúng. Bạn đồng ý. Khi nghe ai đó đồng ý với mình, bạn cảm thấy mình đúng và anh ta cũng đúng. Nhưng đó không phải là tiêu chí để xác định sự thật.

Chớ có tin chỉ vì người nói điều đó có vẻ là người đáng tin. Đây cũng là một điểm rất quan trọng. Khi chúng ta đi nghe diễn thuyết, nghe thuyết pháp hay bất cứ buổi nói chuyện nào. Chúng ta nhìn lên họ, ồ, diễn giả này là người học rất cao, có rất nhiều bằng cấp, có nhiều danh hiệu. Chớ có tin chỉ vì người đó có vẻ là người đáng tin. Chỉ là có vẻ là người đáng tin, bạn chẳng bao giờ thực sự biết được họ như thế nào. Đôi khi chúng ta nghĩ: người này có rất nhiều đệ tử. Ông ấy lãnh đạo cả một cộng đồng tín đồ đông đảo. Ông ấy có rất nhiều nhóm tín đồ khác ở khắp nơi trên thế giới. Ông ấy là một vị thầy vĩ đại. Lãnh đạo của nhiều nước trên thế giới là đệ tử của ông ấy. Họ theo ông, kính tin ông, họ đồng thuận với ông. Điều đó nghĩa là họ nghĩ vị thầy này nhất định đúng. Điều bạn nghĩ nhất định là đúng. Rất nhiều người trẻ tuổi suy nghĩ theo cách đó. Khi họ ngưỡng mộ, sùng tín một ai đó, họ không còn suy nghĩ gì nữa. Họ chỉ tin vào mọi điều người ấy nói.

Chớ có tin chỉ vì vị tu sĩ đó là thầy của bạn. Từ "vị tu sĩ" ở đây các bạn có nhớ không. Nó có mặt ngay trong đoạn đầu tiên của bài kinh. Thực ra vị tu sĩ đó là để chỉ Đức Phật. Đức Phật thường được gọi là một vị ẩn sĩ, một vị tu sĩ. Chớ có tin chỉ vì vị tu sĩ đó là thầy của bạn. Nghĩa là chớ có tin

một người nào đó hoàn toàn, chỉ vì lý do người ấy là thầy của mình, ngay cả đó là Đức Phật. Đó không phải là tiêu chí để xác định sự thật. Hãy suy nghĩ thật kỹ về điều này.

Nhưng, này người Kalama, khi các con tự mình biết rằng... Hãy dừng lại một chút và suy nghĩ. Hãy nghĩ xem Đức Phật nghĩ như thế nào khi Ngài nói những điều này. Chớ có vội tin. Khi còn trẻ, rất nhiều người đòi hỏi tôi phải tin họ, nhưng tôi luôn từ chối. Chính vì vậy tôi là một người rất khác người. Cha mẹ tôi, họ hàng tôi, các thầy giáo của tôi luôn đòi hỏi tôi phải tin họ và nghe theo họ. Đôi lúc tôi thật là khó xử. Khi đọc được những lời dạy này của Đức Phật, nó làm cho tôi cảm thấy thoải mái hơn rất nhiều. Và nghĩ về Đức Phật, tôi lại đi lên núi, đọc lại cuốn sách mỏng đó và suy nghĩ về Ngài. Tôi thực sự không biết Đức Phật là ai. Hồi đó tôi còn rất trẻ. Chỉ là một người hoàn toàn mới, bắt đầu chập chững đọc và tìm hiểu. Tôi nghĩ người này, dù người đó là ai chẳng nữa, cái người được gọi là Đức Phật này nhất định phải là một người có nội tâm rất mạnh mẽ, không thể là một con người yếu đuối. Ngài có rất nhiều năng lượng bên trong, rất nhiều sức mạnh nội tâm và rất nhiều tự do. Ngài tự do để cho mọi người tìm hiểu Ngài một cách thoải mái. Chỉ những người hoàn toàn tự do và giải thoát mới có thể cho phép người khác tự do soi xét, tìm hiểu về mình như thế. Nếu chúng ta cảm thấy bên trong mình yếu đuối, bất lực, nếu bạn không có được sức mạnh nội tâm, thì bạn sẽ thường đòi hỏi người khác phải tin vào bạn. Khi có người cứ luôn đòi người khác phải tin mình hoàn toàn, điều đó cho thấy, người đó thật sự yếu đuối, người đó không có tự do, không giải thoát. Điều đó cho thấy người đó phụ thuộc, dựa dẫm vào những người tin theo họ. Anh ta muốn người khác phải tin anh ta, bởi vì anh ta không thể tự tin vào chính mình. Vì vậy, nếu bạn thực sự hiểu được chân lý, nếu bạn thực sự mạnh mẽ, nếu bạn thực sự độc lập, bạn sẽ không đòi hỏi ai phải tin theo bạn hết. Bạn để họ tự tìm hiểu.

Hãy nghĩ về những nét tính cách đó của Đức Phật mà xem. Rất nhiều lần, ngay cả đến bây giờ, khi đọc kinh sách, tôi vẫn thường nghĩ về Đức Phật, nghĩ về cái tâm của Ngài, nghĩ về sự tự do và giải thoát của Ngài. Khi đọc bài kinh này, tôi đã nghĩ: đây là con người mình có thể kính trọng. Giờ đây tôi đã tìm ra được một người để mình kính tin. Mặc dù Ngài đã mất từ lâu rất lâu, nhưng trong tâm tôi luôn có sự liên hệ với Ngài. Tôi kính tin Ngài. Bởi vì tất cả mọi người xung quanh tôi đều luôn tìm cách ép buộc tôi phải tin theo họ, họ không cho tôi đủ tự do để tự tìm hiểu. Họ luôn luôn nói với tôi về những cái họ biết: mà nói muốn tự tìm hiểu, mà biết được những cái gì nào, mà cứ làm như mà biết nhiều lắm ấy...nhìn xem chúng nó kia, chúng nó đều tin theo hết kia kia. Tại sao mà không chịu tin? Đó là cách họ nghĩ, đó là logic của họ.

Hãy nghĩ về chính bạn mà xem. Bạn có thể cho phép một ai đó, một người trong gia đình, con trai, con gái hay vợ, chồng mình, hay anh em, bạn đồng nghiệp của mình có được tự do ấy hay không? Bạn có cho người khác quyền tự do tìm hiểu, tự do tin hay không? Có thể bạn biết cái gì là đúng và người đó không biết. Bạn có thể để cho người ấy quyền được tự do tìm hiểu hay là áp đặt cái đúng của mình lên họ, bắt họ phải chấp nhận cái đúng của mình? Bạn có tôn trọng quyền tự do của họ hay không?

Đó cũng là một điều quan trọng. Khi đọc bài kinh này, tôi đã từng nghĩ Đức Phật quả thật rất tôn trọng người khác. Ngài tôn trọng nhân phẩm, tôn trọng con người. Chính vì vậy mà tôi tôn kính Ngài. Bất cứ người nào không tôn trọng tôi như một con người, tôi không thể tôn trọng được người ấy. Tôi từ chối. Tôi có thể còn là một người ngu tối và không hiểu biết, nhưng tôi cần sự tôn trọng đó để tìm hiểu sự thật. Không có sự tôn trọng đó, làm sao tôi có thể tìm hiểu được cái gì? Nhưng ngay cả khi không ai cho tôi sự tự do ấy, thì nó vẫn là tự do của cá nhân tôi, tôi có quyền tin hay không tin. Vì vậy, nếu bạn thực sự muốn tìm ra sự thật, bạn cần có lòng can đảm. Tôi có thể phạm sai lầm, nhưng đó là quyền tự do của tôi. Và trách nhiệm của tôi là tự mình tìm ra sự thật. Tôi không thể đi theo người nào đó một cách mù quáng, bởi vì rất nhiều lần tôi đã từng được nghe, có những nhóm tín đồ tôn giáo đã yêu cầu các tín đồ làm những việc thật kinh khủng. Và những tín đồ ấy cũng mù quáng làm theo, rất nhiều lần, hầu như năm nào tôi cũng được nghe những việc như thế xảy ra ở nơi này, nơi kia trên thế giới. Đôi khi tôi cảm thấy rất buồn về chuyện đó, những tín đồ ấy bị ép buộc phải tin, bị lừa gạt và đôi khi bị thôi miên rồi tin tưởng mù quáng vào một đạo sư nào đó. Bạn thấy đấy, có những người tự xưng là đạo sư đi thôi miên người khác để họ tin tưởng vào mình. Bạn mất tự do của mình. Dưới nhãn mác tâm linh, bạn phải làm những việc thật bất thiện, đau khổ, thấp kém và nhục nhã. Có thể các bạn cũng đã từng được nghe nhiều câu chuyện như thế.

Những điều này là rất quan trọng. Các bạn ở đây là để tìm kiếm sự thật. Nhưng sự thật là gì? Các bạn ở đây là để tìm ra con đường thực hành đúng đắn, nhưng đâu là con đường đúng? Làm sao bạn biết nó là đúng hay sai? Ai sẽ nói cho bạn biết bây giờ, không phải là tôi rồi. Nếu các bạn tin lời tôi, thì tức là các bạn không theo lời dạy của Đức Phật trong bài kinh Kalama này. Hãy nghĩ về sự tự do, giải thoát và sức mạnh nội tâm của Đức Phật. Nếu bạn thực sự mạnh mẽ, bạn sẽ không đòi hỏi người khác phải tuân phục mình. Đức Phật không bao giờ đòi hỏi điều đó. Đó chính là tiêu

chỉ để thử nghiệm và xem người nào đó có thực sự mạnh mẽ hay không. Đức Phật không phụ thuộc vào các tín đồ, không phụ thuộc vào các đệ tử của ngài. Ngài chẳng phụ thuộc vào ai cả. Ngài là người hoàn toàn tự do. Chính vì vậy nên Ngài có thể cho phép tất cả mọi người tự do. Hãy tự mình tìm ra chân lý. Tôi không đến đây để cứu vớt bạn. Chính bạn là người có khả năng tự cứu vớt mình. Vậy bạn đã thấy ra tự do của mình chưa? Thật nhiều tự do. Bạn có dám tự do hay không?

Tôi có một cuốn sách, thực ra tôi vẫn chưa đọc nó, tên là: “Nỗi sợ tự do” của Eric gì đó, tôi quên mất tên đầy đủ của tác giả. Cuốn sách đó nói: khi bạn không có tự do, thì bạn khao khát nó. Nhưng khi đã có tự do thì bạn lại sợ hãi nó, bởi vì đi kèm với tự do đó, chúng ta còn có trách nhiệm vô cùng nặng nề. Bây giờ các bạn hãy tự tìm ra cho chính mình, tôi sẽ không nói cho các bạn biết. Bạn cảm thấy như thế nào? Bạn thầm lặng mong đợi một ai đó sẽ nói cho bạn biết cái gì là đúng và cần phải làm gì, nhưng đồng thời bạn cũng chống lại điều đó. Bạn đang làm cả hai việc đó cùng một lúc. Bạn muốn ai đó nói cho bạn sự thật, nói cho bạn biết bạn cần phải làm gì, nhưng đồng thời bạn lại chống lại điều đó, bạn nổi loạn. Chúng ta thích nổi loạn như thế. Nhưng nếu không nổi loạn thì chúng ta làm gì bây giờ? Quá nhiều tự do và cũng quá nhiều trách nhiệm. Đó không phải là việc dễ làm. Thực hành tâm linh là một trách nhiệm vô cùng lớn. Bạn có trách nhiệm tìm ra chân lý.

– Các con nghĩ thế nào, này người Kalama, khi lòng tham, sân hận, si mê khởi lên trong tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa đến hạnh phúc hay đau khổ?

– Đưa đến đau khổ, bạch Đức Thế Tôn.

– Người này vì lòng tham, sân hận và si mê, này người Kalama, bị tham chinh phục, bị tham xâm chiếm, giết hại các sinh vật, lấy của không cho, ngoại tình với vợ người, nói dối, uống rượu và các chất say, và khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy có làm cho người ấy bất hạnh và đau khổ lâu dài không?

– Thưa có, bạch Đức Thế Tôn.

-Các con nghĩ thế nào, này người Kalama, những hành động này là thiện hay bất thiện?

- Là bất thiện, bạch Đức Thế Tôn.

- Là đáng chê trách hay không đáng chê trách?

- Là đáng chê trách, bạch Đức Thế Tôn.

- Bị người có trí quở trách hay không bị quở trách?

- Bị quở trách, bạch Đức Thế Tôn.

- Nếu được chấp nhận và thực hiện, có đưa đến gây hại và đau khổ hay không?

- Được chấp nhận và thực hiện sẽ đưa đến gây hại và đau khổ, bạch Đức Thế Tôn.

Người Kalama, các con nghĩ thế nào? Đức Phật nói, này người Kalama, khi các con tự mình biết những hành động này là bất thiện, những hành động này là đáng chê trách, những hành động này bị người trí phê bình, chỉ trích, những hành động này nếu thực hiện sẽ dẫn đến gây hại và đau khổ, thì khi ấy, này người Kalama, các con nên từ bỏ những hành động ấy.

Đức Phật đang nói về các hành động. Hãy chú ý đến từ “hành động”. Ngài không chỉ nói về suy nghĩ và tư tưởng. Các hành động quan trọng hơn. Các con nghĩ thế nào? Câu hỏi này rất thú vị. Đức Phật hỏi “Này người Kalama, các con nghĩ thế nào?”. Câu hỏi ấy nói lên điều gì? Nói lên một điều là bạn có quyền tự do suy nghĩ. Bạn có quyền tự do để trả lời câu hỏi này. Bạn có quyền tự do để tìm hiểu, và điều đó cũng có nghĩa là tôi tôn trọng bạn, tôn trọng bạn có khả năng tìm ra được sự thật. Thật nhiều sự tôn trọng, Đức Phật rất tôn trọng người khác.

Này người Kalama, các con nghĩ như thế nào? Khi tâm tham khởi lên trong một người, nó khởi lên vì lợi ích của người đó hay sẽ gây hại cho người đó? Câu hỏi thật đơn giản. Câu trả lời cũng rất đơn giản. Nhưng hãy áp dụng câu hỏi và câu trả lời đó cho cuộc đời bạn. Khi bạn làm hại người khác, hãy hỏi mình tại sao? Thậm chí khi tự làm hại chính mình, cũng hỏi tại sao? Bởi vì tham, nhưng chúng ta không thực sự thấy rõ điều đó. Chính vì vậy nên con người ta mới làm đi làm lại

mãi những việc như vậy. Con người hút ma túy, họ tự hại chính bản thân mình và làm hại cả người khác. Tại sao họ làm như vậy? Bởi vì tâm tham. Thậm chí có người còn nghiện ăn cả quả vạt nữa. Tại sao? Bởi vì họ thích cái vị ngon. Mặc dù không tốt cho sức khỏe, nhưng họ thích.

Này người Kalama, các con nghĩ thế nào, những hành động này là thiện hay bất thiện, có lợi hay có hại, tốt đẹp hay xấu xa, có ích hay vô ích? “Là bất thiện, thưa Ngài”, thực ra rất dễ trả lời. Nhưng hãy nhìn sâu sắc hơn nữa. Hãy cảm nhận nó, khi bạn tức giận, khi bạn làm một việc gì đó, nó ảnh hưởng đến bạn hay đến người khác? Hãy nhìn thật sâu sắc. Khi bạn chú ý nhìn bạn sẽ biết rằng nó rất bất thiện. Nó rất thấp kém, hạ liệt. Nó hạ thấp giá trị của bạn, hạ cấp và lôi bạn đi xuống. Chúng ta tự hạ thấp chính mình. Không ai có thể thực sự làm được điều đó, ngoài chính bản thân mình.

Những hành động này là đáng chê trách hay không đáng trách? Đức Phật hỏi. Họ trả lời: “Là đáng chê trách, thưa ngài”. Tất cả những hành động này được người trí tán thán hay chỉ trích? Bị người trí chỉ trích, thưa ngài. Người có trí không bao giờ tán thành những gì bất thiện. Có thể họ không đi tìm cách ngăn chặn, nhưng trong tâm họ không bao giờ tán thành. Họ không bao giờ nói việc đó là việc tốt. Có thể họ không có khả năng để ngăn chặn những việc đó.

Việc đó đối với các con như thế nào? Những hành động này nếu được thực hiện đầy đủ sẽ dẫn đến gây hại và đau khổ hay không? Việc đó đối với các con như thế nào? Câu “thực hiện đầy đủ” nghĩa là khi bạn kiên quyết thực hiện việc đó, khi con người kiên quyết thực hiện những việc bất thiện thì sẽ ra sao? Cả xã hội loài người sẽ bị huỷ hoại. Đó là điều sẽ xảy ra. Con người làm rất nhiều việc bất thiện. Dù chúng ta nói đến những việc như thế này nhiều đến đâu, cũng chẳng bao giờ con người làm theo.

Chúng ta thường không chú ý đến chính bản thân mình  
và đến những đau khổ của mình.

Chỉ nhờ ngày càng chánh niệm, chú ý nhiều hơn đến các trạng thái tâm của mình, thì chúng ta mới có thể phát triển được chánh niệm và sự bình an, giải thoát trong tâm mình. Khi bạn tu tập chánh niệm, phát triển sự hiểu biết rõ ràng và sâu sắc, giải thoát, nếu mỗi người chúng ta đều làm việc đó, thì thế giới này sẽ là một nơi vô cùng bình yên. Chỉ khi có sự bình an trong tâm thì chúng ta

mới có thể làm điều gì đó bình an ở bên ngoài. Nếu không có sự bình an bên trong, thì dù bạn có nói về nó bao nhiêu chẳng nữa, chúng ta vẫn cứ làm hại đến người khác theo rất nhiều cách khác nhau, làm hại một cách chắc chắn.

Đó là những gì tôi muốn diễn đạt khi dịch lại lời của Đức Phật:

“Này người Kalama, các con chớ có tin điều gì chỉ vì được nghe điều đó nhiều lần; chớ có tin chỉ vì đó là truyền thống; chớ có tin vì đó là lời đồn đại; chớ có tin bởi vì điều đó đúng với sách vở và kinh điển truyền tụng; chớ có tin bởi vì nó nghe có vẻ hợp lý; chớ có tin bởi vì điều đó phù hợp với một hệ thống triết lý, tư tưởng; chớ có tin bởi vì lý luận lôgic và suy diễn; chớ có tin bởi vì điều đó phù hợp với quan điểm của mình; chớ có tin bởi vì người nói điều đó có vẻ là người đáng tin; chớ có tin bởi vì người đó là thầy của mình.

Nhưng này, người Kalama, khi các con tự mình biết rằng, những hành động này là bất thiện, là đáng chê trách, bị người trí chỉ trích, những hành động này khi thực hiện sẽ dẫn đến gây hại và đau khổ, thì này người Kalama, các con hãy từ bỏ những hành động ấy”.

Thật là sâu sắc, bạn thấy không. Có người bảo bạn “Đừng làm việc đó” và bạn tuân theo. “OK, tôi sẽ không làm” nhưng bạn không biết rằng việc đó là việc bất thiện. Bởi vì bạn không biết, nên lần sau có người khác bảo bạn làm, bạn có thể vẫn làm theo. Bạn sẽ có thể làm, bởi vì bạn không thực sự hiểu, tâm bạn sẽ thay đổi theo hoàn cảnh. Và đối với các hành động thiện, Đức Phật cũng nói như vậy. Ngay cả một việc thiện, nếu bạn không hiểu, khi có người thúc giục hay ép buộc bạn làm: “Làm đi, đây là việc tốt”, bạn tin và làm theo “OK, tôi sẽ làm theo vậy”. Nhưng Đức Phật nói rằng: “Không, đó không phải là cách làm đúng đắn”. Điều đầu tiên bạn cần phải hiểu thế nào là việc tốt đã. Rồi sau đó thực hiện. Vì thế đó là hai điều quan trọng: hiểu và làm. Nếu bạn có một bản copy của bài kinh này, hãy đọc lại nhiều lần thật chậm rãi và cẩn thận. Đức Phật đã phân biệt rất rõ. Thậm chí khi bạn không làm việc xấu, nhưng nếu bạn không biết đó là việc xấu, thì có khả năng lần sau bạn sẽ làm. Điều đó rất rõ ràng đúng không? Và một việc tốt, nhưng nếu bạn không biết nó là việc tốt, thì một ngày nào đó bạn cũng sẽ ngừng lại không làm nữa. Vì vậy, chỉ khi nào tự mình biết rõ đâu là việc xấu, đâu là tốt, thì bạn mới dừng lại những việc xấu ác và chuyên tâm làm việc tốt.

– Các con nghĩ thế nào, này người Kalama, khi không tham lam, không sân hận, không si mê khởi lên trong tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa đến hạnh phúc hay đau khổ?

– Đưa đến hạnh phúc, bạch Đức Thế Tôn.

– Người này không tham lam, không sân hận, không si mê, này người Kalama, không bị tham, sân, si chinh phục, không bị tham, sân, si xâm chiếm, không giết hại các sinh vật, không lấy của không cho, không ngoại tình với vợ người, không nói dối, không uống rượu và các chất say, và khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy có đem lại hạnh phúc và an lạc lâu dài cho người ấy không?

– Thưa có, bạch Đức Thế Tôn.

-Các con nghĩ thế nào, này người Kalama, những hành động này là thiện hay bất thiện?

– Là thiện, bạch Đức Thế Tôn.

– Là đáng chê trách hay không đáng chê trách?

– Là không đáng chê trách, bạch Đức Thế Tôn.

– Bị người có trí quả trách hay được người có trí tán thán?

-Được người có trí tán thán, bạch Đức Thế Tôn.

-Nếu được chấp nhận và thực hiện, có đưa đến hạnh phúc và an lạc hay không?

– Được chấp nhận và thực hiện sẽ đưa đến hạnh phúc và an lạc, bạch Đức Thế Tôn.

Này người Kalama, vị thánh đệ tử nào ly tham, ly sân, ly si như vậy, tỉnh giác chánh niệm với tâm từ... tâm bi... tâm hỷ... tâm xả đầy khắp bốn phương, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang. Vị



ấy an trú với tâm từ... tâm bi... tâm hỷ... tâm xả, rộng lớn, vô lượng vô biên, không hận, không sân.

Vị thánh đệ tử ấy, này người Kalama, với tâm không oán, không sân, không uế nhiễm như vậy, thanh tịnh như vậy, ngay trong hiện tại, người ấy đạt được bốn sự an ổn:

1. “Nếu có đời sau, nếu có quả của nghiệp thiện, ác trở sanh, sau khi chết, ta sẽ tái sanh lên cõi thiện, cõi trời hoặc cõi người này”. Đây là an ổn thứ nhất vị ấy có được.

2. “Nếu không có đời sau, không còn quả của nghiệp thiện, ác trở sanh, thời ở đây, ngay trong hiện tại, ta tự sống với tâm không oán, không sân, không phiền não, được an lạc”. Đây là an ổn thứ hai vị ấy có được.

3. “Nếu việc ác ta đã vô ý làm, nhưng không có tâm ác với bất cứ ai, nếu ta đã không làm điều ác, sao ta phải chịu khổ đau được”. Đây là an ổn thứ ba vị ấy có được.

4. “Nếu việc ác ta không làm, dù là cố ý hay vô ý, ta quán xét thấy ta hoàn toàn thanh tịnh”. Đây là an ổn thứ tư vị ấy có được.

Vị thánh đệ tử ấy, này người Kalama, với tâm không oán, không sân, không uế nhiễm, với tâm thanh tịnh như vậy, ngay trong hiện tại, vị ấy có được bốn sự an ổn này.

Không tham nghĩa là sự hào phóng, rộng rãi, tâm bố thí; không sân nghĩa là tâm từ bi; không si nghĩa là có sự chú ý, có chánh niệm-tỉnh giác, có trí tuệ... Chớ có đặt lòng tin vào các hình thức, lễ nghi. Đây là một điều quan trọng. Ở đây chúng ta làm việc đó thường xuyên, lễ lạt, hình thức, hầu như mỗi ngày, chúng ta phải suy nghĩ lại về điều đó. Các bậc thánh đệ tử là bất cứ ai đã chứng ngộ, hiểu Pháp, trân quý Pháp và thực hành Pháp, những người đã giải thoát mình không còn ác ý, si mê, những người có trí tuệ, tỉnh giác, có sự hiểu biết rõ ràng và chánh niệm. Đây cũng là điều quan trọng. Chỉ khi chúng ta chánh niệm và tỉnh giác, rõ ràng, thì chúng ta mới có thể thấy được những điều này, mới hiểu được những điều này.

Với chánh niệm và tỉnh giác, trải khắp một phương với tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả, phương thứ hai, phương thứ ba, phương thứ tư – khắp bốn phương tám hướng như vậy. Để có được những tâm từ, bi, hỷ, xả tràn đầy như thế, chúng ta hãy cố gắng giữ gìn 5 giới, tu tập chánh niệm để hiểu biết về tham, sân, si khi chúng đang diễn ra bên trong mình, ngay chính trong mình. Bằng cách thấu hiểu về chúng, dần dần chúng ta vượt qua chúng, và rồi từ bi sẽ tự có trong tâm mình. Đó hoàn toàn là sự thật, không phải là lý thuyết suông.

Đây là những điều chúng ta có thể làm nếu chúng ta thực sự có nhiệt tâm, và là điều chúng ta nên làm nếu thực sự muốn tu tập tâm linh, nếu chúng ta thực sự tôn trọng chính mình. Tự trọng, đó là điều vô cùng quan trọng, đó là điều chúng ta nên làm. Chúng ta đang tự nâng cấp bản thân mình, đưa mình lên cao hơn. Chúng ta đang phát triển các phẩm chất tâm linh trong mình. Chúng ta cố gắng làm hết sức mình, cố gắng trở nên một con người tốt nhất trong khả năng của mình, cố gắng phát triển đến mức cao nhất các tiềm năng mình đang có, biến các tiềm năng đó thành hiện thực. Đây là điều chúng ta đang làm cho chính bản thân mình; chúng ta không thực hành Pháp cho bất cứ ai, mà là cho chính mình. Thực hành Pháp không phải để thầy mình vui lòng, không phải để cho bất cứ ai vui lòng, mà bạn đang tự làm cho chính mình. Thực hành như thế là bạn đang tôn trọng chính bản thân mình. Không tu tập, bạn sẽ không thể tự tôn trọng chính mình.

Ở đây Đức Phật nói về tâm từ, là một đề mục thiền quan trọng cần thực hành. Có ai có thể phủ nhận giá trị của việc thực hành tâm từ? Không ai phủ nhận được điều đó. Có ai mà bạn có thể yêu thương vô điều kiện được không? Ngay cả chính bản thân bạn, bạn đã yêu thương mình vô điều kiện được chưa? Nói thì dễ, nhưng thực hành thì không dễ tí nào. Bạn có thể tha thứ hoàn toàn cho ai bao giờ chưa? Hoàn toàn tha thứ và chấp nhận người ấy như bản thân họ như vậy. Không à? Có ai đã làm được điều ấy chưa? Chúng ta luôn luôn có điều kiện kèm theo, luôn có chữ “Nếu” đi cùng.

Nhưng Đức Phật nói, các vị thánh đệ tử, những người tâm đã được giải thoát khỏi mọi ác ý, không còn đau khổ, phiền não, là những người có tâm từ, bi, hỷ, xả, vô lượng vô biên như thế. Sau một thời gian nhất định thực hành chánh niệm, tùy thuộc vào mức độ thực hành và mức độ thấy biết rõ ràng của bạn, tâm bạn sẽ được giải phóng khỏi những điều đó, không còn ác ý, không còn đau khổ, không còn phiền não, và rất thanh tịnh. Đó là điều thực tế. Bạn có thể thấy mình đang phát triển các phẩm chất nội tâm như thế nào. Bạn sẽ trở thành một con người tốt đẹp hơn. Bạn ngày

càng tự tôn trọng bản thân mình hơn. Bạn cũng ngày càng yêu thương bản thân mình hơn. Đó quả thực là niềm hạnh phúc vô cùng lớn. Không gì có thể làm cho bạn hạnh phúc hơn thế. Đối với những người như thế, bốn điều an ổn mà Đức Phật nói có thể đạt được ngay trong kiếp sống này. Bốn điều an ổn đó là gì?

1. “Nếu có đời sau, hãy lưu ý đến chữ “nếu” ở đây, nếu có đời sau thì sẽ có quả của nghiệp thiện, nghiệp ác trở sanh, sau khi chết, ta sẽ tái sanh lên cõi thiện, cõi trời hoặc cõi người này”. Đây là an ổn thứ nhất vị ấy có được.

Nếu chúng ta không làm điều gì sai trái, nếu còn có kiếp sau, chúng ta sẽ được tái sanh nơi cảnh giới tốt đẹp.

Cuộc sống của chúng ta phụ thuộc vào chất lượng tâm của chính chúng ta.

Với một cái tâm có chất lượng cao, với những phẩm chất tâm tốt đẹp, con người ta không thể rơi vào những cảnh giới thấp kém, đau khổ.

Chất lượng của cuộc sống là sự phản ảnh của chính nội tâm chúng ta, thực ra cuộc sống thực tế của bạn là do bạn tự tạo nên theo cách riêng của mình.

Nếu chúng ta biết điều đó, thì chúng ta sẽ có quyền điều khiển cuộc sống của mình đến một mức độ nào đó, còn nếu chúng ta không biết, chúng ta sẽ không thể làm chủ được cuộc sống của mình. Chỉ có thể làm chủ được một chút, điều khiển được một phần, nếu bạn thực sự biết phát triển chất lượng tâm của mình, bạn sẽ thấy mình có thể làm chủ được khá nhiều cuộc sống của mình. Ngay trong kiếp sống này, tôi biết rất nhiều người, nhiều bạn bè của tôi, họ thực hành thiền rất thành tâm, rất sâu sắc trong tim. Bất cứ làm công việc gì, làm ăn kinh doanh, họ luôn luôn giữ gìn sự chân thực, sống như vậy, thực hành Pháp như vậy họ đã tu tập được rất nhiều phẩm chất tốt đẹp và cả lòng trung thực. Cuộc sống của họ ngày càng trở nên dễ dàng và đơn giản hơn.

Chúng ta cảm thấy khó mà sống được như thế bởi vì chúng ta không thực sự trung thực. Chúng ta không thực sự chánh niệm. Nếu chúng ta thực sự trung thực và chánh niệm, cuộc sống sẽ rất dễ dàng và đơn giản. Cuộc sống của chúng ta là sự phản ánh của các trạng thái tâm.

2. “Nếu không có đời sau, không còn quả của nghiệp thiện, ác trở sanh, thời ở đây, ngay trong hiện tại, ta tự sống với tâm không oán, không sân, không phiền não, được an lạc”. Đây là an ổn thứ hai vị ấy có được.

Nếu không có đời sau, thì cũng không thể có quả của nghiệp thiện hay nghiệp ác trở sanh được, không có phước hay tội nữa. Mặc dù vậy, giữ tâm không oán, không hận, bằng những việc thiện làm được ngay trong kiếp sống này, bạn không có oán thù, bởi vì làm hại người khác sẽ gây thù oán. Tâm bạn vắng bóng mọi cảm xúc sân hận, không phiền não, khổ đau.

Những người thực hành chánh niệm, thực hành tâm từ, tâm bi, nhờ chánh niệm họ phá triển được sự hiểu biết sâu sắc và rõ ràng. Họ an lạc ngay trong hiện tại, ở đây và bây giờ. Họ hưởng được lợi ích từ chính pháp hành của mình, không phải đợi đến tận kiếp sống tương lai. Kiếp sau có hay không, không còn quan trọng. Bởi vì, nếu có kiếp sau, thì những gì bạn đang làm sẽ mang lại rất nhiều lợi ích, nếu sự thực hành đó mang lại lợi ích cho bạn trong kiếp sau thì cũng tốt, không vấn đề gì, bạn không cần lo lắng về điều đó. Nếu không có kiếp sau, cũng chẳng sao, ngay trong hiện tại này bạn đang được hưởng lợi ích rồi. Đọc kỹ lại đoạn kinh này bạn sẽ thấy rõ điều đó. Một số người suy nghĩ sai lầm rằng nếu không có kiếp sau, tôi có thể làm bất cứ điều gì mà không sợ bị quả báo, bởi vì khi chết đi là hết, chẳng còn gì nữa. Nhưng hãy nhìn những người đó, trong hiện tại họ có thực sự hạnh phúc hay không? Họ có thể tự tôn trọng bản thân mình hay không? Họ có được người khác tôn trọng không? Tôn trọng nghĩa là đối xử với người khác như là một con người, một cách kính trọng. Bất cứ người nào làm việc bất thiện đều không có lòng tự trọng. Họ không thể tự tôn trọng chính mình. Người khác biết việc họ đang làm cũng không hề tôn trọng họ. Ngay cả những người không tin vào điều thiện, họ có tôn trọng những người làm thiện hay không? Bạn hãy thử cố gắng tìm hiểu cách mọi người hành xử, bạn sẽ biết điều đó.

3. “Nếu việc ác ta đã vô ý làm, nhưng không có tâm ác với bất cứ ai. Nếu ta đã không làm điều ác, sao ta phải chịu khổ đau được”. Đây là an ổn thứ ba vị ấy có được.

Trong cả hai trường hợp, không làm việc bất thiện và vô ý làm, tâm vị ấy hoàn toàn trong sạch. Có một số người nói rằng, kể cả khi bạn làm điều tốt, nó cũng chẳng có gì là tốt cả. Việc tốt chẳng có ý nghĩa gì, chẳng mang lại điều gì. Ngay cả khi bạn làm điều xấu, nó cũng chẳng làm sao cả, chẳng có cái gì là tốt, cái gì là xấu cả. Tôi đã từng nghe những loại lý luận như thế, ngay cả trong thời đại ngày nay. Thực ra đó quả là một quan điểm rất ngu ngốc. Nhưng ngay cả khi có người cố thuyết phục bạn nghĩ như thế, bạn chỉ cần làm những gì lợi ích và tốt đẹp, cố gắng tránh những việc làm bất thiện, xấu ác, thì bạn sẽ không còn phải lo lắng về những gì mình đã làm nữa. Vậy, hãy cố gắng tìm ra con đường an toàn nhất cho mình. Nếu bạn cho mình là một người thông minh và trí tuệ, vậy hãy cố gắng tìm ra cách sống tốt nhất cho cuộc đời mình.

4. “Nếu việc ác ta không làm, dù là cố ý hay vô ý, ta quán xét thấy ta hoàn toàn thanh tịnh”. Đây là an ổn thứ tư vị ấy có được.

Đây là bốn điều an ổn mà bậc thánh đệ tử có được. Bằng những việc làm thiện, bạn sẽ không cần phải lo lắng điều gì. Dù nó có khiến bạn nghi ngờ rằng làm thiện có được hưởng tốt hay không, cũng không thành vấn đề.

Một số người bạn của tôi cũng hỏi tôi như vậy. Tôi có vài người bạn là những người vô thần, không theo tôn giáo nào cả. Họ không thực hành tâm linh, cũng không chấp nhận một giáo lý nào hết. Và họ hỏi tôi: làm sao bạn có thể tin vào những điều như thế. Làm sao bạn tin Niết Bàn là có thật? Làm sao bạn tin là có kiếp sau? Có người còn hỏi tôi: cần tu bao nhiêu lâu mới đắc đạo? Tôi nghĩ làm sao anh ta lại hỏi câu hỏi đó. Họ nói: nếu tôi biết mình thực hành trong vòng một tháng hay hai tháng thì đắc đạo, vậy thì tôi sẽ bỏ công sức ra tu. Nhưng nếu tôi chẳng biết chính xác bao giờ mới đắc đạo, vậy thì tôi chẳng muốn phí cuộc đời mình đâu. Hãy xem lý luận của họ. Tôi nói với họ: “Các bạn ạ, ngay cả khi không có Niết Bàn, ngay cả khi không có kiếp sau, ngay cả khi những hành động thiện hay bất thiện chẳng mang lại quả báo phước hay tội gì, tôi vẫn thực hành chánh niệm, tôi vẫn cố gắng hết sức để trở thành một con người từ bi, yêu thương, tôi vẫn giữ tâm mình sáng suốt và thanh tịnh. Kiếp sau có hay không chẳng quan trọng, bởi vì tôi phát hiện rằng khi tâm sáng suốt và thanh tịnh, tôi rất bình an, tôi rất hạnh phúc. Không có chánh niệm, tâm suốt ngày bất an, xáo động vì những chuyện không đâu, không biết yêu thương và không có lòng nhân hậu, đó mới thật sự là khổ”.

Nhưng hãy hiểu cho tôi, đôi lúc tôi vẫn phạm sai lầm, ngay cả bây giờ, trong một số hoàn cảnh, mặc dù tôi có thể từ bi và thông cảm hơn, nhưng nhiều lần tôi đã từ chối không làm như thế, và tôi cũng đã nhiều lần hối tiếc về điều đó. Tôi có thể dành ra 5, 10 phút cho người ấy và cho họ cái họ thực sự đang cần. Họ muốn tôi quan tâm và chú ý tới họ một chút, nhưng tôi quá mệt mỏi và không muốn để ý đến họ. Tôi chỉ né tránh họ. Và rồi sau đó tôi tự cảm thấy mình thật không phải với họ, tôi cảm thấy đau đớn về điều đó. Chỉ có 5, 10 phút sẽ không ảnh hưởng quá nhiều. Làm sao tôi lại không thể dành cho anh ta một chút thời gian như mọi khi. Tôi muốn các bạn biết rằng chính bản thân tôi không phải lúc nào cũng luôn nhân hậu, không phải lúc nào cũng luôn yêu thương được tất cả mọi người. Đôi khi tôi cũng rất lạnh lùng. Nhưng dù sao, mỗi khi tôi có tâm từ và lòng bi mẫn, tôi cảm thấy mình rất hạnh phúc. Điều đó thực sự làm cho tôi cảm thấy hạnh phúc và an lạc. Tôi thích điều đó, tôi thích sống như vậy.

Là một con người, chúng ta không thể hoàn hảo, nhưng mặc dù không hoàn hảo, ít nhất chúng ta cũng có thể chân thật. Chân thật, ý tôi là khi bạn không tốt, không nhân hậu, điều đó khiến bạn tổn thương, bạn cảm thấy rất đau lòng. Khi bạn tốt bụng, nó khiến bạn cảm thấy hạnh phúc. Bạn cảm thấy bạn đã trở nên một con người tốt đẹp hơn. Bạn hạnh phúc về điều đó. Mặc dù cũng có đôi khi bạn cảm thấy mệt mỏi, nhưng những tâm thiện đó làm cho bạn cảm thấy hạnh phúc và an lạc ngay trong hiện tại. Hãy cố gắng chánh niệm hơn, thông cảm hơn và sáng suốt hơn, điều đó sẽ làm cho chúng ta bớt sân hận, tăng thêm lòng từ bi.

Các vị Thánh đệ tử ấy, này người Kalama, với tâm không oán như vậy, với tâm không sân như vậy, với tâm không uế nhiễm như vậy, với tâm thanh tịnh như vậy, ngay trong hiện tại, vị ấy có được bốn an ổn này.

– Sự việc là như vậy, bạch Thế Tôn! Sự việc là như vậy, bạch Thiện Thệ! Các vị Thánh đệ tử ấy, bạch Thế Tôn, với tâm không oán như vậy, với tâm không sân như vậy, với tâm không uế nhiễm như vậy, với tâm thanh tịnh như vậy, ngay trong hiện tại, vị ấy có được bốn an ổn này.

Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Bạch Thế Tôn, như người dựng đứng những gì bị quăng ngã xuống, hay bày ra những gì bị che kín, hay chỉ đường cho người bị lạc hướng, hay cầm đèn sáng vào bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, Chánh pháp đã được Tôn giả Gotama dùng nhiều phương tiện thuyết giảng. Chúng con nay xin quy y Thế

Tôn, quy y Pháp, quy y chúng Tỳ-khưu. Mong Thế Tôn nhận chúng con làm đệ tử cư sĩ, từ nay cho đến ngày mạng chung, chúng con xin trọn đời quy ngưỡng.

Đây là phần kết của bài kinh. Bạn thấy đấy, Đức Phật rất thực tế, ngài không nói về thế giới này hay thế giới khác và bắt mọi người phải tin theo. Ngài nói về những điều rất thực tế, giữ 5 giới, phát triển chánh niệm, tâm từ, tâm bi. Chúng ta hãy cố gắng chánh niệm, cố gắng chú ý.

Tuần trước, tôi có giảng tóm tắt về kinh Tứ Niệm Xứ. Nếu bạn đọc bài kinh Tứ Niệm Xứ, nhiều chỗ bạn lại thấy có một từ thường xuyên được lặp đi lặp lại. Từ đó là từ Pajanati, nghĩa là tỉnh giác. Khi bạn hay biết mình – đó là tỉnh giác. Khi đang đi, bạn hay biết rõ mình đang đi, tức là bạn chú ý vào tâm mình và toàn bộ cơ thể khi đang đi. Khi bạn ăn cũng thế, bạn chú ý vào thân và tâm của mình. Bạn ăn như thế nào? Ăn chỉ vì muốn ngon? Ăn với tâm tham, tâm sân hay tâm si? Cảm giác tâm mình khi ăn thế nào? Cảm giác dễ chịu, cảm giác khó chịu. Hãy chú ý. Đức Phật dạy như thế. Bạn biết không, tất cả những gì bạn cần làm là chú ý tới bất cứ cái gì đang diễn ra trong hiện tại và hay biết nó đúng như nó đang diễn ra.

Bạn không phải tin vào một cái gì hết. Chỉ cần biết sự việc như nó đang diễn ra. Đây là cảm giác dễ chịu. Đây là cảm giác khó chịu. Đây là cảm xúc. Đây là cảm xúc yêu thương. Đây là cảm xúc từ bi. Bất cứ cái gì diễn ra, hãy nhìn vào nó và xem nó là cái gì. Thực ra không cần phải tin, rất thực tế, rất đơn giản. Cả bài kinh này sử dụng từ tỉnh giác. Và khi suy nghĩ, bạn cũng hay biết mình đang suy nghĩ. Khi có suy nghĩ tham khởi lên, bạn hay biết rằng đây là suy nghĩ tham. Bạn hay biết nó, bạn không kiểm soát nó. Đừng tự làm khó mình và làm mọi thứ phức tạp lên, đừng bắt mình hay khó chịu vì điều đó. Khi bạn cảm thấy khó chịu với nó, bạn sẽ thất vọng. Thất vọng thực chất nghĩa là sân. Ngay cả khi điều đó đã diễn ra, bạn vẫn tiếp tục chú ý đến nó. Đây là thất vọng, bạn thất vọng về tâm tham ấy. Và còn thất vọng vì mình đã thất vọng nữa. Trói buộc lại chông thêm trói buộc. Chúng ta luôn phản ứng, phản ứng rồi lại phản ứng nữa, nhưng nếu bạn cứ kiên trì quan sát thì một ngày nào đó bạn sẽ có thể quan sát mà không bị phản ứng nữa. Khi đó bạn sẽ được tự do để quan sát. Tự do để học hỏi là điều rất quan trọng. Bạn cần phải được tự do để quan sát. Bạn không dính líu vào nó, không liên quan đến nó. Bạn không còn phản ứng nữa. Đó chính là một loại tự do, một loại tự do rất quan trọng. Bạn được tự do để quan sát (mà không bị phản ứng chọc phá quá trình quan sát nữa).

Cám ơn các bạn đã lắng nghe tôi lâu như vậy và chú ý như vậy. Tôi cũng rất thích điều đó, theo cách riêng của mình, và còn một điều nữa tôi muốn nói. Có một số thứ trong cuộc đời mà bạn sẽ không thể hiểu nếu không tự mình trải nghiệm, và điều đó cần phải có sự nỗ lực, tinh tấn. Những thứ đó là gì? Đó là kinh nghiệm thiền. Không ai có thể dạy bạn được cả. Bạn phải thực hành đi, thực hành lại nhiều lần, để ngày càng trở nên chánh niệm hơn, và bạn sẽ kinh nghiệm được nó. Chánh niệm nghĩa là gì, tự do nghĩa là gì, sáng suốt là như thế nào, nhìn mọi sự thật rõ ràng và sáng suốt là ra sao. Vì vậy có những thứ bạn sẽ không bao giờ hiểu trừ phi tự mình kinh nghiệm nó, và nó sẽ chẳng bao giờ đến nếu bạn không cố gắng. Chính vì vậy Đức Phật dạy chúng ta: “Hãy chuyên cần tinh tấn, chớ có dễ duôi”. Suốt cả ngày, từ khi bạn mở mắt thức dậy cho đến khi rơi vào giấc ngủ, đó đều là thời gian bạn hành thiền. Vì vậy, hãy cố gắng hết mình.

Đầu tiên, hãy học thiền ở một nơi nào đó, giống như chỗ này, ở một chỗ đặc biệt, một tư thế đặc biệt. Bạn hãy thật thư giãn, đặt tay bạn thoải mái, bất cứ chỗ nào bạn muốn đặt, giữ lưng thẳng, nhưng đừng thẳng cứng người, thẳng nhưng phải thả lỏng và thư giãn. Cố gắng ngồi thẳng và thật thoải mái. Giữ đầu ở một vị trí thoải mái, không ngửa ra sau quá mức, thẳng và thả lỏng, điều quan trọng là cũng phải để hai tay của bạn thật thả lỏng. Có một số người gồng cứng tay hoặc bắt hai tay vào nhau thật chặt, đừng làm như thế, hãy thả lỏng thoải mái. Đừng để cho bất cứ một bộ phận nào trong cơ thể căng thẳng một cách không cần thiết. Nếu bạn muốn đặt hai bàn tay lên nhau ở trong lòng, thì cứ việc đặt, để hai tay thật mềm, nhẹ nhàng, không dùng lực, không để căng cứng. Và hãy giữ cho vai mình thật thả lỏng, thư giãn, bởi vì vai của hầu hết chúng ta đều rất căng cứng, chúng ta có thói quen co rút vai mình. Có người thì một bên vai rút nhô lên, có người thì rút cả hai vai. Có người còn nói khi ngồi hai vai tôi co rút, nhô lên đến tận gần tai. Quá căng cứng, không thể xả bỏ và thả lỏng.

Hãy buông lỏng và thư giãn toàn thân. Điều rất quan trọng khi hành thiền là bạn phải thư giãn, tinh tấn một cách thư giãn và thoải mái. Giữ cho thân mình thư giãn, nhưng phải giữ cho tâm mình tỉnh táo và luôn an trú trên đề mục thiền càng liên tục càng tốt. Đối với những người mới bắt đầu, đề mục thiền cơ bản nên là hơi thở. Bạn cũng có thể chọn bất cứ đề mục nào khác mà bạn thích. Một số người thích quan sát chuyển động phòng – xẹp của thành bụng hay của lồng ngực khi thở, cũng được.

Bất cứ những gì đang diễn ra trong cơ thể bạn một cách tự nhiên



đều là đề mục thiền, miễn là đề mục ấy rõ rệt nhất, chiếm ưu thế nhất.

Trước hết hãy hít vào thở ra thật sâu vài lần, hít thở sâu vài lần như thế sẽ khiến cho tâm bạn tỉnh táo hơn. Chú ý đến luồng không khí xúc chạm vào lỗ mũi, xúc chạm vào khu vực ngay bên ngoài lỗ mũi. Khu vực tam giác ngay cửa lỗ mũi, hãy cảm nhận luồng không khí ra vào, mát khi hít vào, ấm ấm khi thở ra, chỉ cảm nhận nó chứ đừng suy nghĩ về nó.

Bây giờ, hãy rà soát qua toàn bộ cơ thể, từ đỉnh đầu xuống đến tận ngón chân, cảm nhận bất cứ cảm giác nào đang có mặt trên thân, chú ý đến từng cảm giác. Có chỗ nóng, có chỗ căng cứng, hãy điều chỉnh một tư thế ngồi thích hợp để bạn có thể ngồi lâu một chút... Bởi vì ít nhất bạn cũng có thể ngồi yên được từ 15 đến 20 phút. Một số người tâm rất bất an, bởi vì bất an nên họ lo lắng rất nhiều thứ. Họ không yên không phải vì đau, mà không yên bởi vì tâm bất an.

Hãy ngồi theo một tư thế thích hợp, hít thở sâu vài lần và chú ý. Làm như vậy trong vài phút, bạn không cần phải lo lắng mình sẽ ngồi được bao lâu, nếu bạn muốn, bạn có thể ngồi được rất lâu. Hít vào thật sâu, thở ra hết, hít vào, thư giãn toàn bộ cơ thể, thở ra, buông lỏng và thư giãn toàn thân... Sau đó hãy để hơi thở bình thường, chúng ta tiếp tục chú ý hơi thở và cảm giác trên thân mình như vậy, cho đến khi đủ thì xả thiền.

## Hỏi & đáp

Bạch Ngài, con đang rất bất an. Con có cần phải đợi cho đến khi tâm hết bất an, bình tĩnh trở lại thì mới nên ngồi thiền không?

Nếu bạn nghĩ rằng: hiện giờ tôi đang rất bất an và bức xúc, tôi sẽ không hành thiền. Có thể sau khi hết bất an tôi sẽ hành thiền. Làm như vậy là bạn đang ra một quyết định rất nguy hiểm. Bởi vì bạn đang bất an, đang thất vọng và buồn bực, chính vì vậy hành thiền rất quan trọng đối với bạn. Khi bất an bạn sẽ phạm rất nhiều sai lầm. Vậy hãy tiếp tục hành thiền.

Bạch Ngài, con đang cảm nhận thấy một động lực, một sự thúc giục rất lớn đang dần dần lớn mạnh trong tâm con. Sức mạnh tâm linh đó đang khiến cuộc sống của con thay đổi, và đôi lúc cũng khiến con cảm thấy bối rối. Con thực sự mong muốn đi theo con đường phát triển tâm linh

đó, nhưng cũng còn những bản khoản về những thay đổi trong cuộc sống của mình. Con muốn xin ngài cho con một lời khuyên và sách tấn.

Điều quan trọng nhất là con không được cố gắng kiểm soát hay chống đối, điều này rất quan trọng, và không đánh giá phán xét hay tự chỉ trích bản thân mình. Những lời khuyên này Thầy đã cho đến rất nhiều người. Và có lẽ Thầy đã từng viết về nó nữa.

Bởi vì, con biết đấy, trong cuộc sống chúng ta luôn luôn cố gắng kiểm soát mọi thứ. Chúng ta thích kiểm soát tất cả mọi việc. Nhưng càng cố kiểm soát, chúng ta lại càng mệt mỏi, kiệt sức và phiền não. Chúng ta có thể kiểm soát được một số thứ, nhưng rất ít ỏi, con phải hiểu và chấp nhận điều đó. Và chúng ta thường chống đối quá nhiều. Chúng ta xua đuổi quá nhiều thứ, ngay cả bản thân Thầy đôi khi vẫn làm điều đó. Tiếng ồn chẳng hạn. Khi phải nghe tiếng ồn, chúng ta muốn tống khứ nó đi. Chúng ta muốn xua đuổi nó: “Tôi không thích tiếng ồn đó, tôi không thích”. Chính điều đó làm cho mình mệt mỏi. Bởi vì xung quanh con luôn có rất nhiều người, rất nhiều tiếng ồn. Khi con chống đối lại tất cả mọi người, con sẽ kiệt sức, con luôn đánh giá phán xét: cái này không tốt, cái kia không hay...

