

PHÁP BẢO DÀNH CHO MỌI NGƯỜI

(Tập 2)

Pañña Dīpa Tuệ Đăng & Supañña Thiện Trí dịch

Quà Pháp bảo cao quý hơn mọi món quà khác

- Đức Phật -

Thái độ chấp nhận đúng đắn

Ajahn Jagaro

Điều quan trọng nhất trong cuộc sống của chúng ta là huấn luyện tâm. Nếu chúng ta thành thật chúng ta sẽ thấy rằng chúng ta dành hầu hết thời gian của mình để quan tâm, chăm sóc cơ thể (thân) của chúng ta. Một phần lớn cuộc đời của chúng ta bỏ ra là dành cho việc bảo vệ thân, lo cho thân ăn no, mặc ấm, tìm chốn để cho thân nướng náu, giữ cho thân được ấm áp, dễ chịu.

Nhưng một cơ thể khỏe mạnh không có nghĩa là luôn đồng hành với một cái tâm lành mạnh. Khi chúng ta bắt đầu nhìn, lắng nghe và biết nhận thức về bản thân, chúng ta nhận ra rằng tâm của chúng ta chẳng hề lành mạnh tí nào. Điều này có nghĩa gì? Nó có nghĩa là chúng ta chẳng hề có sự hạnh phúc, vui vẻ hoặc có sự an ổn trong tâm. Tâm của chúng ta chất chứa mọi thứ kêu ca, phàn nàn, khó chịu, các ý nghĩ tiêu cực, nhỏ nhen, đố kỵ, ghen ghét, ham muốn, kỳ vọng, nỗi sợ hãi và lo lắng dai dẳng. Đây là những gì chúng ta gọi là các vấn đề hay sự đau yếu dai dẳng của tâm.

Ngày nay, đặc biệt là ở các nước phương Tây, ngày càng có nhiều người nhận thức được sự đau yếu của tâm và đang tìm một phương cách để chữa trị hoặc chí ít là giảm sự đau yếu này để tâm có thể thực sự được an ổn, hạnh phúc và vui tươi. Đây là lý do tại sao mọi người hiện nay đang hướng tới việc hành thiền cũng như thực hành những con đường để tu tập và rèn luyện tâm ý khác nhau. Bất cứ con đường nào chúng ta chọn, mục đích của tất cả chúng ta về cơ bản là giống nhau. Tất cả chúng ta đều tìm kiếm hạnh phúc. Tất cả chúng ta đều phấn đấu để có được một cái tâm an vui và hạnh phúc.

Giáng sinh một thời điểm truyền thống của tình yêu và hòa bình, hòa bình cho toàn thể giới và tình yêu đối với toàn thể nhân loại. Đó là thời gian chúng ta được cho là phải yêu thương tất cả mọi người, yêu thương với một trái tim rộng mở. Nhưng rồi chúng ta nhận thấy rằng cuộc sống của chúng ta đối với lý tưởng này chỉ là một sự xa vời, và do đó mà có sự tìm kiếm này, có mối quan tâm trong việc rèn luyện tâm ý này. Và con đường nào mà chúng ta phải bước đi? Việc này, chúng ta phải tự mình tìm ra vì những vị đạo sư vĩ đại chỉ chỉ ra con đường.

Vì vậy, người ta tìm đến trung tâm Phật giáo này và nghe nói về con đường theo thuật ngữ của Phật giáo, chúng ta thực hành thiền Phật giáo, sử dụng một kỹ thuật và một phương thức rèn luyện tâm ý riêng của Phật giáo. Nhưng hãy nhớ rằng mục tiêu và sự quan tâm của con người là để tìm cho được sự an vui và hạnh phúc, và mỗi người trong chúng ta phải tự quán chiếu kinh nghiệm của riêng mình. Chúng ta tất cả đều khác nhau mặc dù chúng ta tất cả đều giống nhau.

Khi Đức Phật mô tả một con người, Ngài không nói rằng một số người được tạo thành như thế này và những người khác được tạo thành như thế kia. Ngài nói rằng thân của con người được tạo thành từ bốn yếu tố - nước, đất, gió và lửa - và rằng ai cũng đều có cảm thọ, ai cũng có khả năng nhận thức và ghi nhớ, tưởng tượng và xây dựng, và

tất cả đều có ý thức. Tất cả những ai hiện vẫn chưa giác ngộ đều có những vấn đề như nhau, họ đều không thực sự hạnh phúc hay thực sự an tịnh. Vì vậy, là con người, chúng ta cùng có mối quan hệ quan trọng này đối với nhau, nghĩa là tất cả chúng ta đều mong mỗi sự an bình và hạnh phúc, và tất cả chúng ta đều cùng chung một cảnh ngộ.

Làm thế nào để chúng ta có thể tìm thấy sự an bình này? Điều rất quan trọng trong cuộc sống của chúng ta chính là thái độ của chúng ta. Thái độ đúng đắn, như tôi vẫn nói, là điều quan trọng nhất. Nếu bạn có thái độ sai, sẽ có đau khổ và khó khăn, nhưng nếu bạn có thái độ đúng đắn, sẽ có sự an vui. Tất cả chúng ta đã ngồi thiền tối nay tập trung vào hơi thở và chúng ta đã kinh nghiệm được gì? An tịnh hay căng thẳng? Nó hoàn toàn phụ thuộc vào thái độ của các bạn, đúng vậy không?

An tịnh có nghĩa là sao? Đôi khi chúng ta lý tưởng về ý nghĩa của nó. Nếu chúng ta nghĩ rằng tâm trí của chúng ta phải luôn luôn tĩnh lặng và hoàn toàn ổn định, điều này rất khó đạt được và cũng rất khó để duy trì trong cuộc sống bình thường của chúng ta trong khi chúng ta phải giao tiếp nhiều cũng như có những mối xung đột với người khác.

Vì vậy, chúng ta phải có một khái niệm khác về sự bình an, chúng ta phải thay đổi thái độ của chúng ta. Thái độ đúng đắn chúng ta nên phát triển để mang lại sự an tịnh và thư giãn cho tâm là thái độ nào? Đó là thái độ chấp nhận những gì đang xảy ra như nó thực là ngay trong khoảnh khắc hiện tại, nó như thế nào chấp nhận nó y như thế ấy. Bằng cách chấp nhận để cho sự việc diễn ra đúng như nó đang thực sự hiện hữu sẽ đưa đến sự thư giãn và an tịnh cho tâm. Nếu bạn không chấp nhận thực tại và đang hành động với ý tưởng kỳ vọng: Sự việc phải như thế này, nó phải xảy ra như vậy, phải diễn ra theo cách này... có nghĩa là bạn đang chối bỏ hiện tại. Khi bạn chối bỏ thực tại, luôn luôn có sự căng thẳng và ngay cả sự an tịnh cũng chẳng có.

Vì vậy, điều đầu tiên là chấp nhận và học để chấp nhận. Khi suy nghĩ đến, bạn ghi nhận chúng và để cho chúng đi. Bạn chấp nhận rằng việc đó hoàn toàn tự nhiên, đó chỉ là một cách sinh hoạt của tâm. Đó là cái cách mà tâm đang vận hành ngay trong giây phút này. Thái độ chấp nhận ngay lập tức này mang đến cho bạn một cảm giác an bình và thư giãn. Đây là điều này là vô cùng quan trọng vì nếu bạn đến với thiền với ý muốn là để đạt được một điều gì đó hoặc thành tựu một cái gì đó, một khi đã có sự kỳ vọng hoặc ép buộc thì bạn sẽ không còn có sự thực hành trong an tịnh.

Chúng ta đang hành thiền để có được an tịnh, vì vậy hãy giữ sự an tịnh ngay từ khi mới ngồi xuống, bằng cách có một sự khởi đầu trong sự an tịnh. Chúng ta thực hành con đường tâm linh để có được sự an bình do đó, điều quan trọng là phải được an bình ngay trong khoảng khắc này. Sự nhấn mạnh đến sự an tịnh ở đây không nhất thiết là phải hoàn toàn tĩnh lặng. Nó không có nghĩa là trống rỗng- một sự tĩnh lặng của tâm do không có sự suy nghĩ. Để có được sự an tịnh không có nghĩa là chúng ta phải trải qua cả một ngày trời mà không hề có một chút căng thẳng, không hề có sự xích mích, bồn chồn hoặc xung đột. Nó không có nghĩa là chúng ta phải trải qua cả một ngày trời lúc nào cũng mỉm cười như một pho tượng Phật.

Bạn không phải là một tượng Phật, chúng ta là những con người có cảm xúc, sống trong một cái thân có cảm giác. Nếu như trong bạn có sự lý tưởng rằng để được an tịnh có nghĩa là phải như một tượng Phật, điều này chỉ làm cho bạn ngày càng thêm thất vọng, nghĩa là càng ngày bạn càng không có được sự an tịnh. Vì vậy, sự lặp lại, thái độ chấp này, chấp nhận tình huống, chấp nhận chính mình và chấp nhận những gì mình đang trải nghiệm trong đời sống sẽ đưa đến sự thư giãn. Sẽ có sự thư giãn nếu bạn có thể chỉ đơn thuần chấp nhận.

Thái độ chấp nhận này cũng là phương tiện để phát triển tình thương. Chúng ta đề ra một lý tưởng rất cao rằng tình yêu phải nên như thế nào, rằng chúng ta phải yêu thương người khác và yêu cả nhân loại. Yêu, chỉ đơn giản có nghĩa là tôi có thể chấp nhận được bạn và cho bạn một khoảng không gian để tồn tại mà không có sự ác cảm với bạn hoặc phê bình, chỉ trích bạn quá mức, tôi cũng không muốn làm điều gì đó để thay đổi con người của bạn. Đây là bước đầu tiên của sự thương yêu- chấp nhận, nó cho phép người khác được sống theo đúng con người của họ, và không chấp chặt vào sự ác cảm. Chấp chặt vào sự ác cảm có nghĩa là bạn luôn tìm lỗi lầm, tìm những gì bạn không thích hoặc không đồng ý với đối tượng và dính mắc vào đó.

Bạn trở nên bị ám ảnh bởi những lỗi lầm thay vì thương yêu, bạn đang cố gắng để tiêu diệt người khác trong tâm trí của bạn. Vì vậy, chấp nhận ở đây chính là nền tảng cho tình thương phát sinh. Cũng như chúng ta chấp nhận tình huống hiện tại với những gì chúng ta đang trải nghiệm trong tâm của chúng ta, chúng ta chấp nhận người khác đúng như con người thật của chính họ với những mặt hạn chế và khác biệt, cho họ một khoảng không gian để hiện hữu và tồn tại.

Khi chúng ta bắt đầu phát triển thái độ này, sự an bình sẽ sinh khởi trong tâm của chúng ta, an bình với chính mình và chính trên nền tảng của sự an bình đó, tất cả những gì (cần để duy trì và nuôi dưỡng tình thương) mà chúng ta gọi là cao thượng, tôn trọng, và khéo léo (thiện xảo) sẽ sinh khởi. Từ an bình đưa đến chánh niệm.

Đức Phật dạy rằng cũng giống như dấu chân của một con voi có thể bao gồm dấu chân của tất cả các loài động vật khác, tương tự như vậy, từ nền tảng an bình và chánh niệm, mọi thiện pháp có thể vun bồi, tăng trưởng và phát triển.

Tôi nhớ lần đầu tiên khi tôi bắt đầu hành thiền, thái độ chấp nhận này là một trong những điều rất khó đối với tôi. Trong khi tu theo tập dưới sự hướng dẫn của ngài Ajahn Chah, có hai điều mà đối với tôi ngài dường như rất chú trọng. Thứ nhất là đạo đức (giới) và thứ hai là thái độ. Đạo đức hay kỷ luật chỉ là cách làm việc, cách sống có trật tự để giúp chúng tôi có thể sống với nhau, và trên nền tảng kỷ luật đó chúng tôi tu tập để vun bồi một thái độ đúng đắn.

Cho dù là một người đang sống trong một tu viện hay trong một gia đình, cuộc sống

sẽ luôn là một sự khó khăn và tranh đấu cho đến khi người ấy có được thái độ đúng đắn này. Chỉ ngay khi phát triển được thái độ đúng đắn này, người ấy sẽ có sự an bình và một cảm giác nhẹ nhõm. Đừng đặt một lý tưởng cao như vậy về sự an bình và tình yêu mà lý tưởng đó chúng ta không thể đạt được nếu vẫn còn ở dưới dạng hình hài này của con người, với những mặt hạn chế của chúng ta.

Với một thái độ mới, chúng ta bắt đầu thấy rằng sự an bình không có nghĩa là luôn luôn có được sự hạnh phúc tốt đỉnh trong đó ta yêu thương tất cả mọi người và tất cả mọi thứ. Thái độ này chấp nhận này có nghĩa là chấp nhận mọi thứ như chúng đang hiện hữu, thư giãn và dành khoảng trống cho người chung quanh và cho các tình huống. Thái độ này đem đến cho chúng ta sự an bình đích thực.