Tất nhiên, trên đời có những điều tốt và cả những điều không tốt. Nhưng khi chúng ta đánh giá phán xét nó, tâm chúng ta sẽ ngập đầy những cảm xúc (giận, hờn, buồn, vui, yêu, ghét...), và chính những cảm xúc đó không tốt đối với con. Chúng ta phải đánh giá sự việc bằng trí tuệ (paññā). Chúng ta biết điều đó là không tốt, nhưng chúng ta không phiền não vì điều đó. Vì vậy, biết sự việc đó không tốt, nhưng không khởi phiền não vì nó, điều này rất quan trọng. Và hãy để tiến trình phát triển tâm linh đó diễn ra một cách tự nhiên. Đừng cố gắng quá mức. Nhưng hầu hết các vị thầy đều nói: “Hãy thực hành thật cố gắng, thật chăm chỉ”. Nhưng Thầy chỉ nói một điều này: “Hãy chú ý, chú ý, luôn luôn chú ý”. Chỉ cần chú ý, đừng cố gắng ép mình quá mức. Việc mà con cần chăm chỉ làm chỉ là chú ý, không cần điều gì khác. Đó chính là trí tuệ.

Thầy muốn con nói chuyện và trao đổi với con gái thầy. Con gái thầy có thể nói với con nhiều thứ hơn. Thầy đã làm một nhà sư hơn 40 năm rồi. Đó là một cuộc sống rất khác biệt. Con gái thầy, nó làm việc ngoài xã hội, làm rất nhiều việc, tiếp xúc với cuộc sống, với thế giới xung quanh. Có rất nhiều vấn đề phải giải quyết mỗi ngày. Chính vì vậy hai chị em có thể có nhiều kinh nghiệm để trao đổi và tâm sự với nhau hơn.

Con năm nay bao nhiêu tuổi rồi?

Dạ, bạch Ngài, con 30 tuổi ạ.

Con gái thầy lớn hơn con mười mấy tuổi. Chị ấy cũng thực hành pháp. Chị ấy thực hành thiền từ năm 16 tuổi, thầy nghĩ như vậy. Đúng không nhỉ? Con bắt đầu hành thiền từ năm 16 tuổi đúng không?

À, chị ấy nói là không phải từ năm 16 tuổi. Mà năm 16 tuổi chị ấy bắt đầu nhận ra được những điều này, điều nọ diễn ra trong tâm chỉ là các suy nghĩ. Chị ấy nhận ra mình có rất nhiều loại suy nghĩ khác nhau. Chị ấy nói chị ấy nhớ được rất nhiều thứ. Chị ấy tỉnh dậy giữa đêm khuya, khi mọi người đã ngủ say. Chị ấy bắt đầu suy nghĩ và nhận ra: “A, đó chỉ là một suy nghĩ. Rất đơn giản”.

Khi con chú ý đến tâm mình và con biết rằng có một suy nghĩ đang diễn ra trong đó. Đó chính là sự khởi đầu của thiền tập. Thiền tập tiến triển rất chậm chạp, chậm chạp và dần dần. Thầy chẳng bao giờ thúc giục con gái thầy, Thầy chẳng bao giờ nghĩ đến việc phải thực hành thật tích cực, chỉ cần chú ý, một cách thật kiên nhẫn, và để chánh niệm lớn dần lên một cách tự nhiên.

Giống như việc trồng cây, con thấy đấy, con chỉ cần trồng cây xuống đất, tưới tẩm, cho phân bón, không cần nhiều quá. Nhiều phân quá cây sẽ chết, đúng không. Con hiểu không? Con tưới nước cho nó nữa. Chỉ vừa đủ, đừng quá nhiều. Con bón phân, và nếu nó cần chỗ râm mát thì con đưa nó vào chỗ có bóng râm. Nếu nó cần thêm ánh sáng mặt trời, thì con lại đưa nó ra ngoài một chút. Rồi con chỉ cần đợi cho nó lớn. Giống như vậy thôi. Nhưng thầy thấy nhiều “ông chủ” nói rằng: “Phải tu thật tích cực! Tích cực cho đến tận lúc chết”. Quá nhiều áp lực, và nó sẽ làm con cảm thấy kiệt sức. “Tôi phải thực hành tích cực hơn, tích cực hơn nữa, tích cực nữa”.

Chỉ chú ý thôi thì rất thú vị. Và nếu con yêu thương và chăm chút mấy con mèo con thì sẽ thấy. Chúng ta nuôi chúng, chăm sóc chúng thật tốt và để cho chúng lớn lên một cách tự nhiên. Cũng y như vậy, con phải kiên nhẫn với chính bản thân mình. Hãy hiểu mình và biết chấp nhận, chấp nhận chính bản thân mình. Hãy quan sát tâm mình và xem nó cần gì, hỗ trợ đầy đủ cho nó. Hãy quan sát tâm mình và chấp nhận, quan sát một cách tử tế, một cách thật kiên nhẫn và yêu thương.

Và đừng vội vàng, vội vàng là vô ích, bởi vì vội vàng làm cho tâm mình bất an và phiền não. Hãy tin điều đó. Hãy thực hành chánh niệm, biết mình mỗi ngày, ở bất cứ nơi nào, bất cứ lúc nào. Hãy chú ý tới thân và tâm của mình và xem: Cái gì đang diễn ra? Chỉ một câu hỏi duy nhất: Cái gì đang diễn ra. Đừng hỏi tại sao, cũng đừng hỏi như thế nào. Những điều đó sau này sẽ tự đến cùng với trí tuệ. Còn bây giờ thì chỉ cần biết: “Đó là cái gì?”.

Con có hiểu điều Thầy vừa nói không? Thứ tiếng Anh rất đơn giản. Con có thực hành trong cuộc sống hàng ngày không?

Dạ, bạch Ngài, con có thực hành trong cuộc sống.

Điều đó rất quan trọng. Ngay cả khi con sân, hận, đau khổ, hay những cảm xúc rất mạnh, chỉ đơn giản quan sát, đó là việc con gái Thầy làm trong mọi lúc. Bởi vì, sống trên thế giới này, không khởi sân, giận là điều rất khó. Đúng không? Khi con sân, con làm gì? Đừng tự áp đặt mình rằng: “Ồ, đừng có sân”. Nó xảy đến một cách tự nhiên. Hãy thông thả, ngồi xuống và quan sát cơn sân của mình. Đừng cố vượt qua nó, đừng cố xua đuổi nó đi, chỉ nhìn, nhìn và nhìn. Sau một thời gian, con sẽ phát triển được chút trí tuệ. Và chính trí tuệ đó sẽ làm những việc cần làm. Không phải là bản ngã, cái tôi của con, con không thể làm điều đó bằng cái tôi, cái bản ngã được, chỉ có trí tuệ mới làm điều đó. Và với sự trợ giúp của chánh niệm, trí tuệ sẽ phát triển, và nó sẽ làm những việc cần phải làm, những việc đáng làm. Vì vậy, hãy thực hành chánh niệm ở mọi nơi, nhất là ở trên đường. Ở nhà, con có sự yên tĩnh, bình an và thoải mái, khi ngồi thiền, con sẽ chỉ quan sát được sự bình yên và tĩnh lặng đó, hoặc chỉ quan sát được bất kể những gì đang diễn ra hoặc con nghĩ là đang diễn ra trong tâm. Khi ra ngoài, con nổi giận, và đó là cơ hội tốt để con quan sát được cơn giận của mình. Vì vậy, bất cứ cái gì đang diễn ra, đó đều là đề mục để hành thiền. Thầy đã viết về vấn đề này trong rất nhiều cuốn sách, nhưng hầu hết là bằng tiếng Miến Điện.

Thực hành chánh niệm thực ra rất đơn giản. Thầy nghĩ là con đã đọc bản dịch kinh Tứ Niệm Xứ bản tiếng Anh do thầy dịch ra từ tiếng Pali rồi, đúng không?

Vâng, con đọc rồi ạ. Bản dịch ấy tương đối khác với các bản dịch khác, nhưng con thấy nó rất rõ ràng, nhất là những đoạn Thầy giải thích phía dưới.

Hơi khác một chút ở một số đoạn. Thầy dịch bài kinh đó từ lâu rồi, khoảng năm 1985-1986, thầy không nhớ rõ lắm. Từ rất lâu trước kia, với sự giúp đỡ của một vị sư người Úc, vị sư này về sau đã hoàn tục. Hai người mỗi ngày chỉ dịch vài câu, rất chậm, dịch từng câu, từng câu một rất chậm và cẩn thận. Con còn nhớ thầy đã nói về “Pajanati, pajanati” (nghĩa là tỉnh giác). Pajanati – tỉnh giác nghĩa là hay biết – không có gì hơn thế. Bất cứ cái gì diễn ra –con cũng đều hay biết. Sau một thời gian, con cũng biết rằng mình đang hay biết nữa. Điều đó rất rất quan trọng, bởi vì thực sự không phải là con hay biết, mà là tâm biết. Nó là tự nhiên, tự nhiên biết, chứ không phải một cái bản ngã, một cái tôi nào hay biết cả. Vì vậy, nếu con thực sự hiểu được kinh Tứ Niệm Xứ, thì chẳng có cái gì là khó hiểu nữa cả. Nó rất đơn giản và rõ ràng.

Con có một đứa con gái, năm nay cũng đã lớn, con và nó cũng ít khi được gặp nhau, cả năm gặp nhau chỉ 1-2 lần. Bởi vì nó sống rất xa nơi con ở, nó sống ở nước ngoài. Hai cha con rất yêu thương nhau, mỗi khi chia tay nó đều khóc, nhưng luôn cố giấu đi những giọt nước mắt. Con không biết mình có thể làm được gì cho nó. Con muốn dạy nó về chánh niệm, về tâm, về Phật Pháp, về cách sống ở trên đời, nhưng cảm thấy thật là khó. Có đôi khi con nghĩ, điều duy nhất con có thể làm được cho con gái con chỉ là hết lòng yêu thương nó thôi, Thầy ạ.

Con có thể hướng dẫn con gái con một cách thật nhẹ nhàng để ngày càng hiểu rõ hơn về những gì nó đang suy nghĩ hay cảm nhận. Đừng cố làm điều gì đặc biệt cả. Khi con gái Thầy còn nhỏ, nó thường đến và kể với Thầy rất nhiều chuyện, bất cứ chuyện gì, bởi vì nó còn rất nhỏ. Nó kể chuyện ở trường, chuyện ở nhà. Thậm chí, có khi ông nói điều này điều kia làm cho nó buồn, giận, Thầy chỉ lắng nghe, lắng nghe nó. “Con nghĩ thế nào?”, và nó kể cho Thầy nghe rằng nó cảm thấy ra sao. Diễn đạt được những tình cảm và những cảm xúc của mình là điều rất quan trọng. “Con đang cảm thấy như thế nào?”. Bất cứ lúc nào, đây là điều rất quan trọng.

Chính cảm xúc là cái kiểm soát chúng ta. Một suy nghĩ không kèm cảm xúc sẽ không thực sự kiểm soát con được. Nhưng một suy nghĩ đi kèm cảm xúc sẽ có rất nhiều sức mạnh để kiểm soát con. Vì vậy, khi con chú ý hơn đến cái con đang cảm nhận, thì dần dần, càng chánh niệm, con sẽ càng ý thức hơn về bản thân mình, và càng ít bị nó kiểm soát hơn. Cảm xúc đó sẽ không kiểm soát được con nữa.

Rồi sau một thời gian, Thầy hỏi nó: “Con có biết tại sao ông nói những điều làm con bực mình như thế không?”, và nó bắt đầu suy nghĩ: “Tại sao ông lại nói với mình như thế nhỉ? Tại sao?”. Ah, có một điều là ông luôn luôn nói kiểu như thế... nhưng thực sự không phải là ông tức giận, đó là cách nói của ông. Nhưng mọi người cứ nghĩ rằng ông lúc nào cũng giận dữ. Nhưng mà không phải lúc nào ông cũng giận. Đó chỉ là phong cách nói chuyện của ông. Cách nói chuyện của thầy cũng giống như thế, rất mạnh mẽ, có khi gay gắt... Khi hiểu được điều đó, tâm nó trở nên bình tĩnh trở lại. Và đôi khi nó nói: “Ồ, có thể điều ông nói cũng đúng, có phần đúng”. A, đúng rồi, có phần đúng. Tất cả mọi người đều có phần đúng, có phần đúng và có phần sai. Tất cả chúng ta đều như vậy cả.

Vì vậy, cần hiểu người khác, hiểu chính mình và các cảm xúc của mình, hiểu tại sao mình buồn bực và thất vọng, và khi đã hiểu chính mình thì tâm con sẽ bình tĩnh trở lại. Điều đó rất quan trọng. Cách tốt nhất để vượt qua bất cứ một vấn đề tâm lý nào là đầu tiên hãy chú ý quan sát để hiểu nó. Rồi vấn đề sẽ biến mất một cách từ từ, chứ không thể ngay lập tức được. Một số vấn đề còn kéo dài đến hàng năm, nhiều năm trời, cho dù chúng ta vẫn tiếp tục chú ý. Nó cần một thời gian rất dài để vượt qua. Và khi con hiểu biết được người khác, thì sẽ có sự tha thứ và thông cảm. Khi thực sự thấu hiểu, con sẽ tha thứ. Và quả thật ông cũng có đôi lúc bực mình thật. Thầy có nhiều thứ mà ông ấy không thích, điều đó cũng là một hiểu biết rất đơn giản, và chúng tôi vẫn sống hoà hợp với nhau được.

Có khi nó nói: “Ở nhà con là chủ”. Nó muốn làm chủ nhà, muốn là một người đặc biệt, nó muốn sống theo cách riêng của nó. Ờ, được, thầy nói, “Con thấy đấy, có bao nhiêu là người, con không thể lúc nào cũng có được điều mình muốn đâu”. Điều đó còn phụ thuộc vào cả tính cách của chúng ta nữa: cách chúng ta quan hệ với mọi người, cách chúng ta phản ứng với mọi người, hoàn cảnh của chúng ta và phụ thuộc vào cả việc chúng ta là ai nữa. Thầy hiểu điều đó. Thầy cũng từng có và vẫn có rất nhiều khuyết điểm. Thầy không tự hào về điều đó và vẫn tự cười bản thân mình.

Đối với những người khác thì điều đó không quan trọng, họ sẽ quên ngay. Nhưng thầy thì suy nghĩ rất sâu sắc và nghiêm túc và vì vậy mà thầy thường thất vọng. Vì vậy thầy biết mình là con người rất nghiêm túc. Nhưng nếu có ai đó bảo thầy rằng đừng có nghiêm túc như thế, thầy sẽ nói KHÔNG ngay lập tức. Thầy sẽ vẫn nghiêm túc, thầy suy nghĩ nghiêm túc và sâu sắc, chính vì vậy mà thầy mới trở thành một nhà sư. Nếu không sâu sắc và nghiêm túc, thì rốt cuộc thầy cũng sống

như những người bạn ngày xưa của thầy, hưởng thụ cuộc sống đời thường. Thầy không sống một cuộc đời tầm thường như thế. Nhà sư là những con người khác bình thường. Bởi vì thầy thường nhìn mọi việc một cách sâu sắc và nghiêm túc, nên đôi khi thầy nghĩ những điều đó (cuộc sống đời thường) là không thể chấp nhận được. Nó không phải là cách sống mà mình muốn sống. Và chính điều đó đã giúp Thầy thực hành Pháp và trở thành một nhà sư. Thầy đã sống gần nửa thế kỷ trong cuộc đời xuất gia rồi. Vì sao? Bởi vì thầy không thích cuộc sống tầm thường ngoài đời đó... nó vô nghĩa quá! Mọi người đều để tiền bạc, vật chất, dính mắc... chi phối và kiểm soát tâm mình. Điều đó thật vô nghĩa! Con không bao giờ có hạnh phúc được theo cách sống đó. Nhưng những người bình thường thì lại thích sống như thế.

Có lúc con sẽ thấy, thất vọng cũng là một loại trí tuệ. Con thất vọng bởi vì con biết rằng điều đó là không đúng, không tốt. Nhưng mà con cũng phải quán sát cả điều này nữa, bởi nếu không con sẽ trở nên ngā mạn, để cái tôi xen vào trong đó. “A, tôi sẽ sửa lại mọi thứ cho đúng, tôi sẽ sửa tất cả mọi người”. Con không thể làm điều đó, không thể được, thậm chí con cũng không thể làm điều đó với chính mình. Con thất vọng, “Ừ, cái đó thật là dở, thật là đáng thất vọng!”. Con sẽ học được những điều rất quan trọng, rất lợi ích chỉ khi con hiểu được rằng con sẽ trở thành một con người trí tuệ, một con người chân chánh, hạnh phúc và bình an. Con không thể che dấu, hoặc chạy trốn nỗi thất vọng. Nếu con chạy trốn nó, con sẽ còn phải tiếp tục sống vô nghĩa như thế suốt cả cuộc đời. Con sẽ không bao giờ có thể vượt qua được nó nữa. Vì vậy hãy phơi bày nó ra, hãy để nó lộ diện và nhìn thẳng vào nó. Nhìn một cách kiên nhẫn và với tình thương nữa, ngay cả khi con tức giận, hãy nhìn cái tâm ấy như thể đó là một đứa trẻ con, một đứa bé dễ thương.

Giống như con gái Thầy, nó đến và mách với Thầy: “Ông mắng con thế này, thế kia”, hãy nhìn đứa bé của con mà xem, nó là một đứa trẻ. Cũng như vậy, khi con tức giận, hãy nhìn cái tâm đó. Cái tâm đó là một đứa trẻ con, đừng đánh nó. “Kể cho cha xem tại sao con tức giận thế?”. Hãy nhìn nó, nhìn nó, quan sát nó cả một thời gian dài. Chính việc nhìn được tâm mình như vậy, thì đó đã là một cái tâm trưởng thành. Vì vậy, khi con có chánh niệm, biết mình, con là một người trưởng thành, khi con không biết mình, con chỉ là một đứa trẻ con.

Con cũng mong muốn được sống gần con gái con nhiều hơn. Hai cha con con sống xa nhau quá, chẳng mấy khi được gặp nhau.

Con hãy suy nghĩ và trao đổi về điều đó với con gái con, cố gắng tìm một nơi nào đó cho nó để nó có thể sống và học hỏi để phát triển. Con chỉ có một đứa con gái, Thầy có những hai đứa. Nhiều hơn con một đứa nữa kìa. Từ khi còn nhỏ, chúng nó sống với ông bà, ở rất xa, còn Thầy thì ở một nơi khác cũng rất xa chúng nó, nhưng trong lòng Thầy lúc nào cũng có chúng nó. Thầy yêu thương nó, yêu thương cả hai đứa con của Thầy, và giúp chúng nó học chánh niệm. Đó là một loại hình giáo dục vô cùng quan trọng. Chánh niệm cũng là một loại hình giáo dục. Nó giúp chúng ta tìm hiểu chính mình, tìm hiểu về thân và tâm mình, về mọi thứ. Tiến trình đó diễn ra một cách chậm chạp, dần dần qua nhiều năm tháng. Hãy thông thả mà làm con ạ, con thấy đấy, con còn rất nhiều thời gian phía trước, hãy luôn ghi nhớ điều đó trong tâm và nói chuyện, tâm sự nhiều với con gái con.

Hai cha con có thường xuyên liên lạc với nhau không?

Dạ có. Con và con gái con thường xuyên nói chuyện với nhau qua điện thoại. Cùng giống như Thầy, con luôn luôn lắng nghe nó kể chuyện.

Tốt, hãy lắng nghe, lắng nghe nhiều. Trước tiên là hãy lắng nghe.

Con hy vọng là khi nó lớn lên, con có thể dạy dỗ nó được nhiều hơn. Hai cha con con sống xa nhau quá, nó sống ở nước ngoài, nói tiếng nước ngoài và hấp thụ nền văn hoá ngoại quốc. Sự giao tiếp, nói chuyện về những vấn đề sâu sắc hơn ngày càng trở nên khó khăn. Nhưng con sẽ cố gắng tìm ra một cách nào đó để dạy nó về chánh niệm.

Một điều nữa là... con xuất gia làm một nhà sư không phải để làm một người thầy dạy dỗ mọi người, nhưng đến giờ thì con không thể tránh được chuyện đó. Con thực sự mong muốn được sống độc cư trong rừng trong suốt quãng đời còn lại, người không biết mặt, đời chẳng biết tên, một cuộc sống bình an và tĩnh lặng để tu tập. Nhưng con không thể tránh né được tất cả mọi người. Họ cứ tìm đến và hỏi Pháp, xin được học, xin được hướng dẫn tu tập chánh niệm... con không nỡ lòng từ chối.

Thầy rất hiểu con, rất hiểu chuyện đó.



Thầy cũng chưa bao giờ muốn trở thành một người Thầy cả. Thầy chỉ muốn sống một mình trong rừng suốt cả cuộc đời còn lại. Đó là ước mơ của thầy. Nhưng như con nói đấy: “Con đã học hỏi được nhiều điều và khi gặp gỡ mọi người, con cũng muốn chia sẻ điều đó với họ”. Việc đó là việc tốt, một việc rất quan trọng. Học chánh niệm và nói về chánh niệm mỗi khi Thầy gặp gỡ mọi người, đó cũng chính là lúc Thầy đang tu tập chánh niệm. Ngay cả khi đang nói chuyện về chánh niệm, Thầy cũng không nghĩ rằng mình đang thuyết Pháp, giảng đạo. Thế nào là thuyết Pháp? Thầy chỉ đang nói chuyện với các bạn của mình. Đó không phải là một bài thuyết giảng.

Nhưng rồi họ bắt đầu ghi âm lại các bài nói chuyện ấy và in ra thật nhiều bản. Thầy nói đừng làm điều đó. Nhưng họ nói: “Chúng con nghe Ngài nói xong rồi lại quên, vì vậy phải ghi âm và nghe đi nghe lại để hiểu kỹ hơn. Vì vậy chúng con cần ghi âm lại, chỉ là một cuốn băng ghi âm nhỏ thôi mà”.... Vậy là họ ghi âm lại... và rồi sau đó còn in ra nhiều bản nữa và bắt đầu bán các băng ghi âm. Thầy không thể nào bắt họ dừng lại được. Khi mọi người đến, chủ đề Thầy thực sự muốn nói chỉ là chánh niệm... mọi người tiếp tục đến nói chuyện và ghi âm lại, và trước khi Thầy biết những chuyện đó, thì Thầy đã bị trở thành một nhà sư nổi tiếng mất rồi.

Thế rồi một ngày, một vị sư bạn nghe băng ghi âm buổi nói chuyện của Thầy và chép lại, mang đến cho Thầy xem. Thầy thấy có rất nhiều lỗi, nhiều chỗ không chính xác, không đúng với những gì Thầy nói. Thế là họ nói: “Vậy thì Ngài sửa lại những chỗ sai đó hộ con”. Thầy sửa rồi đưa lại. Thế là họ bắt đầu in ra thành những cuốn sách... Thầy hoàn toàn không có ý định làm những việc đó.

Vì vậy, trường hợp của con cũng giống Thầy thôi. Con mơ ước được sống một cuộc đời bình yên và tĩnh lặng, một mình ở trong rừng trong suốt quãng đời còn lại. Rất tốt, rất tốt! Hãy luôn giữ niềm mơ ước đó con ạ. Nó sẽ chẳng bao giờ thành hiện thực đâu. Nhưng con hãy giữ ước mơ ấy.

Con sẽ phải trở thành một vị thầy, dù con có muốn hay không. Bởi vì mọi người cần điều đó. Mọi người cần những vị thầy mà bản thân họ không muốn làm thầy. Ở ngoài kia có vô số người đang khao khát làm thầy thiên hạ. Chỉ có một số rất rất ít những người không muốn trở thành thầy người khác. Một người bạn của Thầy có lần nói đùa rằng: “Chúng tôi chỉ muốn tìm những vị thầy chẳng muốn làm thầy người khác”.

Đúng là như thế, cuộc đời là như thế mà. Người Miến Điện có câu nói rằng: “Khi bạn không muốn gì, thì bạn sẽ có rất nhiều” và “Khi không còn mong muốn mình đẹp, bạn sẽ là người đẹp”, “Khi không muốn là người nổi tiếng, nhất định bạn sẽ phải nổi tiếng”. Dù con có cố cách nào để không trở thành người nổi tiếng, thì cuối cùng con vẫn phải là người nổi tiếng thôi.

Con chưa được chuẩn bị cho điều đó, chính vì vậy đôi lúc con cảm thấy khó xử.

Tốt, hãy cố gắng sống yên tĩnh một mình trong rừng thiền của con càng nhiều càng tốt. Hãy tận dụng thời gian để hành thiền trước khi mọi người tìm đến và không để cho con thời gian làm việc đó nữa.

Một vị thầy của Thầy khi xưa cũng nói với Thầy: “Khi không ai biết con là ai, thì sẽ không có ai đến quấy rầy con hành thiền cả”. Mỗi ngày, có rất nhiều người đến tìm Ngài và Ngài chẳng có thời gian để hành thiền nữa. Bởi thế Ngài mới nói với Thầy, sự việc rồi sẽ xảy ra như thế với Thầy sau này. Ngài muốn làm một nhà sư sống ẩn cư trong rừng, xa rất xa con người, nhưng điều đó chẳng đến với Ngài. Bởi vì mọi người cần các vị thầy. Và con cũng không cần thiết phải biết tất cả mọi thứ mới có thể làm một người thầy. Không có ai biết tất cả mọi thứ được, có quá nhiều thứ để biết. Nhưng khi con thực sự biết thế nào là chánh niệm, thì thế là đủ rồi.

Nhưng để làm cho họ hiểu được chánh niệm, con lại phải tìm hiểu tâm họ và giúp họ giải quyết rất nhiều vấn đề khác, nhất là các vấn đề tâm lý. Bỗng nhiên con phát hiện ra mình lại làm công việc của một bác sĩ tâm lý bất đắc dĩ.

Đúng vậy. Con đã từng đọc sách của Thầy và thấy trong các cuốn sách ấy và trong các bài nói chuyện của Thầy, thầy nói rất nhiều đến tâm lý, bởi vì thiền chánh niệm cũng là một loại trị liệu tâm lý, một phương thức trị liệu tâm lý tích cực và thực tế. Và Đức Phật cũng nói rất nhiều về thân và tâm, các tâm sở và tiến trình tâm. Vì vậy có vị thầy nói rằng những lời dạy của Đức Phật chủ yếu cũng là một thể loại trị liệu tâm lý. Cách thức để phát triển tâm mình, đó cũng chỉ là vấn đề tâm lý mà thôi. Làm cách nào để làm được điều đó? Dùng những kiến thức tâm lý học mà con đã có để cố gắng giải quyết các vấn đề tâm lý. Và Đức Phật đã làm những gì? Ngài cố gắng giải quyết và vượt qua các vấn đề tâm lý. Vấn đề tâm lý lớn nhất là gì? Đau khổ!

Vì vậy đó chính là tâm lý học, chúng ta cần phải hiểu về tâm lý học, về những thể loại tính cách khác nhau. Con người rất khác nhau. Chúng ta cần phải hiểu rõ người này thuộc thể loại tâm lý, tính cách nào để nói hoặc hành xử một cách thích hợp. Chúng ta không thể và cũng không nên nói tất cả mọi thứ cho họ biết. Điều đó sẽ làm họ quá tải thông tin. Vì vậy con hãy học hỏi thêm về tâm lý học. Trong các cuốn sách của Thầy có viết rất nhiều về tâm lý. Thầy nghĩ mọi người thích đọc là vì điều đó.

Con cũng học được rất nhiều từ Thầy, và trong khi tiếp xúc với mọi người, con đã hiểu ra được rất nhiều điều từ thực tế, có thêm bao hiểu biết mới mẻ mà con nghĩ trước nay không có trong mình. Con cũng phát hiện ra mình có một số khả năng để giúp mọi người vượt qua các vấn đề tâm lý của họ. Nhưng dần dần nó cũng tạo thêm khó khăn cho con vì con sẽ trở nên bận rộn và mệt mỏi.

Bởi vì con có thiện ý giúp đỡ mọi người hiểu Pháp, và chính điều đó thành sức hấp dẫn lôi cuốn mọi người tìm đến với con. Con hãy cố gắng lên!

Vâng con hiểu thưa Thầy. Xin tri ân Thầy đã dạy dỗ con! Đối với con, Thầy luôn là một người cha tinh thần cho con nương tựa trên con đường tu tập!

[if !supportLineBreakNewLine] [endif]

## KINH KALAMA

Tăng chi bộ kinh, III.65

Như vậy tôi nghe. Một thời, Thế Tôn đang đi du hành giữa dân chúng Kosala, cùng với đại chúng Tỳ-khưu, đi đến Kesaputta, thị trấn của người Kalama.

Những người Kalama ở Kesaputta được nghe: "Sa-môn Gotama là con trai dòng họ Thích Ca, xuất gia từ dòng họ Thích ca đã đến Kesaputta. Tiếng đồn tốt đẹp như sau được truyền đi về Sa-môn Gotama: Ngài là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Sau khi tự mình chứng ngộ, Ngài đã giảng dạy chư thiên và loài người, hàng tu sĩ và cư sĩ, vua chúa cùng thường dân, Ngài đã thuyết giảng Giáo Pháp toàn hảo từ chặng đầu, chặng giữa, cho đến chặng cuối; Ngài đã giảng dạy đời sống phạm hạnh chi tiết và rõ ràng, toàn hảo, hoàn toàn tinh khiết. Lành thay, nếu chúng ta được yết kiến một bậc xứng đáng được cúng dường như vậy".

Rồi những người Kalama ở Kesaputta đi đến Thế Tôn. Sau khi đến, có người đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên; có người nói lên với Thế Tôn những lời chào đón thăm hỏi, sau khi nói lên những lời chào đón thăm hỏi thân hữu rồi ngồi xuống một bên; có người chấp tay vái chào Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên; có người xưng tên và dòng họ rồi ngồi xuống một bên; có người im lặng rồi ngồi xuống một bên.

Sau khi ngồi xuống một bên, những người Kalama ở Kesaputta bạch Thế Tôn:

– Có một số Sa-môn, Bà-la-môn, bạch Thế Tôn, đi đến Kesaputta. Họ làm sáng tỏ, làm chói sáng quan điểm của mình, nhưng họ bài xích quan điểm người khác, khinh miệt, chê bai, xuyên tạc. Bạch Thế Tôn, và một số Sa-môn, Bà-la-môn khác cũng đi đến Kesaputta. Họ làm sáng tỏ, làm chói sáng quan điểm của mình, nhưng họ bài xích quan điểm người khác, khinh miệt, chê bai, xuyên tạc. Đối với họ, bạch Thế Tôn, chúng con có những nghi ngờ phân vân: "Trong những Tôn giả Sa-môn này, ai nói sự thật, ai nói sai sự thật?"

– Đương nhiên, này người Kalama, các con có những nghi ngờ! Đương nhiên, này người Kalama, các con có những phân vân! Trong những trường hợp đáng nghi ngờ, các con đương nhiên khởi lên phân vân.

Này người Kalama, chớ có tin điều gì chỉ vì được nghe điều đó nhiều lần; chớ có tin chỉ vì đó là truyền thống; chớ có tin chỉ vì đó là lời đồn đại; chớ có tin chỉ vì điều đó đúng với sách vở hay kinh điển truyền tụng; chớ có tin chỉ vì nó nghe có vẻ hợp lý; chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với một hệ thống triết lý, tư tưởng; chớ có tin chỉ vì lý luận logic và suy diễn; chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với quan điểm của mình; chớ có tin chỉ vì người nói điều đó có vẻ là người đáng tin; chớ có tin chỉ vì người đó là thầy của mình.

Nhưng này người Kalama, khi nào các con tự mình biết rõ như sau: "Các pháp này là bất thiện; Các pháp này là đáng chê; Các pháp này bị các người có trí chỉ trích; Các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến bất hạnh khổ đau", thời này người Kalama, hãy từ bỏ chúng!

Các con nghĩ thế nào, này người Kalama! Lòng tham khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh?

– Bất hạnh, bạch Thế Tôn.

– Người này có tham, này các Kalama, bị tham chinh phục, tâm bị xâm chiếm, giết các sinh vật, lấy của không cho, tà dâm với vợ người, nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có làm cho người ấy bất hạnh đau khổ lâu dài hay không?

– Thưa có, bạch Thế Tôn.

– Các con nghĩ thế nào, này người Kalama, tâm sân khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh?

– Bất hạnh, bạch Thế Tôn.

– Người này có sân, này người Kalama, bị sân chinh phục, tâm bị xâm chiếm, giết các sinh vật, lấy của không cho, tà dâm với vợ người, nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có làm cho người ấy bất hạnh đau khổ lâu dài hay không?

– Thưa có, bạch Thế Tôn.

– Các con nghĩ thế nào, này người Kalama, tâm si khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh?

– Bất hạnh, bạch Thế Tôn.

– Người này có si, này người Kalama, bị si chinh phục, tâm bị xâm chiếm, giết các sinh vật, lấy của không cho, tà dâm với vợ người, nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có làm cho người ấy bất hạnh đau khổ lâu dài hay không?

– Thưa có, bạch Thế Tôn.

– Các con nghĩ thế nào, này người Kalama, các pháp này là thiện hay bất thiện?

– Là bất thiện, bạch Thế Tôn.

– Đáng chê trách hay không đáng chê trách?

– Là đáng chê trách, bạch Thế Tôn.

– Bị người có trí quả trách hay không bị người có trí quả trách?

– Bị người có trí quả trách, bạch Thế Tôn.

– Nếu được thực hiện, được chấp nhận, có đưa đến bất hạnh đau khổ không? Hay ở đây, là như thế nào?

– Được thực hiện, được chấp nhận, bạch Thế Tôn, chúng đưa đến bất hạnh, đau khổ, ở đây, đối với chúng con là vậy.

– Như vậy, này người Kalama, điều Ta vừa nói với các con: "Chớ có tin điều gì chỉ vì được nghe điều đó nhiều lần; chớ có tin chỉ vì đó là truyền thống; chớ có tin chỉ vì đó là lời đồn đại; chớ có tin chỉ vì điều đó đúng với sách vở hay kinh điển truyền tụng; chớ có tin chỉ vì nó nghe có vẻ hợp lý; chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với một hệ thống triết lý, tư tưởng; chớ có tin chỉ vì lý luận logic và suy diễn; chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với quan điểm của mình; chớ có tin chỉ vì người nói điều đó có vẻ là người đáng tin; chớ có tin chỉ vì người đó là thầy của mình".

Nhưng này người Kalama, khi nào các con tự mình biết rõ như sau: "Các pháp này là bất thiện; Các pháp này là đáng chê trách; Các pháp này bị người có trí quả trách; Các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến bất hạnh, khổ đau", thì này người Kalama, hãy từ bỏ chúng! Điều đã được nói lên như vậy, chính do duyên như vậy được nói lên.

Này người Kalama, Chớ có tin điều gì chỉ vì được nghe điều đó nhiều lần; chớ có tin chỉ vì đó là truyền thống; chớ có tin chỉ vì đó là lời đồn đại; chớ có tin chỉ vì điều đó đúng với sách vở hay kinh điển truyền tụng; chớ có tin chỉ vì nó nghe có vẻ hợp lý; chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với một hệ thống triết lý, tư tưởng; chớ có tin chỉ vì lý luận logic và suy diễn; chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với quan điểm của mình; chớ có tin chỉ vì người nói điều đó có vẻ là người đáng tin; chớ có tin chỉ vì người đó là thầy của mình.

Nhưng này người Kalama, khi nào các con tự mình biết như sau: "Các pháp này là thiện; Các pháp này là không đáng chê trách; Các pháp này không bị người có trí chỉ trích; Các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến hạnh phúc an lạc", thời này người Kalama, hãy tự đạt đến và an trú!  
Các con nghĩ thế nào, này người Kalama, không tham, khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy, là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh cho người ấy?

– Hạnh phúc, bạch Thế Tôn.

– Người này không tham, này người Kalama, không bị tham chinh phục, tâm không bị xâm chiếm, không giết các sinh vật, không lấy của không cho, không tà dâm với vợ người, không nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có làm cho người ấy hạnh phúc an lạc lâu dài hay không?

– Thưa có, bạch Thế Tôn.

– Các con nghĩ thế nào, này người Kalama, không sân, khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh cho người ấy?

– Hạnh phúc, bạch Thế Tôn.

– Người này không sân, này người Kalama, không bị sân chinh phục, tâm không bị xâm chiếm, không giết các sinh vật, không lấy của không cho, không tà dâm với vợ người, không nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có đem lại đem lại hạnh phúc, an lạc lâu dài cho người ấy hay không?

– Thưa có, bạch Thế Tôn.

– Các con nghĩ thế nào, này người Kalama, không si khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh cho người ấy?

– Hạnh phúc, bạch Thế Tôn.

– Người này không si, này người Kalama, không bị si chinh phục, tâm không bị xâm chiếm, không giết các sinh vật, không lấy của không cho, không tà dâm với vợ người, không nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có đem lại hạnh phúc an lạc lâu dài cho người ấy hay không?

– Thưa có, bạch Thế Tôn.

– Các con nghĩ thế nào, này người Kalama, các pháp này là thiện hay bất thiện?

– Là thiện, bạch Thế Tôn.

– Các pháp này là đáng chê hay không đáng chê?

– Không đáng chê, bạch Thế Tôn.

– Bị người có trí quả trách hay được người có trí tán thán?

– Được người trí tán thán, bạch Thế Tôn.

– Nếu được thực hiện, được chấp nhận, có đưa đến hạnh phúc an lạc không, hay ở đây, là như thế nào?

– Được thực hiện, được chấp nhận, bạch Thế Tôn, chúng đưa đến hạnh phúc, an lạc. Ở đây, đối với chúng con là vậy.

– Nay người Kalama, chớ có tin điều gì chỉ vì được nghe điều đó nhiều lần; chớ có tin chỉ vì đó là truyền thống; chớ có tin chỉ vì đó là lời đồn đại; chớ có tin chỉ vì điều đó đúng với sách vở hay kinh điển truyền tụng; chớ có tin chỉ vì nó nghe có vẻ hợp lý; chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với một hệ thống triết lý, tư tưởng; chớ có tin chỉ vì lý luận logic và suy diễn; chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với quan điểm của mình; chớ có tin chỉ vì người nói điều đó có vẻ là người đáng tin; chớ có tin chỉ vì người đó là thầy của mình.

Nhưng này người Kalama, khi nào các con tự mình biết rõ như sau: "Các pháp này là thiện; Các pháp này là không có tội; Các pháp này được người có trí tán thán; Các pháp này nếu được thực hiện, được chấp nhận đưa đến hạnh phúc an lạc", thời này người Kàlāmà, hãy chứng đạt và an trú! Điều đã được nói lên như vậy, chính do duyên như vậy được nói lên.

Này người Kalama, vị Thánh đệ tử nào ly tham, ly sân, ly si như vậy, tỉnh giác, chánh niệm, với tâm Từ tràn đầy khắp một phương; cũng vậy phương thứ hai; cũng vậy phương thứ ba; cũng vậy phương thứ tư.

Như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú với tâm Từ rộng lớn, vô lượng, vô biên, không hận, không sân.

Này người Kalama, vị Thánh đệ tử nào ly tham, ly sân, ly si như vậy, tỉnh giác, chánh niệm, với tâm Bi tràn đầy khắp một phương; cũng vậy phương thứ hai; cũng vậy phương thứ ba; cũng vậy phương thứ tư.

Như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú với tâm Bi rộng lớn, vô lượng, vô biên, không hận, không sân.

Này người Kalama, vị Thánh đệ tử nào ly tham, ly sân, ly si như vậy, tỉnh giác, chánh niệm, với tâm Hỷ tràn đầy khắp một phương; cũng vậy phương thứ hai; cũng vậy phương thứ ba; cũng vậy phương thứ tư.



Như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú với tâm Hỷ rộng lớn, vô lượng, vô biên, không hận, không sân.

Này người Kalama, vị Thánh đệ tử nào ly tham, ly sân, ly si như vậy, tỉnh giác, chánh niệm, với tâm Xả tràn đầy khắp một phương; cũng vậy phương thứ hai; cũng vậy phương thứ ba; cũng vậy phương thứ tư.

Như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú với tâm Xả rộng lớn, vô lượng, vô biên, không hận, không sân.

Vị Thánh đệ tử ấy, này người Kalama, với tâm không oán như vậy, không sân như vậy, không uế nhiễm như vậy, thanh tịnh như vậy, ngay trong hiện tại, người ấy đạt được bốn sự an ổn:

i) "Nếu có đời sau, nếu có kết quả dị thực các nghiệp thiện ác, sau khi thân hoại mạng chung, ta sẽ sanh lên cõi thiện, cõi trời, cõi đời này"; đây là an ổn thứ nhất vị ấy có được.

ii) "Nếu không có đời sau, nếu không có kết quả dị thực các nghiệp thiện ác, thời ở đây, trong hiện tại, ta tự sống với tâm không oán, không sân, không phiền não, được an lạc"; đây là an ổn thứ hai vị ấy có được.

iii) "Nếu việc ác ta đã vô ý làm, nhưng ta không có tâm ác đối với ai cả, và nếu ta không làm điều ác, sao ta có thể cảm thọ khổ đau được"; đây là an ổn thứ ba vị ấy có được.

iv) "Nếu việc ác ta không làm, dù là cố ý hay vô ý, như vậy ta quán thấy ta hoàn toàn thanh tịnh"; đây là an ổn thứ tư vị ấy có được.

Vị Thánh đệ tử ấy, này người Kalama, với tâm không oán như vậy, với tâm không sân như vậy, với tâm không uế nhiễm như vậy, với tâm thanh tịnh như vậy, ngay trong hiện tại, vị có được bốn an ổn này.

– Sự việc là như vậy, bạch Thế Tôn! Sự việc là như vậy, bạch Thiện Thệ! Vị Thánh đệ tử ấy, bạch Thế Tôn, với tâm không oán như vậy, với tâm không sân như vậy, với tâm không uế nhiễm như vậy, với tâm thanh tịnh như vậy, ngay trong hiện tại, vị có được bốn an ổn:

"Nếu có đời sau, nếu có kết quả dị thực các nghiệp thiện ác, sau khi thân hoại mạng chung, ta sẽ được sanh lên cõi thiện, cõi Trời, cõi đời này"; đây là an ổn thứ nhất vị ấy có được.

"Nếu không có đời sau, nếu không có kết quả dị thực các nghiệp thiện ác thời ở đây, trong hiện tại, ta tự sống với tâm không oán, không sân, không phiền não, được an lạc"; đây là an ổn thứ hai vị ấy có được.

"Nếu việc ác ta đã vô ý làm, nhưng ta không có tâm ác đối với ai cả, và nếu ta không làm điều ác, sao ta có thể cảm thọ khổ đau được"; đây là an ổn thứ ba vị ấy có được.

"Nếu việc ác ta không làm, dù là vô ý hay cố ý, như vậy ta quán thấy ta hoàn toàn thanh tịnh"; đây là an ổn thứ tư vị ấy có được.

Vị Thánh đệ tử ấy, bạch Thế Tôn, với tâm không oán như vậy, với tâm không sân như vậy, với tâm không ố nhiễm như vậy, với tâm thanh tịnh như vậy, ngay trong hiện tại, vị có được bốn an ổn này.

Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Bạch Thế Tôn, như người dựng đứng những gì bị quăng ngã xuống, hay trình bày cái gì bị che kín, hay chỉ đường cho người bị lạc hướng, hay cầm đèn sáng vào bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, Chánh pháp đã được Tôn giả Gotama dùng nhiều phương tiện thuyết giảng. Chúng con nay xin quy y Thế Tôn, quy y Pháp, quy y chúng Tỳ-khưu. Mong Thế Tôn nhận chúng con làm đệ tử cư sĩ, từ nay cho đến ngày mạng chung, chúng con xin trọn đời quy ngưỡng.

Rừng thiền Sóc Sơn 2014

Khuru, phiên âm của tiếng Pali Bikkhu, nghĩa là một vị sư.

Cách thực hành Pháp

THERAVADA

PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY

Thiền sư AJAHN CHA

Sư Tâm Pháp dịch

Giới thiệu về thiền sư Ajahn Cha[if gte mso 9]><xml> <w:WordDocument> <w:View>Normal</w:View> <w:Zoom>0</w:Zoom> <w:TrackMoves/> <w:TrackFormatting/> <w:PunctuationKerning/> <w:ValidateAgainstSchemas/> <w:SaveIfXMLInvalid>>false</w:SaveIfXMLInvalid> <w:IgnoreMixedContent>>false</w:IgnoreMixedContent> <w:AlwaysShowPlaceholderText>>false</

<w:AlwaysShowPlaceholderText> <w:DoNotPromoteQF/> <w:LidThemeOther>EN-US</w:LidThemeOther> <w:LidThemeAsian>X-NONE</w:LidThemeAsian> <w:LidThemeComplexScript>X-NONE</w:LidThemeComplexScript> <w:Compatibility> <w:BreakWrappedTables/> <w:SnapToGridInCell/> <w:WrapTextWithPunct/> <w:UseAsianBreakRules/> <w:DontGrowAutofit/> <w:SplitPgBreakAndParaMark/> <w:DontVertAlignCellWithSp/> <w:DontBreakConstrainedForcedTables/> <w:DontVertAlignInTxbx/> <w:Word11KerningPairs/> <w:CachedColBalance/> </w:Compatibility> <m:mathPr> <m:mathFont m:val="Cambria Math"/> <m:brkBin m:val="before"/> <m:brkBinSub m:val="--"/> <m:smallFrac m:val="off"/> <m:dispDef/> <m:lMargin m:val="0"/> <m:rMargin m:val="0"/> <m:defJc m:val="centerGroup"/> <m:wrapIndent m:val="1440"/> <m:intLim m:val="subSup"/> <m:naryLim m:val="undOvr"/> </m:mathPr></w:WordDocument> </xml><![endif]

Thiền sư Ajhan Cha sinh ra trong một gia đình nông dân khá giả và đông đúc ở vùng nông thôn Đông Bắc Thái Lan năm.... Năm chín tuổi ngài xuất gia sadi và năm hai mươi tuổi thọ giới Tỳ Kheuru tại ngôi chùa làng. Tại đây ngài đã học một số kiến thức cơ bản về kinh điển và tiếng Pali. Cái chết của người cha đã khiến ngài động tâm và rời bỏ ngôi chùa làng để trở thành một nhà sư thực hành hạnh đầu đà, làm một du tăng nay đây mai đó và thực hành thiền dưới sự hướng dẫn của các vị thầy theo trường phái thiền trong rừng. Ngài đã chu du nhiều năm, ngủ trong rừng, trong hang đá hoặc những nơi thiếu người chết, và từng ở một thời gian ngắn nhưng đầy giác ngộ với thiền sư Ajhan Mun, một trong những thiền sư đáng kính và nổi tiếng nhất của Thái Lan thời bấy giờ.

Sau nhiều năm thực hành thiền và du hành nay đây mai đó, ngài được dân làng thỉnh mời về sống tại một ngôi rừng rậm gần ngôi làng nơi ngài đã sinh ra. Ngôi rừng này rất hoang vắng, đầy rắn độc, hổ và phi nhân, vì vậy, như ngài nói, là một nơi lý tưởng đối với một vị sư thực hành hạnh ở rừng. Đầu tiên chỉ có một mình ngàiAjhan Cha sống tại ngôi rừng đó, rồi sau đó một nhóm nhỏ các vị sư đệ tử của ngài tìm đến quây tụ sống một cuộc sống khổ hạnh cùng ngài ở đó trong nhiều năm trời. Danh tiếng ngài ngày một lớn, và rất nhiều đệ tử tăng ni và cư sỹ đã tìm đến lắng nghe những lời dạy của ngài và ở lại tu tập dưới sự hướng dẫn của ngài. Dần dần quanh ngài đã tụ hội nên một cộng đồng tu sỹ đông đảo và nơi một thời là ngôi rừng hoang đã phát triển thành một rừng thiền tên là Wat Pah Pong. Nhiều chi nhánh khác của chùa cũng đã được hình thành lên ở Thái Lan, Úc, Châu Âu và Bắc Mỹ.

Khi đến rừng thiềnWat Pah Pong, bạn sẽ thấy hình ảnh những vị sư đang chánh niệm quét lá hoặc múc nước từ giếng, và một tấm biển nhỏ bên đường nhắc nhở: “Nơi đây, xin quý vị hãy giữ yên lặng! Chúng tôi đang thực hành thiền”. Mặc dù có những thời thiền chung vào buổi sáng và tối, và thỉnh thoảng có những buổi thuyết pháp của các vị trưởng lão trong chùa, song tinh yếu của thiền lại là phong cách sống chánh niệm và tĩnh lặng trong rừng. Các vị sư ở đây sống rất đơn giản, thực hành hạnh đầu đà đi khát thực trong xóm làng vào mỗi sáng sớm, các vị ăn một bữa ăn duy nhất mỗi ngày ngay trong bình bát của mình sau khi khát thực về, và chỉ có những đồ dùng tối thiểu, thực sự cần thiết. Rải rác ở trong rừng là những liêu cốc đơn giản và tách biệt của các vị sư, làm bằng tre hoặc gỗ. Ở nơi đây, các nhà sư sống và hành thiền một mình trong cốc, và đi thiền hành trên những lối mòn sạch sẽ, phong quang dưới những tán cây. Các nhà sư cũng lao động; các vị tự nhuộm y, may vá y của mình, tự làm lấy hầu hết những vật dụng cần dùng và luôn giữ cho khuôn viên chùa sạch sẽ, gọn gàng. Giới luật tinh nghiêm, giúp cho các nhà sư có thể sống một cuộc đời đơn giản và trong sạch trong một cộng đồng hài hòa, hỗ trợ cho sự tu tập Giới, Định, Tuệ được miên mật và tốt đẹp.

Năm 1966, một người phương Tây đầu tiên đếnWat Pah Pong, đó là một vị Tỳ Khưu người Mỹ tên là Sumedho. Phương pháp giảng dạy đơn giản, thực tế, dí dỏm song rất sâu sắc của thiền sưAjhan Cha đã thu hút rất nhiều người phương tây đến học hỏi và thực hành với ngài. Thiền sư Ajhan Cha đã hỗ trợ người đệ tử phương tây đầu tiên của mình là Ajhan Sumedho thành lập một ngôi chùa mớiWat Pah Nanachat (nghĩa là rừng thiền quốc tế) ở gầnWat Pah Pong để các tu sỹ người phương tây đến tu tập. Kể từ đó, các vị sư lớn là đệ tử của ngài bắt đầu xây dựng những ngôi chùa ở phương tây. Thiền sư Ajhan Cha cũng đã từng hai lần đi châu Âu và bắc Mỹ và hỗ trợ xây dựng ngôi chùa chi nhánh đầu tiên ở phương Tây, chùa Chithurst tại Anh, ngôi chùa này đã nhanh chóng phát triển với một cộng đồng tu sỹ đông đảo.

Thiền sư Ajhan Cha thường nhấn mạnh rằng trí tuệ là một cách sống. Do vậy, ngài cố gắng duy trì cách sống đơn giản truyền thống và giới luật tinh nghiêm để mọi người có thể học pháp và thực hành pháp trong thời buổi hiện tại này.

Sau cả chục năm đau ốm vì một cơn tai biến mạch máu não đã khiến ngài không thể nói năng hay cử động, thiền sư Ajhan Cha đã mất vào năm 1972, thọ 74 tuổi. Ngài đã để lại cả một cộng đồng đông đảo các đệ tử xuất gia và tại gia tại các ngôi chùa ở khắp nơi trên thế giới.

## Các bài pháp của thiền sư Ajhan Cha

Phong cách thuyết giảng đơn giản và tuyệt vời của thiền sư Ajhan Cha rất dễ hiểu. Thường là chỉ sau khi đã nghe đi nghe lại nhiều lần thì tâm người nghe mới đủ độ chín và hiểu được ý nghĩa những lời giảng của ngài một cách thật sự sâu sắc. Ngài có biệt tài biến đổi những lời giảng giải cho phù hợp với từng thời gian và nơi chốn, cũng như phù hợp với tầm hiểu biết và tiếp thu của người nghe, dù đó là tu sĩ hay người tại gia cư sĩ. Đôi khi, khi ghi chép lại thành sách, những lời giảng của ngài lại có vẻ như không nhất quán. Những trường hợp như vậy, chúng ta nên nhớ là những lời giảng của ngài được ghi lại từ những kinh nghiệm sống động và thực tế. Cũng vậy, nếu lời giảng của ngài đôi lúc không khớp với kinh điển, chúng ta cần phải ghi nhớ rằng ngài luôn luôn nói ra điều đó từ chiều sâu kinh nghiệm thực chứng của chính mình.

Thiền sư Ajahn Cha luôn giảng dạy bằng một ngôn ngữ rất đời thường, giản dị. Mục đích của ngài là để diễn giảng giáo pháp chứ không phải để làm cho người nghe phải “phát ngợp” về lượng thông tin quá tải. Do vậy, những bài pháp trong cuốn sách này cũng được dịch ra với một văn phong đơn giản như cách nói của ngài. Mục đích là để trình bày trung thực những lời dạy của thiền sư cả về tinh thần lẫn ngôn từ.

Có thể đây đó trong các bài pháp của ngài có những đoạn trùng lặp, đây là điều không thể tránh khỏi, nhất là bởi vì các bài pháp đều về cùng một chủ đề là thiền tập. Thực ra, điều dễ hiểu là một vị thầy vĩ đại như thiền sư Ajhan Cha cũng có thể lặp đi lặp lại những điều mình đã nói. Qua thời gian, bất cứ vị thầy nào cũng tích lũy được cả một kho những câu chuyện, những ví dụ, lời trích dẫn, những mẩu chuyện vui... để minh họa cho những lời dạy của mình mà những đệ tử lâu năm thường được nghe đi nghe lại đến thuộc lòng. Những bài kinh Đức Phật đã từng thuyết giảng khi xưa được bảo tồn trong kinh tạng Pali cũng chứa đầy những đoạn lặp lại như vậy, dường như đó cũng là một cách dạy của Đức Phật để đưa về chủ đề chính và khiến cho những lời dạy thấm sâu vào tâm người nghe. Cách dạy của thiền sư Ajhan Cha cũng tương tự như vậy.

Những bài pháp trong cuốn sách này được chép ra từ những băng thu âm cũ và được nhiều người dịch lại. Hầu hết các bài pháp đều đã từng được chũr tăng trong chùa Wat Pah Nanachat xuất bản

trong những cuốn sách nhỏ làm quà pháp. Một số bài được in trong những cuốn sách khác trước đây.

“Cách thực hành” là một bài pháp giảng cho các vị sư và cư sỹ ở chùa Hampstead Vihara, London năm 1977, khi thiền sư Ajhan Cha lần đầu tiên viếng thăm phương tây. Nó được Ajhan Puriso dịch lần đầu và in ở chương “Thiền tập” của cuốn Pháp Sống. Bản dịch sau này được Ajhan Kalyano hiệu đính lại và đặt tên là Chìa khóa đi vào giải thoát và con đường đến bình an, được biên tập trong cuốn sách này.

“Sự bình an không thể lay động” là bài pháp đầu tiên của thiền sư Ajhan Cha được xuất bản bằng tiếng Thái. Đó là bài pháp dành cho các vị khách tăng và đệ tử cư sỹ người Thái ở chùa Wat Pah Pong những năm 1960 và được xuất bản trong cuốn Chìa khóa đi vào giải thoát. Bản hiệu đính của Ajhan Chandako được biên tập ở đây, xuất bản trong cuốn Sự bình an bất động.

“Con đường đi đến bình an” là bài pháp giảng cho những vị Tỳ Khưu và Sadi mới xuất gia ở Wat Pah Pong, được Ajhan Kalyano dịch và xuất bản trong cuốn Con đường đi đến bình an.

“Đức tin trong tu tập” là bài pháp giảng cho các thiền sinh cư sỹ phương tây, thời gian và địa điểm không xác định. Có thể nó được thiền sư Ajhan Cha giảng ở phương tây vì ngài có nhắc đến những khóa tu thiền vipassana và những bữa tiệc. Bài pháp được Ajhan Kalyano dịch và biên tập với tựa đề “Thời thiền buổi tối” trong cuốn Chìa khóa đi vào giải thoát và con đường đến bình an.

“Sự rõ ràng của tuệ giác” là bài pháp giảng cho một nhóm thiền sinh cư sỹ người Thái ở Bangkok vào tháng 4/1979, được Ajhan Kalyano dịch và xuất bản trong cuốn Sự rõ ràng của tuệ giác.

“Đừng nghi ngờ” là đoạn hỏi đáp sau một thời pháp ngắn cho các vị sư ở chùa Wat Pah Nanachat năm 1977. Người dịch là Paul Breiter và được xuất bản trong cuốn Tất cả mọi thứ đều đang dạy chúng ta, chương “Không còn nghi ngờ”. Toàn bộ bài pháp hoàn chỉnh được đưa lên mạng trong trang web của chùa Wat Pah Nanachat, tên là “Ngôi chùa hỗn loạn”.

“Tiếp tục hay biết” là một đoạn đối thoại giữa thiền sư Ajhan Cha và một cư sỹ người Thái, chưa từng được xuất bản trước đây.

“Quán chiếu là gì” là một trích đoạn từ một buổi hỏi đáp giữa thiền sư Ajhan Cha và một nhóm các vị sư nói tiếng Anh ở chùa Wat Gor Nork vào mùa hạ 1979. Bài pháp này chưa từng xuất bản trước đây.

“Quán chiếu là gì” là một trích đoạn từ một buổi hỏi đáp giữa thiền sư Ajhan Cha và một nhóm các vị sư nói tiếng Anh ở chùa Wat Gor Nork vào mùa hạ 1979. Bài pháp này chưa từng xuất bản trước đây.

## CÁCH THỰC HÀNH PHÁP

Một bài pháp giảng cho các vị sư và Phật tử ở chùa Hampstead Vihara, London, năm 1977, khi thiền sư Ajhan Cha lần đầu đến châu Âu.

Sư Tâm Pháp dịch

Các bạn, những người đi tìm kiếm thiện pháp, tụ hội ở đây ngày hôm nay, xin hãy lắng nghe với sự bình an. Nghe pháp với sự bình an là lắng nghe với sự tập trung, chú ý tới những gì bạn nghe và rồi buông bỏ. Nghe pháp có lợi ích vô cùng. Khi nghe pháp, chúng ta an trú thân tâm mình trong sự định tĩnh, bởi vì đây cũng chính là một cách thực hành pháp. Thời Đức Phật, mọi người đến nghe pháp rất chăm chú, với một cái tâm khát khao hiểu biết thực sự, và một số người đã chứng ngộ Giáo Pháp trong khi nghe thuyết pháp như vậy.

Nơi đây rất thích hợp để thực hành thiền. Qua hai đêm ở đây, tôi có thể thấy đây là một nơi quan trọng. Môi trường xung quanh rất bình an; tất cả những gì còn lại là ở môi trường bên trong, trong trái tim và tâm hồn bạn. Vì vậy, tôi đề nghị các bạn hãy cố gắng chú ý.

Tại sao các bạn đến đây hành thiền? Đó là vì tâm và trái tim các bạn không hiểu biết những gì cần phải hiểu biết. Nói cách khác, các bạn không thực sự hiểu mọi việc ra sao, cái gì ra cái gì. Bạn không hiểu cái nào là đúng, cái nào sai, cái gì mang đến cho bạn đau khổ và khiến bạn hồ nghi. Vì vậy, điều đầu tiên là bạn phải làm cho tâm mình tĩnh lặng. Lý do các bạn đến đây để tập tĩnh lặng

và thu thúc là vì tâm các bạn không bình an. Tâm bạn không tĩnh lặng, không được chế ngự. Nó luôn bị lay động bởi nỗi nghi ngờ và bất an. Vì thế các bạn mới đến đây hôm nay và đang nghe pháp bây giờ.

Tôi muốn các bạn hãy tập trung và lắng nghe thật kỹ những gì tôi nói, và tôi cũng xin phép được nói thẳng, bởi vì đó là cách nói của tôi. Xin hãy hiểu cho rằng, ngay cả khi cách tôi nói có vẻ áp đặt, tôi làm vậy thực sự chỉ vì thiện ý mà thôi. Tôi xin các bạn hãy tha lỗi nếu có điều gì tôi nói khiến bạn bức mình, bởi vì phong tục ở Thái Lan và Phương Tây không giống nhau. Thực ra, nói mạnh cũng có ích, bởi nó sẽ làm thức tỉnh những người buồn ngủ, đánh thức họ dậy để nghe pháp chứ không để tâm mình trôi vào sự dễ duôi, lơ đãng và cuối cùng chẳng hiểu gì cả.

### Điểm cân bằng

Mặc dù dường như có nhiều cách thực hành khác nhau, song thực chất chỉ có một. Cũng giống như cây ăn quả, nếu dùng cành để giâm trồng cây mới thì sẽ lớn nhanh hơn, nhưng cây sẽ yếu hoặc không sống lâu. Cây được trồng bằng hạt sẽ khỏe và sống dai hơn. Pháp hành cũng như thế.

Khi mới bắt đầu thực hành, tôi cảm thấy rất khó hiểu điều này. Khi tâm tĩnh lặng, tôi chẳng biết cái gì là cái gì cả; ngồi thiền thật là chán, thậm chí đôi khi còn làm tôi đau chảy nước mắt. Đôi khi tôi đặt mục tiêu quá cao, lúc khác lại đặt mục tiêu không đủ cao, chẳng bao giờ tìm được điểm cân bằng.

Tôi có thể thấy rất khó khăn cho các bạn, đến từ những nơi xa lạ và đã thực hành nhiều cách khác nhau với nhiều vị thầy khác. Khi đến thực hành ở đây, hẳn là bạn bị ngập đầy bởi các hoài nghi. Vị thầy này nói bạn phải thực hành theo cách này, vị thầy khác lại bảo bạn phải thực hành theo cách kia. Bạn hoang mang tự hỏi phải thực hành theo cách nào đây, bạn không chắc chắn về những điều cốt lõi của pháp hành. Kết quả là sự hoài nghi. Có quá nhiều vị thầy và quá nhiều lời dạy đến nỗi mọi người chẳng biết làm cách nào để dung hòa trong sự thực hành của mình. Kết quả là rất nhiều hoài nghi và sự không chắc chắn.

Bạn phải không được suy nghĩ quá nhiều. Nếu suy nghĩ, bạn phải suy nghĩ với chánh niệm. Nhưng cho đến giờ, các suy nghĩ của bạn vẫn hoàn toàn không có chánh niệm trong đó. Việc đầu tiên là



bạn phải làm cho tâm mình tĩnh lặng. Nơi nào có sự hay biết, nơi đó không cần suy nghĩ, chánh niệm sẽ tự khởi sanh ở chỗ của nó, và đến lượt nó sẽ trở thành trí tuệ. Nhưng loại suy nghĩ bình thường không phải là trí tuệ; nó đơn giản chỉ là sự lang thang vô mục đích và vô ý thức của tâm, và hậu quả không thể tránh khỏi là sự xáo động, bất an. Đó không phải là trí tuệ.

Ở giai đoạn này bạn không cần phải suy nghĩ. Ở nhà, bạn đã suy nghĩ quá nhiều rồi, đúng không? Nó chỉ làm khuấy động tâm bạn thêm mà thôi. Bạn phải xây dựng một mức độ chánh niệm. Thậm chí suy nghĩ quá mức còn có thể mang lại đau khổ và nước mắt cho bạn; cứ thử mà xem. Trôi dạt trong dòng suy nghĩ không thể dẫn bạn tới chân lý; nó không phải là trí tuệ. Đức Phật là một người rất trí tuệ; ngài đã biết cách chấm dứt suy nghĩ. Cũng như thế, bạn thực hành ở đây để chấm dứt suy nghĩ và nhờ vậy sẽ đạt đến bình an. Khi bạn đã tĩnh lặng, không cần thiết phải suy nghĩ, trí tuệ sẽ tự nảy sinh ở chính nơi đó.

Để hành thiền, bạn không cần phải suy nghĩ nhiều hơn việc quyết tâm rằng bây giờ là lúc để huấn luyện tâm mình, không làm việc gì khác. Đừng để tâm chạy lạc sang bên phải hay bên trái, đằng trước hay đằng sau, bên trên hay xuống dưới. Nhiệm vụ của chúng ta ngay bây giờ là thực hành chánh niệm trên hơi thở. Đặt sự chú ý của bạn ở trên đầu, quyết dần qua cơ thể đến tận các ngón chân, và ngược lại đến tận đỉnh đầu. Đưa chánh niệm của bạn xuống dần qua cơ thể, quan sát bằng trí tuệ. Chúng ta làm thế này để có được sự hiểu biết ban đầu về cơ thể mình. Rồi bắt đầu hành thiền, ghi nhớ rằng lúc này nhiệm vụ duy nhất của mình chỉ là quan sát hơi thở vào, ra. Đừng ép buộc hơi thở mình phải dài hơn hay ngắn hơn bình thường, chỉ cần để nó trôi chảy tự nhiên. Đừng cưỡng ép hơi thở, cứ để nó thở đều đặn, tập buông bỏ với từng hơi thở vào, ra.

Bạn phải hiểu rằng, khi thực hành như thế này là bạn đang buông bỏ, nhưng vẫn phải có chánh niệm ở đó. Bạn phải duy trì chánh niệm (sự hay biết, ý thức về mình), để cho hơi thở vào ra dễ dàng, thoải mái. Không cần thiết phải ép hơi thở, chỉ cần để nó trôi chảy tự nhiên và dễ dàng. Giữ quyết tâm rằng lúc này bạn không có trách nhiệm, không có nghĩa vụ phải làm gì hết. Những suy nghĩ về những gì sẽ xảy ra, những gì bạn sẽ thấy hay biết trong lúc hành thiền lúc này lúc khác sẽ sanh khởi, nhưng mỗi khi nó sanh khởi, hãy để cho nó tự chấm dứt, đừng quan tâm quá mức tới nó.

Trong lúc hành thiền, không cần chú ý đến các đối tượng đến qua các giác quan. Mỗi khi tâm bị ảnh hưởng bởi đối tượng giác quan, mỗi khi có cảm giác, cảm xúc nào khởi lên trong tâm, chỉ cần buông bỏ. Dù các cảm giác ấy có tốt hay xấu cũng chẳng quan trọng. Không cần phải thu được gì từ chúng; chỉ cần để chúng đi qua và quay trở lại với hơi thở. Giữ chánh niệm trên hơi thở vào, hơi thở ra. Đừng có khổ sở vì hơi thở quá ngắn hay quá dài, chỉ đơn giản quan sát mà không cố gắng kiểm soát hay đè nén nó bằng bất cứ cách nào. Nói cách khác, đừng nắm quá chặt. Để cho hơi thở tự nhiên như nó đang là, tâm sẽ trở nên tĩnh lặng. Tiếp tục như thế, tâm sẽ buông mọi thứ xuống và nghỉ ngơi, hơi thở trở nên ngày càng nhẹ đến khi dường như không có nữa. Cả tâm lẫn thân đều cảm thấy rất nhẹ nhàng và đầy năng lượng. Tất cả những gì còn lại là sự chú ý nhất tâm. Bạn có thể nói là tâm đã thay đổi và đạt đến trạng thái tĩnh lặng.

Nếu tâm xao động, hãy chánh niệm trở lại và hít vào thật sâu cho đến khi phổi không còn chỗ chứa nữa, rồi thở hết ra đến khi không còn chút không khí nào. Lại hít sâu hết cỡ vào lần nữa và thở hết ra. Làm như vậy hai hoặc ba lần, rồi thiết lập lại sự tập trung. Tâm sẽ tĩnh lặng hơn. Mỗi khi các đối tượng giác quan làm tâm xao động, lại làm lại như thế. Thiền trong tư thế đi (kinh hành) cũng vậy: nếu trong khi đi, tâm bị xao động, hãy đứng lại, làm cho tâm tĩnh lặng trở lại, thiết lập lại chánh niệm trên đề mục thiền, rồi tiếp tục bước. Ngồi thiền hay đi thiền về bản chất chẳng khác nhau, chỉ khác nhau về tư thế mà thôi.

## Chánh niệm

Đôi khi hoài nghi xuất hiện, bạn phải chánh niệm, phải là người hay biết và ý thức, luôn theo sát và kiểm tra tâm xao động dưới bất cứ hình thức nào nó đang núp bóng. Điều này phải có chánh niệm, cái quan sát và chú ý đến tâm. Bạn phải duy trì sự hay biết này và đừng bất cẩn hay nghĩ lung tung, dù tâm đang ở trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Bí quyết là để chánh niệm kiểm soát và giám sát tâm. Một khi tâm đã hòa làm một với chánh niệm, thì một loại chánh niệm mới sẽ nảy sinh. Tâm có tĩnh lặng sẽ được ngăn giữ bởi sự tĩnh lặng đó, giống như gà trong lồng, vẫn đi lại được nhưng không thể chạy ra ngoài. Việc nó đi tới đi lui chẳng gây rắc rối vì nó vẫn bị giữ bởi cái lồng. Cũng vậy, sự tỉnh thức khi tâm có chánh niệm và tĩnh lặng không gây rắc rối. Bất cứ suy nghĩ hay cảm xúc nào đang có trong tâm tĩnh lặng đó cũng không thể gây hại hay gây rối được.

Một số người không muốn có bất cứ suy nghĩ hay cảm xúc nào trong lúc ngồi thiền, nhưng mong muốn đó là quá mức. Các cảm xúc sinh khởi trong trạng thái tĩnh lặng. Tâm cùng lúc có cả cảm xúc và tĩnh lặng, mà không hề bị quấy rối. Khi có tĩnh lặng như thế, sẽ không có hậu quả xấu nào. Rắc rối chỉ nảy sinh khi “gà” đã chạy ra khỏi “lồng”. Chẳng hạn, bạn đang quan sát hơi thở vào – ra, rồi bỗng nhiên quên băng mình đi, để tâm lang thang đi khỏi hơi thở, nó chạy về nhà, đến mấy cửa hàng mua sắm hay đi nơi này, nơi kia. Có thể đến nửa giờ trôi qua như vậy cho đến khi bạn chợt nhận ra là bạn ngồi đây để hành thiền và tự trách mắng mình là thiếu chánh niệm. Đây là chỗ bạn phải rất cẩn thận, bởi vì đó là khi gà đã xông ra khỏi lồng – tâm đã rời khỏi căn cứ tĩnh lặng.

Bạn phải cẩn thận giữ chánh niệm và cố gắng đưa tâm quay về. Mặc dù tôi nói: “đưa tâm quay về”, nhưng thực sự tâm chẳng đi đâu cả; chỉ có đề mục chánh niệm là thay đổi. Bạn phải giữ tâm mình đúng ở đây và bây giờ. Khi có chánh niệm, là tâm đã có mặt ở đây. Nó như là bạn kéo tâm quay trở lại, nhưng thực sự nó chẳng đi đâu, nó chỉ đơn giản thay đổi chút ít mà thôi. Dường như tâm đi nơi này, nơi kia, nhưng thực ra sự thay đổi diễn ra ngay tại chỗ. Khi chánh niệm quay lại, ngay lập tức bạn đã quay lại với tâm mình mà không phải đưa nó từ đâu về cả.

Khi có sự hay biết toàn bộ, chánh niệm liên tục không gián đoạn mỗi và từng khoảnh khắc, nó được gọi là tâm đang có mặt. Nếu sự chú ý rời khỏi hơi thở để chạy đi chỗ khác, sự hay biết bị gián đoạn. Khi có chánh niệm về hơi thở, tâm có mặt ở đây. Chỉ với hơi thở và sự chánh niệm liên tục, đều đặn, bạn có tâm hiện diện.

Ở đó có mặt cả chánh niệm và tỉnh giác. Chánh niệm là sự ghi nhớ mình, tỉnh giác là ý thức về bản thân. Hiện giờ bạn đang ý thức rõ ràng về hơi thở. Thực hành quan sát hơi thở như thế này giúp cho chánh niệm và tỉnh giác phát triển cùng nhau. Chúng cùng làm một công việc. Có cả chánh niệm và tỉnh giác giống như có hai người cùng nâng một khúc gỗ nặng. Ví như có hai người nâng một khúc gỗ, nhưng khúc gỗ nặng quá khiến họ cố hết sức mà không đỡ nổi. Thấy vậy, một người khác có ý tốt chạy đến giúp. Cũng như vậy, khi có chánh niệm và tỉnh giác, trí tuệ sẽ sanh khởi cùng chỗ ấy để giúp đỡ, khi đó cả ba người cùng giúp nhau.

Trí tuệ làm tăng cường hiểu biết

Có trí tuệ sẽ có hiểu biết về các đối tượng giác quan. Chẳng hạn, trong lúc ngồi thiền, những đối tượng của giác quan khiến các cảm xúc sanh khởi. Có thể bạn bắt đầu nghĩ đến một người bạn, nhưng ngay lúc đó trí tuệ liền phản công: “chẳng vấn đề gì”, “Dừng lại”, hay “Quên nó đi”. Hay bạn suy nghĩ xem mình sẽ đi đâu ngày mai, phản ứng sẽ là: “Tôi không quan tâm; tôi không muốn bận tâm về những chuyện như vậy”. Bạn có thể nghĩ về một người nào đó, rồi bạn nghĩ: “Tôi không muốn liên quan”, “Buông bỏ”, “Điều đó không quan trọng, chẳng bao giờ chắc chắn cả”. Đó là cách bạn đối phó với những thứ xảy đến trong thiền, nhận diện chúng như là: “Không chắc chắn, không chắc chắn”, và tiếp tục duy trì chánh niệm.

Bạn phải từ bỏ mọi suy nghĩ, những mẫu đối thoại trong tâm và sự nghi ngờ. Đừng bị mắc kẹt bởi những thứ đó trong lúc hành thiền. Cuối cùng, tất cả những gì còn lại trong tâm chỉ là chánh niệm, tỉnh giác và trí tuệ thuần khiết. Bất cứ khi nào những pháp này suy yếu, nghi ngờ sẽ khởi sanh. Cố gắng loại bỏ những hồ nghi ấy ngay lập tức, chỉ để lại chánh niệm, tỉnh giác và trí tuệ. Hãy cố gắng phát triển chánh niệm như thế cho đến khi nó có mặt trong mọi lúc. Khi đó bạn sẽ hiểu thấu về chánh niệm, tỉnh giác và định tâm.

Nếu chú tâm vào điểm này, bạn sẽ thấy chánh niệm, tỉnh giác, định tâm và trí tuệ cùng nhau. Dù bị các đối tượng giác quan lôi kéo hay xua đuổi, bạn vẫn có thể tự nhắc mình: “Nó không chắc chắn”. Chúng chỉ là các chương ngại cần phải quét sạch cho đến khi tâm trong sạch. Những gì còn lại chỉ nên là chánh niệm – sự ghi nhớ, tỉnh giác – sự ý thức về bản thân, định tâm – tâm vững vàng, chắc chắn, không lay động; và trí tuệ. Về đề mục thiền, bây giờ tôi sẽ chỉ nói đến vậy thôi.

### Những trợ lực cho thiền tập

Bây giờ tôi sẽ nói về những công cụ hay trợ lực cho thiền tập: tâm từ trong tim bạn, nói cách khác, nó là phẩm chất tâm hào phóng, nhân hậu và giúp ích. Những phẩm chất này cần phải duy trì như nền tảng cho sự thanh lọc tâm. Chẳng hạn, từ bỏ tâm tham, hay ích kỷ, bằng bố thí. Khi con người ích kỷ, họ không hạnh phúc. Ích kỷ dẫn đến cảm giác bất mãn, thế nhưng mọi người thường đều rất ích kỷ mà không nhận ra điều đó ảnh hưởng đến mình như thế nào.

Bạn có thể thấy điều này bất cứ lúc nào, nhất là khi đói. Ví dụ bạn có một quả táo và có cơ hội chia sẻ nó với một người bạn; bạn nghĩ một lúc, và, chắc chắn là có ý định cho, nhưng muốn cho phần

nhỏ hơn. Cho phần lớn hơn thì... thật xấu hổ. Thật khó để nghĩ thẳng tưng. Bạn bảo họ cứ đến và lấy một quả, nhưng bạn bảo “lấy quả này này!”...rồi đưa cho họ quả nhỏ hơn. Đó là một dạng ích kỷ mà mọi người thường không nhận ra. Bạn đã bao giờ như thế chưa?

Bạn phải thực sự đấu tranh với chính mình để cho. Ngay cả khi chỉ muốn cho quả táo nhỏ hơn, bạn cũng phải tự bắt mình đưa quả táo to. Tất nhiên, khi cho một người bạn, bạn cảm thấy hoan hỷ trong tâm. Rèn luyện tâm mình đi ngược lại với ý muốn của nó theo cách này đòi hỏi sự kỷ luật, tự giác – bạn phải biết cách cho và biết cách từ bỏ, đừng để thói ích kỷ bám chặt lấy mình. Một khi đã học cách cho, nếu còn do dự nên cho quả nào, bạn sẽ bị rắc rối, ngay cả khi bạn quyết định cho quả to hơn, sẽ vẫn còn cảm giác miễn cưỡng. Nhưng khi bạn quyết định chắc chắn cho quả to hơn, thì vấn đề đã được giải quyết và qua đi. Đó là đi ngược lại ý muốn của tâm mình một cách đúng đắn.

Làm vậy, bạn sẽ làm chủ chính mình. Nếu không thể làm được, bạn sẽ là nạn nhân của chính mình và sẽ tiếp tục ích kỷ. Trong quá khứ, tất cả chúng ta đều ích kỷ. Đó là phiền não cần cắt bỏ. Trong tiếng Pali, bố thí được gọi là Dana. Nghĩa là mang hạnh phúc đến cho người. Đó là một trong những nhân duyên giúp thanh lọc tâm khỏi phiền não. Hãy suy nghĩ đến điều đó và phát triển nó trong sự thực hành của mình.

Có thể bạn nghĩ rằng thực hành như thế này giống như tự hành hạ mình, nhưng thực sự không phải vậy. Thực ra, nó hành hạ tâm tham và phiền não. Nếu phiền não sanh khởi trong bạn, bạn phải làm cái gì đó để chế ngự nó. Phiền não giống như con mèo: nếu bạn cho nó đồ ăn như nó đòi, nó sẽ thường xuyên đến để kiếm đồ ăn, nhưng nếu bạn không cho nó ăn nữa, chỉ một hai ngày thôi là nó sẽ không đến nữa. Phiền não cũng như vậy: nếu bạn kiên quyết nói không, chúng sẽ không đến quấy rầy bạn, chúng sẽ để tâm bạn bình yên. Vì vậy, thay vì phải sợ phiền não, hãy làm cho phiền não phải sợ mình. Để phiền não sợ mình, bạn phải thấy Pháp ở trong tâm bạn.

Pháp sanh lên ở đâu? Nó sanh lên cùng với hiểu biết của chúng ta theo cách đó. Tất cả mọi người đều có khả năng biết và hiểu pháp. Nó không phải là thứ bạn tìm thấy trong sách vở, bạn không phải nghiên cứu thật nhiều để thấy nó, hãy suy nghĩ đến điều ấy ngay bây giờ, bạn sẽ hiểu điều tôi nói. Tất cả mọi người đều có thể thấy, bởi vì nó ở trong chính tâm chúng ta. Tất cả mọi người đều có phiền não, đúng không? Nếu bạn có thể thấy chúng, bạn sẽ hiểu được chúng. Trong quá khứ

bạn đã chăm sóc và nuông chiều phiền não, nhưng bây giờ bạn phải biết nó và không cho nó đến làm phiền mình nữa.

### Giới hạnh nuôi dưỡng pháp hành

Một phần tiếp theo của sự thực hành là giữ giới. Giới canh chừng và nuôi dưỡng pháp hành y như cách cha mẹ chăm nom con cái. Giữ giới không chỉ có nghĩa là tránh làm hại đến người khác mà còn là giúp đỡ và khuyến khích họ. Ít nhất bạn cũng cần phải giữ 5 giới. Đó là:

1. Không chỉ không sát sanh hay cố ý làm hại người, mà còn trải rộng thiện ý và tâm từ đến tất cả mọi chúng sanh.

2. Trung thực, không xâm phạm quyền lợi của người khác, nói cách khác là không trộm cắp.

3. Biết đủ trong quan hệ tình dục. Cuộc sống tại gia có cấu trúc gia đình, căn bản dựa trên quan hệ vợ chồng. Biết ai là chồng mình, vợ mình, biết tiết chế vừa đủ, biết giới hạn hợp lý của sinh hoạt tình dục. Một số người không biết giới hạn. Một vợ, một chồng còn không đủ, họ phải có thêm người thứ hai, thứ ba nữa. Theo như tôi thấy, thậm chí một người còn là quá thừa, có thêm hai hay ba người chỉ là vì đắm chìm trong dục lạc. Bạn phải thanh lọc tâm mình và huấn luyện nó biết tiết chế. Tiết chế hợp lý là trong sạch, nếu không có nó, sẽ không có giới hạn cho hành vi của bạn. Khi ăn ngon, đừng đam mê quá mức vị ngon ngọt; hãy nghĩ đến cái dạ dày của bạn, và xem bao nhiêu là vừa đủ cho nhu cầu của nó. Nếu ăn quá mức, bạn sẽ gặp rắc rối; phải biết thế nào là hợp lý. Tiết chế hợp lý là cách tốt nhất. Chỉ một người bạn đời là đủ; hai hay ba là phóng túng và sẽ chỉ gây thêm rắc rối.

4. Trung thực trong lời nói. Đây cũng là một công cụ để đoạn trừ phiền não. Bạn phải ngay thẳng và chân thật, chánh trực và công minh.

5. Không sử dụng các chất say, chất gây nghiện. Bạn phải biết tiết chế, và tốt hơn cả là bỏ hẳn tất cả những thứ đó. Con người đã quá đủ nghiện ngập với gia đình, họ hàng và bạn bè, với tài sản vật chất và mọi thứ rồi. Riêng những thứ đó đã quá đủ rồi, nói gì đến các chất say nữa, nó chỉ làm

mọi việc thêm tệ hại mà thôi. Những thứ đó chỉ làm tâm trí tối tăm. Những người uống nhiều nên dần dần giảm bớt và cuối cùng bỏ hẳn.

Tôi xin lỗi, nhưng cách tôi nói như thế này chỉ là vì lợi ích của các bạn, để các bạn có thể hiểu cái gì là tốt. Bạn cần phải hiểu cái gì là cái gì. Cái gì đang hành hạ các bạn trong cuộc sống hàng ngày? Những hành động nào gây nên sự hành hạ ấy? Hành động tốt mang lại kết quả tốt, hành động xấu mang đến kết quả xấu. Những cái đó là nguyên nhân.

Khi giới trong sạch, sẽ có sự trung thực và tử tế với mọi người. Điều này sẽ mang lại sự thanh thản, không phải lo lắng và hối hận. Hối hận do những hành vi hung hăng và gây hại mình đã làm sẽ không còn nữa. Đây là một loại hạnh phúc chẳng khác gì mây ở cõi trời. Bạn cảm thấy thỏa mái, thanh thản, ăn và ngủ thoải mái, bình yên với niềm an lạc sinh ra từ giới hạnh. Hạnh phúc là quả; giữ giới là nhân. Đây là nguyên tắc của việc thực hành pháp – không làm các điều xấu, để những điều tốt khởi sanh. Nếu giới hạnh được giữ gìn theo cách đó, những điều ác sẽ biến mất, và những điều thiện sẽ sanh lên tại chỗ ấy. Đây là kết quả của việc thực hành đúng.

### Suy nghĩ về hạnh phúc

Nhưng câu chuyện chưa kết thúc ở đây: khi đã có được chút ít an lạc, người ta thường trở nên phóng dật và không đi xa hơn nữa trong pháp hành. Họ bị mắc kẹt với an lạc. Họ không muốn tiến bộ nữa; họ thích cái hạnh phúc của “cõi trời” đó hơn. Nó rất thoải mái và an lạc, nhưng không có hiểu biết thật sự. Bạn phải suy nghĩ về điều đó để không bị nó lừa đảo. Suy nghĩ nhiều lần về những khiếm khuyết của thứ hạnh phúc ấy. Nó chỉ thoáng qua; không bao giờ tồn tại mãi. Rất nhanh rồi bạn sẽ phải chia tay với nó. Đó không phải là cái gì chắc chắn. Khi an lạc biến mất, đau khổ sẽ sinh ra từ nơi đó, và nước mắt lại rơi. Ngay cả chư thiên cuối cùng cũng kết thúc bằng đau khổ và nước mắt.

Vì vậy, Đức Phật dạy chúng ta suy nghĩ về những điều bất toàn, rằng hạnh phúc luôn luôn có mặt bất toại nguyện trong đó. Thông thường khi có loại an lạc này, lại không có sự hiểu biết thật sự về nó. Hạnh phúc thật sự chắc chắn và bền vững lại bị chính sự an lạc giả tạo này che khuất. Loại an lạc này không phải loại an lạc thường hằng và chắc chắn, mà thực ra là một dạng phiền não, một loại phiền não vi tế mà chúng ta dính mắc vào. Ai cũng muốn được hạnh phúc. Hạnh phúc sanh

khởi bởi vì chúng ta thích một cái gì đó. Khi cái thích đó biến thành cái không thích, lập tức đau khổ sanh ra. Chúng ta phải suy nghĩ về loại hạnh phúc đó để thấy sự hạn chế và không chắc chắn của nó. Khi mọi sự thay đổi, đau khổ liền khởi sanh. Loại hạnh phúc và an lạc này không chắc chắn; đừng nghĩ rằng nó là cố định và tuyệt đối. Suy nghĩ như vậy gọi là *ādīnavasaññā*, tưởng nhầm chán, là những suy nghĩ về sự hạn chế và bất toàn của thế giới hữu vi này. Nghĩa là tư duy, xem xét về hạnh phúc chứ không chỉ chấp nhận nó vì những giá trị bề mặt. Thấy rằng nó không chắc chắn, bạn không nên bám chặt vào nó. Bạn nắm lấy nó, nhưng sau đó buông bỏ, thấy được cả hai mặt lợi và hại của hạnh phúc. Để hành thiền tốt, bạn phải thấy cả những khiếm khuyết cố hữu của hạnh phúc. Hãy suy nghĩ như vậy. Khi hạnh phúc và an lạc sanh lên, hãy quán chiếu nó thật kỹ cho đến khi những khiếm khuyết của nó trở nên rõ ràng.

Khi thấy mọi thứ đều bất toàn, tâm bạn sẽ đi đến hiểu biết về *nekkhammasaññā*, tưởng xuất ly, suy nghĩ về sự xuất ly, từ bỏ (hạnh phúc giả tạo). Tâm sẽ trở nên nhầm chán và tìm con đường thoát ra. Sự nhầm chán đến sau khi đã thấy rõ sắc thật sự là gì, vị thật sự là gì, yêu và ghét thật sự là gì. Nhầm chán nghĩa là chúng ta không còn khao khát bám víu hay dính mắc vào mọi thứ. Quay lưng lại với dính mắc, đến mức bạn có thể sống thoải mái, thanh thản, chỉ nhìn một cách bình thản, không dính mắc, vương vấn. Đây là hạnh phúc sanh khởi từ việc thực hành.

Cách thực hành Pháp

THERAVADA

PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY

Thiền sư AJAHN CHA

Sư Tâm Pháp dịch

Giới thiệu về thiền sư Ajahn Cha [if gte mso 9]><xml> <w:WordDocument> <w:View>Normal</w:View> <w:Zoom>0</w:Zoom> <w:TrackMoves/> <w:TrackFormatting/> <w:PunctuationKerning/> <w:ValidateAgainstSchemas/> <w:SaveIfXMLInvalid>>false</w:SaveIfXMLInvalid> <w:IgnoreMixedContent>>false</w:IgnoreMixedContent> <w:AlwaysShowPlaceholderText>>false</w:AlwaysShowPlaceholderText> <w:DoNotPromoteQF/> <w:LidThemeOther>EN-US</w:LidThemeOther> <w:LidThemeAsian>X-NONE</w:LidThemeAsian> <w:LidThemeComplexScript>X-NONE</w:LidThemeComplexScript> <w:Compatibility>



```
<w:BreakWrappedTables/> <w:SnapToGridInCell/> <w:WrapTextWithPunct/>
<w:UseAsianBreakRules/> <w:DontGrowAutofit/> <w:SplitPgBreakAndParaMark/>
<w:DontVertAlignCellWithSp/> <w:DontBreakConstrainedForcedTables/>
<w:DontVertAlignInTxbx/> <w:Word11KerningPairs/> <w:CachedColBalance/> </w:Compatibility>
<m:mathPr> <m:mathFont m:val="Cambria Math"/> <m:brkBin m:val="before"/> <m:brkBinSub
m:val="--"/> <m:smallFrac m:val="off"/> <m:dispDef/> <m:lMargin m:val="0"/> <m:rMargin
m:val="0"/> <m:defJc m:val="centerGroup"/> <m:wrapIndent m:val="1440"/> <m:intLim
m:val="subSup"/> <m:naryLim m:val="undOvr"/> </m:mathPr></w:WordDocument> </xml><!
```

[endif]

Thiền sư Ajhan Cha sinh ra trong một gia đình nông dân khá giả và đông đúc ở vùng nông thôn Đông Bắc Thái Lan năm.... Năm chín tuổi ngài xuất gia sadi và năm hai mươi tuổi thọ giới Tỳ Khưu tại ngôi chùa làng. Tại đây ngài đã học một số kiến thức cơ bản về kinh điển và tiếng Pali. Cái chết của người cha đã khiến ngài động tâm và rời bỏ ngôi chùa làng để trở thành một nhà sư thực hành hạnh đầu đà, làm một du tăng nay đây mai đó và thực hành thiền dưới sự hướng dẫn của các vị thầy theo trường phái thiền trong rừng. Ngài đã chu du nhiều năm, ngủ trong rừng, trong hang đá hoặc những nơi thiêu người chết, và từng ở một thời gian ngắn nhưng đầy giác ngộ với thiền sư Ajhan Mun, một trong những thiền sư đáng kính và nổi tiếng nhất của Thái Lan thời bấy giờ.

Sau nhiều năm thực hành thiền và du hành nay đây mai đó, ngài được dân làng thỉnh mời về sống tại một ngôi rừng rậm gần ngôi làng nơi ngài đã sinh ra. Ngôi rừng này rất hoang vắng, đầy rắn độc, hổ và phi nhân, vì vậy, như ngài nói, là một nơi lý tưởng đối với một vị sư thực hành hạnh ở rừng. Đầu tiên chỉ có một mình ngài Ajhan Cha sống tại ngôi rừng đó, rồi sau đó một nhóm nhỏ các vị sư đệ tử của ngài tìm đến quây tụ sống một cuộc sống khổ hạnh cùng ngài ở đó trong nhiều năm trời. Danh tiếng ngài ngày một lớn, và rất nhiều đệ tử tăng ni và cư sỹ đã tìm đến lắng nghe những lời dạy của ngài và ở lại tu tập dưới sự hướng dẫn của ngài. Dần dần quanh ngài đã tụ hội nên một cộng đồng tu sỹ đông đảo và nơi một thời là ngôi rừng hoang đã phát triển thành một rừng thiền tên là Wat Pah Pong. Nhiều chi nhánh khác của chùa cũng đã được hình thành lên ở Thái Lan, Úc, Châu Âu và Bắc Mỹ.

Khi đến rừng thiền Wat Pah Pong, bạn sẽ thấy hình ảnh những vị sư đang chánh niệm quét lá hoặc múc nước từ giếng, và một tấm biển nhỏ bên đường nhắc nhở: “Nơi đây, xin quý vị hãy giữ yên lặng! Chúng tôi đang thực hành thiền”. Mặc dù có những thời thiền chung vào buổi sáng và tối, và thỉnh thoảng có những buổi thuyết pháp của các vị trưởng lão trong chùa, song tinh yếu của thiền

lại là phong cách sống chánh niệm và tĩnh lặng trong rừng. Các vị sư ở đây sống rất đơn giản, thực hành hạnh đầu đà đi khát thực trong xóm làng vào mỗi sáng sớm, các vị ăn một bữa ăn duy nhất mỗi ngày ngay trong bình bát của mình sau khi khát thực về, và chỉ có những đồ dùng tối thiểu, thực sự cần thiết. Rải rác ở trong rừng là những liêu cốc đơn giản và tách biệt của các vị sư, làm bằng tre hoặc gỗ. Ở nơi đây, các nhà sư sống và hành thiền một mình trong cốc, và đi thiền hành trên những lối mòn sạch sẽ, phong quang dưới những tán cây. Các nhà sư cũng lao động; các vị tự nhuộm y, may vá y của mình, tự làm lấy hầu hết những vật dụng cần dùng và luôn giữ cho khuôn viên chùa sạch sẽ, gọn gàng. Giới luật tinh nghiêm, giúp cho các nhà sư có thể sống một cuộc đời đơn giản và trong sạch trong một cộng đồng hài hòa, hỗ trợ cho sự tu tập Giới, Định, Tuệ được miên mật và tốt đẹp.

Năm 1966, một người phương Tây đầu tiên đến Wat Pah Pong, đó là một vị Tỳ Khưu người Mỹ tên là Sumedho. Phương pháp giảng dạy đơn giản, thực tế, dí dỏm song rất sâu sắc của thiền sư Ajhan Cha đã thu hút rất nhiều người phương tây đến học hỏi và thực hành với ngài. Thiền sư Ajhan Cha đã hỗ trợ người đệ tử phương tây đầu tiên của mình là Ajhan Sumedho thành lập một ngôi chùa mới Wat Pah Nanachat (nghĩa là rừng thiền quốc tế) ở gần Wat Pah Pong để các tu sĩ người phương tây đến tu tập. Kể từ đó, các vị sư lớn là đệ tử của ngài bắt đầu xây dựng những ngôi chùa ở phương tây. Thiền sư Ajhan Cha cũng đã từng hai lần đi châu Âu và bắc Mỹ và hỗ trợ xây dựng ngôi chùa chi nhánh đầu tiên ở phương Tây, chùa Chithurst tại Anh, ngôi chùa này đã nhanh chóng phát triển với một cộng đồng tu sĩ đông đảo.

Thiền sư Ajhan Cha thường nhấn mạnh rằng trí tuệ là một cách sống. Do vậy, ngài cố gắng duy trì cách sống đơn giản truyền thống và giới luật tinh nghiêm để mọi người có thể học pháp và thực hành pháp trong thời buổi hiện tại này.

Sau cả chục năm đau ốm vì một cơn tai biến mạch máu não đã khiến ngài không thể nói năng hay cử động, thiền sư Ajhan Cha đã mất vào năm 1972, thọ 74 tuổi. Ngài đã để lại cả một cộng đồng đông đảo các đệ tử xuất gia và tại gia tại các ngôi chùa ở khắp nơi trên thế giới.

Các bài pháp của thiền sư Ajhan Cha

Phong cách thuyết giảng đơn giản và tuyệt vời của thiền sư Ajhan Cha rất dễ hiểu. Thường là chỉ sau khi đã nghe đi nghe lại nhiều lần thì tâm người nghe mới đủ độ chín và hiểu được ý nghĩa những lời giảng của ngài một cách thật sự sâu sắc. Ngài có biệt tài biến đổi những lời giảng giải cho phù hợp với từng thời gian và nơi chốn, cũng như phù hợp với tầm hiểu biết và tiếp thu của người nghe, dù đó là tu sĩ hay người tại gia cư sĩ. Đôi khi, khi ghi chép lại thành sách, những lời giảng của ngài lại có vẻ như không nhất quán. Những trường hợp như vậy, chúng ta nên nhớ là những lời giảng của ngài được ghi lại từ những kinh nghiệm sống động và thực tế. Cũng vậy, nếu lời giảng của ngài đôi lúc không khớp với kinh điển, chúng ta cần phải ghi nhớ rằng ngài luôn luôn nói ra điều đó từ chiều sâu kinh nghiệm thực chứng của chính mình.

Thiền sư Ajahn Cha luôn giảng dạy bằng một ngôn ngữ rất đời thường, giản dị. Mục đích của ngài là để diễn giảng giáo pháp chứ không phải để làm cho người nghe phải “phát ngợp” về lượng thông tin quá tải. Do vậy, những bài pháp trong cuốn sách này cũng được dịch ra với một văn phong đơn giản như cách nói của ngài. Mục đích là để trình bày trung thực những lời dạy của thiền sư cả về tinh thần lẫn ngôn từ.

Có thể đây đó trong các bài pháp của ngài có những đoạn trùng lặp, đây là điều không thể tránh khỏi, nhất là bởi vì các bài pháp đều về cùng một chủ đề là thiền tập. Thực ra, điều dễ hiểu là một vị thầy vĩ đại như thiền sư Ajhan Cha cũng có thể lặp đi lặp lại những điều mình đã nói. Qua thời gian, bất cứ vị thầy nào cũng tích lũy được cả một kho những câu chuyện, những ví dụ, lời trích dẫn, những mẫu chuyện vui... để minh họa cho những lời dạy của mình mà những đệ tử lâu năm thường được nghe đi nghe lại đến thuộc lòng. Những bài kinh Đức Phật đã từng thuyết giảng khi xưa được bảo tồn trong kinh tạng Pali cũng chứa đầy những đoạn lặp lại như vậy, dường như đó cũng là một cách dạy của Đức Phật để đưa về chủ đề chính và khiến cho những lời dạy thấm sâu vào tâm người nghe. Cách dạy của thiền sư Ajhan Cha cũng tương tự như vậy.

Những bài pháp trong cuốn sách này được chép ra từ những băng thu âm cũ và được nhiều người dịch lại. Hầu hết các bài pháp đều đã từng được chũ tãng trong chùa Wat Pah Nanachat xuất bản trong những cuốn sách nhỏ làm quà pháp. Một số bài được in trong những cuốn sách khác trước đây.

“Cách thực hành” là một bài pháp giảng cho các vị sư và cư sĩ ở chùa Hampstead Vihara, London năm 1977, khi thiền sư Ajhan Cha lần đầu tiên viếng thăm phương tây. Nó được Ajhan Puriso dịch lần đầu và in ở chương “Thiền tập” của cuốn Pháp Sống. Bản dịch sau này được Ajhan Kalyano hiệu đính lại và đặt tên là Chìa khóa đi vào giải thoát và con đường đến bình an, được biên tập trong cuốn sách này.

“Sự bình an không thể lay động” là bài pháp đầu tiên của thiền sư Ajhan Cha được xuất bản bằng tiếng Thái. Đó là bài pháp dành cho các vị khách tăng và đệ tử cư sĩ người Thái ở chùa Wat Pah Pong những năm 1960 và được xuất bản trong cuốn Chìa khóa đi vào giải thoát. Bản hiệu đính của Ajhan Chandako được biên tập ở đây, xuất bản trong cuốn Sự bình an bất động.

“Con đường đi đến bình an” là bài pháp giảng cho những vị Tỳ Khưu và Sadi mới xuất gia ở Wat Pah Pong, được Ajhan Kalyano dịch và xuất bản trong cuốn Con đường đi đến bình an.

“Đức tin trong tu tập” là bài pháp giảng cho các thiền sinh cư sĩ phương tây, thời gian và địa điểm không xác định. Có thể nó được thiền sư Ajhan Cha giảng ở phương tây vì ngài có nhắc đến những khóa tu thiền vipassana và những bữa tiệc. Bài pháp được Ajhan Kalyano dịch và biên tập với tựa đề “Thời thiền buổi tối” trong cuốn Chìa khóa đi vào giải thoát và con đường đến bình an.

“Sự rõ ràng của tuệ giác” là bài pháp giảng cho một nhóm thiền sinh cư sĩ người Thái ở Bangkok vào tháng 4/1979, được Ajhan Kalyano dịch và xuất bản trong cuốn Sự rõ ràng của tuệ giác.

“Đừng nghi ngờ” là đoạn hồi đáp sau một thời pháp ngắn cho các vị sư ở chùa Wat Pah Nanachat năm 1977. Người dịch là Paul Breiter và được xuất bản trong cuốn Tất cả mọi thứ đều đang dạy chúng ta, chương “Không còn nghi ngờ”. Toàn bộ bài pháp hoàn chỉnh được đưa lên mạng trong trang web của chùa Wat Pah Nanachat, tên là “Ngôi chùa hỗn loạn”.

“Tiếp tục hay biết” là một đoạn đối thoại giữa thiền sư Ajhan Cha và một cư sĩ người Thái, chưa từng được xuất bản trước đây.

“Quán chiếu là gì” là một trích đoạn từ một buổi hỏi đáp giữa thiền sư Ajhan Cha và một nhóm các vị sư nói tiếng Anh ở chùa Wat Gor Nork vào mùa hạ 1979. Bài pháp này chưa từng xuất bản trước đây.

“Quán chiếu là gì” là một trích đoạn từ một buổi hỏi đáp giữa thiền sư Ajhan Cha và một nhóm các vị sư nói tiếng Anh ở chùa Wat Gor Nork vào mùa hạ 1979. Bài pháp này chưa từng xuất bản trước đây.

## CÁCH THỰC HÀNH PHÁP

Một bài pháp giảng cho các vị sư và Phật tử ở chùa Hampstead Vihara, London, năm 1977, khi thiền sư Ajhan Cha lần đầu đến châu Âu.