Theo: **The Right Attitude of Acceptance**

Chuyển ngữ: **Supañña Thiện Trí**

Quan hệ gia đình

Ajahn Sumedho

Theo: **The Human Family**

Chuyển ngữ: **Supañña Thiện Trí**

Hành vi bất thiện, các tầng Thánh và Níp-bàn

Taungpula Kaba-Aye Sayadaw Phaya

Kamma –Patha, “đường lối hành động” hay nghiệp đạo là một danh từ để gọi nhóm gồm mười loại hành vi thiện hoặc bất thiện.

Theo đạo đức Phật giáo, có mười hành vi bất thiện. Ba trong số những hành vi bất thiện xuất phát từ thân được gọi là kaya kamma (thân nghiệp). Kaya-kamma gồm có sát sanh, trộm cắp và tà dâm.

Có bốn hành vi bất thiện thuộc về lời nói được gọi là khẩu nghiệp (Vaci –kamma). Bốn loại khẩu nghiệp này là nói dối, vu khống, nói lời thô ác và nói lời vô ích chẳng hạn như nói chuyện tầm phào hoặc nói tăng bốc, nịnh hót.

Nếu chúng ta phân tích tâm, chúng ta sẽ thấy có ba hành vi bất thiện mà chúng ta thực hiện với tâm của chúng ta, gọi là Namò- kamma. Chúng là đồ kỵ, sân hay ác ý, và tà kiến. Như vậy có mười loại bất thiện nghiệp khác nhau. Chúng ta có thể nhắc lại một lần nữa là ba nghiệp thuộc về thân, bốn nghiệp thuộc về khẩu và ba nghiệp thuộc về ý.

Do bởi mười bất thiện nghiệp này mà chúng ta nhận được các quả bất thiện. Bạn gieo như thế nào, bạn gặt như thế ấy. Vì vậy nếu bạn ăn cắp, sát sanh, đổ kỵ v.v... bạn sẽ trải nghiệm những đau khổ mà bạn đã gây cho người khác.

Có mười hành vi tương phản được gọi là thiện. Thí dụ: Bố thí, giữ giới, hành thiền, có chánh kiến, chánh định và chánh niệm. Chúng ta phân những hành vi thiện này thành ba nhóm: Bố thí (dana), trì giới (sila) và hành thiền (bhavana). Những hành vi bất thiện đưa đến những kết quả bất thiện, vì vậy làm những việc công đức, có lòng nhân hậu biết chia sẻ với người khác, có thiện ý đối với người khác và hành thiền là những hành vi thiện sẽ đem lại kết quả thiện. Suy nghĩ thiện, nói lời thiện, làm việc thiện sẽ cho quả thiện.

Chứng đắc các tầng Thánh

Theo tâm lý học Phật giáo, có ba căn nguyên bất thiện và vì chúng mà chúng ta phải chịu tái sanh. Ba căn nguyên này là lobha, dosa, moha (tham, sân, si) – chúng gây đau khổ cho chúng ta. Để loại bỏ tham, sân, si, chúng ta phải hành thiện và hành thiện thật nhiều. Do bởi ba căn nguyên này, chúng ta không bao giờ tìm thấy hạnh phúc và không bao giờ có được sự bình an. Để loại bỏ ba căn nguyên này, chúng ta phải thực hành rất nhiều. Để loại trừ tâm tham (lobha), chúng ta sẽ thực hành từ bỏ (alobha: vô tham). Dosa (sân), sẽ chuyển hóa thành adosa (vô sân) qua thực tập- từ ác ý chúng ta tu tập để phát triển thiện ý. Và Dosa (si), vô minh qua sự thực tập, chúng ta sẽ chuyển vô minh thành tuệ giác (amoha).

Nếu chúng ta muốn đạt đến tầng Thánh thứ nhất (Nhập lưu: Sotapanna), chúng ta phải loại trừ sáu trong số mười hành vi bất thiện – tất cả ba nghiệp của thân (sát sanh, trộm cắp và tà dâm), hai trong số bốn loại khẩu nghiệp : Nói dối và nói lời thô ác. Đối với ý nghiệp chúng ta phải loại trừ tà kiến. Nếu chúng ta có thể loại trừ sáu hành vi bất thiện này, chúng ta có thể đạt được tầng Thánh thứ nhất gọi là Nhập lưu.

Làm sao chúng ta biết được chúng ta đã chứng đắc một tầng Thánh?

Không một ai có thể biết được bạn đã chứng đắc một tầng Thánh, chỉ có mỗi một mình bạn hay biết mà thôi.

Nếu bạn muốn đạt đến tầng Thánh thứ hai (Nhất lai: Sakadagami), bạn phải tu tập để làm yếu đi tất cả mười hành vi bất thiện. Khi bạn trở thành một bậc Nhập lưu, bạn phải loại trừ sáu hành vi bất thiện. Về tâm vóc mà nói, bạn giống như một người đang vác một gánh nặng trở thành nhẹ nhàng như một con ruồi. Đây là sự khác biệt giữa việc làm một con người bình thường với mười hành vi bất thiện và một con người đã chứng đạt được tầng Thánh thứ nhất và đã loại trừ được sáu trong mười hành vi bất thiện. Khi bạn trở thành một bậc Nhất lai, bạn trở nên nhẹ nhàng như chân của con ruồi.

Để đạt được tầng Thánh thứ ba, bậc Bất lai (Anagami), bạn phải loại trừ gần như toàn bộ mười hành vi bất thiện, chỉ còn một tí chút sân và một tí chút tham. Khi một người

đạt đến tầng Thánh cuối cùng, bậc A-la-hán, mười hành vi bất thiện này đã được đoạn tận. Bậc A-la-hán chứng đắc Níp-bàn (Nibbana).

Níp-bàn có hai giai đoạn khác nhau. Giai đoạn đầu tiên là Sa-upadisesa-Nibbana (Hữu dư Níp –bàn), người chứng đắc Níp-bàn vẫn còn sống, vẫn còn cái thân này gồm năm uẩn (panca khanda) : Sắc uẩn (rupa), thọ uẩn (vedana), tưởng uẩn (sanna), hành uẩn (sankhara) và thức uẩn (vinama). Năm uẩn vẫn còn đó, và bậc chứng đắc này vẫn còn có những ý nghĩ khác nhau, vẫn trải nghiệm những cảm thọ lạc và cảm thọ khổ khác nhau, nhưng vị ấy trải nghiệm chúng không có sự chấp thủ, những đau khổ hoặc hạnh phúc trong tâm được thay bằng trạng thái tâm xả. Khi tám thân ngũ uẩn còn đó thì vị ấy còn nhu cầu để ăn, nhu cầu để làm một số công việc nào đó, nhưng mọi thứ được làm không có sự chấp thủ. Bậc chứng đắc vẫn còn tám thân này, vì vậy vị ấy vẫn phải làm những việc cần thiết để duy trì nó, cho đến khi chấm dứt tuổi thọ. Vì vậy, với giai đoạn đầu tiên của Níp-bàn, bậc chứng đắc vẫn còn phải làm mọi thứ, nhưng lời nói, ý nghĩ và hành động của vị ấy không còn tham, sân, si và không có mặt của sự chấp thủ.

Chẳng có khoảnh khắc nào cao quý hơn khoảnh khắc chứng đạt được giai đoạn đầu của Níp-bàn. Thực ra, trong tất cả mọi khoảnh khắc nhau trong đời, khoảnh khắc chứng đạt được giai đoạn đầu tiên của Níp-bàn này là quan trọng nhất trong toàn cõi vũ trụ.

Đây là giai đoạn đầu của Níp-bàn, -upadisesa-Nibbana, Níp-bàn vẫn còn tám thân ngũ uẩn này.

Giai đoạn thứ hai của Níp-bàn được gọi là an-upadisesa Nibbana, Níp-bàn không còn tám thân ngũ uẩn này. Có nghĩa là cái tâm giác ngộ và thân này đã tách rời. Nhưng ngay cả đến như vậy, một thứ gì đó vẫn còn. Đó chính là Chân lý Cao thượng thứ ba – Nirodha: Diệt đế trong khi các Chân lý cao thượng khác không còn nữa. Ngoài ra, còn có sự hiện hữu Dhamma ayatana (Pháp xứ) và Dhamma dhatu (Pháp cảnh). Trong giai đoạn này của Níp-bàn, “con người” - năm uẩn- không còn nữa, và không còn những trạng thái đau khổ hoặc hạnh phúc. Toàn bộ tiến trình na-yo (danh-sắc) được kiểm soát. Đây là giai đoạn thứ hai của Níp-bàn, an-upadisesa Nibbana, Vô dư Níp-bàn.

Trong Vua Milinda vấn đạo, có một cuộc đối đáp giữa nhà vua và bậc thông thái nhất thời đó tên là Nagasena: *“Ông đã cho ta quá nhiều định nghĩa khác nhau về Níp-bàn, nhưng làm sao chúng ta có thể biết chắc là có Níp-bàn hay không?”* Nagasena trả lời: *“Tâu Bệ hạ, ngài nói về gió, nhưng có gió không?”*

Nhà vua trả lời: *“Không có gió làm sao ta thở được?”*

Nagasena đáp: *“Nhưng hạ thần đâu có thấy gió”.*

Nhà vua trả lời: *“Ông không thấy gió, nhưng ông đang thở, ngay cả ta không thấy gió,*

nhưng ta thấy ông đang thở, và ta biết là ông đang sống.”

Nagasena đáp: *“Cũng vậy, Níp-bàn cũng giống như gió. Ngài không thấy nó, nhưng nó vẫn đang hiện hữu đó thôi.”*

Tất cả chúng ta đang thở, nhưng không một ai trong số chúng ta có thể thấy được hơi thở của người khác. Tương tự như vậy, không một ai có thể nhìn thấy Níp-bàn, nhưng chúng ta có thể kinh nghiệm Níp-bàn. Bởi vì bạn có thể kinh nghiệm được hơi thở, bạn có thể kinh nghiệm Níp-bàn cho đến nỗi bạn không nhìn thấy nó. Hãy cố gắng tinh tấn để đạt những trạng thái Níp –bàn này.

Theo: **Blooming in the Desert**

Favourite teachings of the Wildflower Monk Taungpula Kaba-Aye Sayadaw Phaya

Chuyển ngữ: **Supanna Thiện Trí**

Thiền hành theo truyền thống tu trong rừng của Thái

Ajahn Nyanadhammo

Trong bài Pháp này, tôi muốn tập trung hướng dẫn các điểm căn bản trong thiền hành. Tôi sẽ nhấn mạnh bằng cách nào, khi nào, ở đâu và tại sao có hình thức thiền tập này.

Tôi có ý định trình bày bao gồm trong bài Pháp này những hướng dẫn thực tiễn về mặt kỹ thuật cho phương pháp thiền hành và các hướng dẫn nhằm giúp hành giả có thể dần dần xây dựng định tâm, hướng đến sự quán chiếu và có được trí tuệ qua hoạt động thiền hành.

Đức Phật nhấn mạnh việc phát triển chánh niệm trong bốn oai nghi chính của thân: Đứng, ngồi, nằm và đi (22 DN, MN 10). Ngài cũng khuyến khích chúng ta phải chánh niệm trong tất cả các tư thế, để có được sự tỉnh giác và sự ghi nhớ về những gì chúng ta đang làm khi chúng ta đang ở trong bất kỳ một tư thế nào đó.

Khi các bạn đọc về cuộc sống của chư Tăng, Ni vào thời Đức Phật, bạn sẽ thấy rằng nhiều người đã đạt được các tầng Giác Ngộ khác nhau trong khi đi thiền hành. Thiền hành được gọi là Cankama trong Pàli. Thiền hành là một hoạt động qua đó hành giả có thể tập trung trung tâm ý, phát triển kiến thức thẩm sát cũng như trí tuệ.

Đối với một số người, thiền hành có một sức lôi cuốn tự nhiên bởi vì họ thấy đi thiền hành dễ dàng và tự nhiên hơn là ngồi thiền. Khi họ ngồi, họ cảm thấy buồn tẻ, hoặc căng thẳng, hoặc dễ bị phân tâm. Tâm của họ không lắng dịu. Nếu bạn cũng lâm vào trường hợp như thế này, đừng cố ngồi, thử thay đổi tư thế và làm một cái gì mới.

Làm một điều gì khác, thử thiền đứng hoặc thiền hành. Tư thế mới này có thể cho bạn một số phương tiện thiện xảo khác để áp dụng trong việc rèn luyện tâm. Tất cả bốn tư thế thiền chỉ là những kỹ thuật và đồng thời là các phương pháp dùng để tu tập và rèn luyện tâm.

Hãy thử thực hành thiền hành và bạn có thể bắt đầu thấy được sự lợi ích của nó. Truyền thống tu tập trong rừng ở Đông Bắc Thái Lan nhấn mạnh rất nhiều đến việc thiền hành. Nhiều tu sĩ thường đi bộ hàng giờ như là một cách để phát triển định tâm - đôi khi họ đi từ 10 đến 15 giờ một ngày!

Đại đức Singtong Ajahn quá cố thường đi thiền hành rất nhiều đến độ những bước chân của ngài đã tạo ra một vết lún sâu trên con đường thiền hành của mình và những giới tử thường phải đến để lấp các chỗ trũng đó. Con đường cát mà ngài đã dùng để đi thiền hành luôn trũng xuống vì ngài thường thực hành thiền hành nhiều giờ trong một ngày - có khi đi tới 15 giờ một ngày! Tôi biết một nhà sư khác đã đi thiền hành nhiều đến nỗi ông không còn bận tâm đến việc đi vào lều của mình ban đêm. Sau khi đã thực sự mệt mỏi do đi thiền hành suốt ngày, đến khuya, vị ấy nằm xuống ngay trên con đường thiền hành và dùng nắm tay của mình làm gối. Vị sư ấy đi ngủ với chánh niệm sau khi đã lập quyết tâm sẽ đứng dậy ngay vào thời điểm mình vừa thức giấc. Ngay sau khi thức dậy, vị sư này lại bắt đầu thiền hành. Nhà sư này chủ yếu sống trên con đường thiền hành của mình! Vị ấy đã nhanh chóng đạt được kết quả trong việc hành tập của mình.

Ở đây, phương Tây không nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc thực hành thiền hành như vậy. Đây là lý do tại sao tôi muốn mô tả tiến trình thiền hành và giới thiệu nó đến các bạn để các bạn có thể áp dụng nhằm bổ túc cho việc thiền tập (ngồi thiền) của các bạn. Hy vọng những hướng dẫn này sẽ giúp các bạn phát triển vốn liếng về mặt kỹ thuật hành thiền vốn có của mình – trong cả hai lĩnh vực thiền tập theo thời khóa và trong đời sống hàng ngày. Hoạt động đi bộ chiếm một phần lớn trong sinh hoạt của cuộc sống, nếu bạn biết làm thế nào để áp dụng chánh niệm, tỉnh giác vào đó, thì thậm chí chỉ đơn giản là việc đi bộ trong nhà của bạn thôi cũng có thể trở thành một hình thức thiền tập.

Năm lợi ích của thiền hành

Đức Phật đã dạy về năm lợi ích của thiền hành (AN, III, 29). Thứ tự mà Ngài liệt kê năm lợi ích này trong bài Kinh này như sau: Rèn luyện sự bền bỉ cần thiết cho việc đi bộ đường dài, tốt cho sự phát triển tinh tấn, giúp khỏe mạnh, tốt cho việc tiêu hóa sau bữa ăn, và định tâm có được từ việc thiền hành sẽ kéo dài.

Rèn luyện sự bền bỉ cần thiết cho việc đi bộ đường dài. Lợi ích đầu tiên của thiền hành là nó dẫn đến sự bền bỉ trong việc đi bộ đường dài. Điều này đặc biệt quan trọng vào thời Đức Phật khi hầu hết mọi người đều phải đi đây đi đó bằng chính đôi chân của mình. Bản thân Đức Phật đã thường xuyên đi bộ từ nơi này đến nơi khác, có khi đi đến 16 km một ngày. Vì vậy, Ngài khuyên rằng thiền hành nên được sử dụng như một cách để phát triển sức khỏe thể chất và sự bền bỉ cần thiết cho việc đi bộ đường dài.

Các tu sĩ tu tập trong rừng, ngày nay vẫn tiếp tục đi đây đó, họ được gọi là những du Tăng (Tudong). Họ ôm bát, khoác y và lên đường để tìm những nơi hẻo lánh để hành thiền. Để chuẩn bị cho việc ra đi như vậy, họ từ từ tăng thời gian thiền hành của mình lên nhằm phát triển sức khỏe thể chất và sự bền bỉ của họ. Họ tăng thời gian thiền hành lên ít nhất là từ năm hoặc sáu giờ một ngày. Nếu bạn đang đi bộ trung bình bốn, năm cây số một giờ và đi thiền hành năm giờ một ngày, chiều dài quãng đường mà bạn có thể đi được sẽ dần dần dài thêm ra.

Tốt cho sự phát triển tinh tấn. Tinh tấn, đặc biệt là để khắc phục hôn trầm (buồn ngủ), là lợi ích thứ hai. Trong khi thực hành thiền tọa, hành giả có thể thấy họ có xu hướng rơi vào trạng thái yên tĩnh, nhưng chỉ cần quá "yên tĩnh" một chút, và nếu không có sự tỉnh giác, họ có thể bắt đầu gục lên, gục xuống hoặc thậm chí còn ngáy nữa. Thời gian trôi nhanh, nhưng họ không có bất kỳ sự hay biết rõ ràng hay tỉnh giác mặc dù tình trạng đó có thể khiến cho họ cảm thấy "yên tĩnh". Nếu không có chánh niệm và tỉnh giác, thiền tập có thể biến thành một trạng thái "yên tĩnh" của sự ngu si, đần độn vì hành giả đã bị dã dượi, buồn ngủ chế ngự. Phát triển thiền hành có thể khắc phục được khuynh hướng này.

Lấy một ví dụ, ngài Ajahn Chah thường đề nghị cứ mỗi tuần một lần, chúng tôi thức trọn một đêm. Chúng tôi thường ngồi thiền và đi thiền hành cả đêm. Một số hành giả thường trở nên rất buồn ngủ vào khoảng một hoặc hai giờ sáng, vì vậy, ngài Ajahn Chah thường khuyên chúng tôi đi thiền hành- đi giật lùi ra phía sau như là một cách để khắc phục buồn ngủ. Bạn không thể buồn ngủ khi đi giật lùi ra phía sau!

Tôi nhớ có một lần tại Bodhinyàna, một thiền viện ở Tây Úc, một buổi sáng nọ tôi đi ra ngoài sớm vào khoảng 5:00, để thiền hành. Tôi nhìn thấy một trong số những cư sĩ- những người đang ở lại thiền viện để tham dự khóa tu mùa mưa- đang cố gắng nỗ lực hết sức để vượt qua buồn ngủ. Ông đã đi thiền hành xuôi ngược trên một bờ tường cao hơn một 1,8m ở phía trước tu viện – ông rất chánh niệm trong khi đi thiền hành tới lui trên bờ tường! Tôi hơi lo lắng một chút vì nghĩ rằng ông có thể rơi xuống và bị thương. Tuy nhiên, ông đã thực sự nỗ lực và rất cẩn thận để có thể chánh niệm thực sự trên từng mỗi bước chân của mình. Ông đang cố gắng khắc phục buồn ngủ bằng cách phát triển sự tỉnh giác, tinh tấn và nhiệt tâm.

Tốt cho sức khỏe. Đức Phật dạy rằng thiền hành đưa đến tình trạng sức khỏe tốt. Đây là lợi ích thứ ba. Chúng ta tất cả đều biết rằng đi bộ được xem là một hình thức thể dục rất tốt. Ngày nay, chúng ta thậm chí nghe cụm từ "power walking" [*]. Vâng, chúng ta đang nói về "power walking", dùng thiền hành như một hình thức thể dục cho cả hai mặt thể chất và tinh thần. Theo cách này, thiền hành có thể được sử dụng cả dưới hai hình thức, vừa là một bài tập thể dục tốt cho cơ thể, vừa là một cách để trau dồi tâm trí. Tuy nhiên, để có được cả hai lợi ích, chúng ta phải duy trì chánh niệm và tỉnh giác trong quá trình thiền hành thay vì bước đi và để cho tâm phóng đi đây đó, nghĩ đến đủ thứ chuyện trên đời.

Tốt cho sự tiêu hóa. Lợi ích thứ tư của thiền hành là tốt cho sự tiêu hóa. Điều này

đặc biệt quan trọng đối với các tu sĩ chỉ ăn một bữa mỗi ngày. Sau khi ăn, máu từ não bộ đi vào dạ dày vì vậy chúng ta có thể cảm thấy buồn ngủ. Các nhà sư tu tập trong rừng nhấn mạnh rằng sau bữa ăn chúng ta nên đi thiền hành một vài giờ, bởi vì việc đi lên đi xuống giúp cho sự tiêu hóa được tốt. Đối với các cư sĩ cũng vậy, nếu bạn đã ăn một bữa no, thay vì đi ngủ, hãy đi ra ngoài và thiền hành một giờ. Nó sẽ có lợi cho sức khỏe và đồng thời cũng là một cơ hội để giúp cho chúng ta trau dồi tâm.

Tốt cho duy trì sự định tâm. Lợi ích quan trọng thứ năm của thiền hành là định phát sinh trong quá trình thiền hành tự nó sẽ duy trì trong một thời gian dài. Thiền hành thực sự là một tư thế thiền tập khá động hơn so với thiền tọa. Trong khi ngồi, thật dễ dàng để chúng ta có thể duy trì tư thế của mình. Chúng ta nhắm mắt lại vì vậy giác quan của chúng ta không bị kích thích bởi ngoại cảnh, và thân của chúng ta ngồi yên bất động. Vì vậy, thiền tọa, so với thiền hành, là một tư thế rất tĩnh. Thiền đứng lại là một tư thế càng tĩnh hơn, vì hành giả đứng bất động, không nhúc nhích. Nằm theo “tư thế Sư tử” - nằm nghiêng về phía bên phải - thậm chí lại là một tư thế thiền tập càng tĩnh hơn nữa.

Trong quá trình đi thiền hành, sẽ có rất ít đối tượng chi phối các giác quan của chúng ta vì chúng ta chỉ nhìn nơi chúng ta đang đi, do đó mắt của chúng ta không bị nhiều đối tượng kích thích; chúng ta cũng có những cảm giác về sự chuyển động của thân thể. Do đó, nếu chúng ta có thể tập trung tâm trong khi đi thiền hành và ghi nhận được tất cả những đối tượng sinh khởi qua các cửa giác quan như vậy, rồi sau đó khi chúng ta thay đổi từ tư thế đó sang một tư thế tĩnh hơn (thiền tọa, thiền đứng hoặc thiền nằm), chúng ta sẽ dễ dàng duy trì sự định tâm. Có nghĩa là, khi chúng ta ngồi xuống, sức mạnh của tâm và năng lực định tâm có được từ việc thực hành thiền hành sẽ dễ dàng chuyển qua cho tư thế tĩnh hơn này.

Trong khi đó, nếu một hành giả đã phát triển định trong tư thế ngồi, khi người đó đứng lên chuyển từ tư thế thiền ngồi sang thiền hành với những chuyển động của thân, người sẽ thấy khó duy trì năng lượng định tâm có được trong quá trình ngồi thiền hơn. Đó là do hành giả chuyển từ tư thế tĩnh sang động. Vì vậy, chúng ta thấy rằng đi thiền hành có thể giúp phát triển sức mạnh và sự trong sáng của tâm, cũng như giúp chuyển năng lực định sang cho các tư thế thiền khác với ít hoạt động hơn.

Chuẩn bị cho việc thiền hành

Tìm một nơi thích hợp

Chúng ta đi thiền hành như thế nào đây? Trước hết, chúng ta tìm một nơi yên tĩnh khiến chúng ta ít bị phiền nhiễu, thích hợp để làm một con đường thiền hành. Nơi mà Đức Phật đã đi thiền hành tại Bồ Đề Đạo Tràng sau khi Giác ngộ vẫn còn tồn tại cho đến ngày nay. Con đường thiền hành của Ngài dài 17 bước. Ngày nay, các nhà sư tu tập trong rừng có xu hướng thiết lập con đường thiền hành của họ dài hơn. Những con đường này có thể dài đến ba mươi bước. Hành giả mới có thể thấy ba mươi bước là con đường hơi quá dài một chút bởi vì chánh niệm của họ còn non kém. Họ chưa kịp đi hết con đường thì tâm của họ đã đi khắp ta bà thế giới. Hãy nhớ rằng, thiền hành là

một tư thế trong đó các cửa giác quan sẽ bị kích thích nhiều hơn, vì vậy, lúc ban đầu mới hành tập, tâm của hành giả sẽ có khuynh hướng phóng đi rất nhiều. Tốt hơn là các hành giả mới nên bắt đầu thực hành trên một con đường ngắn hơn, 15 bước là con đường có chiều dài thích hợp.

Nếu bạn đang đi thiền hành ngoài trời, hãy tìm một nơi hẻo lánh nơi mà bạn sẽ không bị phân tâm hoặc bị quấy rầy. Tốt nhất là tìm một con đường thiền hành ở một nơi khá biệt lập một chút. Bạn có thể bị phân tâm khi đi thiền hành trong một khu vực có nhiều cảnh quan vì bạn có thể thấy tâm của mình bị các cảnh quan cuốn hút. Một khu vực kín đáo là nơi đặc biệt phù hợp với những hành giả vốn ưa thích suy tư, nó giúp làm dịu tâm trí của họ (VSM, III, 103). Nếu con đường thiền hành biệt lập, nó sẽ giúp hành giả hướng tâm vào bên trong, hướng vào tự thân và hướng đến sự an tĩnh.

Chuẩn bị thân và tâm

Một khi bạn đã chọn được cho mình một con đường thích hợp, hãy đứng ở một đầu con đường. Hãy đứng thẳng. Đặt hai tay trước bụng và đặt bàn tay phải chồng lên bàn trái. Đừng đi với hai bàn tay của bạn chấp lại đằng sau lưng. Tôi nhớ thiền sư Tan Ajahn Tui, ngài đến thăm tu viện của chúng tôi, khi nhìn thấy một trong những hành giả đi tới đi lui với hai bàn tay chấp đằng sau lưng, ngài nhận xét: *"Hành giả ấy không đi thiền hành mà đang đi dạo"*. Ngài đưa ra nhận xét như vậy vì khi đặt hai bàn tay trước bụng, hành giả cho thấy có sự quyết tâm rõ ràng trong việc tập trung tâm ý của mình vào việc thiền hành, nó phân biệt với việc đi bộ dạo chơi.