Sư Tâm Pháp dịch

Các bạn, những người đi tìm kiếm thiện pháp, tụ hội ở đây ngày hôm nay, xin hãy lắng nghe với sự bình an. Nghe pháp với sự bình an là lắng nghe với sự tập trung, chú ý tới những gì bạn nghe và rồi buông bỏ. Nghe pháp có lợi ích vô cùng. Khi nghe pháp, chúng ta an trú thân tâm mình trong sự định tĩnh, bởi vì đây cũng chính là một cách thực hành pháp. Thời Đức Phật, mọi người đến nghe pháp rất chăm chú, với một cái tâm khát khao hiểu biết thực sự, và một số người đã chứng ngộ Giáo Pháp trong khi nghe thuyết pháp như vậy.

Nơi đây rất thích hợp để thực hành thiền. Qua hai đêm ở đây, tôi có thể thấy đây là một nơi quan trọng. Môi trường xung quanh rất bình an; tất cả những gì còn lại là ở môi trường bên trong, trong trái tim và tâm hồn bạn. Vì vậy, tôi đề nghị các bạn hãy cố gắng chú ý.

Tại sao các bạn đến đây hành thiền? Đó là vì tâm và trái tim các bạn không hiểu biết những gì cần phải hiểu biết. Nói cách khác, các bạn không thực sự hiểu mọi việc ra sao, cái gì ra cái gì. Bạn không hiểu cái nào là đúng, cái nào sai, cái gì mang đến cho bạn đau khổ và khiến bạn hồ nghi. Vì vậy, điều đầu tiên là bạn phải làm cho tâm mình tĩnh lặng. Lý do các bạn đến đây để tập tĩnh lặng và thu thúc là vì tâm các bạn không bình an. Tâm bạn không tĩnh lặng, không được chế ngự. Nó

luôn bị lay động bởi nỗi nghi ngờ và bất an. Vì thế các bạn mới đến đây hôm nay và đang nghe pháp bây giờ.

Tôi muốn các bạn hãy tập trung và lắng nghe thật kỹ những gì tôi nói, và tôi cũng xin phép được nói thẳng, bởi vì đó là cách nói của tôi. Xin hãy hiểu cho rằng, ngay cả khi cách tôi nói có vẻ áp đặt, tôi làm vậy thực sự chỉ vì thiện ý mà thôi. Tôi xin các bạn hãy tha lỗi nếu có điều gì tôi nói khiến bạn bức mình, bởi vì phong tục ở Thái Lan và Phương Tây không giống nhau. Thực ra, nói mạnh cũng có ích, bởi nó sẽ làm thức tỉnh những người buồn ngủ, đánh thức họ dậy để nghe pháp chứ không để tâm mình trôi vào sự dễ duôi, lơ đãng và cuối cùng chẳng hiểu gì cả.

### Điểm cân bằng

Mặc dù dường như có nhiều cách thực hành khác nhau, song thực chất chỉ có một. Cũng giống như cây ăn quả, nếu dùng cành để giâm trồng cây mới thì sẽ lớn nhanh hơn, nhưng cây sẽ yếu hoặc không sống lâu. Cây được trồng bằng hạt sẽ khỏe và sống dai hơn. Pháp hành cũng như thế.

Khi mới bắt đầu thực hành, tôi cảm thấy rất khó hiểu điều này. Khi tâm tĩnh lặng, tôi chẳng biết cái gì là cái gì cả; ngồi thiền thật là chán, thậm chí đôi khi còn làm tôi đau chảy nước mắt. Đôi khi tôi đặt mục tiêu quá cao, lúc khác lại đặt mục tiêu không đủ cao, chẳng bao giờ tìm được điểm cân bằng.

Tôi có thể thấy rất khó khăn cho các bạn, đến từ những nơi xa lạ và đã thực hành nhiều cách khác nhau với nhiều vị thầy khác. Khi đến thực hành ở đây, hẳn là bạn bị ngập đầy bởi các hoài nghi. Vị thầy này nói bạn phải thực hành theo cách này, vị thầy khác lại bảo bạn phải thực hành theo cách kia. Bạn hoang mang tự hỏi phải thực hành theo cách nào đây, bạn không chắc chắn về những điều cốt lõi của pháp hành. Kết quả là sự hoài nghi. Có quá nhiều vị thầy và quá nhiều lời dạy đến nỗi mọi người chẳng biết làm cách nào để dung hòa trong sự thực hành của mình. Kết quả là rất nhiều hoài nghi và sự không chắc chắn.

Bạn phải không được suy nghĩ quá nhiều. Nếu suy nghĩ, bạn phải suy nghĩ với chánh niệm. Nhưng cho đến giờ, các suy nghĩ của bạn vẫn hoàn toàn không có chánh niệm trong đó. Việc đầu tiên là bạn phải làm cho tâm mình tĩnh lặng. Nơi nào có sự hay biết, nơi đó không cần suy nghĩ, chánh

niệm sẽ tự khởi sinh ở chỗ của nó, và đến lượt nó sẽ trở thành trí tuệ. Nhưng loại suy nghĩ bình thường không phải là trí tuệ; nó đơn giản chỉ là sự lang thang vô mục đích và vô ý thức của tâm, và hậu quả không thể tránh khỏi là sự xáo động, bất an. Đó không phải là trí tuệ.

Ở giai đoạn này bạn không cần phải suy nghĩ. Ở nhà, bạn đã suy nghĩ quá nhiều rồi, đúng không? Nó chỉ làm khuấy động tâm bạn thêm mà thôi. Bạn phải xây dựng một mức độ chánh niệm. Thậm chí suy nghĩ quá mức còn có thể mang lại đau khổ và nước mắt cho bạn; cứ thử mà xem. Trôi dạt trong dòng suy nghĩ không thể dẫn bạn tới chân lý; nó không phải là trí tuệ. Đức Phật là một người rất trí tuệ; ngài đã biết cách chấm dứt suy nghĩ. Cũng như thế, bạn thực hành ở đây để chấm dứt suy nghĩ và nhờ vậy sẽ đạt đến bình an. Khi bạn đã tĩnh lặng, không cần thiết phải suy nghĩ, trí tuệ sẽ tự nảy sinh ở chính nơi đó.

Để hành thiền, bạn không cần phải suy nghĩ nhiều hơn việc quyết tâm rằng bây giờ là lúc để huấn luyện tâm mình, không làm việc gì khác. Đừng để tâm chạy lạc sang bên phải hay bên trái, đằng trước hay đằng sau, bên trên hay xuống dưới. Nhiệm vụ của chúng ta ngay bây giờ là thực hành chánh niệm trên hơi thở. Đặt sự chú ý của bạn ở trên đầu, quyết dần qua cơ thể đến tận các ngón chân, và ngược lại đến tận đỉnh đầu. Đưa chánh niệm của bạn xuống dần qua cơ thể, quan sát bằng trí tuệ. Chúng ta làm thế này để có được sự hiểu biết ban đầu về cơ thể mình. Rồi bắt đầu hành thiền, ghi nhớ rằng lúc này nhiệm vụ duy nhất của mình chỉ là quan sát hơi thở vào, ra. Đừng ép buộc hơi thở mình phải dài hơn hay ngắn hơn bình thường, chỉ cần để nó trôi chảy tự nhiên. Đừng cưỡng ép hơi thở, cứ để nó thở đều đặn, tập buông bỏ với từng hơi thở vào, ra.

Bạn phải hiểu rằng, khi thực hành như thế này là bạn đang buông bỏ, nhưng vẫn phải có chánh niệm ở đó. Bạn phải duy trì chánh niệm (sự hay biết, ý thức về mình), để cho hơi thở vào ra dễ dàng, thoải mái. Không cần thiết phải ép hơi thở, chỉ cần để nó trôi chảy tự nhiên và dễ dàng. Giữ quyết tâm rằng lúc này bạn không có trách nhiệm, không có nghĩa vụ phải làm gì hết. Những suy nghĩ về những gì sẽ xảy ra, những gì bạn sẽ thấy hay biết trong lúc hành thiền lúc này lúc khác sẽ sanh khởi, nhưng mỗi khi nó sanh khởi, hãy để cho nó tự chấm dứt, đừng quan tâm quá mức tới nó.

Trong lúc hành thiền, không cần chú ý đến các đối tượng đến qua các giác quan. Mỗi khi tâm bị ảnh hưởng bởi đối tượng giác quan, mỗi khi có cảm giác, cảm xúc nào khởi lên trong tâm, chỉ cần

buông bỏ. Dù các cảm giác ấy có tốt hay xấu cũng chẳng quan trọng. Không cần phải thu được gì từ chúng; chỉ cần để chúng đi qua và quay trở lại với hơi thở. Giữ chánh niệm trên hơi thở vào, hơi thở ra. Đừng có khổ sở vì hơi thở quá ngắn hay quá dài, chỉ đơn giản quan sát mà không cố gắng kiểm soát hay đè nén nó bằng bất cứ cách nào. Nói cách khác, đừng nắm quá chặt. Để cho hơi thở tự nhiên như nó đang là, tâm sẽ trở nên tĩnh lặng. Tiếp tục như thế, tâm sẽ buông mọi thứ xuống và nghỉ ngơi, hơi thở trở nên ngày càng nhẹ đến khi dường như không có nữa. Cả tâm lẫn thân đều cảm thấy rất nhẹ nhàng và đầy năng lượng. Tất cả những gì còn lại là sự chú ý nhất tâm. Bạn có thể nói là tâm đã thay đổi và đạt đến trạng thái tĩnh lặng.

Nếu tâm xao động, hãy chánh niệm trở lại và hít vào thật sâu cho đến khi phổi không còn chỗ chứa nữa, rồi thở hết ra đến khi không còn chút không khí nào. Lại hít sâu hết cỡ vào lần nữa và thở hết ra. Làm như vậy hai hoặc ba lần, rồi thiết lập lại sự tập trung. Tâm sẽ tĩnh lặng hơn. Mỗi khi các đối tượng giác quan làm tâm xao động, lại làm lại như thế. Thiền trong tư thế đi (kinh hành) cũng vậy: nếu trong khi đi, tâm bị xao động, hãy đứng lại, làm cho tâm tĩnh lặng trở lại, thiết lập lại chánh niệm trên đề mục thiền, rồi tiếp tục bước. Ngồi thiền hay đi thiền về bản chất chẳng khác nhau, chỉ khác nhau về tư thế mà thôi.

## Chánh niệm

Đôi khi hoài nghi xuất hiện, bạn phải chánh niệm, phải là người hay biết và ý thức, luôn theo sát và kiểm tra tâm xao động dưới bất cứ hình thức nào nó đang núp bóng. Điều này phải có chánh niệm, cái quan sát và chú ý đến tâm. Bạn phải duy trì sự hay biết này và đừng bất cẩn hay nghĩ lung tung, dù tâm đang ở trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Bí quyết là để chánh niệm kiểm soát và giám sát tâm. Một khi tâm đã hòa làm một với chánh niệm, thì một loại chánh niệm mới sẽ nảy sinh. Tâm có tĩnh lặng sẽ được ngăn giữ bởi sự tĩnh lặng đó, giống như gà trong lồng, vẫn đi lại được nhưng không thể chạy ra ngoài. Việc nó đi tới đi lui chẳng gây rắc rối vì nó vẫn bị giữ bởi cái lồng. Cũng vậy, sự tỉnh thức khi tâm có chánh niệm và tĩnh lặng không gây rắc rối. Bất cứ suy nghĩ hay cảm xúc nào đang có trong tâm tĩnh lặng đó cũng không thể gây hại hay gây rối được.

Một số người không muốn có bất cứ suy nghĩ hay cảm xúc nào trong lúc ngồi thiền, nhưng mong muốn đó là quá mức. Các cảm xúc sinh khởi trong trạng thái tĩnh lặng. Tâm cùng lúc có cả cảm



xúc và tĩnh lặng, mà không hề bị quấy rối. Khi có tĩnh lặng như thế, sẽ không có hậu quả xấu nào. Rắc rối chỉ nảy sinh khi “gà” đã chạy ra khỏi “lồng”. Chẳng hạn, bạn đang quan sát hơi thở vào – ra, rồi bỗng nhiên quên băng mình đi, để tâm lang thang đi khỏi hơi thở, nó chạy về nhà, đến mấy cửa hàng mua sắm hay đi nơi này, nơi kia. Có thể đến nửa giờ trôi qua như vậy cho đến khi bạn chợt nhận ra là bạn ngồi đây để hành thiền và tự trách mắng mình là thiếu chánh niệm. Đây là chỗ bạn phải rất cẩn thận, bởi vì đó là khi gà đã xông ra khỏi lồng – tâm đã rời khỏi căn cứ tĩnh lặng.

Bạn phải cẩn thận giữ chánh niệm và cố gắng đưa tâm quay về. Mặc dù tôi nói: “đưa tâm quay về”, nhưng thực sự tâm chẳng đi đâu cả; chỉ có đề mục chánh niệm là thay đổi. Bạn phải giữ tâm mình đúng ở đây và bây giờ. Khi có chánh niệm, là tâm đã có mặt ở đây. Nó như là bạn kéo tâm quay trở lại, nhưng thực sự nó chẳng đi đâu, nó chỉ đơn giản thay đổi chút ít mà thôi. Dường như tâm đi nơi này, nơi kia, nhưng thực ra sự thay đổi diễn ra ngay tại chỗ. Khi chánh niệm quay lại, ngay lập tức bạn đã quay lại với tâm mình mà không phải đưa nó từ đâu về cả.

Khi có sự hay biết toàn bộ, chánh niệm liên tục không gián đoạn mỗi và từng khoảnh khắc, nó được gọi là tâm đang có mặt. Nếu sự chú ý rời khỏi hơi thở để chạy đi chỗ khác, sự hay biết bị gián đoạn. Khi có chánh niệm về hơi thở, tâm có mặt ở đây. Chỉ với hơi thở và sự chánh niệm liên tục, đều đặn, bạn có tâm hiện diện.

Ở đó có mặt cả chánh niệm và tỉnh giác. Chánh niệm là sự ghi nhớ mình, tỉnh giác là ý thức về bản thân. Hiện giờ bạn đang ý thức rõ ràng về hơi thở. Thực hành quan sát hơi thở như thế này giúp cho chánh niệm và tỉnh giác phát triển cùng nhau. Chúng cùng làm một công việc. Có cả chánh niệm và tỉnh giác giống như có hai người cùng nâng một khúc gỗ nặng. Ví như có hai người nâng một khúc gỗ, nhưng khúc gỗ nặng quá khiến họ cố hết sức mà không đỡ nổi. Thấy vậy, một người khác có ý tốt chạy đến giúp. Cũng như vậy, khi có chánh niệm và tỉnh giác, trí tuệ sẽ sanh khởi cùng chỗ ấy để giúp đỡ, khi đó cả ba người cùng giúp nhau.

Trí tuệ làm tăng cường hiểu biết

Có trí tuệ sẽ có hiểu biết về các đối tượng giác quan. Chẳng hạn, trong lúc ngồi thiền, những đối tượng của giác quan khiến các cảm xúc sanh khởi. Có thể bạn bắt đầu nghĩ đến một người bạn, nhưng ngay lúc đó trí tuệ liền phản công: “chẳng vấn đề gì”, “Dừng lại”, hay “Quên nó đi”. Hay bạn

suy nghĩ xem mình sẽ đi đâu ngày mai, phản ứng sẽ là: “Tôi không quan tâm; tôi không muốn bận tâm về những chuyện như vậy”. Bạn có thể nghĩ về một người nào đó, rồi bạn nghĩ: “Tôi không muốn liên quan”, “Buông bỏ”, “Điều đó không quan trọng, chẳng bao giờ chắc chắn cả”. Đó là cách bạn đối phó với những thứ xảy đến trong thiền, nhận diện chúng như là: “Không chắc chắn, không chắc chắn”, và tiếp tục duy trì chánh niệm.

Bạn phải từ bỏ mọi suy nghĩ, những mẫu đối thoại trong tâm và sự nghi ngờ. Đừng bị mắc kẹt bởi những thứ đó trong lúc hành thiền. Cuối cùng, tất cả những gì còn lại trong tâm chỉ là chánh niệm, tỉnh giác và trí tuệ thuần khiết. Bất cứ khi nào những pháp này suy yếu, nghi ngờ sẽ khởi sanh. Cố gắng loại bỏ những hồ nghi ấy ngay lập tức, chỉ để lại chánh niệm, tỉnh giác và trí tuệ. Hãy cố gắng phát triển chánh niệm như thế cho đến khi nó có mặt trong mọi lúc. Khi đó bạn sẽ hiểu thấu về chánh niệm, tỉnh giác và định tâm.

Nếu chú tâm vào điểm này, bạn sẽ thấy chánh niệm, tỉnh giác, định tâm và trí tuệ cùng nhau. Dù bị các đối tượng giác quan lôi kéo hay xua đuổi, bạn vẫn có thể tự nhắc mình: “Nó không chắc chắn”. Chúng chỉ là các chương ngại cần phải quét sạch cho đến khi tâm trong sạch. Những gì còn lại chỉ nên là chánh niệm – sự ghi nhớ, tỉnh giác – sự ý thức về bản thân, định tâm – tâm vững vàng, chắc chắn, không lay động; và trí tuệ. Về đề mục thiền, bây giờ tôi sẽ chỉ nói đến vậy thôi.

### Những trợ lực cho thiền tập

Bây giờ tôi sẽ nói về những công cụ hay trợ lực cho thiền tập: tâm từ trong tim bạn, nói cách khác, nó là phẩm chất tâm hào phóng, nhân hậu và giúp ích. Những phẩm chất này cần phải duy trì như nền tảng cho sự thanh lọc tâm. Chẳng hạn, từ bỏ tâm tham, hay ích kỷ, bằng bố thí. Khi con người ích kỷ, họ không hạnh phúc. Ích kỷ dẫn đến cảm giác bất mãn, thế nhưng mọi người thường đều rất ích kỷ mà không nhận ra điều đó ảnh hưởng đến mình như thế nào.

Bạn có thể thấy điều này bất cứ lúc nào, nhất là khi đói. Ví dụ bạn có một quả táo và có cơ hội chia sẻ nó với một người bạn; bạn nghĩ một lúc, và, chắc chắn là có ý định cho, nhưng muốn cho phần nhỏ hơn. Cho phần lớn hơn thì... thật xấu hổ. Thật khó để nghĩ thẳng tưng. Bạn bảo họ cứ đến và lấy một quả, nhưng bạn bảo “lấy quả này này!”...rồi đưa cho họ quả nhỏ hơn. Đó là một dạng ích kỷ mà mọi người thường không nhận ra. Bạn đã bao giờ như thế chưa?

Bạn phải thực sự đấu tranh với chính mình để cho. Ngay cả khi chỉ muốn cho quả táo nhỏ hơn, bạn cũng phải tự bắt mình đưa quả táo to. Tất nhiên, khi cho một người bạn, bạn cảm thấy hoan hỷ trong tâm. Rèn luyện tâm mình đi ngược lại với ý muốn của nó theo cách này đòi hỏi sự kỷ luật, tự giác – bạn phải biết cách cho và biết cách từ bỏ, đừng để thói ích kỷ bám chặt lấy mình. Một khi đã học cách cho, nếu còn do dự nên cho quả nào, bạn sẽ bị rắc rối, ngay cả khi bạn quyết định cho quả to hơn, sẽ vẫn còn cảm giác miễn cưỡng. Nhưng khi bạn quyết định chắc chắn cho quả to hơn, thì vấn đề đã được giải quyết và qua đi. Đó là đi ngược lại ý muốn của tâm mình một cách đúng đắn.

Làm vậy, bạn sẽ làm chủ chính mình. Nếu không thể làm được, bạn sẽ là nạn nhân của chính mình và sẽ tiếp tục ích kỷ. Trong quá khứ, tất cả chúng ta đều ích kỷ. Đó là phiền não cần cắt bỏ. Trong tiếng Pali, bố thí được gọi là Dana. Nghĩa là mang hạnh phúc đến cho người. Đó là một trong những nhân duyên giúp thanh lọc tâm khỏi phiền não. Hãy suy nghĩ đến điều đó và phát triển nó trong sự thực hành của mình.

Có thể bạn nghĩ rằng thực hành như thế này giống như tự hành hạ mình, nhưng thực sự không phải vậy. Thực ra, nó hành hạ tâm tham và phiền não. Nếu phiền não sanh khởi trong bạn, bạn phải làm cái gì đó để chế ngự nó. Phiền não giống như con mèo: nếu bạn cho nó đồ ăn như nó đòi, nó sẽ thường xuyên đến để kiếm đồ ăn, nhưng nếu bạn không cho nó ăn nữa, chỉ một hai ngày thôi là nó sẽ không đến nữa. Phiền não cũng như vậy: nếu bạn kiên quyết nói không, chúng sẽ không đến quấy rầy bạn, chúng sẽ để tâm bạn bình yên. Vì vậy, thay vì phải sợ phiền não, hãy làm cho phiền não phải sợ mình. Để phiền não sợ mình, bạn phải thấy Pháp ở trong tâm bạn.

Pháp sanh lên ở đâu? Nó sanh lên cùng với hiểu biết của chúng ta theo cách đó. Tất cả mọi người đều có khả năng biết và hiểu pháp. Nó không phải là thứ bạn tìm thấy trong sách vở, bạn không phải nghiên cứu thật nhiều để thấy nó, hãy suy nghĩ đến điều ấy ngay bây giờ, bạn sẽ hiểu điều tôi nói. Tất cả mọi người đều có thể thấy, bởi vì nó ở trong chính tâm chúng ta. Tất cả mọi người đều có phiền não, đúng không? Nếu bạn có thể thấy chúng, bạn sẽ hiểu được chúng. Trong quá khứ bạn đã chăm sóc và nuông chiều phiền não, nhưng bây giờ bạn phải biết nó và không cho nó đến làm phiền mình nữa.

## Giới hạnh nuôi dưỡng pháp hành

Một phần tiếp theo của sự thực hành là giữ giới. Giới canh chừng và nuôi dưỡng pháp hành y như cách cha mẹ chăm nom con cái. Giữ giới không chỉ có nghĩa là tránh làm hại đến người khác mà còn là giúp đỡ và khuyến khích họ. Ít nhất bạn cũng cần phải giữ 5 giới. Đó là:

1. Không chỉ không sát sanh hay cố ý làm hại người, mà còn trải rộng thiện ý và tâm từ đến tất cả mọi chúng sanh.
2. Trung thực, không xâm phạm quyền lợi của người khác, nói cách khác là không trộm cắp.
3. Biết đủ trong quan hệ tình dục. Cuộc sống tại gia có cấu trúc gia đình, căn bản dựa trên quan hệ vợ chồng. Biết ai là chồng mình, vợ mình, biết tiết chế vừa đủ, biết giới hạn hợp lý của sinh hoạt tình dục. Một số người không biết giới hạn. Một vợ, một chồng còn không đủ, họ phải có thêm người thứ hai, thứ ba nữa. Theo như tôi thấy, thậm chí một người còn là quá thừa, có thêm hai hay ba người chỉ là vì đắm chìm trong dục lạc. Bạn phải thanh lọc tâm mình và huấn luyện nó biết tiết chế. Tiết chế hợp lý là trong sạch, nếu không có nó, sẽ không có giới hạn cho hành vi của bạn. Khi ăn ngon, đừng đắm mê quá mức vị ngon ngọt; hãy nghĩ đến cái dạ dày của bạn, và xem bao nhiêu là vừa đủ cho nhu cầu của nó. Nếu ăn quá mức, bạn sẽ gặp rắc rối; phải biết thế nào là hợp lý. Tiết chế hợp lý là cách tốt nhất. Chỉ một người bạn đời là đủ; hai hay ba là phóng túng và sẽ chỉ gây thêm rắc rối.
4. Trung thực trong lời nói. Đây cũng là một công cụ để đoạn trừ phiền não. Bạn phải ngay thẳng và chân thật, chánh trực và công minh.
5. Không sử dụng các chất say, chất gây nghiện. Bạn phải biết tiết chế, và tốt hơn cả là bỏ hẳn tất cả những thứ đó. Con người đã quá đủ nghiện ngập với gia đình, họ hàng và bạn bè, với tài sản vật chất và mọi thứ rồi. Riêng những thứ đó đã quá đủ rồi, nói gì đến các chất say nữa, nó chỉ làm mọi việc thêm tệ hại mà thôi. Những thứ đó chỉ làm tâm trí tối tăm. Những người uống nhiều nên dần dần giảm bớt và cuối cùng bỏ hẳn.

Tôi xin lỗi, nhưng cách tôi nói như thế này chỉ là vì lợi ích của các bạn, để các bạn có thể hiểu cái gì là tốt. Bạn cần phải hiểu cái gì là cái gì. Cái gì đang hành hạ các bạn trong cuộc sống hàng ngày? Những hành động nào gây nên sự hành hạ ấy? Hành động tốt mang lại kết quả tốt, hành động xấu mang đến kết quả xấu. Những cái đó là nguyên nhân.

Khi giới trong sạch, sẽ có sự trung thực và tử tế với mọi người. Điều này sẽ mang lại sự thanh thản, không phải lo lắng và hối hận. Hối hận do những hành vi hung hăng và gây hại mình đã làm sẽ không còn nữa. Đây là một loại hạnh phúc chẳng khác gì mây ở cõi trời. Bạn cảm thấy thỏa mái, thanh thản, ăn và ngủ thoải mái, bình yên với niềm an lạc sinh ra từ giới hạnh. Hạnh phúc là quả; giữ giới là nhân. Đây là nguyên tắc của việc thực hành pháp – không làm các điều xấu, để những điều tốt khởi sanh. Nếu giới hạnh được giữ gìn theo cách đó, những điều ác sẽ biến mất, và những điều thiện sẽ sanh lên tại chỗ ấy. Đây là kết quả của việc thực hành đúng.

### Suy nghĩ về hạnh phúc

Nhưng câu chuyện chưa kết thúc ở đây: khi đã có được chút ít an lạc, người ta thường trở nên phóng dật và không đi xa hơn nữa trong pháp hành. Họ bị mắc kẹt với an lạc. Họ không muốn tiến bộ nữa; họ thích cái hạnh phúc của “cõi trời” đó hơn. Nó rất thoải mái và an lạc, nhưng không có hiểu biết thật sự. Bạn phải suy nghĩ về điều đó để không bị nó lừa đảo. Suy nghĩ nhiều lần về những khiếm khuyết của thứ hạnh phúc ấy. Nó chỉ thoáng qua; không bao giờ tồn tại mãi. Rất nhanh rồi bạn sẽ phải chia tay với nó. Đó không phải là cái gì chắc chắn. Khi an lạc biến mất, đau khổ sẽ sinh ra từ nơi đó, và nước mắt lại rơi. Ngay cả chư thiên cuối cùng cũng kết thúc bằng đau khổ và nước mắt.

Vì vậy, Đức Phật dạy chúng ta suy nghĩ về những điều bất toàn, rằng hạnh phúc luôn luôn có mặt bất toại nguyện trong đó. Thông thường khi có loại an lạc này, lại không có sự hiểu biết thật sự về nó. Hạnh phúc thật sự chắc chắn và bền vững lại bị chính sự an lạc giả tạo này che khuất. Loại an lạc này không phải loại an lạc thường hằng và chắc chắn, mà thực ra là một dạng phiền não, một loại phiền não vi tế mà chúng ta dính mắc vào. Ai cũng muốn được hạnh phúc. Hạnh phúc sanh khởi bởi vì chúng ta thích một cái gì đó. Khi cái thích đó biến thành cái không thích, lập tức đau khổ sanh ra. Chúng ta phải suy nghĩ về loại hạnh phúc đó để thấy sự hạn chế và không chắc chắn của nó. Khi mọi sự thay đổi, đau khổ liền khởi sanh. Loại hạnh phúc và an lạc này không chắc

chấn; đừng nghĩ rằng nó là cố định và tuyệt đối. Suy nghĩ như vậy gọi là ādīnavasaññā, tưởng nhầm chán, là những suy nghĩ về sự hạn chế và bất toàn của thế giới hữu vi này. Nghĩa là tư duy, xem xét về hạnh phúc chứ không chỉ chấp nhận nó vì những giá trị bề mặt. Thấy rằng nó không chắc chắn, bạn không nên bám chặt vào nó. Bạn nắm lấy nó, nhưng sau đó buông bỏ, thấy được cả hai mặt lợi và hại của hạnh phúc. Để hành thiền tốt, bạn phải thấy cả những khiếm khuyết cố hữu của hạnh phúc. Hãy suy nghĩ như vậy. Khi hạnh phúc và an lạc sanh lên, hãy quán chiếu nó thật kỹ cho đến khi những khiếm khuyết của nó trở nên rõ ràng.

Khi thấy mọi thứ đều bất toàn, tâm bạn sẽ đi đến hiểu biết về nekkhammasaññā, tưởng xuất ly, suy nghĩ về sự xuất ly, từ bỏ (hạnh phúc giả tạo). Tâm sẽ trở nên nhầm chán và tìm con đường thoát ra. Sự nhầm chán đến sau khi đã thấy rõ sắc thật sự là gì, vị thật sự là gì, yêu và ghét thật sự là gì. Nhầm chán nghĩa là chúng ta không còn khao khát bám víu hay dính mắc vào mọi thứ. Quay lưng lại với dính mắc, đến mức bạn có thể sống thoải mái, thanh thản, chỉ nhìn một cách bình thản, không dính mắc, vương vấn. Đây là hạnh phúc sanh khởi từ việc thực hành.

Cuộc đời là một Trường học

[if gte mso 9]<xml> <o:OfficeDocumentSettings> <o:AllowPNG/> </o:OfficeDocumentSettings> </xml><![endif]

CUỘC ĐỜI LÀ MỘT TRƯỜNG HỌC

Thiền sư Sayadaw U Jotika

Người dịch: Sư Tâm Pháp

Tôi có một người đệ tử ở nước ngoài, thỉnh thoảng anh ấy gửi cho tôi một cuốn sách hay một bài viết mà anh ấy nghĩ là tôi thích. Có lần anh ấy gửi cho tôi một trang giấy in vài dòng ngắn ngủi mà tôi cảm thấy rất thích. Đây là những gì trong trang giấy đó:

Những quy luật của đời người:

· Bạn sẽ có một cái thân. Bạn có thể thích nó hay ghét nó, nhưng nó sẽ là của bạn trong suốt cả quãng đời này.

· Bạn sẽ phải học các bài học. Bạn học trọn thời gian trong một ngôi trường không chính thức được gọi là cuộc đời. Mỗi ngày trong ngôi trường này bạn sẽ có cơ hội để học bài. Bạn có thể thích các bài học ấy hay nghĩ rằng chúng chẳng liên quan gì hay thậm chí còn rất ngu ngốc nữa.

· Ở đó không có sai lầm, chỉ có các bài học. Trưởng thành là một quá trình thử nghiệm để phát hiện chỗ sai rồi sửa, một quá trình thử nghiệm. Những thử nghiệm thất bại cũng là một phần quan trọng trong quá trình ấy, không khác gì những thử nghiệm thành công. Về lâu dài, chúng ta sẽ nhận những gì mình xứng đáng được nhận.

· Một bài học sẽ lặp đi lặp lại nhiều lần cho đến khi chúng ta học xong bài học ấy. Một bài học sẽ thể hiện ra dưới nhiều hình thức khác nhau cho đến khi bạn đã học xong. Học xong rồi, bạn mới có thể chuyển sang bài học kế tiếp.

· Quá trình học hỏi không bao giờ chấm dứt. Không có phần nào trong cuộc sống của chúng ta mà không chứa đựng những bài học ấy cả. Chừng nào bạn còn sống, chừng đó vẫn còn có những bài học cần phải học.

· “Ở chỗ kia” không có gì tốt hơn “ở chỗ này”. Khi “chỗ kia” đó biến thành “chỗ này”, bạn sẽ lại thấy một “chỗ kia” khác tốt hơn “chỗ này” nữa.

· Mọi người chỉ là một tấm gương để bạn tự soi lại chính mình. Khi bạn yêu hay ghét điều gì đó của người khác, nghĩa là bạn cũng đang yêu hay ghét chính những điều đó trong bản thân mình.

· Bạn muốn tạo nên cuộc đời mình như thế nào là tùy thuộc vào chính bạn. Bạn có tất cả mọi công cụ và mọi nguồn lực mình cần. Sử dụng chúng như thế nào là tùy thuộc vào bạn. Sự lựa chọn là của bạn.

· Các câu trả lời nằm bên trong bạn. Câu trả lời cho các câu hỏi của cuộc đời bạn ở bên trong bạn. Tất cả những gì bạn cần làm chỉ là quan sát, lắng nghe và tin tưởng.

· Rồi bạn sẽ quên tất cả những điều này.

Đối với tôi, nó giống như một bản hướng dẫn cho những người chuẩn bị được sinh ra làm người. Một chúng sanh chuẩn bị được tái sinh làm người được cho những lời khuyên cần phải làm gì trong kiếp sống làm người sắp tới. Chúng ta hãy cùng xem lại những lời hướng dẫn này một cách kỹ lưỡng hơn nhé.

Bạn sẽ có một cái thân.

Điều này được nói cho một chúng sinh đang sắp được tái sinh vào thế giới con người. Tái sinh vào thế giới loài người nghĩa là bạn sẽ có được một cái thân. Tuy nhiên, bạn lại không được quyền chọn thân hình cho mình. Bạn được nhận một cái. Điều đó diễn ra tùy thuộc vào quy luật nhân duyên. Con người chúng ta không thể tự đúc ra một cái thân hình như mình mong muốn. Thân mình chúng ta sẽ có những nét riêng biệt tùy thuộc vào những nhân duyên hay còn gọi là nghiệp quá khứ. Nếu những nhân duyên đó tốt, kết quả sẽ là tốt. Nếu nhân duyên xấu, kết quả sẽ không thể tốt.

Bạn có thể thích nó hay ghét nó, nhưng nó sẽ là của bạn trong suốt cả quãng đời này.

Tôi muốn các bạn hãy suy nghĩ kỹ về câu này. Cái thân này chỉ tạm thời là của bạn, bạn không thể giữ nó mãi mãi. Hầu hết mọi người đều tự đồng hoá mình với cái thân của họ, nghĩ rằng nó chính là mình, thực sự là mình. Chính bởi vì sự dính mắc này nên họ đều rất sợ chết. Nếu không có dính mắc, sẽ không thể có sợ hãi. Nếu chúng ta có thể nhìn lại tất cả những “cái thân” của những kiếp quá khứ, thấy rằng “cái thân này” là mình, “cái thân kia” cũng là mình, thì sẽ ra sao nhỉ?

Hãy tưởng tượng bạn nhìn thấy “chính mình” sống ở những nền văn hoá khác nhau, ở những thời đại khác nhau, được sinh ra ở những chủng tộc khác nhau, kiếp này là đàn ông, kiếp khác lại là đàn bà, và theo những tôn giáo khác nhau. Có kiếp bạn là người da trắng, kiếp sau lại là người da đen, kiếp khác da nâu, da vàng hay là những màu da nhôm nhôm trộn lẫn các loại da ấy. Nhưng, thực ra, chẳng có cái thân nào trong số đó là “bạn” cả.

Nếu tình cờ bạn có được một cái thân đẹp và bám víu vào “cái thân đẹp ấy của TÔI”, bạn sẽ rất dính mắc với nó. Bạn sẽ cảm thấy sợ hãi một ngày nào đó mình sẽ bị mất cái sắc đẹp ấy hay bị già đi. Phụ nữ thường hay sợ già, sợ mất đi sự hấp dẫn của mình, vì vậy họ tiêu rất nhiều tiền và tốn rất nhiều thời gian để cố gắng duy trì cái sắc đẹp ấy.

Tuy nhiên ở Myanmar này, tôi lại thường nghe những người phụ nữ lớn tuổi nói rằng họ không muốn sinh ra làm đàn bà. Họ muốn được sinh ra làm đàn ông và trở thành một nhà sư. Họ than phiền rằng làm đàn bà, họ bị đủ loại trói buộc và chướng ngại. Họ nói đàn ông có nhiều tự do hơn



để làm những gì họ thích. Phụ nữ phàn nàn rằng, là người nữ họ chẳng dám đi đâu xa một mình. Họ nghĩ đi như thế quá nguy hiểm.

Tất cả chúng ta tất nhiên là đã tái sinh làm đàn ông, đàn bà vô số lần trong vòng luân hồi vô tận này. Nhưng cuộc đời một người đàn ông sẽ chỉ thực sự đáng giá nếu bạn cố gắng phát huy hết mức những khả năng của mình, nếu bạn tu tập tâm, nếu bạn luôn tinh tấn không ngừng để phát triển bản thân mình.

Hầu hết đàn ông đều lấy vợ, và họ nên cố gắng hết mình để sống chung thủy với người vợ của mình, và để làm một người cha tốt. Nhưng họ phải hết sức cẩn thận chớ để mình bị cuốn trôi, đuổi theo vật chất và hạnh phúc bằng cách vui đầu trong ăn, uống, chơi bời và những thú vui tầm thường khác. Cũng chẳng có lý do gì để tự hào rằng mình đã được sinh ra làm người, nhưng có rất nhiều lý do để hết sức cố gắng tận dụng hoàn toàn đầy đủ cuộc sống của một con người. Để khiến cuộc sống làm người đáng giá, chúng ta phải thực hành Pháp, chúng ta phải liên tục học hỏi và cố gắng thấu hiểu cuộc sống ngày càng sâu sắc hơn.

Chẳng có lý do gì mà phải thất vọng hay buồn lòng vì bạn đã sinh ra làm một người nữ. Phụ nữ có rất nhiều chức năng quan trọng trong xã hội, và họ cũng có thể tu tập tâm mình. Ở trong lĩnh vực thiền tập hay học pháp, đàn ông không nhất thiết là có lợi thế hơn phụ nữ. Tất cả mọi người cố gắng tinh tấn một cách chân thành sẽ nhất định thành công và trở thành những con người ngày càng trưởng thành.

Nói chung, đàn ông liên quan nhiều hơn đến các công việc bên ngoài, trong khi phụ nữ thì có xu hướng chú ý nhiều hơn đến thế giới bên trong của họ. Nếu bạn sinh ra làm một người phụ nữ, thì hãy tận dụng xu hướng tự nhiên này để tu tập một trái tim nhân hậu, một cái tâm cao thượng, và cố gắng phát triển trí tuệ và sự hiểu biết đúng đắn. Nếu lập gia đình, bạn cũng nên cố gắng trở thành một người vợ tốt và chung thủy, và làm một người mẹ tốt. Trong bất cứ trường hợp nào, dù bạn được sinh ra làm người nam hay người nữ, bạn cần phải cố gắng tinh tấn để trở thành một con người cao thượng. Bạn cần phải tận dụng hết mức cơ hội này để làm cho cuộc đời mình trở nên có giá trị.

Trước kia, có thời gian tôi ở với một người đệ tử nhỏ tuổi của mình trong nhiều năm. Lúc đó cậu ấy là một vị sadi. Kiếp trước cậu ấy là một người phụ nữ, và đã lập gia đình. Người chồng kiếp trước vẫn còn sống, ông ấy cùng với các con vẫn sống ở gần đấy. Cô ấy chết khi còn rất trẻ vì đẻ khó. Thật là khó tưởng tượng sự đau đớn, thống khổ kinh khủng như thế nào khi phải chết trong lúc sinh nở. Ở bên bờ vực của cái chết, cô ấy cảm thấy vô cùng kinh hãi trước viễn cảnh phải sinh lại làm một người nữ. Vì vậy, cô ấy có một khao khát mãnh liệt là muốn được tái sinh lại làm một người đàn ông, nếu được sinh lại làm người lần nữa. Và cô ấy được sinh lại làm đàn ông trong kiếp này. Khi lớn lên, cậu ấy (bây giờ đã thành cậu-một người đàn ông) đã xuất gia làm một vị sadi và sau đó trở thành một vị Tỳ Khưu. Tuy nhiên, mấy năm sau thì cậu ấy lại hoàn tục. Bây giờ cậu ấy mở một nghề kinh doanh của riêng mình và nuôi nấng cha mẹ.

Được sinh làm một người đàn ông không có nghĩa là mình đã biết đánh giá đúng giá trị của cuộc sống làm người. Bởi vì tôi biết cậu ấy rất rõ, câu chuyện của cậu ấy đã tác động đến tôi rất nhiều. Tôi không còn coi nhẹ cuộc đời một chút nào nữa, và tôi cảm thấy một sự thôi thúc mãnh liệt muốn tận dụng hết mức cơ hội làm người này để thực hành, để tu tập và phát triển trí tuệ đến mức cao nhất có thể.

Bạn sẽ học các bài học.

Đây là mục đích của toàn bộ cuộc đời bạn. Sẽ có rất nhiều thứ để bạn học, dù bạn có thích hay không.

Bạn học trọn thời gian trong một ngôi trường không chính thức được gọi là cuộc đời.

Đây là một ẩn dụ thật đẹp, thật sâu sắc, nêu bật toàn bộ ý nghĩa của kiếp sống con người. Nếu tất cả chúng ta đều thực sự hiểu được rằng cuộc đời là một trường học, một cơ hội để học hỏi, chúng ta sẽ cố gắng hết sức để tận dụng nó một cách tối đa. Nếu chúng ta thực sự hiểu rằng học các bài học của mình là điều quan trọng nhất trong cuộc đời, thì chúng ta sẽ chú ý cẩn thận đến những gì mình đang trải nghiệm mỗi ngày và cố gắng học hỏi từ nó. Khi thức ăn không được tiêu hoá tốt, nó sẽ không cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể chúng ta. Cũng như thế, không tiêu hoá các bài học của cuộc đời một cách kỹ lưỡng cũng như bị chứng khó tiêu – trí tuệ sẽ không thể sinh khởi. Khó tiêu có

thể gây bệnh đau dạ dày. Không hiểu biết về các bài học trong cuộc đời có thể dẫn đến các vấn đề tâm lý.

Mỗi ngày trong ngôi trường này bạn sẽ có cơ hội để học bài.

Ở trường học này, bạn không có ngày nghỉ cuối tuần, cũng chẳng có nghỉ hè, nghỉ lễ. Không có cả thời khoá biểu nữa. Trường không khai giảng vào một thời gian nhất định nào đó, và nó chẳng bao giờ bế giảng. Chỉ có các bài học đang tiếp diễn mà cuộc sống ban tặng cho mỗi chúng ta. Mỗi kinh nghiệm là một bài học, và mỗi bài học là một bài kiểm tra. Sự hiểu biết của chúng ta bị kiểm tra liên tục.

Chúng ta cần có chánh niệm (sati) và trí tuệ (paññā) để có thể học được những bài học sâu sắc hơn trong cuộc đời. Nếu chúng ta coi nhẹ cuộc đời, nếu chúng ta sống bất cẩn và nhẩn tâm, chúng ta sẽ chỉ ngày càng già lão đi mà chẳng trí tuệ hơn tý nào. Tâm chúng ta sẽ không trở nên cao thượng hơn; trái tim của chúng ta không trở nên nhân hậu hơn.

Trí tuệ sâu sắc nhất chỉ có thể đạt được nhờ những kinh nghiệm trong cuộc đời, nó không thể được học từ sách vở. Các bài học của cuộc đời sâu sắc hơn bất cứ thứ gì bạn tìm thấy trong sách vở.

Nếu bạn chăm chỉ thực hành chánh niệm (Tứ Niệm Xứ) trong cuộc sống hàng ngày, tháng năm trôi qua, trí tuệ của bạn sẽ tăng trưởng và cách nhìn của bạn sẽ thay đổi. Khi đã có cách nhìn đúng, bạn sẽ có thể học được những bài học vi tế hơn.

Bạn cần biến việc thực hành chánh niệm<sup>[1]</sup> trở thành một thói quen. Bất cứ khi nào, ở bất cứ nơi đâu, luôn cố gắng ý thức, hay biết về những gì đang diễn ra trong cơ thể mình, ý thức về bất cứ cái gì bạn thấy, nghe, cảm nhận, nếm, đụng chạm, hay ý thức về bất cứ cái gì bạn nghĩ, vạch kế hoạch... Chánh niệm (sati) là công cụ tốt nhất để khám phá tâm mình. Cũng như một cái kính hiển vi cho phép bạn nhìn rõ ràng những vật vô cùng nhỏ, chánh niệm cho phép bạn nhìn thấy những chi tiết nhỏ nhiệm nhất trong tâm mình. Cuối cùng, chánh niệm sẽ cho phép bạn nhìn thật sâu sắc vào trong bản chất của thân và tâm để hiểu được mối quan hệ nhân quả trong đó.

Bạn có thể thích các bài học ấy hay nghĩ rằng chúng chẳng liên quan gì hay thậm chí còn rất ngu ngốc nữa.

Những thứ có vẻ không quan trọng đối với những người thiếu trí tuệ lại có thể rất quan trọng hoặc sâu sắc đối với những người có trí. Bạn nhìn một cái cây chỉ là cỏ dại vô giá trị hay là cây thuốc quý là tùy thuộc vào kiến thức của bạn. Một người thiếu kiến thức về thảo dược sẽ chỉ nhổ và vứt cái cây dại có thể làm thuốc quý ấy đi. Các lương y giỏi nói rằng tất cả mọi loại cây cỏ đều có chứa dược liệu. Cũng như thế, tất cả mọi kinh nghiệm trong cuộc đời đều là những nguyên liệu thô thích hợp để từ đó chiết xuất ra trí tuệ.

Ở đó không có sai lầm, chỉ có các bài học.

Khi có điều gì đó không đúng, điều gì đó tồi tệ xảy đến với bạn, hãy tự hỏi mình xem tại sao nó xảy đến. Khi đó bạn có thể có những biện pháp hay có những điều chỉnh thích hợp để không cho nó xảy đến lần nữa. Thấy và hiểu những sai lầm của mình, có những điều chỉnh cần thiết để ngăn chặn nó xảy đến lần sau sẽ mang đến cho bạn một loại tự do. Cũng như thế, khi có việc tốt diễn ra, bạn cũng cố gắng hiểu được tại sao nó lại diễn ra như thế, và cái gì làm cho nó tốt như vậy. Khi đó bạn sẽ có thể cố gắng để tăng trưởng cái tốt đó hơn nữa.

Trí tuệ sâu sắc nhất được thu hoạch từ việc học hỏi từ những sai lầm, thông qua đau khổ và hiểu những hoàn cảnh khó khăn, tồi tệ.

Tất cả những người trí tuệ đều là những người đã từng phạm rất nhiều sai lầm. Họ trở thành người trí bởi vì họ đã hiểu được cái gì sai, và bởi vì họ đã học hỏi được từ những sai lầm của mình. Không có ai là chưa bao giờ phạm sai lầm – người trí chỉ đơn giản là họ ít sai lầm hơn mà thôi. Không có bất cứ sai lầm nào là điều rất khó, nhưng tất cả mọi người đều có thể cố gắng ít phạm sai lầm hơn. Tất cả mọi người đều nên cố gắng tránh để lặp lại nhiều lần cùng một loại sai lầm y hệt như nhau.

Trưởng thành là một quá trình thử nghiệm để phát hiện chỗ sai rồi sửa, một quá trình thử nghiệm.

Khi bạn hiểu được sai lầm của mình và thay đổi, trí tuệ của bạn sẽ tăng trưởng. Cuộc đời là một sự thử nghiệm liên tục, và chúng ta phải liên tục cố gắng cho đến khi mình hiểu đúng. Chúng ta cần sửa chữa những sai lầm của mình càng nhiều càng tốt. Một số người không hề thấy được sai lầm của mình, một số người thấy được nhưng không muốn sửa. Những người như thế sẽ không bao giờ tăng trưởng trí tuệ.

Những thử nghiệm thất bại cũng là một phần quan trọng trong quá trình, không khác gì những thử nghiệm thành công.

Tuy nhiên, chúng ta không nên chỉ dựa vào những kinh nghiệm của mỗi cá nhân mình. Chúng ta cũng nên học hỏi từ những sai lầm của người khác. Tất cả chúng ta đều biết rằng sử dụng một số loại hợp chất nhất định nào đó sẽ dẫn đến ngộ độc chết người. Cũng như thế, chúng ta biết những hậu quả tai hại của các chất gây nghiện – ngay cả khi chúng ta không cần phải tự mình nếm thử nó. Những người có thể học hỏi từ sai lầm của người khác sẽ ít phạm sai lầm hơn và ít đau khổ hơn.

Người sống với chánh niệm và trí tuệ sẽ học hỏi được từ những khó khăn, và sẽ thu được nhiều trí tuệ hơn, sẽ cố gắng làm những việc thiện, việc tốt. Những người có cách nhìn đúng, thái độ đúng sẽ có những quyết định đúng, ngay cả trong những hoàn cảnh khó khăn, họ vẫn thu được rất nhiều lợi ích. Những người có quyết định sai khi đối diện với khó khăn sẽ phải gánh chịu hậu quả, và mọi thứ sẽ còn trở nên tồi tệ hơn với họ. Đau khổ vì sai lầm của chính mình còn tồi tệ hơn đau khổ gây ra từ sai lầm của người khác. Những người thường xuyên phạm sai lầm thường là những người có cách nhìn sai, và có thể là những người thiếu cận, cách nhìn hạn hẹp.

Về lâu dài, chúng ta sẽ nhận những gì mình xứng đáng được nhận.

Người có suy nghĩ, lời nói và hành động thiện lành nhất định sẽ có kết quả tốt đẹp – ít nhất là về lâu về dài. Đừng thiếu cận, chỉ nhìn ngay trước mắt. Luôn cố gắng có cái nhìn dài hạn, và hãy nhìn xa đến mức có thể.

Nếu bạn sống với chánh niệm và trí tuệ, nếu bạn thực sự biết trạng thái tâm của mình, bạn sẽ không bất cẩn và nhẩn tằm, ngay cả khi bạn trở nên giàu có hay có địa vị cao trong xã hội. Bạn sẽ

không trở nên ngã mạn, kiêu căng. Bạn sẽ khiêm tốn bởi vì bạn hiểu rằng mọi thứ tốt đẹp đến với bạn chỉ vì các điều kiện thích hợp hội tụ đầy đủ cho nó đến mà thôi.

Bất cứ ai đã hiểu được điều ấy sẽ luôn cố gắng tinh tấn tu tập chánh niệm và do đó sẽ ít phạm sai lầm. Những người như thế sẽ luôn tự sửa đổi bản thân mình mỗi khi họ nói, nghĩ hay làm sai điều gì. Họ cũng sẽ mở lòng hơn trước những lời phê bình, chỉ trích. Họ sẽ không bao giờ tức giận khi một người bạn tốt chỉ ra lỗi lầm của họ – họ sẽ rất biết ơn về điều đó và cố gắng học hỏi để cải thiện bản thân mình.

Những người có tài sản và địa vị có thể sử dụng nó để làm lợi cho mọi người. Có thể giúp đỡ được người khác là một niềm hoan hỷ lớn. Nếu bạn muốn tìm sự mãn nguyện lớn hơn trong cuộc đời, hãy cố gắng giúp đỡ người khác nhiều đến mức có thể.