Thực hành như vậy là để phát triển Định (Samadhi), và việc đó cần có sự nỗ lực tập trung. Tiếng Pali, Samadhi có nghĩa là tập trung tâm trí, gom tâm vào một điểm bằng cách phát triển dần dần mức độ chánh niệm và định tâm. Để gom tâm, hành giả phải có sự tinh tấn và kiên trì. Điều này trước hết đòi hỏi thể chất và tinh thần phải có một mức độ định tĩnh nào đó. Hành giả bắt đầu giữ cho mình định tĩnh bằng cách chồng hai bàn tay lên nhau và đặt phía trước bụng. Giữ thân định tĩnh sẽ giúp giữ cho tâm định tĩnh. Để giữ cho thân định tĩnh như vậy, hành giả nên đứng yên, hướng tâm đến thân với sự tỉnh giác. Sau đó nâng hai tay của mình lên và chấp lại với nhau thể hiện sự tôn kính. Với mắt nhắm lại, hành giả quán tưởng một vài phút về các phẩm chất cao thượng của Phật, Pháp và Tăng (Buddhanusatti, Dhammanusatti and Sanghanusatti).

Bạn có thể suy niệm về việc mình đã quy y Phật – Bạc Trí Tuệ, Người Biết, Bạc Tỉnh Thức, Đấng Toàn Giác. Quán tưởng trong tâm của bạn về những phẩm chất cao quý của Đức Phật trong một vài phút. Sau đó nhớ lại Giáo pháp (Dhamma) - Chân lý mà bạn đang phấn đấu để có sự thực chứng và vun bồi trên con đường thiền hành. Cuối cùng, hướng tâm đến Tăng đoàn - đặc biệt là những bậc đã giác ngộ viên mãn, những bậc đã hiểu rõ Chân lý qua việc tinh tấn hành thiền. Sau đó hạ hai bàn tay xuống và lập quyết tâm về thời gian bạn sẽ đi thiền hành, có thể là nửa giờ, một giờ, hoặc nhiều hơn. Cho dù bạn quyết tâm đi thiền hành trong bao lâu, hãy giữ sự quyết tâm ấy. Bằng cách này, bạn đang nuôi dưỡng tâm mình với nguồn cảm hứng, niềm say mê và sự tự tin trong giai đoạn đầu của việc thiền tập.

Cũng là một vấn đề quan trọng cần phải đề cập đến là khi thiền hành, hãy nhớ giữ cho đôi mắt nhìn xuống phía trước khoảng một mét rưỡi. Đừng nhìn xung quanh vì bạn sẽ bị phân tâm đấy đó. Tỉnh giác ghi nhận các cảm giác ở lòng bàn chân, bằng cách này, bạn sẽ có được sự chú tâm ngày càng tinh tế hơn, và cái hay biết ngày càng rõ ràng hơn.

Chọn một đề mục thiền và bắt đầu thực hành

Đức Phật dạy bốn mươi đề mục thiền khác nhau (VSM, III, 104) rất nhiều trong số đó có thể dùng cho thiền hành. Tuy nhiên, có một số đề mục được coi là phù hợp với thiền hành hơn những đề mục khác. Tôi sẽ trình bày và phân tích về một số các đề mục thiền ở đây, bắt đầu với đề mục phổ biến nhất: Tư thế khi thiền hành.

Chánh niệm tỉnh giác trên tư thế khi thiền hành

Theo phương pháp này, trong khi thiền hành, bạn đặt tất cả sự chú ý của mình tại lòng bàn chân, vào các cảm giác khi chúng sinh khởi và hoại diệt khi bạn bước tới bước lui. (Điều này được giả định rằng bạn đi thiền hành bằng chân trần, như hầu hết các nhà sư. Tuy nhiên, bạn có thể ghi nhận tương tự như vậy khi mang giày, đặc biệt là giày hoặc dép đế mỏng). Khi bạn bắt đầu bước đi, những cảm giác này sẽ thay đổi.

Khi bạn nhấc một bàn chân lên và đặt nó xuống tiếp xúc với mặt đường trở lại, một cảm giác mới sẽ sinh khởi. Bạn hãy ghi nhận chánh niệm trên cái cảm giác đó, cái cảm giác mà bàn chân của bạn đang cảm nhận. Và khi bàn chân được nhấc lên trở lại, hãy ghi nhận cái cảm giác mới khi nó đang sinh khởi. Mỗi khi các bạn nhấc từng bàn chân lên và đặt nó xuống trở lại mặt đất, hãy ghi nhận những cảm giác mà bạn đang cảm nhận được. Mỗi khi bước thêm một bước, các bạn sẽ thấy có một số cảm giác mới nào đó sinh khởi và những cảm giác cũ hoại diệt đi. Điều này nên được ghi nhận với chánh niệm. Mỗi bước đi, các bạn sẽ kinh nghiệm một cảm giác mới- cảm giác sinh khởi, cảm giác hoại diệt, cảm giác sinh khởi, cảm giác hoại diệt.

Trong phương pháp này, chúng ta đặt chánh niệm trên các cảm giác khi đi thiền hành, từng bước một, trên cảm thọ (vedanā) ((cảm giác dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính (vô ký)). Chúng ta chánh niệm trên bất cứ cảm giác nào sinh khởi ở lòng bàn chân. Khi chúng ta đứng, sẽ có một cảm giác, chúng ta cảm nhận được nó khi hai bàn chân chúng ta tiếp xúc với mặt đất. Sự tiếp xúc này có thể tạo ra cảm giác đau, nóng hay những cảm giác khác. Chúng ta chú tâm ghi nhận những cảm giác này, một cách trọn vẹn. Khi nhấc chân lên để bước một bước, cảm giác thay đổi ngay sau khi bàn chân vừa nhấc lên khỏi mặt đất. Khi chúng ta hạ bàn chân này xuống, một lần nữa, một cảm giác mới sinh khởi khi bàn chân vừa tiếp xúc với mặt đất. Khi chúng ta bước đi, các cảm giác lại liên tục thay đổi và sinh khởi.

Chúng ta chánh niệm ghi nhận các cảm giác sinh khởi và hoại diệt này khi bàn chân nhấc lên hay hạ xuống mặt đất. Bằng cách này, chúng ta đang chú tâm hoàn toàn vào các cảm giác khi đi.

Trước đây bạn có bao giờ thực sự ghi nhận những cảm giác ở bàn chân khi bạn bước đi? Chúng xảy ra mỗi khi chúng ta bước đi, nhưng chúng ta thường không chú ý đến những điều vi tế này trong cuộc sống. Khi chúng ta đi, tâm của chúng ta thường hướng tới một nơi nào khác. Thiền hành là một cách để đơn giản hóa những gì chúng ta đang làm khi chúng ta đang làm. Chúng ta đang đưa tâm của chúng ta đến "khoảnh khắc hiện tại"- chúng ta và việc đang bước đi là một. Chúng ta đang đơn giản hóa tất cả mọi thứ, làm cho tâm lặng yên qua việc hay biết các cảm giác đang sinh khởi và hoại diệt.

Chúng ta nên bước đi nhanh, chậm ra sao? Hãy khám phá tốc độ cho riêng cho chính bạn. Ngài Ajahn Chah khuyên chúng ta nên đi tự nhiên, không quá chậm hoặc quá nhanh. Nếu bạn đi nhanh, bạn có thể sẽ thấy rất khó tập trung để ghi nhận các cảm giác sinh lên và mất đi. Nếu vậy, bạn cần phải đi chậm lại một chút. Trái lại, một số người thực sự cần phải gia tăng tốc độ. Điều này phụ thuộc vào từng người. Bạn cần phải tìm ra tốc độ cho riêng bạn, nhanh chậm thế nào cũng được miễn là nó có hiệu quả cho việc ghi nhận của bạn. Bạn có thể bắt đầu bằng cách đi chậm sau đó tăng tốc dần lên cho đến khi bạn bước đi với tốc độ bình thường của bạn.

Nếu chánh niệm của bạn yếu (có nghĩa là bạn phóng tâm rất nhiều), hãy đi thật chậm cho đến khi bạn có thể có mặt trong giây phút hiện tại trong từng mỗi bước chân. Hãy bắt đầu bằng cách thiết lập chánh niệm tại điểm khởi đầu của con đường thiền hành. Khi bạn đi đến giữa của con đường, hãy tự hỏi thăm, *"Tâm đang ở đâu? Có phải nó đang có mặt tại cảm giác ở lòng bàn chân không? Tôi có đang hay biết sự xúc chạm ngay tại khoảnh khắc này, ngay trong thời điểm hiện tại này không?"* Nếu tâm của bạn đã đi lang thang, hãy đưa nó trở lại với cảm giác ở bàn chân và tiếp tục bước đi. Khi bạn đi đến cuối con đường, xoay mình chậm chậm và thiết lập lại chánh niệm của mình. Hãy hỏi tâm đang ở đâu? Liệu nó có hay biết cảm giác ở lòng bàn chân? Hoặc nó đã đi lang thang? Tâm có khuynh hướng đi lang thang đây đó, đuổi theo những suy nghĩ: Lo lắng, sợ hãi, hạnh phúc, buồn vui, ưu tư, nghi ngờ, thất vọng và vô số những suy nghĩ khác có thể khởi sinh bất cứ lúc nào. Nếu chánh niệm không có mặt trên đề mục thiền, trước tiên hãy thiết lập lại nó, và sau đó lại bắt đầu bước đi. Thiết lập chánh niệm trên hành động đơn giản của sự bước đi, và sau đó bạn lại bắt đầu tiếp tục đi để tới đầu kia của con đường.

Khi bạn đến điểm giữa của con đường, bạn nên ghi nhận, *"Bây giờ mình đang ở giữa của con đường"* và kiểm tra lại xem tâm có đang có mặt với đề mục hay không? Sau đó, khi bạn đi đến cuối con đường, hãy tự hỏi thăm, *"Tâm đang ở đâu?"* Với phương pháp thiền hành như vậy, bạn bước đi tới lui và chánh niệm tỉnh giác trên những cảm giác, cảm xúc đang sinh khởi và hoại diệt. Trong khi đi, liên tục tái thiết lập chánh niệm của bạn – đưa tâm quay trở về, thu thúc tâm vào bên trong, hay biết mọi cảm giác, cảm xúc tại mỗi khoảnh khắc khi chúng đang sinh khởi và hoại diệt.

Khi chúng ta duy trì chánh niệm trên cảm giác ở lòng bàn chân, chúng ta sẽ nhận thấy rằng tâm của chúng ta sẽ trở nên ít xao lãng hơn. Nó ít hướng ra bên ngoài để tìm bắt các đối tượng đang xảy ra xung quanh chúng ta. Chúng ta trở nên định tĩnh hơn. Tâm sẽ trở nên khinh an. Tâm lắng dịu xuống. Một khi tâm đã trở nên yên tĩnh và lắng dịu,

bạn sẽ thấy rằng đi bộ tới lui trở nên một tư thế quá thô không còn phù hợp để làm đề mục cho một cái tâm yên tĩnh và lắng dịu. Bạn muốn sự tĩnh lặng. Vậy thì hãy dừng lại và đứng yên để cho tâm kinh nghiệm cái cảm giác khinh an, tĩnh lặng này. Đây được gọi là sự an tịnh (passaddhi)- một trong những yếu tố của sự giác ngộ.

Trong khi đi, nếu tâm của bạn trở nên hết sức định tĩnh, bạn thậm chí có thể thấy rằng mình thực sự không thể tiếp tục thiền hành được nữa. Việc bạn bước đi có liên quan đến tác ý muốn di chuyển, và tâm của bạn có thể quá dính mắc vào việc ghi nhận cái tác ý đó. Vì vậy, hãy ngưng đi thiền hành. Hãy đứng ngay trên con đường thiền hành và thực hành thiền đứng. Thiền là công việc của tâm, không nhất thiết phải cứ theo tư thế này hoặc tư thế kia mới thực hành được. Tư thế chỉ là một phương tiện để giúp cho việc ghi nhận của tâm được dễ dàng, thuận lợi mà thôi.

Định và khinh an cùng làm việc với chánh niệm. Được kết hợp với những yếu tố như tinh tấn, trạch pháp, hỷ và xả, đây là “Bảy yếu tố của sự Giác ngộ”. Trong khi đang thực hành thiền, tâm trở nên khinh an, rồi do bởi sự khinh an đó mà phỉ lạc sẽ sinh khởi. Đức Phật dạy rằng niềm vui của sự an bình là hạnh phúc tối thượng, (MN, I, 454) và một cái tâm định tĩnh sẽ kinh nghiệm được an vui ấy. Và chúng ta có thể kinh nghiệm sự an vui này ngay trong cuộc sống của chúng ta.

Hãy thực tập thiền hành trong một môi trường tu tập chính thức, sau đó khi chúng ta quay trở về với cuộc sống và đi đây đó – đi mua sắm, đi từ phòng này sang phòng khác hoặc thậm chí đi vào phòng tắm - chúng ta có thể bước đi như khi chúng ta đang đi thiền hành. Chúng ta có thể hay biết về việc mình đang đi, có mặt với nó. Mặc dù đang đi, tâm của chúng ta vẫn tĩnh lặng. Đây chính là cách chúng ta phát triển định tâm và khinh an trong đời sống hàng ngày của chúng ta.

Đưa đề mục của thiền tọa vào thiền hành

Nếu trong khi bạn ngồi thiền và tâm trở nên an tĩnh, sau đó khi đứng dậy đi thiền hành, bạn có thể dùng cùng một đề mục khi ngồi thiền để thực tập. Tuy nhiên với một số đề mục thiền vi tế, chẳng hạn như hơi thở, tâm phải đạt được một mức độ ổn định và an tĩnh nào đó trước tiên đã. Nếu tâm chưa đủ định tĩnh, sẽ rất khó cho bạn đi thiền hành và tập trung vào hơi thở vì hơi thở là một đề mục rất vi tế. Trong trường hợp này, tốt hơn là nên bắt đầu với một đề mục thiền thô hơn, chẳng hạn như những cảm giác sinh khởi ở bàn chân.

Có nhiều đề mục thiền có thể chuyển dễ dàng từ thiền ngồi sang thiền hành, ví dụ Tứ Vô Lượng Tâm: Từ, Bi, Hỷ và Xả. Bạn bước tới bước lui và đồng thời ban rải tâm từ cho chính mình sau đó các đối tượng mở rộng từ những người thân yêu nhất đến tất cả chúng sanh trong bốn phương, tám hướng: *“Cầu xin cho tất cả chúng sanh đều được hạnh phúc, cầu xin cho tất cả chúng sanh đều được an vui, cầu xin cho tất cả chúng sanh đều thoát khỏi khổ.”* Sử dụng tư thế khi đi thiền hành làm một đối tượng bổ sung cho thiền ngồi, có nghĩa là thực tập thiền trên cùng một đối tượng nhưng trong một tư thế khác nhau và tình huống khác nhau.

“Tìm Đức Phật” - Chọn một Mantra

Nếu trong khi đi thiền hành bạn thấy rằng mình đang trở nên buồn ngủ, bạn cần phải đánh thức tâm mình bằng cách sử dụng một câu chú (Mantra) để giúp cho nó trở nên tập trung và tỉnh táo hơn. Sử dụng một câu chú như *Buddho*, lặp đi lặp lại thầm trong tâm từ này. Nếu tâm vẫn tiếp tục phóng đi, hãy lập đi, lập lại *“Buddho”* thật nhanh, và bước tới bước lui thật nhanh. Trong khi bước đi, hãy niệm *“Buddho, Buddho, Buddho”*. Bằng cách này, tâm của bạn có thể trở nên tập trung rất nhanh chóng.

Khi Tan Ajahn Mun, thiền sư nổi tiếng của truyền thống tu tập trong rừng, trú cùng với các bộ tộc miền núi tại miền Bắc Thái Lan. Những người này, họ không biết gì về thiền hay nhà sư đang hành thiền. Tuy nhiên, những người dân tộc này rất tò mò. Khi họ thấy ngài đi tới, đi lui trên con đường thiền hành của mình, họ thường xếp hàng đi theo ngài. Khi ngài đi đến cuối con đường và quay lại, thì cả làng đã đang đứng trước mặt ngài!

Họ nhận thấy ngài đang bước tới, bước lui trong khi hai mắt nhìn xuống và họ cho rằng ngài đang tìm một cái gì đó. Họ hỏi, *“Thưa Hòa thượng, ngài đang tìm gì ạ? Chúng con có thể tìm giúp ngài được không ạ?”* Ngài khéo léo trả lời: *“Sư đang tìm cho Buddho, Đức Phật trong tâm. Quý vị có thể giúp Sư tìm bằng cách mỗi người tự kiếm một con đường cho riêng mình và đi tới, đi lui trên con đường đó để tìm Đức Phật”*. Và với hướng dẫn đơn giản và thú vị này, những người dân làng bắt đầu hành thiền, và Tan Ajahn Mun nói rằng họ đã đạt được những kết quả tuyệt vời.

Quán chiếu: Tìm hiểu bản chất của sự vật y như chúng thực là

Trạch Pháp (Dhammavicaya) là một trong bảy yếu tố giác ngộ, và hình thức quán chiếu này về những lời dạy (của Đức Phật) cũng như những quy luật của thiên nhiên có thể được hành giả thực hiện khi đi tới đi lui trên con đường thiền hành.

Điều này không có nghĩa là hành giả chỉ suy nghĩ hay suy xét những chuyện xưa cũ mà thật ra hành giả phải thường xuyên suy niệm và quán chiếu về Chân lý (Dhamma).

Suy niệm về sự Thay đổi (Vô thường, Anicca) . Ví dụ, chúng ta có thể quán chiếu về Vô thường bằng cách quan sát quá trình thay đổi, và nhìn thấy tất cả mọi sự đều chịu sự thay đổi. Hành giả phát triển sự nhận thức về sự sinh khởi và hoại diệt của những gì mà mình đã trải nghiệm. “Cuộc sống” là một tiến trình tiếp nối liên tục của sinh và diệt. Tất cả các Pháp đều do duyên mà sinh khởi và hoại diệt vì vậy mọi sự trên đời đều phải chịu sự thay đổi. Bằng cách quán chiếu Sự Thật này, người ta sẽ thấy được bản chất của sự hiện hữu. Chúng ta sẽ thấy rằng mọi sự đều phải chịu thay đổi. Mọi sự đều bất toại nguyện. Mọi sự đều không có tự tánh (vô ngã). Chúng ta có thể suy niệm về những đặc tánh này của thiên nhiên trên con đường thiền hành.

Trong suốt lịch sử của Phật giáo, nhiều nhà sư và ni sư đã có được nội quán sâu sắc, đạt được trí tuệ và Giác ngộ trong khi đi thiền hành qua việc cố gắng thấu hiểu và nắm bắt cho được ý nghĩa của những lời dạy của Đức Phật (trạch Pháp). Trong truyền

thống tu trong rừng, mọi khía cạnh của cuộc sống của chúng ta đều được sử dụng làm cơ hội để quán chiếu. Thiền tập không chỉ dành cho những lúc hành giả ngồi trên tọa cụ. Tất cả các tiến trình của cuộc sống đều là những cơ hội cho dành cho chúng ta qua đó để tìm hiểu về thực tại. Chúng ta cố gắng để nhìn sự vật y như chúng thực là: Đó là mọi sự vật đều sinh khởi và hoại diệt – để hiểu thực tại như nó thực sự là.

Nhớ lại sự rộng rãi và phẩm hạnh tốt đẹp của chúng ta:

Đức Phật liên tục nhấn mạnh đến tầm quan trọng của sự hào phóng (bố thí)(26) và đạo đức (giới)(SN V, 354). Trong khi đi thiền hành, hành giả có thể nhớ lại những việc làm tốt đẹp xuất phát từ phẩm hạnh cao quý hay sự rộng rãi của mình. Bước đi tới lui và tự hỏi mình: "*Ngày hôm nay, tôi đã làm được việc tốt nào?*"

Một vị thầy dạy thiền của tôi mà tôi có một thời gian ở chung tên là Tan Ajahn Gunhah, thường nói rằng một trong những lý do khiến cho thiền sinh không tìm được sự an tịnh là bởi họ không làm đầy đủ những điều tốt đẹp trong ngày. Thiện pháp là một tấm đệm cho sự an tịnh, là nền tảng cho sự bình yên. Nếu chúng ta làm được những việc tốt trong ngày – nói một lời tử tế, làm một việc tốt, chúng ta mở lòng hào phóng hoặc lòng từ bi - thì tâm sẽ kinh nghiệm được một niềm hỷ lạc. Những việc làm tốt, và niềm hạnh phúc mà chúng tự nhiên mang lại cho chúng ta, sẽ trở thành yếu tố quyết định cho việc phát triển định tâm và an bình nội tại. Sức mạnh của thiện pháp đưa đến hạnh phúc, và đó là thứ phúc lành làm nền tảng cho sự phát triển định và tuệ.

Nhớ lại những việc làm tốt đẹp là một đề mục thiền rất tốt đặc biệt là khi tâm đang bồn chồn, kích động, giận dữ, hoặc thất vọng. Khi tâm thiếu sự an tịnh, hãy nhớ lại hành động tốt đẹp gần đây nhất của bạn. Đây không phải là việc làm để cố gắng xây dựng cái tôi, cái ta của chúng ta, nó thực sự là dịp để nhớ lại và hoan hỷ với những việc tốt đẹp và thiện lành mà chúng ta đã làm. Hành vi đạo đức, lòng tốt và sự hào phóng đem đến cho tâm sự hỷ lạc, và hỷ lạc là một yếu tố của sự Giác Ngộ (SN, V, 68).

Nhớ lại những việc làm xuất phát từ sự rộng rãi, hào phóng: Suy niệm về những lợi ích của sự bố thí.

Nhớ lại việc giữ gìn Giới trong sạch: Nhớ lại việc giữ giới trong sạch không giết hại người khác, loài khác; chân thật, không lầy của không cho; luôn giữ mình đứng đắn trong quan hệ tình dục, không tà dâm; luôn trung thực, không nói dối, nói hai lưỡi và tránh không sử dụng các chất gây nghiện khiến cho tâm bị mê mờ. Tất cả những hồi ức này có thể sử dụng như các đề mục thiền trong khi đi thiền hành.

Quán niệm và sự bất tịnh của thân thể: Chúng tôi có thể thiền về cái chết và sự hấp hối hoặc trên sự bất tịnh của thân, Asubha, quán niệm xác chết trong các giai đoạn phân rã khác nhau. Chúng ta có thể hình dung đang mổ xẻ thân thể này ra, giống như một sinh viên y khoa mổ xẻ một xác chết. Chúng ta "lột" lớp da ra để "xem" những gì bên dưới - các lớp thịt, gân, xương, các bộ phận trong cơ thể. Chúng ta có thể dùng tâm hình dung để lấy từng bộ phận một ra khỏi cơ thể để tìm hiểu và có sự hiểu biết về nó. Thân làm bằng gì? Các bộ phận cấu thành của nó là gì? Nó có vĩnh hằng

không? Nó có xứng đáng được gọi là một tự ngã không?

Thân của chúng ta là chỉ là một khía cạnh của thiên nhiên, giống như một cái cây hoặc một đám mây - không có gì khác biệt. Vấn đề cơ bản là sự dính mắc của chúng ta đối với thân, tâm bám vào quan điểm rằng thân này là của ta, thích thú với thân của ta, thích thú với thân của người khác. Đây là tôi. Đây là tự ngã. Tôi sở hữu thân này.

Chúng ta có thể phá vỡ sự dính mắc vào thân này qua việc quán chiếu và thấu hiểu Giáo pháp. Chúng ta dùng xương của cái thân này làm đối tượng để quán chiếu. Chúng ta hình dung đến một cái xương khi chúng ta đang đi thiền hành, thấy nó vàng vọt đi, tan rữa và trở thành nguyên tố đất. Xương là can-xi và được hấp thụ vào cơ thể qua việc chúng ta ăn thức ăn từ thực vật và động vật. Can-xi đến từ đất. Các hóa chất kết hợp với nhau để tạo thành xương, và cuối cùng xương cũng sẽ quay về với đất. Can-xi quay về với can-xi. Chẳng có gì là can-xi của tôi hoặc là của ai khác. Đất quay về với đất, các phân tử hóa học trở về với hình thức tự nhiên của nó. Cái này không phải là tôi, không phải là của tôi, nó không xứng đáng được gọi là một tự ngã. Chúng ta hành thiền và phân tích một cái xương thành các phân tử hóa học và trả chúng lại cho đất. Chúng ta cứ tiếp tục quán đi quán lại như vậy cho đến khi cái thấy biết rõ ràng sinh khởi.

Nếu bạn đang thực hành quán thân theo cách này và bạn hoàn toàn chưa phân tích được đề mục thiền thành bốn yếu tố (đất, gió, lửa và nước) và bạn cứ quay lại thấy thân này với trạng thái nguyên vẹn ban đầu của nó thì việc thiền tập được xem là chưa hoàn thành, việc luyện tâm vẫn chưa hoàn thành, công việc vẫn chưa hoàn thành. Hãy tiếp tục. Tiếp tục đi thiền hành. Thiền hành tới, lui và quán chiếu cho đến khi bạn có thể xây dựng nhận thức trong tâm thấy được sự bất tịnh *Asubha* trong sự thanh tịnh *Subha* - thấy cái không đẹp, không thú vị và không hấp dẫn ở trong cái được cho là đẹp, là thú vị và hấp dẫn. Chúng ta phân tích cái thân này và trả nó trở lại với các yếu tố tự nhiên của nó, để thấy nó như nó thực sự là.