Đối với những người không có đủ chánh niệm và trí tuệ, càng giàu có và địa vị cao, họ lại càng trở nên kiêu căng và ngã mạn: “Tôi có thể làm bất cứ cái gì mình muốn. Chỉ có tôi xắn tay vào thì mọi việc mới xong được. Không ai có tài và có năng lực như tôi. Tôi không quan tâm đến ý kiến người khác, không ai có thể dạy bảo tôi phải làm gì”. Khi những cảm giác tự cao tự đại ấy khởi lên, con người ta thường sẽ phạm sai lầm và gặp rắc rối. Một cái tâm gặp rắc rối sẽ không còn sáng suốt và cao thượng nữa, một cái tâm xáo động, bất an sẽ không còn tĩnh lặng và mát lành nữa –thật là một mất mát lớn.

Nếu bạn có địa vị và giàu có mà không phát triển trí tuệ, bạn sẽ không có được một trái tim tốt lành và một cái tâm cao thượng. Cuộc đời bạn sẽ không có ý nghĩa. Thực ra bạn đã đánh mất đi một cơ hội vô cùng quý báu mà kiếp sống làm người này đã dành cho bạn. Chết đi bạn sẽ không thể mang theo một cái gì hết, dù chỉ là một cái tâm.

Những người chỉ suy nghĩ hạn hẹp trong một kiếp sống này, sẽ không thể đánh giá được hết giá trị đích thực của cuộc sống làm người. Nhưng một số người thậm chí còn suy nghĩ thiển cận và hạn hẹp hơn. Họ đắm chìm quá mức trong việc hưởng thụ các thú vui dục lạc đến nỗi chỉ nghĩ xa được tới bữa ăn kế tiếp. Rất nhiều người ngập trong cơn “say” bởi sự giàu có, sức khoẻ và tuổi trẻ. Nhưng khi tuổi già đến, họ thường cảm thấy cuộc đời thật vô nghĩa. Họ bị loạn thần kinh và phung phí thời gian của mình vào những việc vụn vặt.

Những người giàu có và địa vị cao thường cảm thấy khó sống thật, khó chân thành trong quan hệ với bạn bè và gia đình. Họ không thể chung thủy với vợ, chồng mình và vì vậy thường không tìm thấy hạnh phúc trong cuộc sống hôn nhân. Dường như là càng có địa vị cao, họ lại càng ít bạn tốt. Đồng thời sẽ có rất nhiều người nịnh bợ để được gần gũi với họ. Họ sẽ có rất ít người thực sự trung thực, chân thành và tôn trọng ở bên mình. Chính vì vậy họ rất dễ bị mất phương hướng, phát triển những tầm nhìn thiếu thực tế và thường nghĩ sai thành đúng.

Càng có địa vị cao, thì càng quan trọng là phải có ít nhất một vài người bạn thực sự chân thật và thẳng thắn. Đối với những người giàu có cũng vậy, bởi vì quyền lực của tiền bạc khiến cho bạn cảm thấy rằng mình có thể làm được bất cứ cái gì mình muốn.

Một bài học sẽ lặp đi lặp lại nhiều lần cho đến khi chúng ta học xong bài học ấy.

Chừng nào còn chưa học xong một bài học, chúng ta chưa vượt qua được kỳ thi và vì vậy cần phải học lại lớp đó.

Một bài học sẽ thể hiện ra dưới nhiều hình thức khác nhau cho đến khi bạn học xong nó.

Chúng ta cần học từ nhiều bài học mà cuộc sống đã đem đến cho chúng ta trong đủ mọi hoàn cảnh khác nhau. Nếu không học được, thì cùng một loại khó khăn như thế sẽ đến đi đến lại nhiều lần với chúng ta. Một số người chẳng bao giờ học được gì từ những kinh nghiệm của họ. Họ vật vã, đau khổ vì cùng một loại khó khăn cứ lặp đi lặp lại nhiều lần, năm này qua năm khác, mà vẫn không học được bài học ấy. Họ chẳng bao giờ cố gắng để thay đổi cách nhìn hay thái độ của mình và vẫn cứ tiếp tục tin rằng tất cả chỉ là do số phận hay do nghiệp xấu của họ.

Đổ lỗi cho nghiệp nghĩa là bạn không muốn thay đổi. Bạn không muốn chịu trách nhiệm về chính bản thân mình. Bạn tự nói với mình rằng những khuyết điểm đó không thuộc về trách nhiệm của bạn. Nếu bạn thực sự mong muốn thay đổi, bạn sẽ thay đổi được.

Đây là một câu chuyện có thật mà một người đệ tử mới kể cho tôi. Anh ấy là người có học thức, giàu có, anh thích đọc sách và vì vậy thường đến thư viện. Anh tình cờ tìm được một cuốn sách mà

mình rất thích. Nhưng thật không may, cuốn sách đó không được mang ra khỏi thư viện, và anh cũng phát hiện ra là không thể mua được bản copy nào của cuốn sách đó nữa. Một ngày, anh lén tuồn cuốn sách đó vào trong túi xách của mình và mang ra khỏi thư viện. Trong lúc lái xe về nhà, hai lần liền anh suýt gây tai nạn. Tâm anh rối tung, không còn bình an, không còn ổn định nữa. Tâm trí anh không để ở việc lái xe, nhưng cuối cùng cũng về được đến nhà an toàn.

Sau khi về nhà, anh để cuốn sách đó trên bàn trong phòng mình. Mỗi khi có thời gian, anh lại tranh thủ đọc. Tuy nhiên, mỗi khi vào phòng và nhìn thấy cuốn sách, anh lại cảm thấy run cả người lên, cảm thấy mình cứ như bị nó ám ảnh. Tâm anh không ổn định, không bình an chút nào hết. Anh đã lấy một cuốn sách của thư viện mà không được phép. Mỗi khi nhìn cuốn sách, anh lại cảm thấy rất tệ và phát hiện ra rằng anh không thể tự tôn trọng mình được.

Đánh mất sự tôn trọng của người khác thì không đến nỗi tệ hại lắm.

Nhưng đánh mất lòng tự trọng của mình thì thật vô cùng tệ.

Đó là một sự mất mát lớn.

Mỗi khi nhìn cuốn sách, anh lại cảm tưởng như cuốn sách đang nói với anh rằng: “Tôi không phải là của anh, anh ăn cắp tôi và mang tôi đến đây. Anh không công bằng, anh không trung thực. Anh không nên làm như thế”. Anh kể tâm anh cứ nói hoài như vậy. Nếu bạn biết quan sát tâm mình, bạn sẽ rất nhạy cảm với những cái đúng và sai. Trong một cái tâm như thế, sẽ luôn có một ông quan toà “không thiên vị” biết rõ cái gì là đúng, và có những quyết án chính xác. Bạn không thể nói dối nó.

Người đệ tử đó không phải là một người xấu. Thực ra anh sống rất nguyên tắc và hành thiền mỗi ngày. Anh cũng cố gắng tinh tấn để ý thức về tâm mình càng nhiều càng tốt. Vì vậy, anh quan sát được tất cả những suy nghĩ đó cùng với những cảm giác không thoải mái trong mình. Sau một thời gian, tâm anh không thể chịu được sự bức xúc đó thêm chút nào nữa. Anh cảm thấy mình không thể cứ tiếp tục mãi như thế này được nữa. Tất nhiên không có ai biết là anh đã lấy cuốn sách đó từ thư viện cả. Nhưng bản thân anh ý thức rõ hành động đó của mình, và điều đó làm cho anh đau đớn.



Anh nhận ra anh phải làm làm một điều gì đó để lấy lại sự bình an cho tâm mình. Vì vậy anh mang cuốn sách trả lại thư viện. Sau khi mang trả, anh liền cảm thấy an tâm trở lại. Anh cũng ra một quyết định quan trọng là sẽ không bao giờ lấy bất cứ thứ gì mà không xin phép nữa. Anh đã thực sự học được một bài học từ sai lầm của mình.

Không có ai là không từng phạm sai lầm. Điều quan trọng là học được gì từ chính những sai lầm của mình và không để nó lặp lại nữa. Càng nhiều sai lầm, bạn sẽ lại càng đau khổ. Nếu bạn học được từ những sai lầm của mình và thay đổi, trí tuệ của bạn sẽ tăng trưởng. Người học trò của tôi đã quan sát được những gì đang diễn ra trong tâm mình và do đó đã học được bài học và thay đổi. Nếu bạn không biết cách chánh niệm và quan sát, tâm tham sẽ tiếp tục lớn mạnh và bạn sẽ phạm thêm những sai lầm như thế nhiều lần nữa.

Khi đã học xong, bạn mới có thể chuyển sang bài học kế tiếp.

Khi đã thi đỗ một bài kiểm tra, bạn có thể chuẩn bị cho một bài kiểm tra mới. Bạn sẵn sàng đối diện với những hoàn cảnh khó khăn hơn và chúng sẽ mang lại cho bạn một tầm mức trí tuệ cao hơn, sâu sắc hơn. Khi bạn hiểu rằng sự việc này thật sự là việc tốt và thực hiện nó ngay lập tức, bạn cũng sẽ có được nhiều trí tuệ hơn. Nếu bạn không làm gì hết, thì bạn cũng sẽ chẳng học được gì cả.

Việc học hỏi sẽ không bao giờ chấm dứt.

Lúc nào cũng có những bài học cho chúng ta học hỏi. Chúng ta phải học những bài học và tăng trưởng trí tuệ cho tận đến khi chúng ta từ giã cõi đời. Khi thực hành thiền Tứ Niệm Xứ, chúng ta không nên chỉ thực hành nó vào lúc rỗi rãi, hay đặt ra một khoảng thời gian riêng biệt nào đó để thực hành. Chúng ta cần cố gắng hết mình để tạo nên một thói quen sống với chánh niệm (ý thức đầy đủ về chính mình) từ giây phút đầu tiên khi thức dậy cho đến lúc đi ngủ. Khi chánh niệm bị lãng quên, tâm si có mặt ngay tức khắc. Khi tâm si có mặt, trí tuệ sẽ không thể sanh khởi và bài học đó chưa học xong.

Vì vậy, chúng ta phải phấn đấu để luôn luôn sống với chánh niệm, ý thức trọn vẹn về những gì đang diễn ra trong thân và tâm, từng giây từng phút, trong suốt cả cuộc đời, cho đến tận hơi thở

cuối cùng. Tất cả những gì chúng ta cảm nhận và trải nghiệm đều là Pháp – tức là những định luật và hiện tượng của tự nhiên, tất cả mọi thứ đều vô thường, đều vô ngã – không có một cái tôi nào trong đó. Chúng ta cần sống với sự hiểu biết rằng không có cái gì trên đời này đem lại sự thoả mãn thật sự cả. Chúng ta cũng cần phải hiểu những điều này một cách rõ ràng trong tâm vào giây phút cái chết đến bên cạnh. Chết một cách bất lực và đầy sợ hãi thì không tốt một tý nào.

Cuộc đời là cuốn sách tuyệt vời nhất. Thân chúng ta là cuốn sách tuyệt vời nhất. Tâm chúng ta là cuốn sách tuyệt vời nhất. Những hiểu biết sâu sắc nhất chỉ có thể thu được từ chính cuộc đời. Bạn hãy tự hỏi bản thân mình mỗi ngày: Ngày hôm nay tôi có thu được thêm chút hiểu biết hay trí tuệ gì không? Một ngày trôi qua mà không có thêm được chút trí tuệ nào, chỉ ngập trong ăn, uống, khóc, cười là một ngày mất mát, một ngày uổng phí. Những ngày như thế chẳng mang lại sự khác biệt nào cho bạn, ngoại trừ rằng nó đưa bạn đến gần cái chết thêm một ngày nữa.

Khi bạn lên giường đi ngủ cũng thế, trước khi chìm vào giấc ngủ, bạn hãy cố gắng duy trì chánh niệm, ý thức về những gì đang diễn ra trong thân và tâm mình lúc đó. Bạn nên giữ một cái tâm trong sáng và mát mẻ để đi vào một giấc ngủ yên lành. Ngay khi bạn thức dậy, cũng như thế, thay vì vội suy nghĩ và lo lắng về một ngày mới, bạn hãy ngồi thiền ngay lập tức, bắt đầu thực hành chánh niệm ngay tại chỗ. Bắt đầu một ngày mới với một cái tâm bình yên là một điều rất tốt đẹp.

Hãy cố gắng hết mình để tạo thành thói quen sống với chánh niệm trong suốt cả ngày, dù bất cứ ở đâu. Nếu bạn thực hành liên tục như vậy hai hoặc ba năm, bạn sẽ thấy rằng tâm mình trở nên trưởng thành hơn rất nhiều. Bạn sẽ có được thái độ đúng đắn và tâm bạn sẽ rộng mở hơn. Một khi sống với chánh niệm đã trở thành thói quen, bạn sẽ không thể để cả một ngày trôi qua một cách hời hợt và thiếu suy nghĩ nữa.

Tuổi tác của bạn già hay trẻ không phải là vấn đề. Một số người bắt đầu thực hành khi mới ngoài hai mươi tuổi. Bởi vì hứng thú nên họ thực hành bất cứ lúc nào có thể, và một ngày họ phát hiện ra thái độ và cách nhìn của họ, những mong đợi của họ đã trở nên thanh cao hơn, thiện lành hơn và trang nghiêm hơn. Họ đã trưởng thành. Do vậy, họ làm công việc của mình nhiệt tâm hơn, không còn uể oải, chán chường, không còn tính toán, so đo hay lười biếng nữa. Họ không làm những việc chỉ để khoe mẽ, thể hiện mình hay gây ấn tượng với người khác nữa. Họ đặt tất cả trái tim, tất cả năng lượng của mình vào bất cứ công việc gì họ làm. Trước khi tham gia làm một việc gì, họ đều

suy nghĩ sâu sắc, cân nhắc hết sức cẩn thận – nhất là đối với những việc quan trọng. Nếu chẳng may có điều gì lệch lạc, sai lầm – họ ý thức về nó và ngay lập tức sửa chữa lại cho đúng.

Khi muốn trao đổi một việc gì quan trọng, bạn cần suy nghĩ kỹ về những gì mình nói và cách nói như thế nào cho hợp lý. Bạn cũng có thể thử duyệt lại một vài lần để xem nó đã đúng và thích hợp chưa. Cả tiến trình ấy sẽ không tốn nhiều thời gian đối với những người sống với chánh niệm. Nó chỉ mất có vài phút. Mọi người sẽ nhận ra điều đó và dần dần có lòng kính trọng những người biết ăn nói một cách hợp lý như thế. Nếu bạn muốn mọi người kính trọng mình, hãy luôn luôn nói với chánh niệm và trí tuệ.

Nếu tiếp tục cách sống như thế, bạn sẽ không chỉ giành được sự kính trọng của mọi người mà lòng tự trọng của bạn cũng sẽ tăng lên. Lòng tự trọng đó mới là điều quan trọng hơn nhiều. Một số người không bao giờ nghĩ đến điều này. Họ quen có xung quanh mình những người thích gây ấn tượng với người khác, và họ rất sợ người khác coi thường mình.

Nếu bạn quá coi trọng người khác, bạn đánh giá họ cao hơn thực tế. Nếu bạn coi thường người khác, bạn đánh giá họ thấp hơn thực tế. Không có cách nhìn nào trong hai cách đó phản ánh đúng sự thật cả.

Nếu bạn có thể sống theo một cách sống khiến cho lòng tự trọng tăng trưởng mỗi ngày, bạn sẽ cảm thấy mãn nguyện với cuộc sống. Dù mọi người có nghĩ tốt hay nghĩ xấu về bạn cũng không phải là điều quan trọng. Lo lắng về điều đó đơn giản cũng chỉ là một suy nghĩ thoáng qua trong tâm rồi đi mất mà thôi.

Để minh họa cho điểm này, đây là một câu chuyện từ một đệ tử khác của tôi.

Khoảng 5 năm trước, anh ấy kể cho tôi biết anh ấy đã học được gì từ một kinh nghiệm của mình. Anh rất hứng thú với thiền tập và cố gắng hết mình để luôn ý thức và quan sát bất cứ những gì đang diễn ra trong tâm mình. Anh cố gắng giữ gìn 5 giới, và anh cũng là người trung thực, hào phóng và luôn sẵn lòng giúp đỡ người khác.

Tuy nhiên, anh lại có một thái độ rất đặc biệt này. Anh phải luôn cố gắng cho người khác biết rằng mình giữ 5 giới rất nghiêm túc, và không bao giờ làm việc gì thiếu đúng đắn. Nếu thấy ai đó không trung thực hay làm điều gì đó sai, anh phải nói với tất cả mọi người rằng mình không bao giờ như thế, rằng mình luôn làm việc đúng và luôn trung thực. Anh luôn cảm thấy cần phải nói cho những người xung quanh biết điều đó.

Khoảng 4, 5 tháng trước, thiền tập của anh tiến bộ tương đối tốt. Và do đó, anh bắt đầu hiểu được rằng thực ra việc người khác có biết anh giữ giới nghiêm chỉnh hay không cũng không cần thiết. Anh nói với tôi rằng cái ngộ này khiến anh cảm thấy bình an và giải thoát hơn. Anh không còn cảm thấy cần phải nói cho người khác biết những việc làm tốt đẹp của mình nữa. Trước kia, nếu không có cơ hội nói cho mọi người biết điều đó thì anh cảm thấy bất an lắm. Giờ đây anh rất hạnh phúc, chỉ đơn giản làm bất cứ việc gì mình thấy đúng đắn, dù ai có biết hay không cũng chẳng quan trọng.

Làm việc tốt rồi muốn tất cả mọi người đều biết đến việc tốt mình làm là một nỗi khổ tâm thực sự. Nó là sự thể hiện của tâm tham. Động cơ muốn thể hiện các việc tốt của mình cho người khác thấy là tâm tham và sự ngã mạn (kiêu ngạo). Bạn đang nói cho người khác biết là bạn tốt hơn họ. Có thể thầm lặng làm việc tốt mà không có nhu cầu phải nói cho người khác biết, đó là giải thoát. Bạn sẽ được bình an. Chừng nào bạn còn bứt rứt không yên khi người khác không biết việc tốt mình làm, chừng đó bạn vẫn không thể bình an. Ngay cả khi bạn loanh quanh đi nói cho hết người này đến người khác, thì tâm bạn vẫn lo lắng rằng không biết họ có nghĩ mình đang bốc phét hay không.

Vì vậy, vấn đề bạn cần xem xét một cách nghiêm túc ở đây là: Bạn làm việc tốt có phải là vì muốn người khác đánh giá cao về mình hay không? Nếu bạn làm việc tốt để thụ hưởng cái tiếng tốt đó, tâm bạn sẽ phải khổ sở vì điều đó. Chỉ làm việc tốt với một cái tâm tự do và chân thành thì mới mang lại hạnh phúc, sự trưởng thành và trí tuệ.

Làm mọi việc chỉ vì giữ uy tín hay danh tiếng tốt sẽ chẳng bao giờ khiến cho tâm bạn trưởng thành.

Vì vậy, điều vô cùng quan trọng là bạn phải luôn luôn kiểm tra lại thái độ của mình, luôn luôn ý thức về những hy vọng và sự mong đợi của mình khi làm những hành động tốt đó. Những người hành thiền nên suy xét về vấn đề này thật sâu sắc. Bạn làm việc đó với một trái tim giải thoát và rộng mở hay trái tim bạn chỉ là nô lệ cho các hy vọng và mong đợi?

Không có phần nào trong cuộc sống của chúng ta mà không chứa đựng những bài học ấy cả. Chừng nào bạn còn sống, chừng đó vẫn còn có những bài học cần phải học.

Khi chúng ta còn trẻ, có rất nhiều bài học cần học hỏi, và khi về già, cũng vẫn còn vô số bài học nữa. Cuộc sống của chúng ta luôn luôn thay đổi và những hoàn cảnh mới đòi hỏi chúng ta phải có những hiểu biết mới và cách nhìn mới. Những thăng trầm, khó khăn, đau khổ trong cuộc đời (lokadhamma) tất cả đều là những bài học. Những kinh nghiệm xấu là bài học, mà kinh nghiệm tốt cũng là bài học. Khi bạn còn trẻ, những khó khăn trong cuộc đời là một loại bài học, khi bạn già đi, chúng là một loại bài học khác.

“Ở chỗ kia” không có gì tốt hơn “ở chỗ này”

Nhiều người luôn có thói quen trì hoãn: “Bây giờ tôi không có thời gian hành thiền, có thể một lúc nào đó trong tương lai, khi có điều kiện thuận lợi, tôi sẽ làm việc đó”. Có lần có người nói với tôi: “Khi làm việc gì đó, tôi muốn làm cho hoàn chỉnh. Vì vậy, tôi sẽ chỉ đi xuất gia làm một nhà sư khi tôi đã xong công việc của mình, nghỉ hưu. Khi đó tôi sẽ vào rừng và cống hiến toàn bộ cuộc đời mình cho việc thực hành. Bây giờ thì không có lý do gì để cố gắng hành thiền cả, bởi vì tôi sẽ không thể thực hành tốt được”.

Tuy nhiên, chẳng có gì đảm bảo là anh ta có thể sống được đến lúc ấy hoặc là có thể sống được lâu nữa sau khi đến tuổi lĩnh lương hưu. Ngay cả khi anh ta sống thọ, cũng sẽ có những lý do để không thể thực hành thiền theo cách mình mong muốn. Những người thực hành hết mình ngay bây giờ, thì khi hoàn cảnh thuận lợi hơn, họ sẽ thực hành còn tốt hơn nữa. Không cố gắng bây giờ mà chỉ nói về nó là một cách để che dấu sự thật rằng người đó thực sự không muốn thực hành.

Giây phút hiện tại là giây phút quan trọng nhất.

Đừng uổng phí hiện tại để hy vọng vô ích cho tương lai.

Đừng quên: một con chim giữ trong tay đáng giá hơn hai con chim bay trên trời. Chớ tham bát bở mâm.

Khi “chỗ kia” đó biến thành “chỗ này”, bạn sẽ lại thấy một “chỗ kia” khác tốt hơn “chỗ này” nữa.

Con người ta luôn ôm ấp hy vọng về một tương lai tươi sáng hơn. Không biết trân trọng giây phút hiện tại là một thiếu sót lớn của con người. Đừng nghĩ đến một nơi nào đó hay một lúc nào đó ở tương lai, hãy thực hành ngay ở đây và bây giờ! Hãy sống với chánh niệm và tỉnh thức, hãy hành thiền càng nhiều càng tốt, và luôn tìm hiểu tâm mình.

Nếu bạn thực sự hiểu được những gì Đức Phật dạy trong kinh Đại Niệm Xứ (Mahā-Satipatthāna Sutta), bạn sẽ không còn chọn lựa một “lúc nào đó” nữa. Bạn sẽ biết rằng không có một nơi chốn hay thời điểm nhất định nào mới là “thích hợp”, bạn có thể thực hành vào bất cứ lúc nào và ở bất cứ nơi nào. Thậm chí bạn có thể tập chánh niệm ngay cả trong lúc nói chuyện, chỉ cần chịu khó thực hành là bạn sẽ làm được.

Sống một cuộc đời có ý nghĩa quan trọng hơn là sống sung sướng, hạnh phúc. Một cuộc đời có ý nghĩa là một cuộc đời tràn đầy mãn nguyện. Sự mãn nguyện hay biết đủ với những gì đang có là một loại hạnh phúc sâu sắc hơn. Những người chỉ phấn đấu tìm kiếm hạnh phúc là những người không có chiều sâu và sẽ sớm phải đối diện với đau khổ. Càng phấn đấu tìm kiếm hạnh phúc, sẽ càng khó có được hạnh phúc và bạn sẽ càng không thể sống trọn vẹn cuộc đời mình một cách tốt đẹp.

Nếu bạn muốn sống cuộc đời mình một cách có ý nghĩa, hãy luôn luôn sống với chánh niệm. Tất cả mọi thứ sẽ trở thành có ý nghĩa nếu bạn sống với chánh niệm, làm việc với chánh niệm và nói với chánh niệm.

Mọi người bên ngoài chỉ là những tấm gương để bạn soi lại mình.

Đây là một lời nhắc nhở cho những người sắp bước vào thế giới con người. Trong cuộc sống làm người, bạn sẽ phải gặp gỡ mọi người. Bạn sẽ coi họ là gì? Hãy coi họ như những tấm gương phản

chiếu chính mình. Tại sao chúng ta phải soi gương? Bởi vì chúng ta muốn xem mặt mình, hình dáng bên ngoài mình cho gì khó coi hay không – để mà lau rửa, chỉnh trang lại cho tốt đẹp.

Khi nhìn thấy lỗi lầm hay khiếm khuyết của người khác, hãy tưởng tượng rằng bạn đang nhìn thấy khuôn mặt của chính mình trong gương.

Những lỗi lầm và khiếm khuyết đó cũng có thể có trong chính bản thân bạn. Nhận ra và sửa chữa chúng là điều lợi ích nhất chúng ta có thể làm cho chính mình. Không thấy được những lỗi lầm của mình và sửa chữa nó mà chỉ đi tìm lỗi của người khác là việc làm vô ích.

Khi nhìn một ai đó, có thể bạn nghĩ: “Hắn ta thật là kiêu căng, ngã mạn”. Hãy tự hỏi mình: “Mình có kiêu căng và ngã mạn như thế không nhỉ?”. Kiêu mạn (māna) là một loại phiền não rất vi tế. Có tài sản hơn người có thể làm cho bạn kiêu ngạo, học nhiều cũng khiến cho bạn kiêu ngạo, và một số người còn cảm thấy kiêu ngạo bởi vì mình chẳng sở hữu gì (tự cho mình là thanh cao). Thậm chí bạn còn kiêu hãnh rằng mình không kiêu căng, ngã mạn như những người khác.

Thậm chí những người hành thiền cũng nghĩ rằng họ cao thượng hơn những người khác và bắt đầu ra vẻ ta đây cao hơn người: “Tôi tu lâu rồi, rất nhiều năm rồi, đã từng tham dự rất nhiều khoá thiền. Tôi là một trong những đệ tử thân cận nhất của thầy...”.

Một số người còn rất kiêu căng ngay cả khi họ chữa bệnh: “Bệnh của tôi không thể chữa bằng thuốc men bình thường. Con trai tôi phải gửi thuốc này từ tận bên Anh về đây, ở đây chẳng kiếm đâu ra được đâu”. Ngay cả bệnh tật và thuốc men cũng có thể trở thành chủ đề để ganh đua, hơn thua với nhau. Bằng cách này hay cách khác, chúng ta cứ luôn phải muốn hơn người. Một số người còn rất tự mãn về những quan điểm và ý kiến của mình: “Tôi chẳng thèm quan tâm đến bất cứ ai. Nói cho mà biết, tôi không dễ bị thuyết phục đâu nhé!”.

Ghi nhớ điều này trong tâm, bạn phải luôn luôn cảnh giác khi tìm lỗi của người, khi bạn thấy họ hành động hay nói năng một cách kiêu ngạo. Hãy tự nhắc nhở mình rằng chính bạn cũng có sự kiêu căng ấy, tự nhắc mình nhìn kỹ sự kiêu mạn đang có trong mình. Có thái độ đúng đắn như vậy sẽ giúp bạn phát triển và trưởng thành hơn.

Tham cũng là một loại phiền não khác rất dễ nhận ra ở người khác. Tất cả chúng ta, không ngoại trừ một ai, đều có tham theo cách này hay cách khác. Không dễ để hoàn toàn không có chút tham nào trong tâm. Có những loại tham vô cùng vi tế, vi tế đến mức thậm chí bạn không nhận diện được nó là tham nữa. Ngay cả khi chúng ta giúp đỡ người khác, vẫn còn mong muốn đạt được chút lợi ích nào đó cho mình: danh tiếng hay uy tín, địa vị, đặc quyền hay một quyền lực, ảnh hưởng nhất định nào đó.

Muốn người khác nghĩ rằng chúng ta không tham hoặc rất ít tham, hay muốn người khác coi trọng mình, đó cũng là một loại tham.

Tuy nhiên, bạn không nên chỉ đi tìm những tính xấu của người khác. Khi bạn thấy những đức tính tốt trong người khác, bạn nên tự nhủ chính mình rằng trong mình cũng có những đức tính đó – ít nhất cũng có tiềm năng để trở thành như thế. Tất cả chúng ta cần cố gắng để trở nên ngày càng tốt đẹp hơn.

Một điều rất có thể xảy ra là bạn không thể chấp nhận nổi một số cái xấu trong bản thân mình và vì vậy sẽ tìm cách che đậy chúng. Khi nhìn thấy đúng cái xấu ấy ở người khác, bạn sẽ có xu hướng chỉ trích mạnh mẽ. Thực tế bạn sẽ rất hay chỉ trích người khác về chính những cái xấu ấy. Vì vậy, mỗi khi thấy mình hay soi mói, chỉ trích những điểm xấu nào đó của người khác, bạn cần phải dừng cảm và chân thật tìm hiểu xem có phải mình làm vậy vì chính mình cũng có cái xấu ấy và đang cố gắng che giấu nó hay không.

Nếu bạn thực sự không có ngã mạn hoặc có rất ít, bạn sẽ không dễ dàng tích cực tìm lỗi của người khác khi họ chẳng may đang bị ngã mạn chi phối. Nếu bạn không tham hoặc rất ít tham, bạn cũng không dễ dàng tìm lỗi người khác và mạnh mẽ chỉ trích họ khi họ đang bị tâm tham chiếm hữu. Bạn sẽ nhận ra rằng thực ra họ đang bị tra tấn bởi vì họ không thấy ra được những tâm tham, tâm sân, sự kiêu căng, ngã mạn của chính mình. Bạn sẽ cố gắng tìm một cách thức nhẹ nhàng để chỉ cho họ những gì đang diễn ra để họ có thể tự mình thấy được. Bạn nhất định không nên dùng lời nói chỉ trích họ, hạ thấp họ, làm cho họ xấu hổ hay đổ lỗi cho họ bằng bất cứ cách nào.

Tham, sân, si, ngã mạn... tất cả chỉ là những hiện tượng tự nhiên. Nếu bạn có thể nhìn chúng như là những động lực không thuộc về cá nhân một ai hết, bạn sẽ không đổ lỗi cho bất cứ người nào



khi họ đang phải đau khổ vì nó cả.Điều thực sự quan trọng là bạn phải thấy rõ hay nhận diện ra chúng. Ngã mạn chỉ đơn giản là ngã mạn, không phải cái ngã mạn CỦA ANH TA hay CỦA CÔ TA, và cũng không phải là ngã mạn CỦA BẠN.

Một số người rất hay tự đánh bóng mình trong khi luôn tìm cách hạ thấp người khác, khi thấy người khác giỏi giang hơn hay thành đạt hơn, họ dè bĩu: “Mấy người ấy toàn tâm tham thôi, tôi chẳng bao giờ tham lam, làm ngày làm đêm như họ”. Những người nói như vậy là bởi vì họ không có khả năng làm việc chăm chỉ và không thành đạt.Rất hiếm người nói “không” khi có cơ hội kiếm thêm tiền hay được thăng chức.Nếu có thể được thêm, chẳng ai đại gì mà từ chối. Có một câu tục ngữ, thường mọi người hay dùng để nói đùa nhưng thực ra lại rất chính xác và có ý nghĩa như thế này: “Người không có quyền thì cho rằng mình nhẫn nhịn và dễ tha thứ, kẻ không tiền thì tự nhận mình thanh đạm, giản đơn”.

Một số người sống như thế đấy.Bởi vì không đấu lại người khác, nên họ phải chấp nhận thua cuộc, nhẫn nhịn và nhún nhường.Họ biện hộ cho sự sợ hãi của mình cho rằng đó là đức tính nhẫn nại.Bởi vì không thể kiếm cho đủ sống tươm tất, không có tiền bạc, nên họ nói rằng đó là vì mình biết đủ và sống giản dị. Sự thật là bạn chỉ có thể tự nhận mình là người giản dị khi bạn có đủ tiền để tiêu pha, mà vẫn sống đơn giản, không xa hoa, phung phí.

Khi bạn nhìn thấy cái xấu của người khác, hãy cố gắng nhìn lại xem trong mình có thói xấu nào tương tự như thế hay không.Thường là bạn sẽ tìm thấy nó có ở đó.Khi bạn thấy một điều gì tích cực, một đức tính tốt của người khác, bạn cũng kiểm tra lại trong mình xem mình có những đức tính tốt như thế hay không.Nếu có, hãy hoan hỷ về điều đó và cố gắng tăng trưởng nó lên.Nếu chưa có, hãy cố gắng rèn luyện mình để phát triển đức tính ấy trong mình, cố gắng biến nó thành của mình.

Khi bạn yêu hay ghét điều gì đó của người khác, nghĩa là bạn cũng đang yêu hay ghét chính những điều đó trong bản thân mình.

Khi bạn ghét một ai đó, hãy cố gắng hết sức để tìm hiểu xem tại sao mình lại ghét người ta thế. Bất cứ điều gì khiến bạn ghét họ đến vậy cũng chính là thứ bạn đang có trong mình. Nếu bạn cảm thấy gần gũi với một người nào đó, nếu bạn yêu thương một ai đó, bạn cũng phải nhìn thật kỹ. Tại

sao bạn yêu người ấy? Có phải bởi vì cô ấy có thái độ sống tốt và có thể thấy được mặt tốt của mọi người hay không? Có phải bạn thích cô ấy bởi vì cô ấy không bao giờ ngồi lê đôi mách hay nói xấu người khác, hay bởi vì mỗi khi giúp đỡ người khác, cô ấy luôn làm với động cơ trong sạch? Trong bạn có tất cả những đức tính ấy không? Bạn có thiện ý chân thành muốn giúp đỡ người khác và cố gắng có cái nhìn đúng đắn về mọi thứ hay không? Bạn có đối xử với mọi người một cách chân thật và tôn trọng, không coi thường ai, không cảm thấy mình cao hơn họ hay không? Bạn nên cố gắng để phát triển những đức tính tốt ấy trong chính bản thân mình.

Bạn muốn tạo nên cuộc đời mình như thế nào là tùy thuộc vào chính bạn

Đừng bao giờ đổ lỗi cho người khác khi mọi việc trở nên tồi tệ với bạn. Hãy tự chịu trách nhiệm về hành động của chính mình và chấp nhận cả kết quả tốt cũng như kết quả xấu từ hành động mình đã làm.

Bạn có tất cả mọi công cụ và mọi nguồn lực mình cần. Sử dụng chúng như thế nào là tùy thuộc vào bạn. Sự lựa chọn là của bạn.

Có nhiều người sinh ra trong gia đình nghèo khổ hoặc phải ở trong những hoàn cảnh khó khăn, nhưng đã trở nên rất thành đạt và giàu có. Tôi có hai người đệ tử, bố mẹ họ mất từ khi còn nhỏ. Hai anh em được một ông chú nuôi, nhưng rồi cũng không sống được ở nhà chú và phải vào sống nhờ trong chùa. Một người sau đó trở thành giáo sư toán học và đang dạy ở một trường đại học ở nước ngoài, người kia đã trở thành một doanh nhân thành đạt và giàu có. Không người nào kiêu căng, tự mãn. Họ cũng chẳng xấu hổ về quá khứ nghèo khó của mình. Họ nói: “chúng tôi đã học hỏi được rất nhiều khi lớn lên trong chùa và hộ độ chư tăng”.

Một người nữa mà tôi biết vốn sinh ra trong một gia đình giàu có và có địa vị cao, nhưng sau đó thì cha mẹ mất. Họ chưa bao giờ biết tự lo cho thân mình, họ được nuôi dưỡng, chiều chuộng một cách quá đáng. Họ phung phí thời gian tán gẫu, tiêu tiền hoang phí và cuối cùng bây giờ trở nên nghèo kiệt xác, cuộc sống vô cùng khổ sở.

Người Miến Điện có câu tục ngữ rằng: “Không hay làm hay làm thì chớ đổ lỗi rằng vì ai mà mình nghèo khó”. Bạn cần phải hiểu rằng, nếu không cố gắng làm lụng, thì sẽ chẳng có cái gì tốt đẹp

đến với mình cả đâu. Tuy nhiên, bạn không cần phải ganh đua với người khác. Một số người học hành giỏi giang, một số người phát đạt trong kinh doanh, một số người khác thì bưng nỡ trong tu tập. Tất cả chúng ta phải tìm ra cách riêng của mình để làm cho cuộc sống có ý nghĩa và khiến cho cuộc sống làm người của mình có giá trị.

Các trả lời nằm ở bên trong mình. Câu trả lời cho các câu hỏi của cuộc đời bạn ở bên trong bạn.

Không cần thiết phải nhìn ra bên ngoài! Đây là một câu nói rất có ý nghĩa. Bạn cần phải suy nghĩ thật sâu sắc để hiểu được ý nghĩa của nó.

Tôi biết một vị thầy rất già, người đã dành rất nhiều năm nghiên cứu kinh điển và thực hành thiền. Ngài có rất nhiều đệ tử, cả đệ tử cư sỹ lẫn đệ tử xuất gia, nam và nữ. Hàng ngày, họ thường đến hỏi ngài rất nhiều câu hỏi. Ngài có trái tim vô cùng nhân hậu và rất nhiều tâm từ. Ngài cố gắng trả lời tất cả các câu hỏi của họ. Rất nhiều người đến xin ngài lời khuyên về đủ mọi việc: sức khỏe, các quan hệ xã hội, tôn giáo...

Tuy nhiên, một ngày ngài nói với họ rằng: “Hãy thực hành thiền chánh niệm (satipathāna) liên tục cả ngày, từ khi thức dậy cho đến lúc đi ngủ. Hãy giữ chánh niệm liên tục trong mọi lúc. Khi chánh niệm của bạn tốt, bạn sẽ tự tìm được câu trả lời tất cả mọi vấn đề của mình”. Một câu trả lời đơn giản, nhưng thật sâu sắc và có ảnh hưởng sâu rộng.

Nhiều người chúng ta có rất nhiều câu hỏi để hỏi. Đôi lúc chúng ta có người để hỏi và được trả lời, nhưng có những lúc chẳng ai có thể trả lời cho mình được. Hỏi người khác và được trả lời thì tốt, nhưng nó sẽ không tác động đến tâm mình một cách sâu sắc. Nếu bạn tự hỏi mình, và giữ câu hỏi đó với chánh niệm, trong lúc hành thiền câu trả lời sớm muộn gì cũng bất ngờ xuất hiện trong tâm. Việc tự tìm được câu trả lời như thế sẽ có tác động rất sâu sắc. Những câu trả lời đó có thể làm thay đổi cuộc đời một con người.

Khi hành thiền, chúng ta đạt được những tuệ giác sâu sắc và những hiểu biết về cuộc đời. Chúng ta cũng đạt được những hiểu biết thâm sâu về chính bản thân việc hành thiền nữa. Chỉ cần thực sự cố gắng thực hành. Khi bạn thành thực trong thiền, nhiều sự thật về bản chất của mọi việc sẽ “xuất hiện” trong tâm bạn. Hãy tận dụng những tiềm năng sẵn có trong mình (các Ba la mật) mà

bạn đã rèn luyện qua bao nhiêu kiếp sống. Chúng vẫn nằm yên ở đó. Khi hành thiền, tâm chúng ta bình an và sáng suốt, chúng ta thấy và hiểu rõ hơn quy luật nhân quả của tự nhiên. Những việc mà mình không hiểu bỗng trở nên rất rõ ràng. Tôi thường rất hài lòng mỗi khi thấy một trong các đệ tử của mình đạt được những hiểu biết đó.

Bản thân tôi cũng trải qua một quá trình y hệt như thế. Lúc đầu có rất nhiều điều tôi muốn biết và tôi có rất nhiều câu hỏi. Bởi vì lúc đó tôi chẳng biết ai để mà hỏi nên tôi bắt đầu tự tìm hiểu. Tôi bắt đầu hành thiền về những điều mình muốn biết và một số câu trả lời đã xuất hiện trong tâm. Điều đó khiến tôi rất vui và nó khích lệ tôi đi tiếp. Thật vô cùng thú vị khi hiểu được rằng Pháp chính là cuộc sống. Nó mang lại cho tôi thật nhiều đức tin trong việc thực hành, và cũng khiến tôi tự tin hơn nhiều.

Khi tâm trong sáng, sáng suốt và bình an do kết quả của thiền, những hiểu biết xuất hiện luôn luôn là thiện lành. Nó sẽ là những hiểu biết đúng đắn, mang đến điều thiện. Bạn không thể sai lầm.

Khi gặp khó khăn, trước hết bạn hãy suy xét xem có thể vận dụng Pháp vào hoàn cảnh này như thế nào. Cố gắng làm dịu tâm mình và làm cho tâm vững mạnh, kiên định. Đối với một thiền sinh có kinh nghiệm, thực hành thiền đều đặn mỗi ngày thì điều này không khó. Chỉ cần thực hành chánh niệm trên hơi thở vào ra, tâm sẽ trở nên tĩnh lặng và sáng suốt. Khi tâm đã tĩnh lặng và sáng suốt, hãy tự hỏi mình việc tốt nhất cần làm bây giờ là gì. Câu trả lời bạn có trong hoàn cảnh đó sẽ là hợp lý nhất và khách quan nhất. Sẽ rất sai lầm khi quyết định trong lúc tâm còn tham và sân rất mạnh. Khi tâm ngã mạn, kiêu căng, ghen tỵ hay bủn xỉn, đừng bao giờ quyết định làm bất cứ việc gì. Bất cứ việc gì bạn quyết định cũng sẽ là sai lầm.

Khi tâm còn tham, sân, ngã mạn, kiêu căng, ghen tỵ, bủn xỉn... chỉ cần quan sát nó một cách thành thật và dũng cảm. Khi chúng qua đi, khi tâm đã trong sạch trở lại, lúc ấy mới nên quyết định. Bạn sẽ không thể sai lầm.

Tất cả những gì bạn cần làm chỉ là quan sát, lắng nghe và tin tưởng.

Tin tưởng trí tuệ, tin tưởng chính bản thân bạn. Bạn có khả năng hiểu Pháp một cách sâu sắc. Nếu ngày hôm nay bạn biết hơn ngày hôm qua một chút, thì mọi việc sẽ dần dần tiến triển. Hãy tin

tưởng vào tiến trình này, tin tưởng rằng tất cả những gì bạn cần chỉ là chánh niệm mạnh mẽ và liên tục.

Rồi bạn sẽ quên những điều này.

Hãy tưởng tượng xem nếu bạn quên những điều này thì sẽ là một sự mất mát lớn dường nào. Lúc đầu, bạn được người ta nói cho tất cả những điều cần biết cho một chuyến đi thành công, nhưng sau đó bạn quên hết những thông tin ấy. Vậy thì điều gì sẽ diễn ra? Bạn sẽ gặp rắc rối lớn. Rất nhiều người đã quên không tự hỏi mình câu hỏi: “Tại sao tôi sinh ra trong kiếp con người này?”. Chính vì vậy họ gặp rắc rối. Họ cố gắng tìm kiếm những thú vui phù phiếm từ việc giải trí và sở hữu tài sản vật chất. Rồi họ chết đi mà chẳng học được bài học nào hết.

Một số người chỉ già đi mà chẳng trưởng thành. Họ không trở thành những con người trưởng thành. Họ ngày càng già đi, nhưng trí tuệ thì không hề tăng trưởng. Đó là một tổn thất cực kỳ lớn. Chúng ta chỉ sống xứng đáng với kiếp sống làm người khi mỗi ngày trôi qua, chúng ta phát triển thêm được một chút ít trí tuệ.

Người ta thường nói rằng rất nhanh rồi chúng ta sẽ sớm quên hết những lời khuyên ấy. Vậy chúng ta phải làm gì để không quên bây giờ? Chúng ta phải thường xuyên tự nhắc nhở mình. Đức Phật và những con người trí tuệ, giới đức vẫn thường xuyên nhắc nhở chúng ta. Tất cả đều nhắc chúng ta rằng: “Đừng quên”.

Một số người kể với tôi rằng họ nhớ được kiếp trước của mình. Họ nói vào lúc hấp hối, họ nhớ lại tất cả những điều quan trọng mà họ đã không làm được trong cuộc đời. Họ cảm thấy vô cùng hối tiếc và quyết tâm sẽ làm những việc tốt, việc thiện nếu họ được sinh lại làm người lần nữa. Vì vậy, ngay trước lúc chết, họ tâm niệm mục đích cao cả và lý tưởng đó trong tâm mình.

Bản thân tôi cũng đã từng ở ngay bên cạnh cái chết một lần. Tôi thực sự tự hỏi xem có đúng là mình đang chết hay không khi nghe mọi người nói với nhau là tôi đã ngất đi rồi. Tôi vẫn biết mọi thứ, nhưng không thể nói được. Thế rồi, tôi nghe tâm mình nói: “Mình không bất tỉnh, mình vẫn đang biết”.

Vào lúc đó, tôi nhớ lại rất nhiều chi tiết, cách mình đã sống cuộc đời mình ra sao, về tất cả những việc tôi đã làm và cách mình làm những việc ấy. Có một số việc làm tôi cảm thấy vui và hạnh phúc, một số việc khác lại khiến tôi cảm thấy buồn. Tôi nhận ra tôi đã thất vọng và đau khổ rất nhiều vì những việc rất nhỏ nhặt và không quan trọng. Đôi khi chỉ vì một việc nhỏ mà tôi cũng giận đến nỗi không thèm nói chuyện với người ta. Khi nghĩ lại, tôi nhận thấy thật ra chúng chẳng có gì là quan trọng hết.

Tôi nhớ lại một cuộc cãi nhau mà sau sự việc đó tôi không bao giờ nhìn mặt hay nói chuyện với người ấy nữa. Tôi không biết rằng khi ấy người tôi giận kia đã chết rồi. Lúc đó bản thân tôi cũng đang hấp hối. Tôi muốn nói chuyện với người ấy về vụ cãi nhau kia để đỡ hiểu lầm nhau. Tôi muốn nói để chúng tôi có thể hiểu và tha thứ cho nhau. Tôi muốn cả hai người đều vui vẻ trở lại với nhau.

Tôi tự hứa với chính mình là nếu không chết, nhất định tôi sẽ không bao giờ làm bất cứ điều gì chỉ để gây ấn tượng với người khác nữa. Tôi nhận ra rằng hầu hết những việc tôi đã làm chỉ là để nhằm đạt được vị thế và tiếng tăm, và chẳng có việc nào trong đó đem lại cho tôi được sự mãn nguyện thực sự.

Giờ đây tất cả những vị thế và tiếng tăm đó đi đâu hết cả rồi khi tôi đang đến bên cái chết? Bây giờ thì có ai nghĩ tốt về tôi? Tôi chỉ đang hấp hối, một mình trong bệnh viện. Bác sỹ không thể làm gì được cho tôi nữa. Những người vẫn thường kính trọng tôi đó đã đi đâu hết cả rồi? Việc họ vẫn thường cung kính, ngưỡng mộ tôi giờ đây chẳng có ý nghĩa gì nữa cả. Cái hữu ích đối với tôi bây giờ là gì? Chẳng có gì là có ích hết. Bây giờ tôi có thể nương tựa vào cái gì đây? Tôi cảm thấy vô cùng mệt mỏi, trong người tôi chỉ còn lại một chút hơi tàn. Để hít một hơi thở thôi cũng cần cả một sự cố gắng. Đầu óc tôi choáng váng, xây xẩm.

Vào lúc đó, tôi nhớ lại sự thực hành của mình, tôi nhớ đến Pháp. Nếu tôi phải chết bây giờ, thì tôi cũng chẳng thể làm gì được nữa. Tôi quyết định chấp nhận hoàn cảnh của mình và dành sức thực hành thiền. Tôi quyết định rằng nếu được sinh lại làm người, tôi chỉ muốn một cuộc đời mà tôi có thể thực hành thiền – và khi đó tôi sẽ thực hành hết mình. Đó là ước nguyện duy nhất của tôi. Thật may mắn, khi tôi thực hành thiền, sự đau đớn, kiệt quệ tột cùng đó giảm dần và mất hẳn, và tôi ngủ thiếp đi. Khi tỉnh lại, tâm tôi cảm thấy hoàn toàn sáng suốt và tỉnh táo.

Sau đó mọi người nói rằng tôi đã hôn mê, nhưng đối với tôi, tôi chỉ cảm thấy mình rơi vào một giấc ngủ rất bình yên. Khi tỉnh lại, tôi cảm thấy rất hạnh phúc. Bác sỹ thấy tình trạng của tôi khá hơn thì tiêm cho tôi một liều thuốc. Họ tiêm thẳng vào bắp thịt bởi vì sợ rằng tôi yếu quá không thể tiêm ven, nếu tiêm ven có thể bị sốc và chết ngay. Tình hình lúc ấy tệ đến thế đấy.

Mọi người thường chỉ có cái cảm giác động tâm ấy (samvega) khi họ ở bên cạnh cái chết, khi đã quá muộn, khi không còn có thể làm gì được nữa. Đừng đợi cho đến tận lúc đó mới động tâm, hãy động ngay từ bây giờ. Hãy bắt đầu làm công việc cần làm ngay từ bây giờ!

Mục đích của kiếp sống làm người là để có được trí tuệ.

Tinh túy của cuộc đời là trí tuệ.

Loại trí tuệ quan trọng bậc nhất là trí tuệ giải thoát.

Nếu không có được trí tuệ, thì khi ở bên cạnh cái chết chúng ta còn lại được gì? Tất cả những gì chúng ta có được sẽ mất hết. Những thứ ấy chẳng thể thay đổi được gì cả. Bạn không thể mang bất cứ cái gì đi theo. Bạn không thể mang đi theo mình dù chỉ là một cái tâm.

Chính vì vậy bạn cần phải thực hành ngay bây giờ, khi bạn vẫn còn thời gian để làm điều đó. Đừng để một chút thời gian nào của bạn trôi qua uổng phí. Thậm chí ngay cả khi sống một cuộc sống bận rộn mưu sinh, lúc này lúc khác bạn vẫn có thể dành ra được năm phút để hành thiền. Nếu bạn thu xếp được 10 phút rảnh rỗi, hãy thực hành thiền trong 10 phút. Mười lần hành thiền, mỗi lần 5 phút, hay năm lần thiền, mỗi lần 10 phút, đều cộng thêm cho bạn rất nhiều. Một khi bạn đã thực hành thiền một cách đều đặn, thường xuyên, bạn sẽ luôn luôn dành ra được thời gian để hành thiền.

Nhiều người đệ tử của tôi đã hiểu được điều này bằng kinh nghiệm của chính bản thân họ. Trước kia họ thường than vãn rằng họ không có thời gian để hành thiền. Nhưng kể từ khi họ tập được thói quen hành thiền mỗi khi có chút thời gian rỗi, dù ngắn ngủi đến đâu, thì họ phát hiện ra rằng họ luôn có thời gian để hành thiền. Họ dừng lại không làm những việc không quan trọng nữa. Họ không đọc sách báo chỉ để giết thời gian nữa. Một số người còn không nghe đài hay xem TV, video nữa. Họ thấy rằng khi họ giảm bớt hay từ bỏ hẳn tất cả những việc ấy, họ dễ dàng có được hai hay ba tiếng mỗi ngày để hành thiền. Họ cũng cố gắng giữ chánh niệm khi đi bộ, khi đi lại, làm

việc...Tại sao bạn không thử thực hành như thế xem? Tại sao bạn không thử tiết kiệm và dành ra cho mình càng nhiều thời gian càng tốt như thế?