Việc luyện tâm để qua đó tìm hiểu được bản chất của thiên nhiên dẫn đến trí tuệ. Bằng cách lặp đi lặp lại sự quán chiếu để phân tích thân thành bốn yếu tố đất, gió, lửa và nước - tâm thấy và hiểu rằng đây không phải tôi, không phải của tôi, không phải là tự ngã. Nó thấy rằng bốn yếu tố cấu thành nên thân này chỉ là những khía cạnh của thiên nhiên. Chính cái tâm chấp thủ quan điểm cho rằng thân này là tự ngã. Vì vậy, chúng ta phải phá vỡ sự chấp thủ này, chúng ta không chấp nhận điều này một cách mù quáng vì chính sự chấp thủ này gây ra mọi sự đau khổ cho chúng ta.

Các phương pháp quán niệm khác

Một đề mục thiền định mà Đức Phật khuyên chúng ta nên sử dụng là quán chiếu về sự an tịnh, và bản chất của sự an tịnh (VSM, 197). Và một mục khác là quán chiếu về những phẩm chất của sự Giác Ngộ. Ngoài ra, chúng ta có thể đi thiền hành tới lui để suy niệm về những phẩm chất của Đức Phật, những phẩm chất của Giáo Pháp, hoặc những phẩm chất của Tăng đoàn (niệm ân Đức Phật, niệm ân Đức Pháp và niệm ân

Đức Tăng). Hoặc người ta có thể tưởng nhớ đến các vị trời, chư Thiên, và những phẩm chất cần phải có để trở thành một vị trời (VSM, III, 105).

Một vài lời cảnh giác về việc quán chiếu: Có quá nhiều đề mục trong thiền Phật giáo vì vậy bạn nên chọn lựa đề mục thiền của mình một cách cẩn thận. Hãy chọn một đề mục thiền khơi dậy sự hứng thú cho tâm khi tâm cần được khơi dậy sự hứng thú, hoặc làm dịu tâm khi tâm cần được làm dịu.

Một vài lời cảnh giác được cho cần thiết ở đây khi sử dụng những đề mục để quán chiếu trong quá trình thiền hành để ngăn cho tâm không đi lạc vào những suy nghĩ có tính suy đoán và phóng đi. Điều này là rất dễ xảy ra. Đây là lý do tại sao chúng ta phải rất chánh niệm và ghi nhận tại điểm khởi đầu, điểm giữa và điểm cuối của con đường thiền hành: *"Tôi thực sự đang có mặt với đề mục thiền của mình không hay tôi đang suy nghĩ về điều gì khác?"* Nếu bạn đang đi thiền hành tới, lui trong bốn giờ đồng hồ, nhưng chỉ giữ được chánh niệm tỉnh giác một phút trong đó bốn giờ đó, có nghĩa là bạn chỉ hành thiền trong một phút mà thôi.

Hãy nhớ vấn đề không phải là chúng ta hành thiền trong bao lâu, mà quan trọng là chất lượng thiền. Nếu trong khi bạn đi thiền hành mà tâm bạn đi đang đi lang thang đâu đó thì có nghĩa là bạn không đang hành thiền. Bạn không đang hành thiền theo nghĩa mà Đức Phật đã dùng khi nói về hành thiền, như Bhavana hoặc tu tập tâm (AN III, 125 - 127). Chất lượng của tâm thì quan trọng hơn là số lượng thời gian hành thiền.

Kết luận

Qua bài Pháp về thiền hành này, tôi hy vọng đã cung cấp cho các bạn một số hiểu biết để có thể mở rộng kiến thức về các kỹ thuật thiền tập. Thiền hành là một phương pháp mà bạn có thể sử dụng trong cuộc sống hàng ngày khi bạn đang hoạt động, cũng như khi bạn đang chính thức hành thiền.

Thiền hành có thể dùng như một phương thức khác ngoài thiền tọa để phát triển tâm. Thiền hành tạo công việc để tâm làm. Nếu bạn gặp vấn đề về hôn trầm, đừng ngồi đó gục lên gục xuống, hãy đứng dậy và bắt tâm làm việc. Đây là đề mục thiền Kammatthana – công việc cơ bản cho tâm.

Trong truyền thống tu trong rừng, bất cứ khi nào một thiền sư đi đến một tu viện, một trong những nơi đầu tiên mà ông ta tìm đến là con đường thiền hành của các nhà sư, để xem có bao nhiêu dấu chân in trên đó. Và nếu những con đường thiền hành bị lún sâu xuống, thì đó là dấu hiệu cho thấy đây là tu viện tu tập tốt.

Chữ viết tắt:

AN Anguttara Nikaya: Kinh Tăng Chi Bộ
DN Digha Nikaya: Kinh Trường Bộ
It Itivuttaka: Kinh Phật Thuyết Như Vậy
MN Majjhima Nikaya: Kinh Trung Bộ

SN Samyutta Nikaya: Kinh Tương Ưng Bộ

Vsm Visuddhimagga: Thanh Tịnh Đạo

Ghi chú: Power walking hay speed walking là một hình thức thể dục đi bộ với tốc độ tự nhiên nhanh nhất, cụ thể là từ 7 - 9 km/h.

Trong bài này tác giả dùng Power walking, tên của môn thể dục thời thượng này, để ám chỉ thiền hành cũng là một hình thức thể dục.

Theo: **Walking meditation in the Thai Forest Tradition**

Chuyển ngữ: **Supanna Thiện Trí**

Thiền chỉ (Samatha) và Vipassana

Ajahn Jagaro

Trước tiên, tôi muốn bắt đầu buổi nói chuyện này bằng việc hướng dẫn cho các bạn tập một tư thế ngồi thiền cho đúng. Tư thế lý tưởng là tạo một thể ngồi cân bằng, vì vậy hãy thử ngồi trên sàn nhà bằng phẳng. Giữ lưng thẳng và ưỡn lưng về phía trước như thể có một cái gì đó kéo ngực bạn lên trên một chút và các bạn cảm thấy như mình đang tự nâng mình lên.

Đỉnh đầu hướng về phía trần nhà, cằm gập vào một chút để giữ cho cổ thẳng. Tư thế ngồi là cái mà bạn có thể sửa và cải thiện dần dần vì nó không bao giờ hoàn hảo ngay từ buổi đầu.

Thay vì ngồi kiết già, hãy tập ngồi bán già hoặc ngồi theo tư thế ngồi thiền của người Miến Điện; khi hai đầu gối đặt vững vàng trên sàn nhà, thể ngồi của chúng ta sẽ ổn định hơn và chúng ta có thể ngồi lâu dễ dàng hơn. Hãy ngồi trên một chiếc gối hoặc tấm đệm thật vững để giúp đỡ xương chậu về phía trước, như vậy sẽ làm cho bụng mềm và đầu gối có thể hạ xuống thấp hơn. Những bài tập Hatha yoga rất hữu ích vì chúng làm tăng cường sức mạnh của lưng, giúp hai bắp đùi mở ra dễ dàng, và làm cho cơ thể dẻo dai hơn. Bạn hãy cẩn thận không nên kéo căng các bắp thịt, nhưng hãy cố gắng tập một vài động tác thể dục và duỗi thẳng chân.

Một số người ngồi trên một cái ghế thấp, nghiêng nhẹ người về phía trước để có thể kéo thẳng lưng. Nếu những tư thế ngồi nói trên không một tư thế nào phù hợp với bạn, và bạn phải ngồi trên ghế, hãy chọn một cái ghế thật vững có chỗ tựa lưng thật thẳng, và tự mình ngồi thẳng lưng, không ngồi dựa vào chỗ tựa lưng trên ghế, và đặt đôi bàn chân của bạn vững vàng trên mặt đất. Hãy thử các tư thế để tìm những mặt hạn chế của chúng đối với bạn và dần dần tìm ra một tư thế tốt, có thể ngồi thẳng lưng và cân bằng cơ thể của chính bạn. Tư thế càng cân bằng hơn chừng nào, bạn sẽ cảm

thấy thoải mái hơn chừng ấy và có thể dễ dàng ngồi trong thời gian dài. Tuy nhiên sẽ có những sự khó chịu và đó cũng là lẽ tự nhiên, do chúng ta có lúc nào quen ngồi yên đâu.

Cố gắng để tìm một tư thế thích hợp cho chính mình cũng là một cách rất tốt để thiền tập, đặc biệt là khi chúng ta cảm thấy buồn tẻ. Ở giai đoạn sơ cơ này, hơi thở là một đối tượng quá vi tế đối với chúng ta, vì vậy hãy tận dụng cơ hội này để sử dụng cơ thể (thân) làm một đối tượng. Cơ thể là một đối tượng cụ thể, chúng ta cảm thấy thân mình thật vững chãi, nó chống đỡ và cho hỗ trợ chúng ta và những cảm giác của chúng ta về cơ thể của chính mình luôn luôn ở đó - rõ ràng, sắc nét và rất hiện thực.

Vì vậy, khi tâm bắt đầu rơi vào trạng thái mờ mịt, bối rối hay suy nghĩ lung tung, hãy quay về với một đối tượng hết sức cụ thể như tư thế của cơ thể chẳng hạn. Chỉ cần cảm nhận dáng ngồi của cơ thể, đưa tâm hướng vào trong thân, hãy để cho tâm phủ trùm lên thân. Bất cứ khi nào tâm bắt đầu phóng đi, hãy tự nhắc nhở bản thân: Ngồi, ngồi. Hãy để tâm quay về chìm sâu vào trong thân. Thân chỉ ngồi yên. Sau đó, bạn có thể bắt đầu thử nghiệm với các tư thế ngồi khác nhau để cải thiện thể ngồi của bạn.

Hãy bắt đầu bằng cách thử giữ vững lưng và cổ. Việc này không chỉ có lợi cho việc tập cho quen dần với một tư thế ngồi thích hợp mà còn khép tâm vào kỷ luật qua việc vun bồi sự tỉnh giác và năng lượng trong tâm. Tình trạng của cơ thể phản ánh trạng thái của tâm. Khi tâm của chúng ta trở nên mờ mịt hoặc lười biếng có nghĩa là cơ thể bắt đầu uể oải, mất đi sức mạnh và năng lượng của nó.

*

Đối với việc tu tập định tâm, hay chúng ta gọi là thiền chỉ (Samatha), loại thiền này là tốt cho tất cả mọi người bởi vì chúng ta ai cũng có xu hướng sáng tạo, suy nghĩ và phân tích quá nhiều. Đứng về mặt tri thức mà nói, chúng ta rất năng động và nhanh nhẹn, nhưng điều này luôn luôn dẫn đến tình trạng nhầm lẫn và rối ren bởi vì bản chất của tư tưởng và của thế giới tục đế chế định vốn rất phức tạp. Chúng ta là những sinh vật rất phức tạp và khi chúng ta cố gắng để hiểu bản thân mình -nếu chỉ bằng qua sự suy nghĩ không thôi- thì có việc này có thể gây cho chúng ta thật nhiều rối rắm.

Tâm của chúng ta giống như một khu rừng của những suy nghĩ, ý tưởng, nhận thức và những ký ức. Vì vậy, những gì chúng ta thực sự cần là tạo cho tâm mình một nền tảng trong sáng và ổn định vững chắc hơn, từ nền tảng này, tâm có thể bắt đầu để nghỉ ngơi và tập trung vào sự tĩnh lặng, bằng lòng với giây phút hiện tại và không bị hút vào trong luồng suy nghĩ, hết suy nghĩ này lại đến suy nghĩ khác. Có nghĩa là tâm chuyển từ sự suy nghĩ phức tạp rối rắm sang sự yên tĩnh, đơn giản. Đó là lý do tại sao chúng ta thực tập kỹ thuật của Anapanasati (định niệm hơi thở), vun bồi chánh niệm trên hơi thở vào và ra.

Đó là một kỹ thuật rất thiện rất lợi lạc bởi vì hơi thở là một đối tượng hoàn toàn tự nhiên, không cần bất kỳ cái tôi, cái ta nào để vận hành nó. Hơi thở tự nó đi vào và đi

ra, nó không cần chúng ta phải làm bất cứ điều gì. Anapanasati hoàn toàn khác với việc kiểm soát hơi thở bởi vì nó sử dụng dòng chảy tự nhiên của hơi thở để làm đối tượng để theo dõi. Các bạn không cần toan tính mà cũng chẳng cần phải liệu trù phải làm cho nó thế này hay thế khác trong khi thực hành- Toan tính và trù liệu, đó chính là cái cách mà chúng ta làm với hầu hết mọi thứ khác, nhưng với thiền thì không. Đơn giản chỉ là dòng chảy tự nhiên của hơi thở. Hãy cho phép tâm trí của bạn được nghỉ ngơi, tiếp cận và bám sát hơi thở. Hơi thở tự thân nó là một đối tượng hết sức tĩnh lặng, yên bình và êm dịu. Các bạn chỉ cần chú tâm đến cảm giác nhẹ nhàng của hơi thở tuôn chảy vào, ra một cách nhịp nhàng, liền lạc khi đi qua điểm xúc chạm.