Chúng ta ăn để sống, chứ không phải sống để ăn. Làm ăn kiếm sống để đáp ứng những nhu cầu của cái thân. Con người chúng ta không thể tránh được điều ấy, chúng ta phải làm việc. Tuy nhiên, mục đích của cuộc sống con người là phát triển trí tuệ tâm linh. Hãy cố gắng đạt được trí tuệ ấy.

[1]Chánh niệm là sự chú ý, hay biết về các cảm nhận trong mình. Hiểu một cách đơn giản, chánh niệm là sự ý thức về bản thân mình, là sự chú ý và quan sát một cách khách quan, như thật (ghi nhận thuần túy) những gì xảy ra trong thân và tâm mình trong hiện tại, gộp lại trong 4 lĩnh vực cảm nhận (Tứ Niệm Xứ): các cử động, oai nghi của cơ thể (Thân), các tính chất-cảm giác: nóng-lạnh, cứng-mềm, sự chuyển động..., cảm giác xúc chạm trên thân, cảm giác thở (Thọ); các cảm xúc: buồn, giận, mừng, vui, cô đơn, tham dục...(Tâm) cho đến những hoạt động tâm lý vi tế: suy nghĩ, tưởng tượng, cơ chế phiền não, những chiều hướng tâm lý, định kiến, chấp thủ, ảo tưởng... (Pháp). Chánh niệm, có thể nói là trung tâm của phương pháp tu tập tâm do Đức Phật thuyết dạy, dẫn đến phát triển trí tuệ trực giác, trực nhận sự thật tuyệt đối của thân-tâm chúng ta (vô thường, khổ, vô ngã), do đó đoạn diệt tận gốc rễ những gốc phiền não-đau khổ (kiết sử) trong tâm con người.

Pháp hành thiền chánh niệm là sự huân tập một thói quen luôn chú ý và ý thức về bản thân mình trong mọi lúc, luôn quay lại quan sát, cảm nhận, ghi nhận thân-tâm mình trong hiện tại, một cách trực tiếp (chứ không phải bằng suy nghĩ)...và phát triển sự tỉnh giác, ý thức về chính mình một cách liên tục và sâu sắc. Người thực hành chánh niệm có thể tập ghi nhận những gì nổi bật, dễ ghi nhận nhất như là các cử động của thân khi đi, đứng, nằm, ngồi, sinh hoạt...các cảm giác trong thân, sự xúc chạm...hoặc là cảm giác thở vào-ra khi ngồi thiền, cảm giác trên chân khi bước đi... Thậm chí, Thiền sư Mahasi Sayadaw còn dạy phương pháp niệm thầm: chạm..chạm, đưa tay..đưa tay, bước..bước, quay người...quay người, nóng..nóng, lạnh...lạnh, giận...giận, buồn..buồn...trong giai đoạn đầu thực hành để thiền sinh tự nhắc mình quay lại ghi nhận bản thân.



Sự bình an không gì lay chuyển

## SỰ BÌNH AN KHÔNG GÌ LAY CHUYỂN

Thiền sư Ajhan Cha

Người dịch: Sư Tâm Pháp

Một bài pháp thiền sư Ajhan Cha thuyết cho một vị sư chuyên nghiên cứu pháp học và nhóm Phật tử tại chùa Wat Pah Pong trong những năm 1960.

Toàn bộ mục đích của việc nghiên cứu Phật Pháp là để tìm con đường giải thoát khổ, đạt đến hạnh phúc và bình an. Dù chúng ta nghiên cứu các hiện tượng thân hay tâm, tâm vương (citta) hay tâm sở (cetasikā), chỉ khi lấy sự giải thoát khổ làm mục đích cuối cùng thì chúng ta mới ở trên con đường chánh – không gì khác. Khổ có mặt là bởi vì có nhân, có duyên để nó tồn tại.

Hãy hiểu thật rõ rằng khi tâm tĩnh lặng, nó ở trạng thái tự nhiên, bình thường. Ngay khi tâm chuyển động, nó trở thành các hành (sankhāra), bị ràng buộc (bị tạo nên bởi các điều kiện, nhân tố khác nhau). Khi tâm bị thu hút bởi một đối tượng nào đó, nó bị ràng buộc, bị tạo thành bởi các điều kiện. Khi sân hận khởi nên, nó bị ràng buộc. Ý muốn đi chỗ này chỗ kia sanh khởi từ việc bị ràng buộc. Chánh niệm của chúng ta không theo kịp được sự sinh sôi của tâm khi chúng diễn ra, tâm đuổi theo chúng và bị chúng trói buộc. Bất cứ khi nào tâm chuyển động, ngay lúc đó, nó trở thành một thực tại chế định.

Vì vậy, Đức Phật dạy chúng ta quán chiếu những điều kiện cấu tạo, thường biến chuyển này của tâm mình. Mỗi khi tâm chuyển động, nó trở nên không bền vững và vô thường (anicca), khổ (dukkha), vô ngã (anattā). Đây là những đặc tính luôn có của tất cả mọi sự vật, hiện tượng bị tạo nên bởi các điều kiện. Đức Phật dạy chúng ta quan sát và quán chiếu những chuyển động này của tâm.

Giáo lý về 12 nhân duyên (sự sanh khởi tùy thuộc vào nhân duyên- paticca samuppāda) cũng như vậy: vô minh (avijjā) là nhân duyên cho sự sanh khởi của các hành (sankhāra); hành là nhân duyên sanh thức (viññāna); thức là nhân duyên sanh khởi danh-sắc (nāma-rūpa), v.v...như chúng ta nghiên cứu trong kinh điển. Đức Phật tách rời từng mắt xích trong chuỗi nhân duyên ấy để dễ nghiên cứu. Đó là sự diễn tả chính xác và chi tiết về thực tại, nhưng khi tiến trình này thực sự xảy

ra trong cuộc sống thực tế, các học giả không thể theo được những gì đang diễn ra. Nó giống khi bạn bị rơi từ ngọn cây xuống đất. Chúng ta chịu không thể biết mình đã rơi qua bao nhiêu cành cây. Tương tự như vậy, khi tâm bất ngờ tiếp nhận một tác động giác quan, nếu thích, nó lập tức bay bổng vào một tâm trạng tốt. Nó cho cái đó là tốt mà không hề ý thức được cả một chuỗi nhân duyên đã dẫn đến đó. Tiến trình diễn ra đúng theo lý thuyết, nhưng ngay lập tức cũng vượt ra ngoài giới hạn của lý thuyết ấy.

Chẳng có cái gì tuyên bố lên: “Đây là vô minh đấy. Đây là hành đấy, thức đấy”. Tiến trình không cho nhà học giả cơ hội để đọc danh sách khi nó đang diễn ra. Mặc dù Đức Phật phân tích và diễn giải trình tự của tiến trình tâm đến tận chi tiết nhỏ nhất, đối với tôi, nó cũng giống như rơi từ trên cây xuống. Khi rơi xuống, chẳng có cơ hội nào để mà ước lượng mình đã rơi được bao nhiêu mét, bao nhiêu cm. Cái chúng ta biết chỉ là rơi bịch một cái xuống đất và đau điếng người.

Tâm cũng y hệt như vậy. Khi nó đổ vỡ vì một cái gì đó, cái chúng ta ý thức được chỉ là nỗi đau. Tất cả những nỗi khổ, đau đớn, u sầu và thất vọng ấy đến từ đâu? Nó không đến từ mô lý thuyết trong sách vở. Chẳng có chỗ nào ghi lại chi tiết nỗi khổ của chúng ta cả. Cái khổ của chúng ta sẽ không hoàn toàn chính xác như trong lý thuyết, nhưng cả hai đều đi trên cùng một con đường. Vì vậy, chỉ mỗi lý thuyết thì không thể theo kịp thực tế. Chính vì lý do đó mà Đức Phật dạy chúng ta phát triển sự hiểu biết rõ ràng về chính bản thân mình. Bất cứ cái gì sanh khởi, nó sanh khởi trong cái biết này. Những cái mà nó biết, nó biết đúng theo chân lý, khi đó tâm và các thành phần của nó (tâm sở) sẽ được nhận diện là không phải của ta. Cuối cùng tất cả chúng đều bị ta từ bỏ và vứt đi như rác. Chúng ta không nên bám víu lấy nó hay cho nó bất cứ ý nghĩa gì.

## Lý thuyết và thực tế

Đức Phật không dạy chúng ta về tâm và tâm sở để ta bám víu vào các khái niệm ấy. Ý định duy nhất của Ngài là để chúng ta nhìn rõ thấy chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Rồi từ bỏ. Gạt nó qua một bên. Chánh niệm và biết nó mỗi khi nó sanh khởi. Tâm chúng ta vốn bị ràng buộc, bị tạo thành bởi các nhân tố và điều kiện. Nó đã bị rèn luyện để quay lưng lại và bật ra khỏi trạng thái thuần túy hay biết (ghi nhận thuần túy). Khi tâm quay cuồng và bật ra khỏi trạng thái ấy, nó tạo ra thêm những nhân tố và điều kiện mới nữa để tiếp tục tác động đến tâm, và cứ nhân rộng lên như

thế mãi. Tiến trình ấy đề ra điều tốt, cái xấu, và tất cả mọi thứ trên đời. Đức Phật dạy chúng ta từ bỏ tất cả. Tuy nhiên, lúc đầu bạn phải làm quen với lý thuyết để có thể từ bỏ chúng hoàn toàn trong giai đoạn sau. Đó là một tiến trình tự nhiên. Tâm hoạt động theo cách đó. Các tâm sở (thành phần của tâm) cũng hoạt động theo cách đó.

Hãy lấy Bát Chánh Đạo (con đường thánh đạo 8 ngành) làm ví dụ. Khi trí tuệ (paññā) nhìn nhận mọi sự một cách đúng đắn bằng tuệ giác, cái nhìn đúng đắn (chánh kiến) này sẽ dẫn đến suy nghĩ và tác ý đúng đắn (chánh tư duy), lời nói đúng đắn (chánh ngữ), hành động đúng đắn (chánh nghiệp)...Tất cả điều này đều có liên quan đến các yếu tố tâm lý, được sanh khởi từ chánh niệm thuần túy[1]. Chánh niệm và cái biết này giống như ngọn đèn hắt chiếu sáng con đường giữa bóng đêm. Nếu cái biết đúng, thuận theo chân lý, nó sẽ lần lượt chiếu sáng từng bước đi trên con đường.

Bất cứ cái gì chúng ta ý thức và kinh nghiệm được, nó đều sanh khởi từ trong cái biết này. Không có tâm thì cũng thể có cái biết ấy. Tất cả là các hoạt động của tâm. Như Đức Phật nói, tâm vốn chỉ là tâm: nó không phải là một con người hay một chúng sinh nào cả, không phải cái tôi, không phải là bản thân mình; nó chẳng phải là chúng ta hay bọn họ. Pháp chỉ đơn giản là Pháp[2]. Nó là một tiến trình tự nhiên, không thuộc về ai cả. Nó không thuộc về chúng ta hay bất cứ ai trên đời. Nó cũng chẳng là một sự vật nữa. Bất cứ cái gì con người ý thức được, tất cả đều nằm trong 5 nhóm hợp thành mà ta vẫn gọi là ta, là của ta (ngũ uẩn-khandhas): thân, cảm giác, nhận thức, suy nghĩ-tác ý, và sự nhận biết (sắc, thọ, tưởng, hành, thức)[3]. Đức Phật dạy chúng ta hãy từ bỏ tất cả.

Thiền tập giống như một khúc gỗ. Thiền quán (vipassanā-hay còn gọi là thiền tuệ, thiền minh sát) là một đầu, thiền chỉ (samatha-hay còn gọi là thiền định) là đầu kia. Nếu chúng ta cầm thanh gỗ lên, thì chỉ một đầu lên hay cả hai đầu lên? Khi cầm khúc gỗ, cả hai đầu cùng lên. Vậy khi đó phần nào là thiền quán, phần nào là thiền chỉ? Chỗ nào là nơi kết thúc của phần này và bắt đầu của phần kia? Cả hai phần ấy đều chỉ là tâm. Khi tâm bình an, ban đầu an lạc khởi lên từ sự vắng lặng của thiền chỉ. Chúng ta tập trung và gom tâm vào một trạng thái an lạc của định (samādhi). Tuy nhiên, khi sự an lạc và tĩnh lặng của định tan dần, cái khổ sẽ sanh khởi ngay chỗ ấy. Vì sao vậy? Bởi vì sự an lạc từ thiền chỉ vẫn dựa trên sự dính mắc. Sự dính mắc này là nguyên nhân của khổ. Tĩnh lặng không phải là điểm cuối của đường đạo. Đức Phật đã nhìn ra từ kinh nghiệm của chính

bản thân rằng sự an lạc ấy không phải là đích đến cuối cùng. Nguyên nhân của sự hiện hữu các kiếp sống (bhava) vẫn chưa bị đoạn diệt (nirodha). Những điều kiện cho sự tái sinh vẫn còn tồn tại. Công việc tâm linh của ngài vẫn chưa đạt đến chỗ hoàn hảo. Vì sao? Bởi vì ở đó vẫn còn khổ. Dựa trên sự tĩnh lặng của thiền chỉ, ngài tiếp tục quán chiếu, thẩm xét và phân tích bản chất thực tại vốn bị tạo thành bởi các điều kiện cho đến khi giải thoát hoàn toàn khỏi mọi trói buộc và dính mắc, kể cả dính mắc vào tĩnh lặng. Tĩnh lặng vẫn là một phần của thế giới bị tạo thành và của thực tại thông thường. Dính mắc vào loại an lạc này là dính mắc vào thực tại thông thường, và khi còn dính mắc, chúng ta còn bị cuốn đi trong luân hồi và tái sinh. Ham thích sự an lạc của thiền chỉ vẫn dẫn đến sự tái sinh và luân hồi nữa. Khi sự bất an và xáo động lắng xuống, con người ta lại thường bám víu vào sự bình an.

Đức Phật quán xét các nguyên nhân và điều kiện hình thành nên kiếp sống và sự tái sinh. Khi chưa hoàn toàn xuyên thấu vấn đề và hiểu sự thật, ngài vẫn tiếp tục tìm hiểu ngày càng sâu hơn với một nội tâm tĩnh lặng, quán xét xem mọi thứ, dù bình an hay không, trở thành hiện hữu như thế nào. Sự quán chiếu ấy tiếp tục cho đến khi ngài thấy rõ ràng mọi thứ đang trở thành hiện hữu giống như một khối sắt nung đỏ. Năm nhóm hợp thành một chúng sanh (khandhas –ngũ uẩn) chỉ là một khối sắt nóng đỏ. Khi một khối sắt đang nóng đỏ, có chỗ nào đụng vào mà không bị bỏng hay không? Ở đó có chỗ nào mát hay không? Hãy thử đụng vào phía trên, bên dưới, bên cạnh khối sắt ấy xem sao. Có chỗ nào mát không? Không thể. Khối sắt ấy nóng đỏ tất cả mọi chỗ. Chúng ta thậm chí cũng không thể dính mắc vào sự an lạc và tĩnh lặng. Nếu chúng ta tự đồng hóa với sự an lạc ấy, cho rằng có người đang bình an và tĩnh lặng, chính điều này củng cố thêm cảm giác rằng có một cái tôi hay một linh hồn độc lập nào đó. Cảm giác về cái tôi đó là một phần của thực tại thông thường. Cứ suy nghĩ: “Tôi đang bình an”, “Tôi đang xáo động”, “Tôi tốt”, “Tôi xấu”, “Tôi hạnh phúc”, “Tôi đau khổ”, chúng ta sẽ còn bị mắc kẹt trong tái sinh và luân hồi nữa. Và càng đau khổ nữa. Khi sự an lạc mất đi, chúng ta sẽ đau khổ vì điều ấy. Khi cái buồn, cái khổ hết, chúng ta lại hạnh phúc. Bị kẹt trong cái vòng luẩn quẩn vô tận ấy, chúng ta cứ luân chuyển qua lại giữa cõi trời và địa ngục.

Trước khi giác ngộ, Đức Phật đã nhận ra được điều này trong tâm mình. Ngài biết rằng các nhân gây tái sinh và hiện hữu vẫn còn chưa hết. Công việc của ngài còn chưa làm xong. Quán chiếu nhân duyên của kiếp sống, ngài thấy ra bản chất của nó: “Bởi vì có nhân này nên có tái sinh, bởi vì có tái sinh nên có chết, và cứ như thế luân hồi mãi”. Đức Phật quán chiếu đề mục ấy để hiểu sự

thật về ngũ uẩn. Tất cả mọi thứ trong thân và tâm, tất cả mọi thứ được ta nhận biết và suy nghĩ, không trừ một ngoại lệ nào, đều bị tạo thành bởi các điều kiện và nhân tố khác. Khi đã hiểu được điều này, ngài dạy chúng ta hãy đặt nó xuống. Khi đã hiểu được điều này, ngài dạy chúng ta hãy từ bỏ tất cả chúng. Ngài khích lệ người khác hiểu theo đúng sự thật ấy. Nếu không hiểu đúng, chúng ta sẽ đau khổ. Chúng ta sẽ không thể buông bỏ được những thứ ấy. Nhưng khi đã thấy sự thật của vấn đề, chúng ta sẽ nhận ra chúng lừa đảo mình như thế nào.

Đức Phật dạy tâm chúng ta không phải là một thực thể nào; nó chẳng là một cái gì cả. Tâm không phải sinh ra để thuộc về một ai hết. Nó cũng không chết đi như của một người nào. Cái tâm này tự do, tỏa sáng và không bị trói buộc bởi bất cứ vấn đề gì. Lý do rắc rối khởi sanh là vì tâm bị che khuất bởi các sự việc do nhân duyên tạo thành, bị che khuất bởi ảo tưởng về một cái tôi. Vì vậy, Đức Phật dạy chúng ta hãy quan sát tâm mình. Lúc đầu ở đó có cái gì? Thực sự chẳng có gì cả. Nó không sanh khởi với các sự việc do nhân duyên tạo, và nó cũng chẳng chết đi với chúng. Khi tâm tiếp xúc với điều tốt, nó không biến thành tốt. Khi gặp điều xấu, nó cũng chẳng trở thành xấu. Đó là cách mọi việc diễn ra khi tâm có tuệ giác rõ ràng về bản chất của chúng ta. Khi đó, có một hiểu biết rằng thực ra trong nó chẳng có chút thực chất nào.

Tuệ giác của Đức Phật thấy rõ tất cả chúng chỉ là vô thường, khổ, vô ngã. Ngài muốn chúng ta cũng thực sự hiểu được theo cách đó. Cái biết khi đó sẽ biết đúng theo sự thật. Khi nó biết hạnh phúc hay đau khổ, nó vẫn không chao động. Cảm xúc hạnh phúc chỉ là một dạng của sự sinh. Xu hướng buồn khổ là một dạng của cái chết. Có chết thì có sinh, có sinh thì có tử. Cái sinh và diệt ấy bị kẹt trong cái vòng vô tận của sự sinh ra và trở thành. Tâm thiền sinh đã đạt đến sự hiểu biết này sẽ không còn chút nghi ngờ nào về sinh tử nữa. Chẳng cần phải hỏi bất cứ ai cả.

Đức Phật quán chiếu toàn diện các pháp do nhân duyên tạo thành và vì vậy đã từ bỏ tất cả chúng. 5 nhóm hợp thành (ngũ uẩn) bị từ bỏ, và cái biết được duy trì chỉ như là một người quan sát khách quan với tiến trình. Khi cảm nhận điều gì tích cực, ngài không vì thế mà trở thành tích cực cùng với nó. Ngài chỉ đơn giản quan sát và tỉnh thức. Khi gặp phải điều tiêu cực, ngài không trở thành tiêu cực theo. Tại sao thế? Bởi vì tâm ngài đã cắt bỏ và giải thoát khỏi những nguyên nhân và điều kiện đó. Ngài thể nhập vào sự thật. Những nhân tố và điều kiện dẫn đến tái sinh đã không còn nữa. Đó là cái biết chắc chắn và tin cậy. Đó là cái tâm thực sự bình an và hạnh phúc. Đó là cái không sinh, không già, không bệnh, không chết. Chẳng phải là nhân hay duyên, không còn phụ thuộc nhân

duyên nữa. Nó không còn phụ thuộc vào quy luật nhân quả nữa. Các nhân sẽ diệt tận mà không còn tạo thêm nhân mới. Cái tâm đó đã vượt qua sinh tử, đứng trên hạnh phúc và đau khổ, vượt ra ngoài cả thiện ác. Bạn có thể nói gì bây giờ? Nó nằm ngoài giới hạn của ngôn từ để diễn tả. Tất cả mọi nhân duyên tạo thành đã diệt, và bất cứ cố gắng nào để diễn tả điều đó chỉ dẫn đến dính mắc (vào khái niệm, ngôn từ) mà thôi. Ngôn từ được sử dụng để diễn tả sẽ chỉ là lý thuyết.

Sự diễn tả trên lý thuyết về tâm và sự hoạt động của tâm thì rất chính xác, nhưng Đức Phật nhận thấy rằng loại kiến thức này đa phần là vô ích. Chúng ta hiểu một cái gì đó trên lý thuyết và rồi tin vào nó, nhưng nó chẳng có lợi ích thực sự nào cả. Nó chẳng dẫn đến sự bình an cho tâm. Sự hiểu biết của Đức Phật mới dẫn đến sự từ bỏ. Kết quả là sự xuất ly và buông bỏ. Bởi vì chính tâm là cái dẫn chúng ta dính líu vào cái đúng cái sai. Nếu là người có trí, chúng ta sẽ dính với điều đúng. Nếu ngu ngốc, chúng ta đi với cái sai. Một cái tâm như vậy là tâm phàm của thế gian, Đức Phật sử dụng chính những cái trong thế gian này để quán chiếu thế gian. Khi đã hiểu được thế gian này như nó thực sự đang là, ngài được gọi là bậc hiểu hiểu biết thế gian (lokavidū).

Đối với thiền chỉ (samatha) và thiền quán (vipassanā), điều quan trọng là phải phát triển các phẩm chất ấy trong chính tâm mình. Chỉ khi thực sự tu tập để phát triển nó thì chúng ta mới biết nó thực sự là gì. Chúng ta đi mà nghiên cứu những gì sách vở nói về các tâm sở, nhưng loại kiến thức sách vở ấy vô ích trong việc cắt đứt tham, sân, si, ích kỷ. Chúng ta chỉ nghiên cứu lý thuyết về tham, sân, si, chỉ là diễn tả những tính chất khác nhau của phiền não: “tham có nghĩa thế này, sân có nghĩa thế kia, si được định nghĩa thế nọ”. Chỉ biết các tính chất của chúng trên lý thuyết, chúng ta chỉ có thể nói về chúng ở mức độ lý thuyết ấy. Chúng ta biết, và chúng ta thông minh, nhưng khi những phiền não đó thực sự có mặt trong tâm, chúng có phù hợp với lý thuyết hay không? Chẳng hạn, khi gặp việc không như ý, chúng ta có phản ứng và khó chịu hay không? Chúng ta có dính mắc không? Chúng ta có thể buông bỏ được không? Khi có sân khởi lên, chúng ta nhận ra nó thì có dính với nó hay không? Hay khi thấy nó là chúng ta buông bỏ? Khi thấy cái gì chúng ta không thích, mà vẫn giữ sự khó chịu ấy ở trong tâm, thì tốt hơn hết là hãy trở về mà học lại bài đi. Bởi vì nó vẫn chưa đúng. Sự thực hành vẫn chưa hoàn hảo. Khi đến độ hoàn hảo, sự buông bỏ sẽ lập tức diễn ra. Hãy nhìn sự việc theo cách ấy.

Chúng ta phải thực sự nhìn sâu vào tâm mình nếu muốn được hưởng thành quả của pháp hành. Chỉ cố gắng diễn tả tâm với các sát na tiến trình tâm và các tính chất của nó, theo tôi nghĩ, thì

chưa thực hành đủ. Còn rất nhiều việc phải làm nữa. Nếu chúng ta nghiên cứu những điều đó, chúng ta phải biết chúng hoàn toàn đầy đủ, hiểu biết rõ ràng và xuyên thấu. Không có tuệ giác rõ ràng, làm sao chúng ta hoàn thành xong công việc? Không bao giờ. Chúng ta không bao giờ nghiên cứu xong.

Vì vậy, thực hành pháp là cực kỳ quan trọng. Thực hành là cách tôi học hỏi và nghiên cứu. Tôi chẳng biết tí gì về các sát na tiến trình tâm hay các tâm sở cả. Tôi chỉ quan sát chất lượng của cái biết, của chánh niệm. Nếu một suy nghĩ sinh khởi, tôi hỏi bản thân mình: tại sao. Một suy nghĩ từ bi sinh khởi, tôi tự hỏi mình: tại sao. Gọi nó là một suy nghĩ hay một tâm sở thì có gì khác nhau? Chỉ nhìn thấu vào một điểm ấy thôi cho đến khi bạn có thể giải quyết những cảm xúc yêu ghét đó, cho đến khi chúng hoàn toàn biến mất khỏi tâm mình. Khi có thể dừng lại mọi yêu ghét, cho dù ở bất cứ hoàn cảnh nào, thì khi đó tôi mới có thể vượt ra khỏi đau khổ. Khi đó, cho dù bất cứ cái gì xảy đến, tâm vẫn luôn an lạc, thỏa mái và nhẹ nhõm. Chẳng có gì còn sót lại. Tất cả đã chấm dứt.

Hãy thực hành như thế. Nếu mọi người muốn nói nhiều về lý thuyết, đó là việc của họ. Nhưng dù cho đàm luận nhiều đến đâu chẳng nữa, pháp hành luôn phải quay lại một điểm duy nhất ở đây. Khi cái gì đó sinh khởi, nó sinh khởi ngay tại đây. Nhiều hay ít, nó cũng sinh lên ở ngay đây. Khi diệt mất, nó diệt ở ngay tại đây. Còn nơi nào khác nữa? Đức Phật gọi điểm ấy là “cái biết” (chánh niệm). Khi nó hiểu chính xác cách thức mọi việc diễn ra, đúng theo sự thật, chúng ta sẽ hiểu được ý nghĩa của tâm. Mọi thứ đều không ngừng lừa dối. Khi bạn nghiên cứu chúng, chúng lừa đảo bạn ngay lập tức. Làm sao tôi có thể nói khác được? Ngay cả khi bạn biết về chúng, bạn vẫn bị chúng bịt mắt, chính ngay tại chỗ bạn biết. Đó là thực tế. Vấn đề là ở chỗ: theo tôi, Đức Phật không có ý nói rằng chúng ta chỉ biết những thứ đó được gọi là gì; mục đích những lời Đức Phật dạy là chỉ ra con đường tự giải thoát chúng ta ra khỏi những thứ đó, bằng cách tìm hiểu những nguyên nhân đằng sau nó.

Giới, định và tuệ

Tôi thực hành Pháp mà không hiểu biết nhiều về lý thuyết. Tôi chỉ biết rằng con đường giải thoát bắt đầu bằng giới (sīla). Giới là đoạn khởi đầu tốt đẹp của con đường; định tâm sâu sắc (samādhi) là cái đẹp ở đoạn giữa; tuệ (paññā) là cái đẹp ở đoạn cuối. Mặc dù chúng có thể được phân chia

thành 3 phần riêng biệt của pháp hành, nhưng khi nhìn vào chúng thật sâu sắc, cả ba phẩm chất tâm này đều hợp nhất làm một. Để giữ giới bạn phải có trí tuệ. Chúng ta thường khuyên mọi người tu tập giới bằng cách giữ 5 giới[4] để củng cố giới hạnh vững chắc. Tuy nhiên, để đạt được sự hoàn hảo về giới hạnh cần phải có rất nhiều trí tuệ. Chúng ta phải xem xét mọi lời nói và hành động của mình, và phân tích những hậu quả của nó. Tất cả đều là công việc của trí tuệ. Chúng ta phải dựa vào trí tuệ để tu tập giới.

Theo lý thuyết, giới đi trước rồi đến định và tuệ, nhưng sau khi xem xét, tôi phát hiện ra trí tuệ là hòn đá tảng cho tất cả mọi mặt của pháp hành. Để hoàn toàn nắm bắt được hậu quả của những gì mình nói hay làm, nhất là những hậu quả xấu, chúng ta cần có trí tuệ để dẫn đường và giám sát, phân tích tìm hiểu sự vận hành của nhân và quả. Điều đó sẽ làm thanh lọc lời nói và hành động của chúng ta. Khi đã biết rõ những hành vi thiện và bất thiện, chúng ta sẽ thấy ra được chỗ để tu. Khi đó chúng ta sẽ từ bỏ những việc bất thiện và phát triển việc thiện, từ bỏ cái sai, tu tập cái đúng. Đó chính là giới. Khi thực hành như vậy, tâm chúng ta sẽ ngày càng vững vàng, ổn định. Một cái tâm ổn định, không lay động sẽ được giải thoát khỏi hối hận, tiếc nuối, và mơ hồ trong lời nói và hành động. Đó chính là định.

Một cái tâm ổn định và chú tâm sẽ tạo ra nguồn năng lượng thứ hai, mạnh mẽ hơn để sử dụng trong việc thực hành pháp, cho phép chúng ta quán chiếu sâu sắc hơn về hình ảnh, âm thanh... mọi thứ mà chúng ta cảm nhận qua các giác quan. Khi tâm đã thiết lập được sự bình an và chánh niệm không lay động, chúng ta có thể bắt tay vào việc quán chiếu, tìm hiểu liên tục thực tại của thân, cảm giác và cảm xúc, nhận thức, suy nghĩ, tâm nhận biết, các hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, cảm giác và các đối tượng trong tâm. Chúng liên tục khởi sanh, và chúng ta cũng liên tục quán chiếu với sự quyết tâm thực lòng không để mất chánh niệm. Khi đó chúng ta sẽ hiểu được những thứ đó thực sự là gì. Chúng có mặt đúng theo sự thật tự nhiên của chúng. Khi hiểu biết này ngày càng tăng trưởng vững chắc, trí tuệ sẽ sanh khởi. Một khi đã thấu hiểu cách mọi thứ thực sự là, những ảo tưởng cũ của chúng ta sẽ bị nhổ bật, và những kiến thức lý thuyết mang đầy khái niệm của chúng ta sẽ chuyển hóa thành trí tuệ. Đó là cách giới, định và tuệ hoạt động và hòa vào làm một với nhau.

Khi trí tuệ tăng cường sức mạnh, định sẽ tiến hóa và trở nên ngày càng vững mạnh. Định càng vững, giới sẽ càng vững và càng hoàn thiện. Khi giới hoàn hảo, nó nuôi dưỡng định, và định được



tăng cường sẽ dẫn đến trí tuệ chín muồi. Ba thành phần của pháp hành này kết nối và đan xen lẫn nhau. Hợp vào làm một, chúng tạo nên con đường tu tập gồm 8 chi phần (Bát Chánh Đạo), con đường của Đức Phật. Khi giới, định, tuệ đạt đến đỉnh cao, Đạo có đủ sức mạnh để diệt trừ những ô nhiễm, phiền não (kilesa)[5] trong tâm. Khi tham dục (ham muốn hưởng thụ, vui thú của giác quan) khởi lên, khi sân, si trưng ra bộ mặt của chúng, Đạo là cái duy nhất có thể cắt đứt chúng.

Bốn sự thật về khổ (Tứ diệu đế) là cái khung của pháp hành: Sự thật về khổ (dukkha – khổ đế), Sự thật về nguyên nhân của khổ (samudaya- tập đế), Sự thật về sự diệt khổ (nirodha-diệt đế), Sự thật về con đường diệt khổ (maggā-đạo đế). Con đường này được tạo thành bởi giới, định, tuệ – là cái khung để huấn luyện tâm. Ý nghĩa thực sự của nó không thể tìm thấy trong những dòng chữ này, mà phải đào sâu vào trong tâm chúng ta. Giới, định, tuệ là như thế đấy. Chúng tiến triển liên tục. Bát Chánh Đạo sẽ mở rộng ra bao gồm bất cứ hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, cảm giác hay đối tượng nào của tâm (suy nghĩ, tưởng tượng...) được sanh khởi. Tuy nhiên, nếu các chi phần của Bát Chánh Đạo còn yếu ớt và nhút nhát, phiền não sẽ thống trị tâm chúng ta. Nếu Bát Chánh Đạo mạnh mẽ và dũng cảm, nó sẽ xâm chiếm và tiêu diệt phiền não. Khi phiền não mạnh và hung hăng, trong khi Đạo thì yếu ớt, phiền não sẽ xâm chiếm đạo. Chúng xâm chiếm tâm chúng ta. Nếu chánh niệm, hay cái biết, không đủ nhanh và nhạy bén, khi thân, cảm giác, nhận thức và các suy nghĩ được tiếp thu và cảm nhận, chúng sẽ chiếm hữu và tàn phá chúng ta. Đạo và phiền não tiến lên cùng lúc. Khi thực hành Pháp tiến triển trong tâm chúng ta, hai lực lượng này chiến đấu, giành giật với nhau trên từng bước đi. Nó giống như hai người đang cãi nhau trong tâm chúng ta, nhưng đó chỉ là Đạo Pháp và phiền não đang vật lộn với nhau để giành quyền kiểm soát tâm. Đạo dẫn đường và tăng cường các khả năng của chúng ta để quán chiếu. Khi chúng ta có thể quán chiếu một cách chính xác, phiền não sẽ mất đất sống. Nhưng nếu chúng ta không kiên định, mỗi khi phiền não tái tập hợp lực lượng và lấy lại sức mạnh, Đạo sẽ bị đánh bật và phiền não chiếm chỗ. Hai bên sẽ tiếp tục chiến đấu cho đến khi cuối cùng một bên sẽ chiến thắng và toàn bộ vấn đề được giải quyết.

Nếu chúng ta tập trung sức cố gắng để tu tập con đường của Pháp, phiền não sẽ dần dần bị diệt tận. Khi tu tập hoàn toàn đầy đủ, bốn sự thật cao thượng về khổ sẽ ở trong tâm ta. Dù đau khổ ở dưới bất cứ hình thức nào, nó có mặt bởi vì một nguyên nhân. Đó chính là sự thật thứ hai. Cái gì là nguyên nhân? Giới yếu kém, định yếu kém, tuệ yếu kém. Khi Đạo không đủ mạnh mẽ, phiền não ngự trị tâm. Khi chúng ngự trị, sự thật thứ hai vận hành, và nó làm khởi lên tất cả mọi loại đau khổ.

Khi ta đau khổ, những phẩm chất tâm có khả năng dập tắt đau khổ đã biến mất. Điều kiện để Đạo sanh khởi là giới, định, tuệ. Khi những phẩm chất này có đầy đủ sức mạnh, con đường Pháp sẽ không thể dừng lại, nó sẽ không ngừng tiến lên để vượt qua dính mắc, chấp thủ đã mang đến cho chúng ta quá nhiều đau khổ. Đau khổ không thể sinh nữa vì Đạo đã diệt tận mọi phiền não. Thời điểm đó, sự diệt tận phiền não xảy ra. Tại sao Đạo có thể diệt tận phiền não? Bởi vì giới, định, tuệ đã đạt đến đỉnh cao hoàn hảo, Đạo đã đạt được đà quán tính không thể dừng lại. Tất cả đều hội tụ cả lại ở đây. Với bất cứ ai thực hành như thế, tôi có thể nói rằng những hiểu biết lý thuyết về tâm của họ chẳng có tí giá trị nào trong đó. Nếu tâm đã được giải thoát khỏi những điều đó, nó hoàn toàn độc lập và vững vàng. Giờ đây dù đi bất cứ con đường nào, chúng ta không phải thúc ép nó để khiến nó thẳng tiến nữa.

Hãy xem cái lá xoài kia; trông nó thế nào nhỉ? Chỉ cần xem xét một chiếc lá thôi chúng ta sẽ biết. Dù có cả vụn chiếc lá, chúng ta sẽ biết tất cả chúng trông như thế nào. Chỉ cần nhìn một cái thôi, tất cả những cái khác cơ bản đều y như thế cả. Thân cây cũng thế, chúng ta chỉ cần xem một gốc cây xoài là biết tất cả các gốc khác rồi. Chỉ cần nhìn một cây thôi; tất cả các cây khác cơ bản cũng chẳng khác. Ngay cả hàng trăm ngàn cây, tôi chỉ cần biết rõ một cây là có thể biết tất cả. Đó là điều Đức Phật đã dạy.

Giới, định, tuệ tạo thành con đường thực hành Pháp của Đức Phật. Nhưng con đường không phải là tinh túy của Pháp. Con đường, bản thân nó không phải là mục đích, không phải là mục tiêu cuối cùng của Đức Thế Tôn. Nó là con đường hướng vào trong mình. Nó cũng giống như bạn đi từ thủ đô Bangkok đến ngôi chùa của tôi, Wat Pah Pong. Bạn không phải đi vì con đường. Cái bạn muốn là đến chùa, nhưng bạn cần con đường để đi. Con đường bạn đi không phải là ngôi chùa. Nó chỉ là con đường để đến được đây. Nhưng để đến được đây, bạn phải đi theo nó. Giới, định, tuệ cũng y như vậy. Chúng ta có thể nói nó không phải là tinh túy cốt lõi của Pháp, nhưng nó là con đường để đến đó. Khi giới, định, tuệ được tu tập hoàn hảo, kết quả sẽ là sự bình an sâu lắng của tâm. Đó là mục đích. Khi đã đạt đến sự bình an này, ngay cả khi nghe một tiếng động, tâm vẫn bất động. Một khi đã đến sự bình an tối thượng này, chẳng còn việc gì phải làm nữa. Đức Phật dạy chúng ta buông bỏ tất cả. Bất cứ cái gì xảy đến, chẳng có gì đáng phải lo lắng cả. Khi đó chúng ta sẽ thực sự tự mình biết, không còn nghi ngờ nữa. Chúng ta không còn đơn giản tin vào những gì người khác nói nữa.

Nguyên tắc cốt yếu của đạo Phật là không có bất cứ sự thể hiện, không có hiện tượng nào. Nó không đặt trên sự thể hiện các khả năng kỳ diệu của thần thông, những năng lực siêu nhiên hay bất cứ điều gì thần bí hay lạ lùng. Đức Phật không cho những thứ đó là quan trọng. Những năng lực có tồn tại và có thể tu tập chúng, nhưng phương diện này của pháp rất dễ bị lừa dối, vì vậy Đức Phật không tán thành hay khuyến khích nó. Người duy nhất ngai ngạo khen là những người đã tự giải thoát mình khỏi đau khổ.

Để thực hiện điều đó cần phải thực hành, và những công cụ để làm việc đó là bố thí, giới, định, tuệ. Chúng ta phải thực hành nó, huấn luyện tâm mình theo đó. Chúng kết hợp với nhau để tạo thành con đường hướng vào trong mình, và trí tuệ là bước đầu tiên. Con đường này không thể tiến triển nếu tâm vẫn còn bị che phủ bởi phiền não, song nếu chúng ta dũng cảm và mạnh mẽ, Đạo sẽ loại bỏ hết những ô nhiễm đó. Tuy nhiên, nếu phiền não dũng cảm và mạnh mẽ hơn, nó sẽ hủy diệt Đạo. Thực hành Pháp chỉ đơn giản xoay quanh cuộc chiến đấu không ngừng giữa hai lực lượng này cho đến khi đến được điểm cuối của con đường. Chúng đánh nhau liên miên bất tận cho đến tận phút cuối cùng.

Những nguy hiểm của sự dính mắc

Sử dụng những công cụ thực hành thường gian khổ và nhiều thử thách khó khăn. Chúng ta chỉ nương tựa vào sự kham nhẫn và kiên trì, và chẳng có gì nữa. Chúng ta phải tự mình thực hành, tự mình kinh nghiệm, tự mình chứng ngộ. Các nhà học giả Phật học, tuy vậy, thường rất mơ hồ. Chẳng hạn, khi ngồi thiền, mới có một chút xúu tĩnh lặng là họ bắt đầu suy nghĩ, “Hây, đây chắc là sơ thiền rồi”. Đó là cách tâm họ làm việc. Và khi những suy nghĩ đó sanh khởi, sự tĩnh lặng biến mất. Ngay sau đó họ lại nghĩ, chắc chắn là mình đã đạt đến nhị thiền. Đừng có nghĩ ngợi và suy đoán về nó như thế. Không có cái biển báo nào cho chúng ta biết mình đang chứng nghiệm tầng thiền nào đâu. Thực tế hoàn toàn khác. Chẳng có cái biển nào như cái biển trên đường, nói cho bạn biết: “Đường này đến chùa Wat Pah Pong”. Đó không phải là cách đọc được tâm mình. Tâm chẳng thông báo cái gì cả.

Mặc dù có nhiều nhà học giả Phật học danh tiếng viết và mô tả cặn kẽ sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền, những gì họ viết chỉ là những thông tin bên ngoài. Khi tâm thực sự thể nhập vào những trạng thái tĩnh lặng sâu lắng đó, nó chẳng biết tý gì về những điều được viết trong sách. Nó

biết, nhưng cái nó biết chẳng giống như trong sách. Nếu nhà học giả cố bám chặt lý thuyết của họ và lồi vào trong thiền, vừa ngồi vừa ngẫm nghĩ “Hmmm...cái này là cái gì nhỉ? Đã đến sơ thiền chưa nhỉ?”. Ngay tại đó, sự tĩnh lặng tan tành mây khói, và họ chẳng kinh nghiệm được điều gì ích lợi cả. Vì sao thế? Bởi vì tâm tham, và khi có tâm tham thì cái gì sẽ diễn ra? Ngay lập tức tâm bị đẩy ra khỏi thiền. Vì vậy đối với tất cả chúng ta, việc cần làm là từ bỏ tất cả mọi suy nghĩ và suy đoán. Buông bỏ chúng hoàn toàn. Hãy tu tập thân, khẩu, ý và hết mình hoàn toàn vào trong pháp hành. Quan sát sự hoạt động của tâm, nhưng đừng lồi sách vở, kinh điển vào đó với bạn. Nếu không, nó sẽ trở thành một mớ lộn xộn khủng khiếp, bởi vì chẳng có cái gì trong những cuốn sách ấy đúng với thực tế đang diễn ra.

Những người nghiên cứu quá nhiều, những người đầy kiến thức lý thuyết thường không thành công trong việc thực hành pháp. Họ mắc kẹt lại ở mức độ thông tin. Sự thật là không thể đo lường tâm chúng ta bằng các tiêu chuẩn bên ngoài. Nếu tâm đang tĩnh lặng, hãy để yên cho nó tĩnh lặng. Những tầng mức tĩnh lặng sâu lắng nhất thực sự có tồn tại. Cá nhân tôi chẳng biết nhiều về lý thuyết. Khi xuất gia đã được 3 năm mà trong tâm tôi vẫn còn rất nhiều câu hỏi về định thực sự là gì. Tôi cố gắng suy nghĩ về nó và cố nghĩ ra khi ngồi thiền, nhưng tâm tôi trở nên còn xáo động, bất an hơn cả trước kia. Thực sự số lượng suy nghĩ đã tăng lên rất nhiều. Khi không ngồi thiền, tâm tôi bình an hơn rất nhiều. Các chàng trai ạ, nó quá khó, nó khiến mình giận điên lên! Nhưng mặc dù gặp phải rất nhiều khó khăn, tôi không bao giờ từ bỏ. Tôi vẫn cứ tiếp tục. Khi không cố gắng làm gì đặc biệt, thì tâm tôi lại thấy thoải mái. Nhưng mỗi khi tôi quyết tâm chú tâm vào định, nó lại vượt ra khỏi tầm kiểm soát. “Cái gì đang diễn ra thế nhỉ?”, tôi tự hỏi mình, “Tại sao thế?”.

Về sau, tôi nhận ra rằng thiền cũng giống như việc thở. Nếu chúng ta quyết tâm bắt hơi thở phải nông, sâu hay vừa đúng, thì rất khó làm. Nhưng khi chúng ta thông thả dạo chơi, và cũng chẳng biết khi nào mình thở vào hay thở ra, thì nó lại cực kỳ thoải mái. Vì vậy, tôi suy xét, “A ha, có thể đó chính là cách làm đúng”. Khi một người đi loanh quanh làm việc của họ một cách bình thường, không chú tâm vào hơi thở, thì hơi thở có làm khổ họ được không? Không, họ chỉ cảm thấy thư giãn thoải mái. Nhưng khi tôi ngồi xuống và tự thề là sẽ làm cho tâm mình tĩnh lặng, là dính mắc và chấp thủ nhay vào. Khi tôi cố ép hơi thở phải nông hay sâu, tôi chỉ rước thêm mệt mỏi, bất an hơn cả trước đó. Vì sao? Bởi vì sức mạnh ý chí tôi sử dụng bị ô nhiễm bởi sự dính mắc và chấp thủ. Tôi không biết cái gì đang diễn ra. Tất cả những khó khăn, bực bội, mệt mỏi đó đến bởi vì tôi đã mang tâm tham vào trong thiền.

## Sự bình an không lay động

Một lần tôi ở một ngôi chùa rừng cách bìa làng chừng nửa dặm. Một tối nọ, dân làng mở hội, ăn uống nhậu nhẹt ồn ã trong khi tôi đang đi kinh hành trong rừng. Lúc đó chắc phải hơn 11g đêm rồi, và tôi cảm thấy hơi là lạ trong mình. Tôi cảm thấy lạ như thế này từ lúc buổi trưa. Tâm tôi rất tĩnh lặng. Hầu như không có một suy nghĩ nào. Tôi cảm thấy rất thư giãn và thoải mái. Tôi đi kinh hành cho đến khi cảm thấy mệt và vào ngồi thiền trong túp lều cỏ của tôi. Khi tôi vừa ngồi xuống, còn chưa kịp bắt chân lên, thì thật kinh ngạc, tâm tôi thể nhập sâu vào một trạng thái vô cùng bình an. Nó tự xảy đến. Khi tôi ngồi xuống, tâm thật sự vô cùng bình an. Vững vàng bất động như đá. Không phải là tôi không nghe thấy tiếng ồn ào xa xa của dân làng đang nhảy múa, ca hát – tôi vẫn có thể nghe – nhưng tôi vẫn có thể hoàn toàn tách rời khỏi tiếng ồn ấy.

Rất kỳ lạ! Khi tôi không chú ý đến tiếng ồn nữa, nó trở nên hoàn toàn yên lặng – tôi không nghe thấy một tiếng gì cả. Nhưng nếu muốn, tôi vẫn có thể nghe được, mà chẳng bị nó quấy rầy. Nó giống như có hai đề mục đang đặt cạnh nhau trong tâm tôi, nhưng không chạm vào nhau. Tôi thấy rõ tâm và đối tượng của chánh niệm hoàn toàn tách biệt nhau, y như cái ống nhỏ và ấm nước ở đây vậy. Khi đó tôi hiểu ra rằng: khi đạt nhất tâm trong định, nếu bạn hướng tâm ra bên ngoài, bạn có thể nghe, nhưng nếu bạn hướng vào sự rỗng không của nó, nó sẽ hoàn toàn yên lặng. Khi nghe âm thanh, tôi có thể thấy tâm hay biết và âm thanh hoàn toàn tách biệt nhau. Tôi nghĩ: “Nếu đây không phải là cách nó vận hành, làm sao còn cách nào nữa?”. Đó chính là cách của nó. Hai thứ đó hoàn toàn tách biệt. Tôi tiếp tục tìm hiểu nó như vậy cho đến khi hiểu biết của tôi tiến sâu hơn nữa: “Điều này rất quan trọng. Khi sự liên tục của dòng tiếp nhận các đối tượng bị cắt đứt, kết quả là sự bình an”. Ảo tưởng trước đó về tính liên tục (santati) biến thành sự bình an của tâm (santi). Tôi tiếp tục ngồi, tinh tấn hành thiền. Lúc đó tâm chỉ chú ý toàn bộ vào thiền, không quan tâm đến bất cứ gì khác. Nếu tôi dừng lại vào thời điểm đó, thì chỉ vì một lý do duy nhất là thiền tập của tôi đã hoàn thành. Tôi có thể nghỉ ngơi, nhưng đó hoàn toàn không phải là vì lười biếng, mệt mỏi hay cảm giác khó chịu; tất cả những điều ấy đã vắng bóng trong tâm tôi. Chỉ có sự cân bằng và tâm xả hoàn hảo ở bên trong – vừa đủ, vừa đúng mức.

Cuối cùng tôi cũng nghỉ một lát, nhưng đó chỉ là tư thế ngồi của cơ thể thay đổi. Tâm tôi vẫn miên mật, không lay động, không mệt mỏi. Tôi kéo cái gối lại, định nằm nghỉ. Khi nằm xuống, tâm tôi vẫn giữ nguyên sự tĩnh lặng như trước đó. Rồi khi đó, trước khi đầu tôi chạm xuống gối, chánh

niệm trong tâm tôi quay trở lại vào bên trong, tôi không biết nó đi vào đâu, nhưng nó cứ đi sâu dần sâu dần hơn nữa vào bên trong. Nó giống như dòng điện chạy dọc theo dây dẫn đến một cái công tắc. Khi chạm công tắc, thân tôi nổ tung với một tiếng nổ đìếc tai. Cái tâm biết lúc đó vô cùng rõ ràng và vi tế. Khi đã đi qua điểm đó, tâm được giải phóng để thể nhập sâu vào bên trong. Nó đi sâu vào đến một điểm mà chẳng có gì ở đó cả. Hoàn toàn không có một thứ gì ở thế giới bên ngoài đến được nơi đó. Không có một thứ gì có thể chạm đến nó. Sau khi đã đi sâu vào bên trong một lúc, tâm rút lui trở lại ra bên ngoài. Tuy nhiên, khi tôi nói tâm rút lui không có nghĩa là tôi kéo nó trở ra. Tôi chỉ đơn giản là một người quan sát, chỉ hay biết và chứng kiến. Tâm ra ngoài nhiều hơn đến khi trở lại bình thường.

Khi trạng thái tâm trở lại bình thường, một câu hỏi khởi lên: “Cái gì thế nhỉ?”. Câu trả lời đến ngay lập tức: “Những điều này tự đến theo chính nó. Bạn không cần phải tìm lời giải thích”. Câu trả lời đó là đủ để làm tâm tôi thỏa mãn.

Sau một lúc ngắn ngủi, tâm tôi lại bắt đầu chảy vào trong. Tôi không cố gắng hướng tâm mình đi đâu. Tự nó cất cánh. Khi đi sâu hơn nữa vào bên trong, nó lại đập vào cái công tắc đó lần nữa. Lần này, toàn thân tôi tan rã ra thành từng mảnh vụn và hạt nhỏ li ti. Tâm lại được giải phóng và đi sâu vào bên trong chính nó. Hoàn toàn tĩnh lặng. Nó còn tĩnh lặng sâu lắng hơn cả lần thứ nhất. Hoàn toàn không có một thứ gì có thể chạm đến đó. Tâm ở lại đó một lúc, như nó muốn, rồi rút lui ra bên ngoài. Lúc đó nó đi theo quán tính của nó và tất cả tự diễn ra. Tôi không tác động hay định hướng cho tâm mình phải theo bất cứ cái gì, chảy vào trong hay rút lui ra ngoài. Tôi chỉ là người biết và quan sát.

Tâm tôi lại trở lại trạng thái bình thường, và tôi cũng không tự hỏi hay suy đoán về những gì đang diễn ra. Tôi tiếp tục hành thiền và tâm lại quay vào trong lần nữa. Lần thứ ba này, cả vũ trụ tan ra thành từng hạt vụn nhỏ. Trái đất, núi non, ruộng đồng, rừng rậm, cả thế giới, tan rã vào trong hư không giới (ākāsa-dhātu). Con người biến mất. Tất cả mọi thứ đều biến mất. Tất cả mọi thứ không có gì còn lại.

Sau khi đi sâu vào trong, tâm an trú ở đấy một lúc như nó muốn. Tôi không thể nói là tôi hiểu chính xác làm cách nào nó ở lại đó. Rất khó để diễn tả những gì diễn ra. Không có cái gì có thể so sánh được. Không có ví dụ nào thích hợp. Lần này, tâm an trú trong đó lâu hơn lần trước nhiều, sau một

lúc nó mới trở ra trạng thái bình thường. Khi tôi nói, nó trở ra không có nghĩa là tôi bắt nó trở ra hay tôi đang kiểm soát những gì đang diễn ra. Tâm tự làm tất cả những việc ấy. Tôi chỉ đơn thuần là người quan sát. Cuối cùng nó cũng trở lại trạng thái tâm bình thường. Làm sao bạn có thể đặt tên cho những gì diễn ra trong 3 lần đó? Ai biết? Bạn dùng thuật ngữ nào để dán nhãn cho nó?

### Sức mạnh của tâm định

Tất cả mọi thứ tôi vừa nói với các bạn là nói về cái tâm thuận theo tự nhiên. Đây không phải là sự diễn giải lý thuyết về tâm hay các tâm sở. Việc đó là không cần thiết. Khi có đức tin, bạn sẽ đến đó và thực sự thực hành nó. Không phải là chạy quanh để chơi, mà bạn phải đặt cả cuộc đời mình vào con đường ấy. Và khi sự thực hành của bạn đạt đến giai đoạn như tôi vừa diễn tả, thì sau đó cả thế giới sẽ hoàn toàn đảo ngược. Sự hiểu biết của bạn về thực tại sẽ hoàn toàn khác. Cái nhìn của bạn đã chuyển hóa triệt để. Nếu có ai đó nhìn thấy bạn lúc ấy, chắc họ sẽ nghĩ bạn bị điên. Nếu kinh nghiệm này xảy đến với một người không hiểu biết sâu sắc về chính mình, có lẽ họ sẽ phát điên, bởi vì chẳng có gì giống như trước đó nữa cả. Mọi người trên thế giới này trông dường như khác hẳn trước kia. Nhưng bạn là người duy nhất thấy được điều đó. Tất cả mọi thứ đã thay đổi hoàn toàn. Các suy nghĩ của bạn đã biến đổi. Mọi người nghĩ một hướng, bạn nghĩ theo hướng khác. Họ nói về mọi thứ theo một cách, trong khi bạn nói theo cách khác. Họ đang đi xuống theo con đường này, trong khi bạn đang đi lên trên một con đường khác. Bạn không còn giống như những con người bình thường khác nữa.

Cách kinh nghiệm mọi thứ như thế này sẽ không bị suy thoái mất. Nó còn lại và tiếp tục. Hãy thử đi. Nếu nó thực sự như tôi vừa mô tả, bạn sẽ không phải đi tìm đâu xa nữa. Chỉ cần nhìn vào trong tâm mình thôi. Cái tâm này vô cùng dũng mãnh và kiên định. Đó là nguồn sức mạnh và năng lượng của tâm. Tâm chúng ta có loại sức mạnh tiềm tàng này. Đây là năng lượng và sức mạnh của tâm định.

Ở thời điểm này, nó vẫn chỉ là sức mạnh và sự thanh tịnh mà tâm có được từ định. Tầng mức định này là định tối hậu. Tâm đã đạt tới đỉnh cao của định; nó không chỉ là mỗi sát na định[6]. Nếu bạn chuyển sang thiền Vipassāna ở thời điểm này, sự quán chiếu sẽ liên tục không gián đoạn và đầy tuệ giác. Hoặc là bạn có thể sử dụng năng lượng tập trung đó để dùng vào việc khác. Từ chỗ này trở đi, bạn có thể phát triển các khả năng thần thông, trình diễn các phép lạ hoặc sử dụng chúng

theo bất cứ cách nào bạn muốn. Các ẩn sĩ và tu sĩ khổ hạnh thường sử dụng sức mạnh của định để làm nước thánh, hay bùa chú... Những điều này có thể làm được khi đạt đến giai đoạn này, và có thể có một số lợi ích nhất định nào đó; nhưng nó cũng chỉ như ích lợi của rượu mà thôi. Bạn uống rượu và bạn bị say rượu.

Mức định này là một trạm nghỉ. Đức Phật nghỉ ngơi ở đây. Nó tạo nền tảng cho việc quán chiếu và thực hành thiền Vipassāna. Tuy nhiên, không cần thiết phải đạt được những mức định thâm sâu như vậy để quan sát những quan hệ nhân duyên quanh ta, vì vậy hãy tiếp tục bền bỉ quán chiếu tiến trình nhân duyên. Để làm điều đó, chúng ta tập trung sự tĩnh lặng và sáng suốt của tâm để phân tích mọi hình ảnh, âm thanh, hương, vị, cảm giác, các suy nghĩ và cảm xúc đang kinh nghiệm. Xem xét và tìm hiểu các cảm xúc và trạng thái tâm của mình, xem nó là tích cực hay tiêu cực, hạnh phúc hay đau khổ. Tìm hiểu tất cả mọi thứ. Nó giống như một người leo lên cây xoài và rung cây để làm rụng quả, trong khi chúng ta đứng ở dưới nhặt quả. Những quả thối, chúng ta không nhặt. Chỉ nhặt quả ngon. Chẳng một tí nào, bởi vì chúng ta không phải trèo cây. Chúng ta chỉ đơn giản đợi ở dưới mà nhặt.

Bạn có hiểu ý nghĩa của ví dụ ấy không? Tất cả mọi thứ được kinh nghiệm bởi một cái tâm tĩnh lặng sẽ mang lại lợi ích lớn hơn. Chúng ta không còn tạo ra những suy đoán, suy nghĩ quanh những gì mình tiếp nhận, kinh nghiệm. Tài sản, danh vọng, chỉ trích, ca tụng, hạnh phúc và đau khổ tự nó đến. Và chúng ta vẫn bình an. Chúng ta trí tuệ. Thực ra nó rất thú vị. Chọn lọc và phân loại chúng trở thành công việc thú vị. Cái mọi người vẫn gọi là tốt, xấu, đây, kia, hạnh phúc, đau khổ...tất cả chúng được chúng ta sử dụng để làm lợi cho mình. Có người đã trèo lên cây xoài rung để quả rụng xuống cho chúng ta. Chúng ta chỉ đơn giản vui vẻ ở dưới nhặt mà chẳng phải sợ gì. Có cái gì ở đó mà phải sợ cơ chứ? Người khác trèo và rung cây cho chúng ta đấy chứ. Tiền tài, danh vọng, khen, chê, hạnh phúc và đau khổ chẳng khác gì những quả xoài rụng xuống, chúng ta xem xét, tìm hiểu chúng với một nội tâm tĩnh lặng. Khi đó chúng ta sẽ biết quả nào thối, quả nào ngon.

Thực hành thuận pháp

Khi chúng ta bắt đầu sử dụng sự tĩnh lặng và bình an đã phát triển trong quá trình thiền tập để quán chiếu những đối tượng đó, thì trí tuệ sẽ sanh khởi. Đó là cái tôi gọi là trí tuệ. Đó là thiền



vipassāna. Nó không phải là thứ có thể giả mạo. Nếu chúng ta có trí, thiền vipassāna sẽ phát triển một cách tự nhiên. Chúng ta không phải đặt tên cho những gì đang diễn ra. Nếu chỉ có một chút tuệ giác rõ ràng, chúng ta gọi là “một ít thiềnvipassāna”. Khi tuệ giác rõ ràng lớn hơn một chút, ta gọi là “vipassāna vừa phải”. Nếu hiểu biết hoàn toàn theo sự thật, chúng ta gọi là “vipassāna tối hậu”. Cá nhân tôi thích sử dụng từ trí tuệ (paññā) hơn là vipassāna. Nếu chúng ta nghĩ mình ngồi thiền lúc này, lúc kia để thực hành “thiềnvipassāna”, thì chúng ta sẽ gặp rất nhiều khó khăn với nó. Tuệ giác phải phát triển từ tĩnh lặng và bình an. Toàn bộ tiến trình sẽ tự diễn ra một cách tự nhiên theo chính nó. Chúng ta không thể ép buộc nó.

Đức Phật dạy rằng tiến trình này sẽ chín muồi theo tốc độ riêng của nó. Khi đã đạt đến trình độ này trong pháp hành, chúng ta để cho nó được phát triển phù hợp với những khả năng bên trong, với tầm mức tâm linh và phước báu mà mình đã tích lũy trong quá khứ. Song chúng ta không bao giờ ngừng tinh tấn thực hành. Sự tu tập tiến triển nhanh hay chậm nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Nó cũng giống như trồng một cái cây. Cái cây tự biết cần phải lớn với tốc độ nào. Nếu chúng ta muốn nó lớn nhanh hơn cũng không được. Muốn nó lớn chậm hơn cũng không được, phải nhận thấy rằng cái muốn đó là ảo tưởng. Khi chúng ta làm công việc, kết quả sẽ đến theo – cũng giống như trồng một cái cây. Chẳng hạn, chúng ta trồng cây ớt. Trách nhiệm của chúng ta là đào một cái lỗ, gieo hạt, tưới nước, bón phân và bắt sâu. Đó là công việc của chúng ta, chỉ có thể làm được đến thế. Lúc này là lúc cần đến lòng tin. Cây ớt có lớn hay không là tùy thuộc vào nó. Không phải việc của chúng ta. Chúng ta không thể kéo cổ nó lên cho nó lớn nhanh. Đó là công việc của tự nhiên. Công việc của chúng ta là tưới nước và bón phân. Thực hành pháp như vậy sẽ khiến cho tâm ta thoải mái và thanh thản.

Nếu chúng ta đắc đạo trong kiếp sống này thì cũng tốt. Nếu chúng ta phải chờ cho đến kiếp sau thì cũng chẳng sao. Chúng ta đặt lòng tin không lay chuyển vào pháp. Tiến bộ nhanh hay chậm là tùy thuộc ở các khả năng nội tại, tầm mức tâm linh và phước báu mình đã tích lũy từ trước tới nay. Thực hành như thế sẽ khiến tâm mình thanh thản, bình an. Giống như đi xe ngựa. Chúng ta không đặt cái xe ở đằng trước con ngựa. Hay giống như cày ruộng mà để cái cày đi trước con trâu. Cái tôi đang nói ở đây là cái tâm cứ muốn tự vượt chính mình. Nó luôn nóng lòng muốn đạt kết quả nhanh. Đừng để cái cày đi trước con trâu. Bạn phải để cày đi sau con trâu.

Nó cũng giống như cây ớt chúng ta đang trồng. Tưới nước và bón phân cho nó, và nó sẽ làm công việc tiêu thụ các chất dinh dưỡng ấy. Khi sâu bọ đến phá hoại thì ta đuổi chúng đi. Chỉ cần làm như vậy là đủ để cây ớt tự nó lớn tốt, và khi nó đã lớn, đừng có cố ép nó phải ra hoa chỉ vì chúng ta nghĩ bây giờ là lúc nó nên ra hoa. Đó không phải là việc của chúng ta. Điều đó chỉ tạo nên những cái khổ vô ích mà thôi. Hãy để nó tự ra hoa. Khi nó đã có hoa, đừng đòi hỏi nó phải cho ra quả ớt ngay. Đừng dựa vào sự cưỡng ép. Điều đó thực sự mang đến đau khổ. Khi đã hiểu ra vấn đề, chúng ta sẽ thấy cái gì là trách nhiệm của mình và cái gì không phải. Mỗi thứ đều có nhiệm vụ cụ thể để hoàn thành. Tâm biết vị trí và nhiệm vụ của nó trong công việc. Nếu tâm không hiểu nhiệm vụ của nó, nó sẽ cố ép cây ớt phải ra quả vào đúng cái ngày chúng ta trồng nó. Tâm cứ nằng nặc muốn nó phải lớn, phải ra hoa và đậu quả tất cả trong một ngày.

Điều đó chẳng là gì khác ngoài sự thật thứ hai về khổ: tham là nhân sanh khổ. Nếu chúng ta ý thức về sự thật này và suy xét đến nó, chúng ta sẽ hiểu rằng cố gắng cưỡng ép kết quả trong khi thực hành pháp thì chỉ là tâm si. Sai lầm. Hiểu cách hoạt động của nó, chúng ta buông bỏ và để cho mọi thứ chín muồi thuận theo những khả năng nội tại, tầm mức tâm linh và phước báu ta đã tích lũy. Chúng ta tiếp tục làm phần việc của chúng ta. Đừng lo rằng việc đó cần một thời gian dài. Kể cả phải cần đến hàng trăm hay hàng ngàn kiếp sống để đắc đạo, thế thì đã sao? Dù phải cần đến bao nhiêu kiếp sống chẳng nữa, chúng ta vẫn tiếp tục thực hành với một cái tâm thanh thản, nhẹ nhàng và thoải mái với tốc độ của mình. Một khi tâm đã nhập dòng (đắc Thánh quả đầu tiên), thì chẳng còn gì phải lo sợ nữa. Nó sẽ vượt lên trên ngay cả những nghiệp bất thiện nhỏ nhất. Đức Phật nói tâm của một vị Thánh Tu Đà Hoàn, người đã đạt đến tầng giác ngộ đầu tiên, đã nhập vào dòng chảy của Pháp đến giác ngộ hoàn toàn. Những vị ấy sẽ không còn phải rơi vào những khổ cảnh thấp kém, không bao giờ rơi vào địa ngục nữa. Làm sao có thể rơi vào địa ngục khi tâm họ đã từ bỏ những điều bất thiện? Họ đã thấy sự nguy hiểm khi tạo nghiệp bất thiện. Ngay cả khi bạn cố ép họ làm hay nói những điều bất thiện, họ cũng không thể làm được, vì vậy không có cơ hội để họ rơi vào địa ngục hay những cảnh giới thấp kém. Tâm họ đã hòa vào dòng chảy của Pháp.

Khi đã ở trong dòng chảy đó, bạn sẽ biết đâu là trách nhiệm của mình. Bạn hiểu rõ được công việc trước mắt. Bạn đã hiểu cách thực hành pháp. Bạn biết khi nào cần phải cố gắng hết mình, khi nào cần thư giãn. Bạn hiểu rõ thân tâm mình, các tiến trình thân-tâm, bạn từ bỏ những gì cần từ bỏ, liên tục từ bỏ không còn chút nghi ngờ nào nữa.

## Thay đổi cách nhìn

Trong cuộc đời tu tập, tôi chưa bao giờ cố để thành thạo nhiều đề mục thiền khác nhau. Chỉ có một mà thôi. Tôi thanh lọc tâm mình. Khi chúng ta nhìn vào một cái thân nào đó. Nếu chúng ta thấy mình bị cuốn hút bởi một thân hình, hãy phân tích nó xem. Hãy nhìn thật kỹ: tóc, lông, móng, răng, da... Đức Phật dạy chúng ta quán chiếu thật kỹ, thật nhiều lần những bộ phận ấy. Tưởng tượng chúng một cách riêng rẽ, tách chúng ra, bóc lớp da ra và thiêu cháy chúng. Đó là cách phải thực hành. Gắn chặt vào cách thực hành đó cho đến khi nó vững vàng và ổn định. Nhìn tất cả mọi người đều như vậy. Chẳng hạn khi các vị sư đi khất thực trong làng, bất cứ ai họ thấy – dù là một vị sư khác hay dân làng – hãy nhìn họ như những xác chết, những cái xác đang ngất ngưỡng bước đi trước mặt. Duy trì chú tâm vào sự tưởng tượng này. Đó là cách chúng ta tinh tấn. Nó sẽ dẫn đến sự phát triển và chín muồi. Khi nhìn thấy một cô gái trẻ mà bạn thấy hấp dẫn, hãy tưởng tượng đó là một cái xác chết biết đi, thân thể đang thối rữa, mưng mủ. Hãy nhìn tất cả mọi người như vậy. Và đừng để họ đến quá gần mình! Đừng để si mê còn vương vấn trong tâm bạn. Nếu bạn nhìn mọi người như những xác chết đang thối rữa, tôi đảm bảo là si mê chẳng còn trong tâm bạn nữa. Quán chiếu cho đến khi bạn chắc chắn về những gì mình thấy, cho đến khi nó rõ ràng, đến khi bạn đã thuần thục. Khi đó bất cứ con đường nào bạn bước vào, bạn cũng sẽ không còn bị lạc nữa. Hãy thực hành với tất cả trái tim. Bất cứ khi nào bạn nhìn một ai đó, không khác gì nhìn một cái xác. Dù là đàn ông hay đàn bà, nhìn người đó như một xác chết. Và đừng quên nhìn chính mình như một xác chết nữa. Cuối cùng tất cả những gì còn lại chỉ là như thế. Cố gắng tập cách nhìn này một cách kỹ lưỡng. Tập cho đến khi nó trở thành một phần của tâm bạn. Tôi hứa là các bạn sẽ cảm thấy rất thú vị khi thực sự thực hành như thế. Nhưng nếu bạn chỉ bận rộn đọc những điều đó ở trong sách thì sẽ khó lắm đấy. Bạn phải thực sự thực hành. Và thực hành với lòng chân thành hết mực. Thực hành cho đến khi phương pháp thiền đó trở thành một phần của bạn. Hãy lấy mục đích giác ngộ sự thật làm mục đích cho mình. Nếu động cơ của bạn là tu để thoát khổ, thì khi đó bạn mới ở trên con đường chánh.

Ngày nay có rất nhiều người dạy thiềnvipassāna và rất nhiều kỹ thuật thiền khác nhau. Tuy nhiên, theo ý kiến của tôi, thực hành thiềnvipassāna không dễ tí nào. Chúng ta không thể nhảy vào thực hành nó ngay lập tức. Bạn sẽ không thể thực hành được nếu không có một tiêu chuẩn đạo đức cao. Hãy tự mình tìm hiểu điều đó. Kỷ luật và giới hạnh là điều cần thiết, bởi vì nếu lời nói, suy nghĩ và hành động của bạn không trọn vẹn thì sẽ không bao giờ có thể tự đứng trên đôi chân của mình

được. Thực hành thiền mà không có giới hạnh đi kèm thì cũng giống như cố bỏ qua một phần cốt yếu của đường đạo. Bạn cũng thỉnh thoảng nghe người này người kia nói: “Bạn không cần phải phát triển định tâm. Hãy bỏ qua và đi thẳng vào thiềnvipassāna”. Những con người nóng vội, bất cần vốn thích đi tắt đón đường thường hay nói như vậy. Họ nói bạn không cần phải bận tâm đến giới. Giữ giới và thanh lọc giới hạnh của mình là một thử thách, không phải chuyện chơi. Nếu có thể bỏ qua tất cả những lời dạy về giữ giới, chắc hẳn sẽ dễ hơn với chúng ta đúng không? Mỗi khi gặp khó khăn, chúng ta chỉ tránh né bằng cách bỏ qua nó. Tất nhiên, chúng ta ai cũng thích bỏ qua những miếng khó nhằn như thế.

Một lần có một vị sư đến nói với tôi rằng anh ta là một thiền sinh đích thực. Anh ta xin phép ở lại đây với tôi và hỏi tôi về chương trình sinh hoạt, phép tắc trong chùa. Tôi giải thích với anh ta rằng trong ngôi chùa này chúng tôi sống theo giới luật của chư tăng, và nếu muốn ở lại phải xả bỏ mọi tiền bạc và vật dụng cá nhân tự sắm. Anh ta nói với tôi rằng cách thực hành của anh ấy là “không dính mắc với mọi quy ước chế định”. Tôi bảo tôi không hiểu anh ta muốn nói gì. Anh ta đề nghị “thế nếu tôi ở đây, vẫn giữ tiền của mình nhưng không dính mắc với nó thì sao. Tiền cũng chỉ là quy ước thôi mà”. Tôi nói, được, không vấn đề gì. “Nếu bạn có thể ăn muối mà không cảm thấy mặn, khi đó bạn có thể sử dụng tiền mà không bị dính mắc vào nó”. Anh ta nói rất vô lý. Thực ra, anh ta lười không muốn giữ mọi giới luật chi tiết. Tôi nói với các bạn, nó rất khó. “Khi bạn ăn muối và thành thực nói rằng nó không mặn, được rồi, tôi tin lời bạn. Nếu bạn nói không mặn, vậy tôi đưa bạn cả bao muối. Hãy ăn thử xem. Có thực nó không mặn không? Không dính mắc với quy ước chế định là cách ăn nói ma lanh, trơn tuột. Nếu bạn nói với tôi như thế thì bạn không ở lại đây được”. Vậy là anh ta bỏ đi.

Chúng ta phải cố gắng và duy trì việc thực hành giới. Tu sỹ nên huấn luyện bằng cách thử thọ các hạnh đầu đà, khổ hạnh, trong khi cư sỹ tại gia nên giữ năm giới. Cố gắng đạt được sự hoàn hảo trong tất cả mọi lời nói và hành động của mình. Chúng ta cần tu tập các thiện pháp với hết khả năng của mình, và tiếp tục đều đặn làm điều đó.

Khi bắt đầu tu tập thiền chỉ, đừng phạm sai lầm là chỉ cố gắng một, hai lần rồi bỏ chỉ vì tâm mình không an. Đó không phải là cách tu đúng. Bạn phải tu tập cả một thời gian dài. Tại sao phải cần thời gian dài như thế? Hãy nghĩ mà xem. Bạn đã để tâm mình bay nhảy trong bao nhiêu năm rồi? Và bạn đã hành thiền được bao nhiêu năm rồi? Mỗi khi tâm ra lệnh cho mình đi, là chúng ta vội

vàng lao theo nó. Để bình ổn lại cái tâm phóng chạy lung tung đó, để nó phải dừng lại, tĩnh lặng trở lại, chỉ có vài tháng hành thiền thì không đủ. Hãy suy xét đến điều đó.

Khi bắt đầu tu tập để tâm trở nên bình an trong mọi hoàn cảnh, xin hãy hiểu rằng lúc ban đầu, khi các cảm xúc phiền não sanh lên, tâm sẽ không thể bình an. Nó sẽ bị phân tán và mất kiểm soát. Vì sao? Bởi vì ái dục (tìm kiếm sự thỏa mãn và kích thích giác quan). Chúng ta không muốn tâm mình nghĩ. Chúng ta không muốn có bất cứ một cảm xúc hay trạng thái tâm nào khiến mình bị phân tán. Không muốn là ái dục, khao khát sự không hiện hữu (phi hữu ái). Chúng ta càng không muốn có thứ gì đó thì thực ra là lại càng mời gọi và dẫn nó đến. “Tôi không muốn những thứ đó, sao nó cứ đến với tôi? Tôi muốn nó không như vậy, mà sao nó cứ như vậy hoài?”. Đó, chúng ta cứ thế. Chúng ta khao khát mọi thứ phải tồn tại theo một cách nhất định, bởi vì chúng ta không hiểu tâm mình. Phải cần một thời gian dài, dài đến mức không tin nổi để nhận ra rằng chơi với những thứ đó là sai lầm. Cuối cùng, khi nhìn nó một cách rõ ràng, chúng ta thấy “À, thì ra những thứ đó đến bởi vì mình gọi chúng đến”.

Mong muốn không phải có một cái gì đó, tham muốn được bình yên, tham muốn không bị phóng tâm và xáo động – tất cả chỉ là tham muốn. Tất cả chỉ là một cây sắt nóng đỏ. Nhưng không cần phải lo. Chỉ cần tiếp tục thực hành. Mỗi khi có một cảm xúc hay trạng thái tâm nào đó, hãy xem xét nó trên những tính chất vô thường, khổ, vô ngã và ném nó vào một trong ba danh mục ấy. Rồi suy xét và tìm hiểu: những cảm xúc phiền não ấy hầu như luôn luôn đi cùng với những dòng suy nghĩ quá mức. Bất cứ chỗ nào một trạng thái tâm dẫn đến, chỗ ấy có suy nghĩ kéo đàn kéo lũ đằng sau. Suy nghĩ và trí tuệ là hai cái rất khác nhau. Suy nghĩ chỉ phản ứng và theo đuôi các trạng thái tâm và chúng kéo dài vô tận. Song nếu trí tuệ hoạt động, nó sẽ mang đến sự tĩnh lặng cho tâm. Tâm sẽ dừng lại và chẳng đi đâu nữa cả. Ở đó đơn giản chỉ có sự hay biết và ghi nhận những gì đang diễn ra: khi cảm xúc đến thì nó như thế này, khi cảm xúc đi thì nó như thế này. Chúng ta duy trì “cái biết” đó. Cuối cùng, điều sẽ xảy đến là: “Ồ này, tất cả những suy nghĩ này, những mẩu đối thoại vô mục đích này, những lo lắng và những đánh giá, phán xét này – tất cả chúng thật là vô nghĩa. Tất cả chúng đều vô thường, bất toại nguyện và không phải là tôi, không phải của tôi”. Vứt nó vào một trong ba danh mục tổng quát ấy, và dập tắt sự nổi dậy của chúng. Bạn cắt đứt tất cả mọi nguồn sống của chúng. Sau đó, khi chúng ta ngồi thiền, chúng lại đến nữa. Hãy nhìn nó thật kỹ. Hãy điều tra nó, dò xét nó.

Nó giống như khi bạn chăn trâu. Có ruộng lúa, có trâu và có người chăn trâu. Bây giờ trâu muốn ăn lúa. Trâu thường thích ăn lúa đúng không? Tâm bạn là con trâu. Các cảm xúc phiền não là lúa. Chánh niệm (cái biết) là người chăn trâu. Thực hành pháp giống như vậy. Không khác tí nào. Bạn hãy tự so sánh mà xem. Khi chăn trâu bạn làm gì? Bạn thả nó, cho nó đi lại tự do, nhưng luôn để mắt canh chừng nó. Nếu nó đến gần ruộng lúa, bạn quát nó. Khi con trâu nghe tiếng, nó liền quay đi. Nhưng bạn đừng lơ đãng, đừng lơ là với con trâu. Nếu bạn có con trâu cứng đầu, quát không chịu nghe lời, bạn phải cầm cây roi và vọt cho nó một cái vào mông. Khi nó sẽ không dám bén mảng đến ruộng lúa nữa. Nhưng đừng có thả rông trâu mà đi ngủ trưa. Nếu bạn nằm xuống và ngủ quên, thì cái ruộng lúa ấy chỉ còn là lịch sử. Thực hành pháp cũng y như vậy: bạn canh chừng tâm mình; cái biết sẽ chăn cái tâm.

“Người biết canh tâm mình sẽ thoát khỏi lưới Ma Vương”. Tuy nhiên, cái biết ấy cũng chính là tâm, thế thì ai đang quan sát tâm? Những ý tưởng như vậy có thể khiến bạn cực kỳ rối trí. Tâm là một thứ; cái biết là thứ khác; nhưng cái biết ấy lại xuất phát từ chính cùng một cái tâm. Vậy thế nào là biết tâm mình? Đối diện với các cảm xúc và trạng thái tâm là thế nào? Khi không có cảm xúc phiền não thì như thế nào? Cái hiểu tất cả những điều đó, chính là “cái biết”. Cái biết quan sát tâm, và từ cái biết này, trí tuệ sẽ khởi sanh. Tâm là cái suy nghĩ và bị mắc kẹt trong các cảm xúc, cái này theo sau cái khác – giống y như con trâu của chúng ta. Bất cứ hướng nào nó lang thang tới, hãy luôn để mắt đến nó. Làm thế nào mà nó lang thang đi mất? Nếu nó bén mảng đến ruộng lúa, hãy quát nó. Nếu nó không nghe lời, nhặt cây roi và quát nó một cái. Đó chính là cách bạn vô hiệu hóa ái dục.

Huấn luyện tâm mình cũng không khác. Khi tâm có một cảm xúc và ngay lập tức bám víu vào cảm xúc ấy, công việc của “cái biết” là dạy nó. Hãy kiểm tra, xem xét trạng thái tâm ấy xem nó là tốt hay xấu. Giải thích cho tâm biết nhân quả đang hoạt động như thế nào. Và khi tâm lại túm lấy một cái gì đó mà nó nghĩ là hay, “cái biết” lại phải dạy nữa, lại giải thích thế nào là nhân quả, cho đến khi tâm buông bỏ cái nó đang dính mắc. Điều này sẽ đem đến sự bình an cho tâm. Sau khi đã thấy ra bất cứ cái gì nó bám víu và dính mắc đều là không đáng mong cầu, tâm sẽ tự động dừng lại. Nó không thể bị những thứ đó quấy rối nữa, bởi vì liên tục bị la mắng và khiển trách. Hãy quyết tâm chặn đứng ái dục trong tâm mình. Hãy truy tìm và đối diện với nó đến tận căn nguyên gốc rễ, cho đến khi giáo pháp thấm thấu vào trong tim. Đó là cách bạn huấn luyện tâm mình.

Kể từ khi bước chân vào rừng sâu tu tập, tôi toàn thực hành như vậy. Khi dạy học trò, tôi cũng dạy họ thực hành như vậy. Bởi vì tôi muốn họ thấy sự thật, chứ không phải chỉ đọc những gì ghi trong kinh điển; tôi muốn họ thấy rõ xem tâm mình đã được giải thoát khỏi suy nghĩ hay chưa. Khi được giải thoát, bạn sẽ biết; nếu chưa giải thoát, thì hãy quán chiếu tiến trình nhân quả, nhân này dẫn đến quả kia như thế nào. Quán chiếu cho đến khi bạn biết và hiểu nó thật kỹ càng. Khi đã được xuyên thấu bởi tuệ giác, nó sẽ tự rơi rụng đi. Khi cái gì đến với bạn và mắc kẹt lại, hãy tìm hiểu nó. Đừng từ bỏ cho đến khi nó thả cái gọng kìm đang kìm kẹp mình ra. Hãy liên tục tìm hiểu ở ngay tại chỗ này. Đối với tôi, đây chính là cách tôi đến với giáo pháp, bởi vì Đức Phật dạy chúng ta phải tự mình hiểu. Tất cả các bậc thánh đều tự mình hiểu chân lý. Bạn phải phát hiện nó ở trong chiều sâu của chính tâm bạn. Hãy tự biết mình.

Nếu bạn tự tin về những gì mình hiểu và tin tưởng bản thân mình, bạn sẽ cảm thấy rất bình thản khi có ai đó chỉ trích hay tán dương bạn. Người ta nói bất cứ điều gì, bạn cũng sẽ thấy bình thản, thoải mái. Tại sao? Bởi vì bạn tự biết mình. Nếu ai đó tâng bốc bạn lên mây xanh, trong khi thực sự bạn không như thế, thì bạn có tin lời họ không? Tất nhiên không rồi. Bạn chỉ đơn giản tiếp tục thực hành pháp. Những người không tự tin vào những gì mình biết, khi họ được ca tụng, họ vội vàng tin vào điều đó và dựng nên ảo tưởng về chính mình. Cũng vậy, khi có ai đó chỉ trích bạn, hãy tự nhìn lại và kiểm tra lại chính mình. “Không, những gì họ nói không đúng. Họ nói tôi sai, tôi xấu, nhưng thực sự tôi không phải như vậy. Lời chỉ trích của họ không có giá trị gì hết”. Trong trường hợp như thế, tức giận với họ có ý nghĩa gì? Lời nói của họ không đúng. Nếu chúng ta thật sự có lỗi như họ nói, thì lời chỉ trích của họ là đúng. Trong trường hợp ấy, tại sao lại tức giận với họ? Khi bạn có thể nghĩ được như thế, cuộc sống sẽ thực sự không còn rắc rối và sẽ rất thoải mái, thanh thản. Chẳng có gì sai cả. Khi đó, tất cả mọi thứ đều là Pháp. Đó là cách tôi thực hành.

Con đường giữa (trung đạo)

Đó là con đường ngắn nhất và thẳng nhất. Bạn đến và tranh luận với tôi về Phật Pháp, nhưng tôi sẽ không tham gia đâu. Thay vì tranh luận lại, tôi chỉ nói lên một số suy nghĩ để bạn xem xét. Hãy hiểu lời Đức Phật dạy: buông bỏ tất cả. Buông bỏ với chánh niệm và cái biết. Không có chánh niệm và cái biết, buông bỏ như thế cũng chẳng khác gì với sự buông bỏ của trâu bò. Không để tâm mình vào đó thì sự buông bỏ ấy là không đúng. Bạn buông bỏ bởi vì bạn đã hiểu được cái thực tại chế định, cái quy ước do con người đặt ra. Đó mới là không dính mắc. Đức Phật dạy, trong giai

đoạn đầu thực hành pháp, bạn phải cố gắng rất nhiều, phát triển mọi phẩm chất tâm một cách kỹ lưỡng và phải gắn bó thật nhiều. Gắn bó với Phật. Gắn bó với Pháp. Gắn bó với Tăng. Gắn bó một cách sâu sắc và vững chắc. Đó là những gì Đức Phật dạy. Gắn bó một cách chân thành, chặt chẽ, kiên trì và nhẫn nại.

Trong quá trình đi tìm kiếm chân lý, tôi đã thử hầu hết mọi cách thức quán chiếu. Tôi hy sinh cuộc đời mình vì Pháp, bởi vì tôi có lòng tin vào sự giác ngộ và vào con đường đi đến đó. Những điều này thực sự tồn tại, như Đức Phật đã từng nói, chúng có thật. Nhưng để chứng nghiệm được điều đó cần phải có sự thực hành, thực hành đúng. Bạn phải cố gắng hết khả năng của mình. Phải có nghị lực và dũng cảm để tu tập, để suy xét và để chuyển hóa triệt để. Phải có đủ dũng cảm để thực sự làm những việc cần làm. Và bạn làm như thế nào? Huấn luyện tâm mình. Các suy nghĩ trong đầu bảo rằng chúng ta phải đi theo hướng này, nhưng Đức Phật bảo chúng ta phải đi hướng khác. Tại sao cần phải huấn luyện tâm? Bởi vì tâm mình vốn bị chìm ngập và che phủ bởi phiền não. Một cái tâm chưa được chuyển hóa nhờ tu tập là như thế. Nó không đáng tin cậy tí nào, vì vậy đừng có tin nó. Nó chưa phải là trong sáng và thánh thiện. Làm sao chúng ta có thể tin một cái tâm không thanh tịnh và thiếu sáng suốt? Vì vậy, Đức Phật dạy chúng ta chớ có đặt lòng tin ở một cái tâm phiền não và ô nhiễm. Lúc ban đầu, tâm chỉ là tay sai của phiền não, nhưng nếu chúng đi cùng với nhau một thời gian dài, tâm sẽ tự chuyển hóa để trở thành chính phiền não. Chính vì thế Đức Phật dạy chúng ta chớ có tin cái tâm mình.

Nếu nhìn kỹ vào giới luật xuất gia, chúng ta sẽ thấy rằng tất cả là để huấn luyện tâm mình. Và bất cứ khi nào huấn luyện tâm, chúng ta đều cảm thấy bức bối và khó chịu. Khi vừa cảm thấy bức xúc, khó chịu, chúng ta đã bắt đầu kêu ca: “Này ông bạn, thực hành thế này khó quá! Không làm nổi”. Nhưng Đức Phật không nghĩ như thế. Ngài cho rằng khi sự tu tập làm chúng ta cảm thấy bức bối và khó chịu, điều đó có nghĩa là chúng ta đang thực hành đúng. Nhưng chúng ta thường không chịu nghĩ như thế. Chúng ta nghĩ rằng đó là dấu hiệu cho thấy có cái gì đó sai. Cái hiểu lầm này là cái làm cho sự thực hành của chúng ta trở thành khó khăn đến vậy. Lúc đầu, chúng ta cảm thấy bức bối, khó chịu, vì vậy chúng ta nghĩ mình thực hành sai. Tất cả mọi người đều muốn cảm thấy dễ chịu, nhưng họ lại ít quan tâm đến việc nó đúng hay sai. Khi chúng ta đi ngược lại ý muốn của phiền não và thách thức ái dục, thì tất nhiên chúng ta phải cảm thấy khổ sở. Chúng ta cảm thấy bức bối, khó chịu, bực mình và rồi bỏ cuộc. Chúng ta nghĩ mình đã đi sai đường. Tuy nhiên, Đức Phật nói mình đang đi đúng. Chúng ta đang đối mặt với phiền não của mình, và nó chính là



cái đang cảm thấy bức xúc và khó chịu. Nhưng chúng ta thì lại cứ nghĩ mình bức xúc, mình khó chịu. Đức Phật dạy đó chính là phiền não đang bị quậy tung lên và khó chịu. Nó y như vậy đối với tất cả mọi người.

Đó là lý do việc thực hành pháp đòi hỏi rất cao. Mọi người thường không chịu xem xét mọi việc một cách rõ ràng. Thông thường, họ hay đi chệch sang một trong hai hướng là đắm chìm dục lạc hoặc tự hành xác mình. Họ mắc kẹt trong hai cực đoan này. Một mặt họ muốn chiều theo mọi đòi hỏi hưởng thụ của tâm mình. Thích cái gì là làm cái ấy. Họ thích ngồi tiện nghi và thoải mái. Họ thích nằm ườn và duỗi dài một cách lười biếng. Bất cứ cái gì họ làm, họ cũng đều tìm cách làm sao cho được thoải mái. Đó là sự đắm chìm trong hưởng thụ dục lạc: bám víu vào cảm giác dễ chịu. Đắm chìm như vậy thì làm sao tiến bộ được trong pháp hành?

Khi không chìm đắm trong sự hưởng thụ dục lạc và cảm giác dễ chịu, chúng ta cảm thấy bứt rứt không yên. Chúng ta thất vọng, tức giận và phát khổ phát sở vì điều đó. Đó là rơi khỏi con đường giữa để sang cực đoan tự hành xác mình. Đó không phải là con đường của các bậc thánh an tịnh, không phải con đường của những người bình an. Đức Phật cảnh báo chúng ta đừng để rơi vào một trong hai cực đoan đắm chìm hưởng thụ và tự hành xác như vậy. Khi có cảm giác dễ chịu, hãy hay biết nó với chánh niệm. Khi có tâm sân, ác ý, bất an, hãy hiểu rằng bạn không còn đi theo con đường của Đức Phật nữa. Đó không phải là con đường của người đi tìm chân lý, nó là con đường của người đời. Một nhà sư bình an không đi xuống con đường ấy. Họ đi thẳng con đường giữa, giữa một bên là hưởng thụ dục lạc và một bên là tự hành xác. Đó là sự thực hành đúng.

Nếu bạn muốn tu tập trong cuộc đời xuất gia, bạn phải đi theo con đường trung đạo, không để hạnh phúc hay đau khổ làm động tâm mình. Hãy đặt chúng xuống. Nhưng nó cảm giác như là chúng đang đá bạn lộn qua lộn lại. Đầu tiên nó đá ta từ bên này, “Ái chà!”, rồi nó lại đá tiếp từ bên kia, “Ồi giời!”. Chúng ta thấy mình như cái mồi gỗ, bị đánh chao qua chao lại từ bên này qua bên kia. Trung đạo là buông bỏ cả hạnh phúc lẫn đau khổ, và cách thực hành đúng là thực hành theo con đường giữa. Khi sự khao khát hạnh phúc đập ta và chúng ta không làm nó thỏa mãn, chúng ta sẽ cảm thấy đau đớn.

Đi theo con đường trung đạo của Đức Phật rất gian khổ và đầy thử thách. Chỉ có hai cực đoan tốt và xấu đó mà thôi. Nếu ta tin vào những gì chúng nói, chúng ta sẽ phải làm theo mệnh lệnh của

chúng. Nếu ta tức giận một ai đó, ngay lập tức chúng ta đi tìm một cây gậy để đập người ta. Không chút nhẫn nại. Khi yêu một ai đó, chúng ta muốn chăm sóc cô ấy/anh ấy từ đầu đến chân. Tôi nói có đúng không? Hai thái cực ấy hoàn toàn trượt qua trung đạo. Đó không phải là điều Đức Phật dạy. Lời dạy của ngài là dần dần buông bỏ những thứ đó xuống. Cách thực hành của Ngài là con đường thoát ra khỏi luân hồi, không còn tái sinh nữa – một con đường vượt ra khỏi sự trở thành, sanh hữu, vượt ra ngoài hạnh phúc và đau khổ, tốt và xấu.

Những người khao khát sinh tồn thường mù quáng, không thể nhìn thấy trung đạo. Họ rơi khỏi trung đạo về phía hưởng thụ và rồi lại trượt qua trung đạo sang phía bất an và bất toại nguyện. Họ liên tục bỏ qua điểm giữa. Nơi chốn thiêng liêng ấy vô hình đối với họ khi họ cứ lộn qua lộn lại như vậy. Họ không trụ lại ở nơi không có sanh hữu và tái sinh. Họ không thích nó, vì vậy họ không ở lại. Hoặc là họ đi xuống khỏi nhà để bị chó cắn hay bay lên cao để bị kên kên mổ đầu. Đó là sinh hữu.

Con người mù quáng không thấy được cái vượt ra khỏi sự sinh tồn, không còn tái sinh. Tâm con người bị che mờ, vì vậy thường xuyên bỏ qua nó. Con đường trung đạo mà Đức Phật đã đi, con đường thực hành pháp chân chánh, vượt lên trên cả tái sinh và sinh hữu. Cái tâm đã vượt ra ngoài cả thiện và bất thiện ấy là cái tâm đã giải thoát. Đó là con đường của các bậc thánh nhân an tịnh. Nếu không đi con đường đó, chúng ta không bao giờ trở thành những bậc thánh như thế. Sự bình an thanh tịnh đó sẽ chẳng bao giờ có cơ hội trở quả. Bởi vì sao? Bởi vì tái sinh và sinh hữu. Bởi vì sinh và tử. Con đường của Đức Phật không có sinh tử. Không có thấp và cao. Không có hạnh phúc và đau khổ. Không có tốt, cũng chẳng có xấu. Đó là con đường trực tiếp, con đường thẳng. Con đường bình an và tĩnh lặng. Nó bình an, không còn đau khổ hay hạnh phúc, buồn đau hay sung sướng. Đó là cách chúng ta thực hành pháp. Khi chúng ta nghiệm điều này, tâm ta sẽ dừng lại. Nó sẽ dừng lại không còn đặt câu hỏi nữa. Không còn cần tìm kiếm câu trả lời. Ngay đó rồi! Chính vì vậy Đức Phật nói rằng Pháp là chỉ những người có trí mới tự mình giác hiểu. Không cần phải hỏi ai hết. Chúng ta tự mình hiểu rõ không chút hồ nghi rằng mọi thứ đều chính xác như Đức Phật đã nói.

Cống hiến hết mình cho pháp hành

Tôi đã kể cho các bạn nghe những câu chuyện về cách tôi đã thực hành pháp như thế nào. Tôi chẳng có nhiều kiến thức. Tôi không học nhiều. Cái tôi học thực sự chính là cái tâm này của tôi, và tôi học hỏi một cách tự nhiên thông qua những kinh nghiệm thực tế, những thử nghiệm và sai lầm. Khi tôi thích một cái gì đó, tôi liền quán sát xem cái gì đang diễn ra trong tâm mình và nó dẫn

mình đi tới đâu. Điều không thể tránh khỏi là nó luôn luôn dẫn tôi đi tới một nỗi khổ nào đó trong tương lai. Cách thực hành của tôi là quan sát chính bản thân mình. Khi hiểu biết và tuệ giác trở nên ngày càng sâu sắc, dần dần tôi hiểu được chính mình.

Hãy thực hành hết mình, hãy cống hiến hết mình cho pháp hành. Nếu bạn muốn thực hành Pháp, vậy thì hãy cố gắng đừng nghĩ quá nhiều. Nếu trong khi hành thiền, bạn phát hiện mình đang cố gắng phấn đấu để đạt được một kết quả nào đó, thì tốt nhất là hãy dừng lại. Khi tâm đã lắng xuống và bình yên trở lại, bạn hãy suy xét: “Đó, chính nó đấy! Có phải chính là nó hay không?”, rồi dừng lại. Dọn hết tất cả mọi kiến thức lý thuyết và sự phân tích của bạn, gói kín lại và cất kín nó vào trong tủ. Và đừng lôi nó ra để mà bàn luận hay để dạy người. Đó không phải là loại trí tuệ xuyên thấu vào bên trong tâm. Nó là loại kiến thức khác hẳn.

Khi thấy ra sự thật về một cái gì đó, thì nó lại chẳng giống như những điều được mô tả trong sách vở. Chẳng hạn, chúng ta viết từ “hưởng thụ dục lạc”. Khi dục lạc thực sự làm chủ tâm chúng ta, cái từ đó chẳng thể nào chuyển tải được nguyên ý nghĩa như thực tế. “Sân” cũng như thế. Chúng ta có thể viết từ ấy lên bảng, nhưng khi chúng ta thực sự nổi sân thì kinh nghiệm ấy lại chẳng giống thế chút nào. Chúng ta không thể đọc từ ấy đủ nhanh, mà tâm thì đã ngập đầy bởi cơn sân.

Đây là điểm cực kỳ quan trọng. Những lời dạy của Đức Phật về lý thuyết thì hoàn toàn chính xác, nhưng điều quan trọng là phải đưa nó vào trong tâm mình. Nó phải được thấm thấu vào bên trong. Nếu Pháp không được mang vào bên trong tâm, bạn sẽ không thực sự hiểu được nó. Không thực sự thấy pháp. Tôi cũng như vậy, không khác. Tôi không học nhiều hiểu rộng, song tôi cũng học đủ để qua được vài kỳ thi về giáo lý. Một ngày nọ, tôi có cơ hội được nghe một bài thuyết pháp của một vị thiền sư. Trong khi đang nghe pháp, bỗng một vài suy nghĩ bất kính xen vào. Tôi không biết cách nghe một bài thuyết pháp thực sự như thế nào. Tôi không thể hiểu nổi vị thiền sư du tăng này đang nói về cái gì. Ngài dạy cứ như thể nó xuất phát từ kinh nghiệm trực tiếp của chính mình, cứ như là ngài đang đi cùng chân lý.

Thời gian trôi qua, mãi về sau khi đạt được những kinh nghiệm đầu tiên trong thiền tập, tôi đã tự mình thấy được sự thật về những gì vị thiền sư năm xưa đã nói. Tôi mới hiểu được thế nào là hiểu biết. Rồi theo sau sự trở dậy đó, những tuệ giác đến dần. Pháp đã ăn sâu bén rễ trong tâm tôi. Phải mất một thời gian rất, rất lâu tôi mới nhận ra được rằng tất cả mọi điều mà vị thiền sư du tăng thuyết hồi đó là từ chính những gì ngài đã tự mình chứng nghiệm. Pháp mà ngài đã giảng dạy đến từ kinh nghiệm thực tế của chính ngài chứ không phải từ sách vở. Ngài nói theo những hiểu biết và tuệ giác của ngài. Khi chính mình bước đi trên con đường đó, tôi đã gặp qua tất cả mọi chi tiết mà ngài đã mô tả và phải công nhận rằng ngài đã đúng. Vì vậy, tôi tiếp tục thực hành.

Hãy cố gắng tận dụng tất cả mọi cơ hội bạn có thể có để cố gắng thực hành Pháp. Dù rằng có bình an hay không, ở thời điểm này đừng lo lắng về điều đó. Ưu tiên hàng đầu là khởi động việc thực hành pháp và tạo nhân duyên cho sự giải thoát trong tương lai. Nếu bạn đã làm những việc cần phải làm, thì cần gì phải lo lắng đến kết quả. Đừng lo rằng mình sẽ không đạt kết quả. Lo lắng không phải là bình an. Giả sử nếu bạn không làm những việc cần làm đó, thì làm sao có thể trông đợi kết quả sẽ đến? Làm sao có thể hy vọng thấy được nó? Chỉ những người gia công tìm kiếm thì mới có thể thấy. Chỉ người nào ăn thì người ấy no. Tất cả mọi thứ xung quanh chúng ta đều lừa dối chúng ta. Nhận rõ được điều này, thậm chí cả chục lần đi nữa, thì vẫn còn tốt chán. Nhưng gã lưu manh ấy vẫn tiếp tục lừa gạt chúng ta bằng những câu chuyện dối trá xưa cũ. Nếu chúng ta biết hắt hủi lừa đảo mình, thì sự việc không đến nỗi tệ lắm, nhưng có thể phải rất rất lâu chúng ta mới nhận ra được điều đó. Gã lưu manh nhắm mắt đó vẫn cứ đến thường xuyên và lừa đảo chúng ta hết cú này đến cú khác.

Thực hành pháp là giữ giới, tu tập định và phát triển tuệ giác trong tâm mình. Hãy ghi nhớ và suy xét đến ba ngôi Tam Bảo: Phật, Pháp, Tăng. Hãy buông bỏ hết thảy mọi thứ, không trừ lại gì. Chính những hành động của chúng ta là nhân và duyên sẽ trở quả ngay trong kiếp sống này. Vì vậy, hãy cố gắng hết mình, với tất cả tấm lòng thành.

Ngay cả khi chúng ta phải ngồi trên một chiếc ghế dựa để hành thiền, chúng ta vẫn có thể tập trung chú ý. Lúc đầu chúng ta không phải chú ý đến nhiều đề mục – chỉ cần chú ý vào hơi thở. Nếu thích chúng ta có thể niệm thầm “Phật”, “Pháp”, “Tăng” (Budha, Dhamma, Sangha) theo từng hơi thở. Trong khi tập trung sự chú ý, chúng ta không được kiểm soát hơi thở. Nếu hơi thở trở nên mất tự nhiên hay khó chịu, điều này cho thấy bạn đang thực hành sai cách. Khi còn chưa cảm thấy thoải mái với hơi thở, thì nó vẫn còn quá nông hay quá sâu, quá vi tế hoặc quá thô tháo. Nhưng khi chúng ta thư giãn với hơi thở, và thấy nó nhẹ nhàng, thoải mái là chúng ta biết cách thực hành. Nếu không làm đúng, chúng ta sẽ mất hơi thở. Khi điều đó xảy ra, thì tốt nhất là dừng lại một chút và thiết lập lại chánh niệm.