Nó đòi hỏi rất nhiều kiên nhẫn trước khi tâm trí chúng ta trở nên quen thuộc với hoạt động đơn giản này bởi vì đã chúng ta quen với những bài luyện tập tâm thú vị khác. Sự thực tập này chỉ đòi hỏi chúng ta một nhiệm vụ rất đơn giản là quan sát và bám sát hơi thở. Vì vậy, các bạn phải có sự kiên nhẫn và niềm tin vào giáo lý của Đức Phật cũng như các vị thầy như chúng tôi. Nếu chúng ta có niềm tin, nó sẽ tạo cho chúng ta sự quyết tâm, giúp chúng ta có sự nhẫn nại trong việc đưa sự chú ý quay trở lại với hơi thở, chú tâm tới hơi thở đầy đủ hơn. Khi tâm bắt đầu phóng đi và quan tâm đến một việc gì khác, điều đó có nghĩa là gì? Nó có nghĩa là chúng ta thấy những chuyện khác có giá trị lớn hơn, chúng ta nghĩ rằng chúng sẽ làm cho chúng ta hứng thú hơn, hạnh phúc hơn. Chúng ta nghĩ rằng những suy nghĩ về quá khứ hoặc các kế hoạch về tương lai sẽ làm cho chúng ta hạnh phúc hơn là bám sát hơi thở. Đó là lý do tại sao tâm rời bỏ hơi thở: Chúng ta luôn luôn tầm cầu hạnh phúc.

Vì vậy, hãy xây dựng niềm tin của bạn đối với sự giảng dạy này và sau đó hãy tập trung sự chú ý vào hơi thở. Chỉ cần hướng tới nó và duy trì sự chú tâm của bạn, hãy sống với nó, nó như thế nào hãy hài lòng với nó như vậy. Nếu chúng ta trở nên thực sự tập trung, việc này sẽ làm cho tâm trở nên vui vẻ và hạnh phúc, và thân cảm thấy thư thái và khinh an. Đây là thứ hạnh phúc lớn hơn rất nhiều so với những gì chúng ta có thể lấy được từ thế giới của các giác quan. Chúng ta hãy ghi nhớ lấy điều này vì nó tạo cho chúng ta động lực và khả năng để duy trì sự quyết tâm mỗi khi chúng ta hành thiền, để chúng ta có thể thực sự hướng tới hơi thở, sẵn sàng sống với nó, hài lòng với nó, đồng thời biết rằng tâm sẽ được hạnh phúc. Đó chẳng phải là tất cả những gì chúng ta muốn?

*

Khi chúng ta mới bắt đầu, thiền tập quả là khá khó khăn. Khó mà tìm thấy hơi thở và an trú trên ấy. Bạn không thể ép buộc tâm hay kiềm hãm sự phóng tâm. Bạn phải rất, rất kiên nhẫn và rất cảnh giác. Nó không phải là một bài luyện tập máy móc. Hãy chú ý tâm đến hơi thở, và sau đó nhận thấy tâm hướng đến một đối tượng khác mà không hề thông báo trước, hãy ghi nhận điều đó và sau đó lại đem sự chú tâm quay trở lại với hơi thở. Bạn chỉ ít phải biết rằng đây là hơi thở vào và đây là hơi thở ra. Khi những hình ảnh, lời nói, những ký ức sinh khởi, hãy cắt ngang. Việc này cũng tựa như bạn phát quang để làm một con đường xuyên qua một khu rừng của tư tưởng, hình ảnh, ngôn từ, ký ức và những toan tính, dự trù. Cứ quay trở lại với thực tại của hơi thở. Hơi thở là một cái gì đó, hiện tiền, rõ ràng.

Hơi thở đi vào, đây là một hơi thở vào, và bạn biết rõ như vậy. Hơi thở đi ra, đây là một hơi thở ra, và bạn cũng biết rõ như vậy. Sau đó, bắt đầu hướng tới việc ghi nhận đoạn đầu và đoạn cuối của hơi thở một cách rõ ràng hơn. Biết điểm bắt đầu của hơi thở vào, biết điểm cuối của hơi thở vào. Biết điểm bắt đầu và kết thúc của hơi thở ra.

Bạn đang khép tâm vào kỷ luật bằng cách sử dụng một đối tượng vật lý, bởi vì đối tượng này là ở đây, bây giờ. Đó là một thực tại. Hơi thở không có chút gì phức tạp, nó rất đơn giản. Khi tâm trí bắt đầu trong sáng một chút bạn nhận thấy rằng những hình ảnh và tiếng lao xao trong tâm bắt đầu giảm. Sau đó, tất cả những gì bạn thực sự phải làm chỉ là tập trung chặt chẽ hơn vào hơi thở, hướng tâm đến hơi thở. Hãy để cho tâm chìm vào hơi thở, xúc chạm vào nó, để cho tâm bám sát hơi thở chừng nào càng tốt chừng ấy, và nếu bạn có thể làm được những điều đó nhiều chừng nào thì bạn sẽ có được sự định tâm và an tĩnh nhiều chừng ấy.

Bạn có thể đọc đủ mọi loại sách về cách thực tập chánh niệm trên hơi thở, nhưng thật ra việc thực hành là một cái gì đó mà bạn phải tìm và thử nghiệm theo cách riêng của bạn với. Thường xuyên thực hành là rất quan trọng bởi vì kỹ năng được trau dồi thông qua sự lặp đi lặp lại, học hỏi từ mỗi giai đoạn thiền tập. Thỉnh thoảng bạn thấy an bình, đôi khi bạn thấy bồn chồn, nhưng bạn hãy tiếp tục. Thiền an chỉ định là khá đơn giản, nó giúp tâm trở nên đơn giản và giúp tập trung tâm ý.

*

Đi thiền hành cũng vậy. Hãy tập trung vào sự xúc chạm của bàn chân và các chuyển động của cẳng chân. Chúng là những đối tượng rất cụ thể để chúng ta có thể tập trung tâm ý vào sự bắt đầu và kết thúc. Hãy bắt đầu với sự đơn giản hóa, hãy thoát ra khỏi thế giới của tư duy, của các kế hoạch và sự phức tạp để đi đến thế giới của hiện tại, ngay bây giờ, của cái thân này. Hãy bước từng bước một. Huấn luyện tâm một cách nhẹ nhàng và vững chắc đòi hỏi sự tỉnh giác và kiên nhẫn. Nếu chúng ta còn có những kỳ vọng và không có sự kiên nhẫn, chúng ta sẽ sớm bị thất vọng. Đức Phật nói rằng đi vào chiến trường một mình để chiến đấu chống lại hàng nghìn kẻ thù vũ trang cho đến tận răng vẫn một ngàn lần dễ dàng hơn là điều phục tâm ý của chính mình. Thực sự, nó không phải khó khăn đến mức như vậy, nhưng Đức Phật muốn nhấn mạnh rằng đó là một điều khó làm. Nó đòi hỏi chúng ta rất nhiều kiên nhẫn.

*

Phát triển nền tảng tâm định và trong sáng là điều quan trọng vì nó tạo cho chúng ta sự ổn định về mặt cảm xúc và khả năng cắt đứt mọi nghi ngờ, sự xuẩn ngốc, cũng như sự ám ảnh của tâm. Khi tâm tập trung và ở trong một trạng thái trong sáng và định tĩnh, nó là một công cụ rất mạnh mẽ và hữu ích. Đức Phật dạy rằng một cái tâm được huấn luyện tốt là điều hữu ích nhất và một cái tâm không được huấn luyện là điều nguy hiểm nhất. Một cái tâm không được huấn luyện gây ra rất nhiều rắc rối cho chính mình và cho những người khác, do đó, hãy bắt đầu bằng cách dành khá nhiều thời gian và sự kiên nhẫn để trau dồi sự định tâm. Hãy phát triển một nền tảng tốt cho sự định tâm bằng cách thực hành, làm cho sự chú tâm sắc bén, và lặp đi lặp lại này việc thực hành thiền định vào buổi sáng và ban đêm.

Mục đích của tập trung tâm ý là gì? Có phải là chỉ để trải nghiệm một trạng thái an lạc, hạnh phúc? Rõ ràng là có nhiều điều hơn thế nữa. Trong Phật giáo, chúng ta nói rằng định tâm chỉ là một phần, ngoài ra còn có giới và tuệ. Trí tuệ là quan trọng nhất, nhưng ý nghĩa của nó không phải nằm trong cái ý nghĩa của tri thức. Nó không phải những gì chúng ta có thể nghe từ người khác, đọc trong một cuốn sách hoặc tự mình suy nghĩ ra, trí tuệ ở đây mang ý nghĩa là thực sự hiểu bản chất của sự chứng nghiệm. Đây là lý do tại sao rất quan trọng để có một cái tâm được huấn luyện tốt, sắc bén và trong sáng, có khả năng tự chủ và nhìn trực diện vào kinh nghiệm.

Một cái tâm trong sáng có thể nhìn trực tiếp, mạnh mẽ và sâu sắc đến nỗi chúng ta có thể xuyên thấu qua kinh nghiệm và nhìn thấy nó như nó thực sự là. Chất lượng tâm mà chúng ta cần cho sự quán chiếu là ra sao? Đó là cái tâm tĩnh lặng, trống rỗng, nhưng hoàn toàn tỉnh giác, đó là cái mà chúng ta gọi là "nhận thức đơn thuần". Chúng ta thực hành thiền chỉ (Samatha) cốt ý là để chúng ta có thể đưa tâm vào trạng thái an bình và tĩnh lặng. Khi chúng ta ngồi thiền và tập trung vào hơi thở, thậm chí ngay cả khi chúng ta buông bỏ hơi thở, chúng ta vẫn có thể có sự tĩnh lặng này và khi tâm của chúng ta lặng im, sẽ có sự hay biết này: Sự nhận thức về của giây phút hiện tại. Sẽ rất tốt nếu chúng ta có thể làm cho nhận thức đó ổn định ngay cả khi chúng ta chỉ mới bắt đầu một vài phút. Đại đức Ajahn Sumedho nói, *"Để lắng nghe sự im lặng của tâm"*. Vì vậy, vai trò của thiền định là tạo cho tâm chúng ta sự ổn định để chúng ta có thể ở trong trạng thái hay biết tỉnh giác đó và sự trống rỗng ngày một lâu hơn.

Đức Phật dạy rằng cái mà tôi gọi là "tôi" này được hợp thành bởi sắc, thọ, tưởng, hành và thức uẩn. Đây là năm uẩn tạo nên một con người. Đây là những thứ mà chúng ta chấp thủ và cho chúng chính là chúng ta.

Chính những thứ này đã gây ra vấn đề cho chúng ta, chúng ta phải quán chiếu và quan sát chúng sát sao hơn để thấy được bản chất của chúng. Trong thiền quán, chúng ta quán chiếu việc này như thế nào? Chúng ta ghi nhận mọi thứ diễn ra trong tâm một cách khách quan và quan sát bản chất của chúng. Lấy cơ thể (thân) của chúng ta làm ví dụ. Chúng ta ghi nhận thân đang ngồi. Nếu tâm hoàn toàn yên tĩnh, chúng ta có thể nhận biết được tư thế, trạng thái tự nhiên của thân, trước khi chúng ta bắt đầu đặt tên, dán nhãn hoặc làm bất cứ điều gì liên quan đến nó. Sau đó, sẽ xuất hiện những cảm giác trên thân, đặc biệt là khi chúng trở nên rất mạnh. Nếu có chỗ đau trên thân, chúng ta có thể xem nó như một đối tượng để ghi nhận, quan sát. Hãy ngưng các suy nghĩ phân tích cái cảm giác đau đó ra sao, chỉ cần trải nghiệm cái cảm giác đó, thử xem chúng ta có thể trụ lại với nó hay không? Cái cảm giác đau đó thực sự là như thế nào? Nó có thực sự là bạn không? Nó có thay đổi không? Điều gì làm cho nó là cái cảm giác đau chứ không phải là sự dễ chịu? Tại sao tâm co rút lại trước cái đau? Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta ở lại với cái đau và bình tĩnh chịu đựng nó? Hãy hướng tâm đến cảm giác đó để hiểu bản chất của nó hơn một chút và quán chiếu về nó.

Điều quan trọng là không phản ứng với bất kỳ tình huống nào cho dù nó ra sao. Ví dụ khi có một chỗ ngứa trên chân, bạn có thể gãi và cảm thấy hết ngứa, nhưng bạn không

thể học được điều gì từ đó bởi vì bạn đã hành động một cách máy móc đối với những đối tượng mà bạn cảm thấy không mong muốn hoặc mong muốn của bạn. Không có sự tự do ở đó. Tôi không nói rằng gãi là sai nhưng tôi đang nói về sự quán chiếu, về sự giải phóng tâm khỏi sức mạnh của bản năng, của sự không mong muốn và mong muốn. Nếu bạn bị đau đầu gối và bạn quyết định thà là đi ngủ chứ không hành thiền, điều đó không phải là xấu, sai hoặc vô đạo đức gì cả, nhưng điều đó có nghĩa là bạn không có nỗ lực, không kiên nhẫn hoặc không quán chiếu trên những đối tượng rất khó để quán chiếu. Không có sự thấy biết, và đó là lý do tại sao sẽ rất có giá trị để thỉnh thoảng chúng ta quán chiếu những tình huống như vậy mặc dù việc ấy thật khó cho chúng ta, quán chiếu để vun bồi phẩm chất tinh thần và phát triển trí tuệ.