Nếu trong lúc hành thiền, chúng ta thấy những hiện tượng lạ thường, hoặc tâm trở nên sáng chói, tỏa hào quang hay nhìn thấy cảnh chư thiên này nọ v.v... không cần phải sợ. Chỉ đơn giản ghi nhận những gì đang kinh nghiệm và tiếp tục hành thiền. Đôi khi, sau một lúc hành thiền, hơi thở trở nên chậm dần và ngừng lại. Cảm giác trở hình như biến mất và bạn hoảng sợ. Đừng lo, chẳng có gì phải sợ cả. Bạn chỉ nghĩ là hơi thở dừng lại thôi. Thực ra hơi thở vẫn còn đó, nhưng hoạt động ở mức độ vi tế hơn nhiều lúc bình thường. Sau một lúc, hơi thở sẽ tự trở lại bình thường.

Lúc đầu, chỉ cần tập trung vào việc làm cho tâm tĩnh lặng và bình an. Dù cho đang ngồi trên ghế, lái xe, bơi thuyền hay ở bất cứ nơi nào bạn đang có mặt, bạn cần phải đủ thành thực trong thiền đến mức có thể trở lại trạng thái tĩnh lặng bất cứ lúc nào mình muốn. Khi bạn lên tàu và ngồi xuống, hãy nhanh chóng đưa tâm mình vào trạng thái tĩnh lặng. Ở bất cứ nơi nào bạn cũng có thể ngồi thiền được. Mức độ thành thực này cho thấy bạn đã quen thuộc hơn với con đường thực hành. Khi đó bạn hãy tập quán sát. Sử dụng sức mạnh của cái tâm bình an này để quán sát những gì bạn đang cảm nhận. Có lúc đó là những gì bạn đang thấy, có lúc là cái bạn đang nghe, nếm, ngửi, đụng chạm hay là suy nghĩ và cảm xúc trong tâm. Bất cứ sự xúc chạm giác quan nào đang tự thể hiện – dù bạn thích hay không thích nó – cũng đều phải quán sát. Chỉ đơn giản hay biết những gì bạn đang cảm nhận. Đừng diễn dịch hay gán ghép ý nghĩa cho những đối tượng mình đang hay biết. Nếu nó tốt, chỉ cần biết nó tốt. Nếu nó xấu, chỉ cần biết là nó xấu. Đó là thực tại quy ước do con người chế định. Tốt hay xấu, tất cả đều vô thường, khổ và vô ngã. Không thể trông cậy gì vào chúng cả. Chẳng có cái nào đáng để cho chúng ta bám víu hay dính mắc. Nếu bạn có thể duy trì thực hành tĩnh lặng và quán sát này, trí tuệ sẽ tự động sanh khởi. Khi đó tất cả mọi thứ được bạn cảm nhận và kinh nghiệm rơi vào ba cái giỏ vô thường, khổ, vô ngã. Đó là thiền vipassāna. Tâm đã được tĩnh lặng, mỗi khi một trạng thái tâm bất thiện nào nổi lên, hãy ném chúng vào một trong ba cái giỏ ấy. Đây chính là tinh yếu của thiền vipassāna: ném tất cả mọi thứ xuống vô thường, khổ, vô ngã. Tốt, xấu, kinh khủng hay bất cứ cái gì, vứt nó xuống. Chẳng bao lâu, hiểu biết và tuệ giác sẽ bừng nở giữa ba đặc tướng phổ quát ấy – mới là loại tuệ giác yếu và mờ nhạt. Trong giai đoạn đầu, tuệ giác còn yếu ớt và mờ nhạt, nhưng hãy cố gắng duy trì sự thực hành một cách liên tục. Rất khó để diễn tả thành lời nói, nhưng nó giống như một người nào đó muốn hiểu được tôi, họ phải đến và ở đây với tôi. Nhờ sự tiếp xúc hàng ngày, chúng ta mới hiểu được nhau.

Hãy tôn trọng truyền thống

Bây giờ chính là lúc chúng ta phải bắt đầu thực hành thiền. Hành thiền để hiểu biết, để buông bỏ và để bình an.

Trước kia tôi là một nhà sư lang thang nay đây mai đó – một du tăng. Tôi đi bộ khắp nơi để tìm thầy và tìm nơi độc cư hành thiền. Tôi không đi đây đó để thuyết pháp. Tôi đi nghe những bài pháp của các vị thiền sư vĩ đại thời đó. Tôi không đi để dạy họ. Tôi lắng nghe bất cứ lời khuyên nào của họ. Ngay cả khi những vị sư trẻ tuổi hay mới tu cố giảng pháp cho tôi, tôi cũng kiên nhẫn lắng nghe. Tuy nhiên, tôi ít khi bàn luận về Pháp. Tôi chẳng thấy có ý nghĩa gì khi tham gia vào những buổi thảo luận dài lê thê. Bất cứ lời dạy nào tôi đã chấp nhận, tôi thực hành theo ngay lập tức, trực

tiếp ngay nơi chúng dạy ta xả ly và buông bỏ. Cái gì tôi làm, là tôi làm để xả ly và buông bỏ. Chúng ta không nhất thiết phải trở thành các học giả và chuyên gia về kinh điển. Chúng ta đang đi dần theo năm tháng, và mỗi ngày trôi qua chúng ta chỉ chộp lấy những ảo ảnh và để tuột mất thực tế. Thực hành pháp là một việc hoàn toàn khác với việc nghiên cứu về nó.

Tôi không chỉ trích bất cứ phương pháp thiền nào. Khi chúng ta đã hiểu mục đích và ý nghĩa thật sự của phương pháp, chúng không hề sai. Tuy nhiên, tự coi mình là một thiền sinh Phật giáo mà không giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh, thì theo tôi, sẽ không bao giờ đạt được thành công. Tại sao? Bởi vì chúng ta đã bỏ qua một phần cốt yếu của con đường. Bỏ qua giới, thì định và tuệ sẽ không thể hoạt động được. Có thể một số người sẽ nói với bạn rằng không nên dính mắc vào sự an lạc của thiền chỉ: “Đừng mất công thực hành thiền chỉ; hãy tiến thẳng vào tuệ và thiền vipassāna”. Như tôi thấy, nếu chúng ta cố tránh để tiến thẳng vào thiền vipassāna, chúng ta sẽ không thể hoàn thành cuộc hành trình một cách tốt đẹp.

Đừng từ bỏ cách thực hành và phương pháp của các vị thầy danh tiếng trong truyền thống thiền rừng, như thiền sư Ajhan Sao, Ajhan Mun, Ajhan Taungrut, Ajhan Upali. Con đường các vị dạy thực sự đáng tin cậy và thực tế – nếu chúng ta làm đúng phương pháp của các vị. Nếu chúng ta đi theo bước chân của các vị thầy, chúng ta cũng sẽ có được hiểu biết thực sự về chính bản thân mình. Thiền sư Ajhan Sao gìn giữ giới hạnh của mình một cách hoàn hảo. Ngài không nói chúng ta nên bỏ qua nó. Các vị thầy lỗi lạc của dòng tu thiền rừng gợi ý cần phải thực hành thiền và giới luật theo một cách nhất định, thì vì lòng kính trọng với các ngài, chúng ta nên thực hiện theo những gì các ngài đã dạy. Nếu các ngài dạy phải làm như thế, thì chúng ta hãy làm như thế. Nếu các ngài nói không làm nữa vì như vậy là sai, thì chúng ta không làm nữa. Chúng ta làm điều đó vì đức tin. Chúng ta làm điều đó với lòng chân thành và quyết tâm không lay chuyển. Chúng ta thực hành cho đến khi thấy Pháp ở chính trong tâm mình, cho đến khi mình chính là Pháp. Đó chính là những gì các vị thầy trong rừng đã dạy. Đệ tử của các ngài ngày càng tăng trưởng niềm kính trọng, ngưỡng mộ và tình cảm sâu sắc với các ngài, vì đi theo con đường của các ngài, họ đã thấy được những gì mà thầy mình đã thấy.

Hãy thử thực hành. Hãy làm đúng những gì tôi nói. Nếu bạn thực sự thực hành, bạn sẽ thấy Pháp, bạn sẽ là Pháp. Nếu bạn thực sự tìm kiếm, thì cái gì có thể ngăn bạn được? Các phiền não trong tâm sẽ biến mất khi bạn tiếp cận chúng với một chiến lược đúng đắn: hãy là một người xuất ly, từ bỏ, người nhàm chán với thế gian, biết đủ với những thứ ít ỏi, từ bỏ tất cả mọi quan kiến bắt nguồn từ bản ngã và ảo tưởng tự cho mình là quan trọng. Khi đó bạn sẽ có thể đủ kiên nhẫn để lắng nghe mọi người, ngay cả khi họ nói ra toàn những điều sai trái. Bạn cũng có thể kiên nhẫn lắng nghe cả

khi họ nói đúng. Hãy tự kiểm tra mình theo cách này mà xem. Tôi đảm bảo với các bạn, hoàn toàn có thể làm được, nếu bạn thử. Tuy nhiên các nhà học giả lại hầu như chẳng có ai đến và thực hành pháp cả. Cũng có một vài người, nhưng rất ít. Thật là xấu hổ. Việc bạn đi cả một quãng đường dài đến đây thăm tôi cũng là việc đáng hoan hỷ rồi. Nó cho thấy sức mạnh ở bên trong tâm của bạn. Một số chùa chỉ khuyến khích các sư học kinh điển. Họ học và học, cứ học mãi như vậy chẳng biết lúc nào dừng, và chẳng cắt bỏ những gì cần cắt bỏ. Họ chỉ học mỗi từ "bình an". Nhưng khi bạn dừng lại, tĩnh lặng, bạn sẽ phát hiện ra những thứ có giá trị thực sự. Đó là cách bạn tìm hiểu vấn đề. Sự tìm hiểu này thực sự giá trị và hoàn toàn cố định. Nó đi thẳng vào những gì bạn học trong sách vở. Nếu các nhà học giả Phật học mà không thực hành thiền, thì họ chỉ có kiến thức mà không có hiểu biết. Chỉ khi họ thực hành những gì Đức Phật dạy, thì những điều họ đã học mới trở nên sống động và rõ ràng.

Vì vậy, hãy bắt đầu thực hành đi thôi. Hãy phát triển loại hiểu biết đó. Hãy thử sống ở rừng và đến đây, sống ở một trong những cái cốc nhỏ này. Tu tập thử theo cách này một thời gian và tự mình thể nghiệm, nó còn có giá trị hơn việc đọc sách nhiều. Khi đó bạn có thể tự đàm luận pháp với chính mình. Trong khi quan sát tâm, hãy làm như thể đã buông bỏ và yên nghỉ trong trạng thái tự nhiên của nó. Từ trạng thái tĩnh lặng tự nhiên này, khi đó nó lăn tăn, xao động dưới dạng các suy nghĩ và khái niệm, đó là lúc tiến trình điều kiện hoá của các hành (sankhara) đang bắt đầu vận hành. Hãy cẩn thận và quan sát kỹ tiến trình điều kiện hoá ấy. Một khi nó xao động, dịch chuyển và rời khỏi trạng thái tự nhiên này, sự thực hành Pháp sẽ không còn đi đúng hướng nữa. Nó sẽ sa vào một trong hai cực đoan là hưởng thụ (lợi dưỡng) hoặc tự hành hạ mình (khổ hạnh). Chính tại chỗ đó. Đó chính là cái làm cho mạng lưới điều kiện hoá (các hành) của tâm nảy nở. Nếu trạng thái tâm tốt, nó sẽ tạo ra các hành tích cực. Nếu trạng thái tâm xấu, các hành ấy là tiêu cực. Những thứ ấy bắt nguồn từ chính trong tâm bạn.

Tôi nói cho các bạn biết điều này, quan sát cách thức tâm mình vận hành ra sao là một việc vô cùng thú vị. Tôi có thể nói về chỉ một đề tài này suốt cả ngày không chán. Khi bạn hiểu được cách thức hoạt động của tâm mình, bạn sẽ thấy rõ tiến trình này vận hành ra sao, cách tâm bị phiền não và ô nhiễm tẩy não như thế nào. Tôi nhìn tâm mình chỉ đơn thuần là một điểm duy nhất. Các trạng thái tâm chỉ là những vị khách ghé thăm điểm đó. Lúc thì người này đến gọi một tiếng, lúc thì kẻ khác đến chơi một tẹo. Họ đến trung tâm tiếp đón khách. Hãy rèn luyện cái tâm mình luôn quan sát và biết tất cả các vị khách ấy bằng một con mắt tỉnh giác. Đó là cách bạn quan tâm chăm sóc cho tâm mình. Mỗi khi có khách tới thăm, bạn chỉ cần xua họ sang một bên. Nếu bạn không cho

họ vào, thì họ ngồi ở đâu được? Chỉ có mỗi một cái ghế và bạn đang ngồi trên đó. Hãy giữ vững cứ điểm đó suốt ngày.

Đó chính là chánh niệm vững chắc không hề lay chuyển của Đức Phật; nó canh gác và bảo vệ tâm. Bạn đang ngồi đúng nơi đây. Từ lúc bạn chào đời, tất cả mọi khách khứa đến thăm đều đến đúng chỗ này. Cho dù họ đến liên tục đến đâu chẳng nữa, thì cũng chỉ đến đúng mỗi điểm này mà thôi. Hãy biết tất cả bọn họ, chánh niệm của Đức Phật một mình ngồi vững nơi đó, không thể lay chuyển. Những người khách đó đi đến đây để tìm cách tác động, gây ảnh hưởng và lôi kéo tâm bạn bằng nhiều cách khác nhau. Khi chúng xâm nhập thành công và lôi kéo tâm mắc mớ trong các vấn đề của chúng, các trạng thái tâm sẽ sanh khởi. Bất kể đó là vấn đề gì, câu chuyện gì, mỗi khi nó dẫn dắt mình đi, hãy bỏ qua nó ngay – nó không quan trọng. Chỉ đơn giản biết vị khách đó là ai khi họ đến cửa. Khi họ ghé vào, họ thấy có mỗi một cái ghế, khi nào bạn còn ngồi trên cái ghế đó, họ sẽ không có chỗ để ngồi. Họ đến nghĩ là sẽ rót vào tai bạn những câu chuyện vô bổ, nhưng lần này thì chẳng có chỗ mà ngồi. Lần sau họ đến, cũng chẳng có ghế. Dù những kẻ thích tán gẫu ấy đến bao nhiêu lần cũng thấy vẫn cái gã ấy ngồi nguyên xi trên ghế. Bạn vẫn không nhúc nhích. Bạn nghĩ là chúng sẽ chịu được tình trạng này bao lâu? Chỉ cần nói chuyện qua với chúng là bạn đã biết rõ chúng rồi. Tất cả mọi người và tất cả mọi thứ mà bạn từng biết kể từ khi va chạm với cuộc đời sẽ đến thăm bạn. Chỉ đơn giản quan sát và biết mình chính tại nơi này là đủ để thấy pháp một cách hoàn toàn. Bạn tự mình thảo luận, quan sát và quán chiếu.

Đó là cách bạn đàm luận Pháp. Tôi chẳng biết nói về chuyện gì hết cả. Tôi có thể tiếp tục nói nữa theo cách này, nhưng cuối cùng thì cũng chẳng có gì ngoài nói và nghe. Tôi khuyên bạn hãy thực sự bắt tay vào thực hành.

### Thuần thực trong thiền tập

Nếu tự nhìn lại chính mình, bạn sẽ phải đối mặt với những vấn đề nhất định. Có con đường để định hướng bạn đi theo. Khi bạn tiếp tục tiến bước, tình trạng đó sẽ thay đổi và bạn sẽ phải tự điều chỉnh để vượt qua những vấn đề mới nảy sinh. Cần cả một thời gian tu tập rất dài bạn mới có thể thấy được những dấu mốc tiến bộ rõ ràng. Nếu bạn đi đúng theo cùng một con đường tôi đã đi qua, nhất định hành trình đó sẽ phải diễn ra ở chính trong tâm bạn. Nếu không phải vậy, bạn sẽ gặp phải vô số chướng ngại.

Cũng y như việc bạn nghe một tiếng động. Nghe là một thứ, tiếng động là một thứ khác, chúng ta có thể ý thức được cả hai thứ đó mà không phải ghép sự kiện đó lại. Chúng ta lấy từ tự nhiên những nguyên liệu thô để quán chiếu tìm hiểu chân lý. Cuối cùng tâm sẽ tự phân chia, mổ xẻ các



hiện tượng tự nhiên đó. Chỉ đơn giản cung cấp nguyên liệu đầu vào, tâm chẳng dính líu đến quá trình ấy. Khi tai thu nhận tiếng động, hãy quan sát cái gì đang diễn ra trong tâm mình. Tâm có dính vào, rồi tung lên và bị tiếng động ấy cuốn đi hay không? Tâm có bị khó chịu hay không? Ít nhất cũng phải hay biết được những điều đó. Khi một tiếng động được chánh niệm ghi nhận, nó sẽ không quấy rối tâm. Ở ngay tại đây, chúng ta ghi nhận những thứ thực tế đang có sẵn trong tay chứ không phải chạy đi đâu xa cả. Ngay cả khi chúng ta muốn chạy trốn khỏi tiếng động, cũng chẳng có chỗ mà chạy. Lối thoát duy nhất là rèn luyện tâm mình để trở nên không lay động trước tiếng động. Buông bỏ tiếng động xuống. Tiếng động mà chúng ta buông bỏ đó, chúng ta vẫn nghe được. Chúng ta nghe, nhưng cho nó đi qua, bởi vì chúng ta đã buông bỏ nó xuống. Không phải cố ý tách biệt tiếng động và cái nghe, chúng tự động tách rời nhau bởi vì sự buông bỏ. Ngay cả khi chúng ta muốn bám víu tiếng động, tâm cũng sẽ không dính vào. Bởi một khi đã hiểu được bản chất thật sự của hình ảnh, âm thanh, mùi, vị và mọi thứ còn lại, tâm sẽ nhìn với tuệ giác rõ ràng, tất cả mọi thứ được cảm nhận, không trừ ngoại lệ nào, sẽ rơi vào một trong ba đặc tướng phổ quát là vô thường, khổ, vô ngã.

Mỗi khi nghe tiếng động, nó sẽ hiểu theo những đặc tướng ấy. Bất cứ khi nào có sự xúc chạm của tiếng động với tai, chúng ta nghe thấy, nhưng dường như không nghe. Không phải là tâm không hoạt động: chánh niệm và tâm đan xen và hợp làm một để giám sát lẫn nhau liên tục. Khi tâm đã được rèn luyện đến mức này, dù chọn đi đường nào chẳng nữa, chúng ta cũng vẫn đang tìm hiểu chân lý. Chúng ta sẽ phân tích các hiện tượng (trạch pháp), một trong các giác chi cốt yếu, và chính sự phân tích này sẽ tự động tiến triển bằng quán tính của nó.

Hãy tự đàm luận Pháp với chính bản thân mình. Tháo gỡ và giải phóng các cảm xúc, ký ức, suy nghĩ, tưởng tượng, các ý định và tâm thức. Không có cái gì có thể động chạm đến chúng khi chúng tự thể hiện các chức năng của mình. Đối với những người đã làm chủ thành thực tâm mình, tiến trình suy xét và quán chiếu này sẽ tự động trôi chảy. Không còn phải cố ý định hướng cho nó nữa. Bất cứ chỗ nào tâm hướng đến, sự quán chiếu tự khắc có mặt.

Khi thực hành Pháp đến trình độ này, sẽ có một lợi ích phụ rất thú vị nữa. Trong khi ngủ, các hiện tượng ngáy, nghiêng răng, vật vã qua lại, tất cả các thói xấu ấy không còn nữa. Ngay cả sau một giấc ngủ rất say, khi thức dậy chúng ta không bị lơ đãng, hôn trầm nữa. Chúng ta sẽ cảm thấy đầy sức sống, luôn tỉnh táo như thể chưa bao giờ ngủ cả. Trước kia tôi thường ngáy, nhưng khi tâm trở nên tỉnh thức trong mọi lúc như thế, tự nhiên không còn ngáy nữa. Làm sao mà ngáy được khi bạn tỉnh? Chỉ là cái thân này dừng lại, ngủ nghỉ thôi. Tâm luôn luôn tỉnh thức suốt ngày đêm. Đó chính là chánh niệm thuần khiết ở mức độ cao của Đức Phật: Người luôn hay biết, người tỉnh thức, người

luôn tràn đầy hỷ lạc, người chiếu sáng rực rỡ. Sự tỉnh giác rõ ràng này không bao giờ ngủ. Năng lượng của nó luôn tự bảo tồn, không bao giờ lơ mơ, hay gập gù buồn ngủ. Ở giai đoạn này, chúng ta có thể không cần ngủ suốt hai, ba ngày mà không sao cả. Khi thân có dấu hiệu mệt mỏi, chúng ta ngồi xuống hành thiền và ngay lập tức nhập sâu vào định trong khoảng 5-10 phút. Khi ra khỏi định, chúng ta cảm thấy hoàn toàn tươi mới và đầy sức sống cứ như vừa dậy sau một đêm ngon giấc. Khi không còn phải bận tâm cho cái thân này nữa, thì ngủ hay không không còn quan trọng. Chúng ta thực hiện những biện pháp cần thiết để chăm sóc cho cái thân này mạnh khỏe, nhưng không còn lo lắng cho nó nữa. Để cho nó đi theo quy luật tự nhiên. Chúng ta không phải bắt thân mình phải tuân theo ý mình. Nó sẽ tự biết phải như thế nào. Như thế có ai đó luôn ở đó thúc ép chúng ta phải cố gắng tiến lên. Khi chúng ta lười, liền có giọng nói bên trong hò hét bắt ta phải chăm chỉ lên. Ở thời điểm này, không thể có bế tắc nữa, bởi vì sự nỗ lực và tiến bộ đã có một quán tính không gì có thể ngăn chặn được. Bạn hãy tự mình thử nghiệm chính điều này. Bạn đã học pháp học cả một thời gian quá dài rồi. Bây giờ là lúc phải học hỏi và tìm hiểu về chính bản thân mình.

Trong giai đoạn đầu thực hành pháp, thân ẩn cư (sống một mình) là điều tối quan trọng. Khi sống một mình, bạn sẽ nhớ lại lời dạy của Ngài Sariputta (Xá Lợi Phất): “Thân ẩn cư là nhân, duyên để khởi lên tâm ẩn cư, những trạng thái định thâm sâu thoát ly khỏi trần cảnh. Tâm ẩn cư này lại là nhân duyên của ty thiền não ẩn cư (xa rời phiền não), chứng đạo”. Ấy thế mà nhiều người dám nói rằng sống ẩn cư không quan trọng, “nếu tâm bạn bình an thì ở đâu chẳng quan trọng”. Đúng thế, nhưng ở giai đoạn đầu chúng ta cần nhớ rằng sống một mình ở một nơi thích hợp là điều đầu tiên cần phải có. Ngay ngày hôm nay, hoặc một lúc nào đó sớm sớm, hãy tìm một nơi hoả táng xác người xa vắng nào đó ở trong rừng, xa con người. Hãy thử nghiệm sống hoàn toàn một mình như thế xem. Hay đi tìm một ngọn núi hoang vắng rừng rợn nào đó. Hãy đi và sống một mình nơi đó, được không? Bạn sẽ có khối niềm vui trong suốt đêm dài. Chỉ khi đó bạn mới tự mình hiểu được. Ngay cả bản thân tôi ngày xưa cũng có lúc nghĩ rằng độc cư không phải là điều quan trọng lắm. Lúc đó tôi nghĩ thế, nhưng một lần tôi đã thực sự đi và thử sống một mình như vậy, tôi suy nghĩ về những gì Đức Phật đã dạy. Đức Thế Tôn khuyến khích các đệ tử tìm những nơi hoang vắng xa con người để thực hành pháp. Lúc đầu, thân ẩn cư xây nên nền tảng vững chắc cho tâm ẩn cư, và chính điều này sẽ hỗ trợ để đạt được trạng thái xa lánh mọi phiền não trong tâm (ty thiền não ẩn cư).

Chẳng hạn, nếu bạn là một người cư sĩ sống trong gia đình. Bạn có được loại ẩn cư nào? Khi bạn quay về nhà, ngay khi mới bước chân vào cửa bạn đã bị tấn công bởi đủ thứ vấn đề phức tạp và

hỗn loạn. Chẳng thể có được thân ẩn cư. Vì vậy bạn tìm đến một nơi xa vắng, nơi có bầu không khí hoàn toàn khác ở nhà để hành thiền. Điều quan trọng là phải hiểu rõ được tầm quan trọng của việc sống một mình, tách biệt với mọi người trong giai đoạn đầu thực hành pháp. Rồi sau đó bạn tìm một vị thầy để xin học thiền. Vị thầy sẽ hướng dẫn, khuyên bảo và chỉ ra những chỗ bạn còn hiểu sai, bởi vì chỗ sai thường chính là những chỗ bạn vẫn nghĩ là đúng. Chính chỗ bạn sai là những chỗ bạn cho là mình hiểu đúng. Khi thầy giảng giải, bạn sẽ hiểu được đâu là cái sai, và nhất định chỗ sai đó chính xác là chỗ bạn vẫn cho là mình đúng.

Theo tôi được biết, nhiều nhà sư chuyên nghiên cứu pháp học chỉ tìm kiếm chân lý trong sách vở. Chẳng có lý do gì mà lại không thể nghiệm trong thực tế. Lúc mở sách ra và học, chúng ta học theo cách đó. Nhưng khi đã cầm vũ khí lên để chiến đấu, chúng ta phải chiến đấu theo những cách chưa chắc đã có trong sách vở. Nếu một chiến sỹ vào trận mà chỉ chiến đấu theo sách thì sẽ không thể địch lại được đối thủ. Nếu người chiến sỹ đó thực sự chân thành và thực sự chiến đấu, anh ta phải chiến đấu một cách vượt ra ngoài lý thuyết sách vở. Đó là cách phải làm để chiến thắng. Những lời dạy của Đức Phật trong kinh điển chỉ là những hướng dẫn và ví dụ để đi theo, và đôi khi chính việc nghiên cứu kinh điển lại khiến bạn cầu thả, vội vàng trong cách hiểu.

### Thử thách đến tận cùng

Con đường của các vị thầy theo truyền thống tu trong rừng là con đường từ bỏ. Trên con đường này chỉ có buông bỏ. Chúng ta nhổ bật gốc rễ của những lối suy nghĩ tự cho mình là quan trọng. Nhổ bật gốc rễ của cái tôi, cái ngã. Tôi đảm bảo với bạn, cách thực hành này sẽ thử thách bạn đến tận phần cốt lõi sâu kín nhất, nhưng dù nó khó khăn đến đâu cũng đừng bao giờ bỏ thầy và những lời dạy của các ngài. Không có sự hướng dẫn đúng đắn thì tâm và định rất dễ lừa dối chúng ta. Những điều tưởng chừng không thể có sẽ bắt đầu xuất hiện. Tôi luôn luôn nhìn những hiện tượng ấy một cách cảnh giác và chú ý. Khi còn trẻ, trong những năm đầu tiên mới học thiền, tôi thậm chí còn không dám tin vào tâm mình nữa. Tuy nhiên, khi đã đạt được những kinh nghiệm tương đối và có thể tin tưởng hoàn toàn vào sự vận hành của tâm mình, thì không gì có thể tạo ra vấn đề nữa. Ngay cả khi những hiện tượng khác thường xảy đến, tôi cứ để kệ nó như thế. Nếu chúng ta lần ra được cách thức chúng vận hành ra sao, thì chúng sẽ tự biến mất. Nó chỉ là nhiên liệu cho trí tuệ. Thời gian trôi đi, chúng ta sẽ thấy mình hoàn toàn thoải mái với chúng.

Trong thiền, những thứ thường không sai lại có thể sai. Chẳng hạn, chúng ta ngồi bắt chéo chân đầy quyết tâm và thề: “Được rồi, lần này quyết không suy nghĩ lung tung nữa. Tôi sẽ tập trung tâm. Hãy nhìn mà xem”. Cách này chẳng bao giờ thành công cả. Mỗi lần tôi thề như thế, thiền chẳng

tiến lên được tý nào hết. Nhưng chúng ta thường thích hô khẩu hiệu. Từ những gì tôi đã trải qua, tôi thấy rằng thiền tự động tiến triển theo nhịp độ của chính nó. Rất nhiều đêm tôi ngồi thiền và tự nói với mình: “Được rồi, đêm nay tôi sẽ không đứng dậy khỏi chỗ ngồi này trước 1g sáng”. Thậm chí chỉ với suy nghĩ này thôi mà tôi đã tạo nghiệp xấu rồi, bởi vì không lâu sau cái đau trong thân tấn công tôi từ mọi phía, nó áp đảo tôi đến nỗi tôi cảm tưởng mình sắp chết đến nơi. Nhưng những lúc tôi hành thiền tốt lại là những lúc tôi chẳng tự đặt trước thời gian ngồi là bao lâu. Tôi chẳng đặt trước là 7g, 8g, hay 9g sẽ đứng dậy, mà chỉ đơn giản ngồi, duy trì liên tục như vậy, buông xả mọi thứ. Đừng bao giờ cưỡng ép hành thiền. Đừng cố gắng suy diễn những gì đang diễn ra. Đừng thúc ép tâm mình bằng những tham vọng thiếu thực tế như phải nhập vào định chẳng hạn – nếu không bạn sẽ thấy tâm mình náo loạn và ương bướng hơn thường lệ. Chỉ cần để tâm mình thư giãn, buông lỏng, thoải mái và yên lành.

Để hơi thở trôi chảy tự nhiên, không bắt nó phải ngắn hay dài. Đừng biến nó thành một cái gì đặc biệt. Để thân mình thả lỏng, thoải mái và thư giãn. Rồi cứ tiếp tục như thế. Tâm sẽ hỏi bạn: “Tối nay chúng ta sẽ hành thiền đến lúc nào nhỉ? Mấy giờ thì xả thiền?”. Nó không ngừng mè nheo, nên bạn phải quát cho nó một trận: “Nghe này ông tướng, để tao yên”. Kể lể chuyện đó cần phải thường xuyên bị đàn áp, bởi vì nó chẳng là gì khác ngoài phiền não đang quấy rầy bạn. Đừng để ý đến nó. Bạn phải cứng rắn với nó. “Dù tao có xả thiền sớm hay muộn cũng không phải là việc của mày. Nếu tao muốn ngồi thiền cả đêm thì cũng chẳng liên quan gì đến ai cả, tại sao mày cứ chõ mũi vào việc của tao hả?” Bạn phải cắt phéng cái gã hay chõ mũi vào việc người khác đó như thế. Rồi bạn có thể hành thiền đến lúc nào tùy thích, đến khi nào thấy đủ thì thôi.

Khi bạn để tâm thư giãn và thoải mái, nó sẽ trở nên bình yên. Trải nghiệm điều đó, bạn sẽ nhận ra và đánh giá được sức mạnh của sự dính mắc. Bạn tiếp tục ngồi như thế, thật lâu, quá nửa đêm, rất thoải mái và thư giãn, khi đó bạn mới hiểu được thiền chỉ đơn giản là như vậy. Bạn sẽ hiểu được rằng dính mắc và chấp thủ thực sự làm ô nhiễm tâm mình ra sao.

Một số người khi ngồi thiền, họ thắp một nén hương ( nhang ) trước mặt và thề: “Tôi sẽ không đứng dậy trước khi nén hương này cháy hết”. Rồi họ ngồi. Sau khi ngồi và cảm thấy hình như một tiếng đã trôi qua, họ mở mắt ra và thấy mới được có 5 phút. Họ trợn mắt nhìn cây hương, thất vọng khi thấy sao mà cây hương này dài quá vậy! Họ nhắm mắt lại và tiếp tục thiền. Không lâu sau lại mở mắt kiểm tra cây hương lần nữa. Những người này sẽ chẳng hành thiền đến đâu được hết. Đừng làm như thế. Chỉ ngồi đó mà mơ đến cây hương, “Không biết nó đã cháy hết chưa nhỉ?!", thiền chẳng đi đến đâu cả. Đừng coi những việc ấy là quan trọng. Tâm không cần phải làm điều gì đặc biệt hết.

Nếu bạn thực hiện nhiệm vụ phát triển tâm linh, chớ để phiền não và tâm tham biết mục đích và các nguyên tắc của bạn. “Đại Đức sẽ hanh thiền như thế nào ạ?”, nó sẽ dò hỏi, “Ngài sẽ thực hành nhiều đến đâu? Ngài định ngồi thiền muôn đến mấy giờ?”. Tâm tham sẽ không ngừng làm phiền cho đến khi chúng ta phải đi đến thoả thuận. Một khi chúng ta tuyên bố là sẽ ngồi thiền đến nửa đêm, ngay lập tức nó bắt đầu quấy phá. Chưa được một giờ là chúng ta đã cảm thấy mất kiên nhẫn và bứt rứt đến mức không thể tiếp tục được nữa. Thế rồi lại thêm nhiều chướng ngại tấn công khi chúng ta tự mắng mỏ mình: “Thật là hết hy vọng! Cái gì? Ngồi thiền có thể giết được mình hay sao? Mình nói sẽ làm cho tâm mình an trú vững chắc trong định, thế mà nó vẫn bất an và chạy lung tung thế này. Mình đã thề thốt mà chẳng giữ lời”. Những suy nghĩ tự phản đối và chán nản ấy tấn công bạn, và bạn chìm ngấm trong sự oán ghét bản thân mình. Chẳng có ai khác để đổ lỗi và tức giận cả, và chính điều đó làm cho mọi thứ tệ hơn. Một khi đã buông lời thề, chúng ta phải giữ. Hoặc là phải thực hiện lời thề hoặc là chết trong khi thực hiện. Nếu đã thề ngồi thiền trong suốt một khoảng thời gian nào đó, chúng ta không nên phá vỡ lời thề và bỏ dở. Nhưng cùng lúc đó, hãy thực hành và phát triển một cách dần dần. Không cần phải có những lời thề ghê gớm. Cố gắng rèn luyện tâm mình một cách kiên trì và đều đặn. Thi thoảng, thiền đem lại sự bình an, mọi đau đớn và khó chịu biến mất. Cái đau ở đầu gối và mắt cả chân cũng tự hết.

Khi bắt tay vào thực hành thiền, nếu những hình ảnh lạ lùng, những ảo ảnh hay các loại tưởng sinh lên, việc đầu tiên là hãy kiểm tra lại trạng thái tâm của mình. Đừng bao giờ quên nguyên tắc cơ bản này. Để những hình ảnh đó sinh lên như vậy, là tâm đã tương đối bình an. Đừng tham muốn nó xuất hiện, cũng không mong nó đừng có đến. Nếu nó sinh khởi, hãy xem xét nó kỹ, nhưng đừng để nó lừa mình. Chỉ cần nhớ rằng nó không phải là của mình. Chúng cũng vô thường, khổ và vô ngã như mọi thứ khác. Ngay cả khi chúng là thật thì cũng đừng nghiền ngẫm hay chú ý quá mức đến chúng. Nếu chúng cứng đầu không chịu đi, thì hãy tập trung sự chú ý lại vào hơi thở với sự tinh tấn mạnh mẽ hơn. Hãy hít sâu vào ít nhất là ba hơi thở thật dài, mỗi hơi lại thở ra chậm chậm cho đến hết. Cái mẹo này có thể thành công. Tiếp tục thiết lập lại sự chú ý.

Đừng tìm cách sở hữu những hiện tượng đó. Chúng chẳng là gì khác ngoài cái bản thân chúng đang là, và chúng cũng rất hay lừa dối. Hoặc là chúng ta thích thú và say mê chúng, hoặc là bị chúng làm cho sợ đến phát khiếp. Chúng không đáng tin cậy: có thể không đúng hoặc có vẻ đúng. Nếu bạn thấy chúng xuất hiện, đừng cố gắng diễn dịch ý nghĩa của chúng hay gán cho chúng một ý nghĩa nào đó. Nên nhớ rằng chúng không phải của chúng ta, vì vậy đừng chạy theo những hình ảnh hay cảm giác ấy. Thay vào đó, ngay lập tức hãy quay lại kiểm tra trạng thái tâm hiện tại của mình. Đó là nguyên tắc bất di bất dịch. Nếu chúng ta từ bỏ nguyên tắc cơ bản này và bị cuốn theo

những gì chúng ta tin là mình đã thấy, chúng ta sẽ quên mất bản thân mình và bắt đầu nói nhảm hoặc thậm chí điên khùng. Chúng ta có thể mất lý trí đến mức thậm chí không thể giao tiếp được với người khác một cách bình thường. Hãy đặt lòng tin của bạn vào chính tâm mình. Bất cứ điều gì diễn ra, chỉ đơn giản tiếp tục quan sát tâm. Những kinh nghiệm thiền khác lạ có thể có lợi cho người trí tuệ, nhưng sẽ nguy hiểm cho những người thiếu trí. Bất cứ cái gì xảy ra, đừng phấn khích hay vui mừng. Nếu kinh nghiệm diễn ra, hãy để nó diễn ra.

### Đừng bao giờ từ bỏ thiền

Một phương pháp khác để tiếp cận Pháp hành là quán chiếu và xem xét tất cả mọi thứ chúng ta thấy, chúng ta làm hoặc trải nghiệm (cảm nhận được, ý thức được ..). Đừng bao giờ bỏ thiền. Một số người sau khi kết thúc ngồi thiền hoặc đi kinh hành, họ nghĩ rằng đó là lúc ngừng lại và nghỉ ngơi. Họ không chú tâm đến đề mục thiền hoặc lĩnh vực đang quán chiếu nữa. Họ hoàn toàn bỏ lửng. Đừng thực hành như thế! Bất cứ cái gì bạn thấy, hãy tìm hiểu xem thực sự bản chất nó là gì. Xem xét những người tốt trên thế gian. Xem xét cả những người xấu nữa. Hãy nhìn sâu sắc vào những người giàu có và quyền lực; và cả những kẻ bần cùng, khổ khổ. Khi bạn nhìn thấy một đứa trẻ, một người già, một người con trai, con gái trẻ tuổi, hãy tìm hiểu ý nghĩa của già. Tất cả đều là nhiên liệu cho quá trình quán chiếu. Đó là cách bạn tu tập tâm của mình.

Sự quán chiếu dẫn đến chứng ngộ Pháp là quán chiếu về nhân duyên, tiến trình nguyên nhân-kết quả, và mọi hình thức thể hiện của nó: cả lớn lẫn nhỏ, đen và trắng, tốt và xấu. Tóm lại, tất cả mọi thứ. Khi bạn suy nghĩ, hãy nhận ra rằng đó chỉ là một suy nghĩ và quán chiếu rằng nó chỉ là như thế, chẳng gì khác. Tất cả những thứ đó đều cuốn vào nghĩa địa của vô thường, khổ, vô ngã, vì vậy đừng có dính mắc, bám víu vào bất cứ thứ gì. Đây là nghĩa địa của tất cả mọi hiện tượng. Thiêu và chôn chúng đi để chứng ngộ sự thật.

Có được tuệ giác về vô thường nghĩa là không để cho bản thân mình phải chịu đau khổ. Nó là việc quán chiếu bằng trí tuệ. Chẳng hạn, khi có được một cái gì đó tốt đẹp hay thích thú, chúng ta cảm thấy hạnh phúc. Hãy nhìn thật kỹ, thật liên tục vào cái đẹp, cái thích đó của mình. Đôi khi, sau khi có được những điều tốt đẹp ấy một thời gian dài, chúng ta lại chán ngấy. Chúng ta muốn đem cho hoặc bán nó đi. Nếu không có ai muốn mua, chúng ta sẵn sàng vứt bỏ nó. Tại sao vậy? Lý do đằng sau động lực ấy là gì? Tất cả mọi thứ đều vô thường, đều thay đổi, chẳng có gì còn mãi, đó là lý do. Nếu không thể bán được hay vứt đi được, thế là chúng ta bắt đầu khổ não vì nó. Toàn bộ vấn đề chỉ là như thế, một khi một việc đã được hiểu rõ hoàn toàn, thì tất cả mọi việc khác cũng

đều như thế, dù có khởi lên bao nhiêu chướng nữa. Đơn giản mọi việc chỉ là như thế. Như một câu tục ngữ đã nói: “Đã nhìn thấy một, sẽ thấy tất cả”.

Đôi khi chúng ta gặp phải những điều mình không thích. Có lúc phải nghe những tiếng ồn và cảm thấy bức bối, khó chịu. Hãy quán sát, tìm hiểu và ghi nhớ nó. Bởi vì, một lúc nào đó trong tương lai, có thể chúng ta lại thích chính những tiếng ồn đó. Chúng ta có thể thích thú với chính những thứ mà trước kia chúng ta đã từng ghét cay ghét đắng. Hoàn toàn có thể! Khi đó, chúng ta sẽ thấy rất rõ ràng bằng tuệ giác: “A ha, tất cả mọi thứ đúng là vô thường, chẳng thể nào hoàn toàn mãn nguyện, và vô ngã”. Ném chúng vào nghĩa địa của 3 đặc tướng phổ quát ấy. Sự chấp thủ, dính mắc vào những thứ chúng ta đã, đang và vẫn say mê, thích thú sẽ không còn nữa. Chúng ta sẽ nhìn thấy tất cả mọi thứ về bản chất đều như nhau. Tất cả mọi thứ chúng ta trải nghiệm sẽ sản sinh ra tuệ giác xuyên thấu các pháp.

Tất cả những điều tôi nói ở trên chỉ đơn giản là để bạn nghe và suy nghĩ. Tôi chỉ nói chuyện, thế thôi. Khi mọi người đến đây, tôi nói. Những thể loại chuyện như thế này không phải là thứ để chúng ta ngồi túm tụm và tán gẫu hàng giờ với nhau. Hãy thực hành nó. Hãy đến đó và bắt tay làm đi. Giống như chúng ta gọi bạn mình đi đâu đó. Chúng ta mời họ đi. Họ đã trả lời đồng ý. Thế rồi chúng ta im lặng lờ tịt đi. Chúng ta nói cho đủ, cho thật đã, rồi bỏ đó. Tôi có thể nói cho bạn một vài điều về thiền tập, bởi vì tôi đã hoàn thành công việc đó. Nhưng bạn biết đấy, tôi có thể sai thì sao. Công việc của bạn là phải tìm hiểu và tự mình tìm ra xem những điều tôi nói đó có phải là thật hay không.

[1] Chánh niệm, hiểu một cách đơn giản, là sự ý thức về bản thân mình, là sự chú ý và quan sát một cách khách quan, như thật (ghi nhận thuần túy) những gì xảy ra trong thân và tâm mình trong hiện tại: các cử động của cơ thể, các tính chất-cảm giác: nóng-lạnh, cứng-mềm, sự chuyển động..., cảm giác xúc chạm trên thân, cảm giác thở; các cảm xúc: buồn, giận, mừng, vui, cô đơn, tham dục... cho đến những hoạt động tâm lý vi tế: suy nghĩ, tưởng tượng, cơ chế phiền não, những chiều hướng tâm lý, định kiến, chấp thủ, ảo tưởng... Chánh niệm, có thể nói là trung tâm của phương pháp tu tập tâm do Đức Phật thuyết dạy, dẫn đến phát triển trí tuệ trực giác, nhận chân

được sự thật tuyệt đối của thân-tâm chúng ta là vô thường, khổ, vô ngã, do đó đoạn diệt tận gốc rễ những gốc phiền não-đau khổ (kiết sử) trong tâm con người.

Pháp hành thiền chánh niệm là sự huân tập một thói quen luôn chú ý và ý thức về bản thân mình trong mọi lúc, luôn quay lại quan sát-cảm nhận-ghi nhận thân-tâm mình trong hiện tại, một cách trực tiếp (chứ không phải bằng suy nghĩ hay thông qua ý niệm, ngôn từ)...và phát triển sự tỉnh giác, ý thức về chính mình một cách liên tục và sâu sắc. Người thực hành chánh niệm có thể tập ghi nhận những gì nổi bật, dễ ghi nhận nhất như là các cử động của thân khi đi, đứng, nằm, ngồi, sinh hoạt...các cảm giác trong thân, sự xúc chạm...hoặc là cảm giác thở vào-ra khi ngồi thiền, cảm giác trên chân khi bước đi... Thậm chí, Thiền sư Mahasi Sayadaw còn dạy phương pháp niệm thầm: chạm.. chạm, đưa tay..đưa tay, bước.. bước, quay người...quay người, nóng..nóng, lạnh... lạnh, giận...giận, buồn..buồn...trong giai đoạn đầu thực hành để thiền sinh tự nhắc mình quay lại ghi nhận bản thân. Khi chánh niệm đã liên tục và tự động, thì chỉ còn lại sự ghi nhận thuần túy mà không cần phải gọi tên. Ghi nhận thuần túy là thể loại cơ bản và nguyên chất nhất của chánh niệm.

[2] Chữ Pháp trong đạo Phật có ý nghĩa rất rộng. Pháp có nghĩa là tất cả mọi sự vật, hiện tượng trên thế gian; Pháp có nghĩa là phương pháp tu tập dẫn đến giải thoát do Đức Phật thuyết dạy; Pháp cũng có nghĩa là các quy luật tự nhiên (di truyền, nghiệp, tâm, vật lý-hóa học...). Chữ Pháp thiền sư nói ở đây là các quy luật của tâm và nghiệp.

[3][3] Thực ra các thuật ngữ Phật Pháp (nhất là trong Vi Diệu Pháp) rất khó dịch và diễn giải bằng tiếng Việt, bởi vì chúng không có mặt trong vốn từ vựng thuần Việt của chúng ta. Các nhà nghiên cứu Phật học ở Việt Nam từ trước đến nay đều phải vay mượn từ chuyên môn của Trung Quốc nên rất khó hiểu đối với đa phần người học Phật. Hơn nữa nghĩa của chúng hoàn toàn mơ hồ, mỗi người hiểu một cách. Bởi vì bản thân thuật ngữ Phật học của Trung Quốc cũng là vay mượn từ tiếng Sankrit (mà tiếng Sankrit là ngôn ngữ của tầng lớp Bà La Môn Ấn Độ, không phải ngôn ngữ Đức Phật sử dụng để thuyết pháp. Khi thuyết pháp ở vùng Bắc Ấn, Đức Phật sử dụng tiếng Magandha, là ngôn ngữ gốc của tiếng Pali dùng để ghi chép kinh điển Nguyên thủy ngày nay). Thuật ngữ Phật học tiếng Hán đa phần vay mượn từ các truyền thống tư tưởng và tôn giáo bản địa của Trung Quốc nên nghĩa đã khác xa những gì Đức Phật thực sự dạy cách đây hơn 2500 năm. Vì vậy, chúng tôi cố gắng tránh sử dụng các thuật ngữ Phật học gốc Trung Quốc, mà sẽ diễn giải, trong giới hạn từ vựng, bằng ngôn ngữ thuần Việt, để định nghĩa lại các từ chuyên môn gốc Trung



Quốc chúng tôi buộc phải sử dụng. Tất nhiên, không thể nào hoàn toàn chính xác, bởi vì bản thân ngôn ngữ thuần Việt của chúng ta cũng rất hạn hẹp để giải thích những thuật ngữ mà Đức Phật đã dùng – chính Ngài cũng sử dụng một số thuật ngữ sẵn có của Sankrit thời Ấn Độ cổ, nhưng đã định nghĩa lại để tránh hiểu sai. Nếu muốn thực sự hiểu, chúng ta phải có sự nghiên cứu sâu sắc và đầy đủ về kinh điển Pali, phải thực hành và thực sự kinh nghiệm trong thực tế những gì Đức Phật đã nói đến trong kinh điển. Để thực hành, với sự hướng dẫn của một vị thầy về pháp hành, không cần quá nhiều đến các khái niệm và thuật ngữ Phật học mơ hồ ấy, mà sẽ dẫn đến cái hiểu trực tiếp về chúng bằng kinh nghiệm thực tế. Nếu chỉ dựa vào những cái hiểu sai khi đọc kinh điển (đã dịch sang tiếng Việt) để gom nhặt kiến thức Phật Pháp, và dựa vào đó để thực hành, nhất định sẽ dẫn đến sự lầm đường lạc lối không thể tránh khỏi.

[4] Ngũ giới: một người Phật tử nên cố ý tránh xa 5 việc bất thiện loại thô tháo nhất, đó là sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, uống rượu và các chất say. Đây là nền tảng giới hạnh cơ bản nhất cho sự phát triển tâm linh. Người làm những hành động bất thiện này, tùy theo mức độ nặng nhẹ mà có thể sẽ phải tái sanh trong những cảnh giới khổ như Súc sanh, Atula, Ngạ quỷ, Địa ngục.

[5] Phiền não (kilesa) là những gốc ô nhiễm trong tâm, những trạng thái tâm làm động lực thúc đẩy chúng ta làm các hành động bất thiện. Trong tâm một con người bình thường phiền não tồn tại dưới rất nhiều hình thức và cung bậc khác nhau. Nó thường được rút gọn thành ba loại phiền não cơ bản là tham, sân và si như là nguồn gốc của tất cả các loại phiền não. Trạng thái tồn tại căn bản của phiền não được gọi là lậu hoặc (āsava), nghĩa là những gì bị tiết ra, rỉ ra như mủ rỉ ra từ vết thương. Lậu hoặc là những thứ cần phải đoạn trừ để đạt tới giác ngộ giải thoát. Do đó, phẩm chất tâm linh cốt yếu và cao cả nhất của một bậc thánh Alahán là āsavakkhaya, lậu tận. āsavadịch ra theo nghĩa đen là phiền não tùy miên (phiền não ngủ ngầm – anusaya kilesa), ám chỉ những gốc ngủ ngầm nằm ẩn trong những tầng mức sâu kín nhất của tâm. Những gốc ngủ ngầm này cực kỳ vi tế và khó quan sát, nhưng luôn chờ cơ hội để hiển lộ ra thành các loại phiền não, chi phối những hành động về thân, khẩu, ý của chúng ta.

[6] Sát na định là định kéo dài trong khoảnh khắc ngắn ngủi, nhưng lặp đi lặp lại liên tục. Bởi vì chỉ kéo dài trong một khoảnh khắc (sát na), nên nó không nhất thiết phải giữ nguyên trên một đề mục duy nhất, mà có thể trên nhiều đề mục thay đổi liên tục. Sát na định là nền tảng không thể không có để phát triển tuệ quán đến đạo quả, bởi vì dù có đắc các tầng thiền chỉ, thì thiền sinh cũng không thể quán chiếu khi còn ở trong tầng thiền ấy, mà phải xuất ra khỏi nó, sử dụng sát na định

để quán chiếu các đề mục thay đổi trong thân-tâm, nhằm trực nhận các đặc tính vô thường, khổ, vô ngã của chúng. Thiền chỉ sử dụng khái niệm làm đề mục, chỉ sử dụng một đề mục duy nhất và loại trừ các đề mục khác. Thiền vipassana sử dụng thực tại chân đế làm đề mục và đề mục mở rộng, bất cứ đối tượng nào trong thân tâm cũng có thể là đề mục có giá trị như nhau. Khái niệm (tên gọi, ý niệm... ta đặt cho sự vật, hiện tượng) thì không có vô thường, khổ, vô ngã. Chỉ có thực tại được nhận thức trực tiếp (các tính chất tự nhiên: nóng, lạnh, cứng, mềm, nặng, nhẹ, chuyển động...) mới có vô thường, khổ, vô ngã.