Đôi khi chúng ta có thể cảm thấy rất mệt mỏi trong quá trình thiền tập và cơ thể bắt đầu suy giảm năng lượng. Cảm giác mệt mỏi trong cơ thể là ra sao? Hãy ghi nhận cái cảm giác ấy thay vì phản ứng lại, hoặc đầu hàng nó. Thay vì cảm thấy mệt mỏi và nằm xuống nghỉ ngơi, hãy tiếp tục ngồi thiền và bắt đầu quan sát. Hãy quan sát bản chất của trạng thái này của cơ thể, sự thiếu năng lượng, và nếu bạn trụ lại với nó, bạn cũng có thể thấy nó sẽ qua đi.

Ngài Ajahn Chah thường nói rằng Vipassana, thiền quán, có ba đặc tướng: Vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Thực hành Vipassana có nghĩa là liên tục quán chiếu về ba đặc tướng này, làm chúng trở thành sự định hướng của bạn. Dễ thấy nhất trong ba đặc tướng đó là vô thường, quá trình thay đổi. Nó đòi hỏi rất nhiều kiên nhẫn, thông thường chúng ta thấy sự sinh khởi nhưng chúng ta không cần lúc nào cũng phải bận tâm chờ chực bên đối tượng ấy để chờ nó hoại diệt, đặc biệt là nếu nó là một đối tượng khó chịu. Ví dụ, chúng ta có thể rơi một trạng thái bồn chồn, tâm bị kích động và thân không muốn ngồi yên. Nếu việc này phát sinh trong quá trình ngồi thiền của bạn, hãy tiếp tục ngồi, đừng bỏ cuộc và bỏ đi. Hãy ghi nhận một cách khách quan và quan sát trạng thái bồn chồn, hãy làm quen với nó, và kiên nhẫn trụ lại và quan sát bản chất vô thường của nó. Mọi người đều có khả năng nhìn thấy sự hoại diệt của sự vật, qua những việc bình thường như buồn ngủ, bồn chồn hoặc một chút đau đớn. Quan sát chúng với một cái tâm tỉnh giác, đặt tâm nằm yên trên đối tượng để quan sát sự bắt đầu và kết thúc, sự sinh khởi và hoại diệt: Vô thường.

Vô thường là một chủ đề rất tốt cho việc thiền tập. Chúng ta có thể quan sát nó trong cơ thể, qua các trạng thái khác nhau của nguồn năng lượng, cái đau, sự đã dưng, sự an bình, định tĩnh và trạng thái hỷ lạc. Ghi nhận tất cả những trạng thái thay đổi vô thường của thân và tâm như chúng thực là. Ghi nhận một cách khách quan. Quán chiếu những gì sinh khởi mà tâm ý thức được, cho dù đó có thể là tư thể của thân, cảm giác, nhận thức, khái niệm, hoặc tâm trạng. Hãy xem tất cả chúng như là các đối tượng. Lưu lại với chúng để thấy chúng sanh khởi và hoại diệt. Hãy biết rằng những gì bạn thấy không thể là "bạn" bởi vì chúng đến rồi đi, không thể là "của bạn" vì bạn không thể làm cho nó ở lại với bạn mãi mãi. Như vậy, nhìn thấy vô thường một cách rõ ràng sẽ giúp chúng ta thấy được vô ngã và bất toại nguyện – chúng thực sự là ba mặt của cùng một sự vật.

Hành giả thực hành thiền quán với một rất trạng thái tâm thụ động, nhưng không chờ

đẫn mà rất tỉnh giác. Một cái tâm rất trong sáng, không còn theo đuổi hoặc cố gắng tìm kiếm kinh nghiệm, nhưng chờ để thấy được sự bắt đầu và chấm dứt của những gì mà nó đang hay biết, những gì mà đang được hành giả kinh nghiệm.

Hãy xem xét việc này một cách thật cẩn thận bởi vì đây thực sự là chính là thiền quán. Kỹ thuật không phải là thiền quán. Một số người nói rằng nếu bạn thực hành theo kỹ thuật này, đó chính là thiền quán và nếu bạn thực hành theo kỹ thuật kia, đó không phải là thiền quán. Tất cả đều là ngớ ngẩn. Không phải đối tượng hoặc kỹ thuật làm nên thiền quán. Cái làm nên thiền quán chính là trạng thái tâm ngay trong giây phút hiện tại quán chiếu đối tượng bắt đầu và chấm dứt, sinh khởi và hoại diệt cũng ngay trong giây phút hiện tại. Hãy ghi nhận sự vô thường của nó cho dầu đối tượng đó có là hơi thở hay không.

Theo dõi hơi có thể là thiền quán nếu bạn nhìn thấy đoạn đầu và cuối của mỗi hơi thở của chúng ta, không chỉ suy tư về nó mà còn thực sự biết rõ nó, trải nghiệm nó, nhìn thấy nó sinh và diệt một cách rõ ràng. Đức Phật dạy rằng quán chiếu không có nghĩa chỉ quán chiếu trên một đối tượng đặc biệt nào đó. Bạn có thể quán chiếu bất kỳ suy nghĩ, mọi tâm trạng, tất cả chúng đều là saṅkhārā, hành uẩn: Các hiện tượng sinh khởi và hoại diệt do điều kiện (duyên). Bản chất của tất cả chúng đều là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Hãy để cho đối tượng xuất hiện trong tâm, ý thức nó thật rõ ràng và sau đó với một cái tâm tỉnh giác nhưng hay biết một cách thụ động quan sát sự bắt đầu và kết thúc của nó ngay trong giây phút hiện tại. Đây là chính là sự thực hành thiền quán.

Hãy cố gắng thực hành việc quán chiếu này ngày một nhiều trong cuộc sống của bạn, không chỉ khi bạn hành thiền. Bắt đầu ghi nhận về ngày, Ví dụ. Một ngày có sự khởi đầu, sau đó nó thay đổi và rồi chúng ta gọi nó là đêm. Ghi nhận màu sắc và ánh sáng đang thay đổi và đêm lại thay đổi để trở thành ngày một lần nữa ra sao. Hãy quan sát các mùa và thời tiết thay đổi. Hãy tiếp tục duy trì nhận thức về sự thay đổi.

Đức Phật dạy rằng để tạo công đức thì bố thí một cách rộng rãi là điều tuyệt vời, một việc đáng để làm. Để có niềm tin cao thượng và sống một đời sống đạo đức dựa trên Giới thậm chí còn nhiều có nhiều công đức hơn. Vun bồi tâm từ lại càng có nhiều phước báu hơn nữa. Tuy nhiên, nếu nhận thức được vô thường thậm chí chỉ với thời gian bằng một cái khảy móng tay thôi phước báu lại còn lớn hơn nữa bởi vì thực sự nhận thức được vô thường sẽ đưa hành giả đến sự quán chiếu. Vì vậy, các bạn hãy quan tâm đến việc ghi nhận sự thay đổi, ghi nhận sự sinh khởi và hoại diệt của mọi sự vật do điều kiện (duyên) với một cái tâm trong trạng thái hay biết thụ động nhưng đơn thuần tỉnh giác.

Sống trong các thiền viện ở trong rừng, chúng tôi chỉ làm những gì đang được làm tại thời điểm đó, chúng tôi làm theo lệ thường hàng ngày của thiền viện. Chúng tôi trở nên thụ động về tinh thần và thể chất, nhưng với một cái tâm tỉnh giác, chúng tôi quan sát các hiện tượng đang thay đổi đang diễn ra quanh chúng tôi. Tất cả mọi thứ đang thay đổi bên trong và xung quanh bạn. Khi mọi người dâng vật thực, chúng tôi nhận chúng với lòng biết ơn. Chúng tôi không lựa chọn bất kỳ thứ gì, chỉ chuyên chú ghi

nhận trong giây phút hiện tại . Nếu sự không thích hoặc ham muốn sinh khởi, chúng tôi quan sát chúng và xem chúng hoại diệt.

Trong đời sống của một cư sĩ cũng vậy, đây là một cơ hội quán chiếu rất tốt. Tôi khuyến khích các bạn thực sự trau dồi trạng thái tâm thụ động nhưng tỉnh giác, quan sát kinh nghiệm một cách khách quan để có thể nhìn thấy sự bắt đầu và chấm dứt của một đối tượng. Thay vì chạy loanh quanh để cố gắng kiểm soát và thay đổi tất cả mọi thứ, thử ghi nhận sự thay đổi tự nhiên của những gì đang xảy ra. Chúng ta thường quá bận rộn cố gắng để kiểm soát và định hướng tất cả mọi thứ nên chúng ta không nhận ra được hoặc thực sự đánh giá cao sự vô thường. Nếu chúng ta có một cảm giác khó chịu, chúng ta cố gắng tránh nó. Nếu chúng ta cảm thấy mệt mỏi, chúng ta nằm xuống và ngủ. Nếu cảm thấy đói, chúng ta ăn.

Chúng ta tiếp tục cố gắng để kiểm soát các tình huống để tránh sự khó chịu và đuổi theo những sự dễ chịu, và đó là lý do tại sao chúng ta không bao giờ có thể thấy rõ sự vô thường. Vì vậy, trong thiền quán, chúng ta cố gắng trụ lại với những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại và học hỏi từ chúng. Chúng ta tự rèn luyện mình để trở nên kiên nhẫn, khiêm tốn và sẵn sàng lưu lại để ghi nhận sự sinh khởi và hoại diệt, để nhận thấy sự thay đổi. Việc này cũng làm tương tự như vậy đối với sức khỏe và bệnh tật, sức mạnh và sự yếu đuối. Hãy ngưng đuổi theo hoặc trốn tránh những gì đang thay đổi, hãy lưu lại với chúng và sử dụng chúng để làm đối tượng cho việc quán chiếu.

Thực tập thiền an chỉ định càng nhiều càng tốt để bạn có thể xây dựng một nền tảng vững chắc. Một cái tâm ổn định có thể ngừng những luồng suy nghĩ miên man, bất tận. Bắt đầu quán chiếu trong sự yên tĩnh và trong sáng. Bạn có thể trú trên hơi thở hoặc trú trên sự yên lặng và tỉnh giác. Nếu bạn có có được định tâm nhiều chừng nào thì bạn lại càng có thể quán chiếu về các hiện tượng đang thay đổi mà chúng ta thường nghĩ là "tôi" nhiều chừng ấy. Hãy xem tất cả chúng như là các đối tượng, lưu lại và nhìn thấy sự sinh khởi và hoại diệt của chúng.

Chúng ta càng thấy vô thường rõ hơn chừng nào thì chúng ta càng thấy bất toại nguyện và vô ngã rõ hơn chừng ấy, chúng ta cũng tất cả các hiện tượng sinh khởi và hoại diệt do điều kiện cũng là vô thường càng rõ hơn. Vì vậy, hãy thực sự quán chiếu về vô thường, bởi vì chúng ta càng thấy nhiều về điều đó, tâm của chúng ta càng trở nên yên bình hơn, một cái tâm rỗng không, mãn nguyện, không còn bám víu vào bất kỳ điều kiện sanh tử nào nữa. Tất cả chúng ta rất may mắn vì có được cơ hội này để thực hành.

Theo: **Samatha and Vipassana Meditation**

Chuyển ngữ: **Supanna Thiện Trí**

Chánh niệm trên cảm thọ

Bhante Henepola Gunaratana

Một phần tư của Giáo pháp của Đức Phật dựa trên cảm thọ, đó là sự thật (chân lý) đầu tiên mà Ngài đã dạy trong suốt bốn mươi lăm năm.

Chính vì không hiểu về sự thật này mà chúng ta bị trói buộc mãi trong vòng sinh tử luân hồi dưới hình thức này hay hình thức khác. Ở một cấp độ thấp hơn, cảm thọ cũng là một trong bốn nền tảng của chánh niệm mà Đức Phật đã chỉ ra trong một số Kinh điển. Một người bình thường và một người giác ngộ hơn chỉ khác nhau qua sự phản ứng của họ đối với cảm thọ. Trong khi một người bình thường, ví dụ, sẽ bám níu vào những cảm thọ dễ chịu và xua đuổi các cảm thọ khó chịu, thì người giác ngộ hơn sẽ không bám níu vào các cảm thọ lạc mà cũng không xua đuổi các cảm thọ khổ. Thay vào đó, vị ấy chú tâm hoàn toàn đến cả hai (để quan sát) và luôn luôn giữ tâm quân bình với cả hai trạng thái cảm thọ này.

Tất cả chúng sinh, không có sự ngoại lệ, đều có cảm giác. Tuy vậy không mấy ai trong số đó biết sử dụng cảm thọ như một cách quán chiếu để có thể thấy được kinh nghiệm đó như nó thực là, thường thì họ chỉ tìm cách tránh né những phản ứng biểu lộ cảm xúc. Con người sử dụng tâm của mình để suy nghĩ và sáng tạo, và đây là một lợi thế. Nhưng cũng thật không may vì không mấy ai sử dụng cảm xúc của mình như một cách để tu tập phát triển nhân tính hay nhân phẩm. Rất nhiều người đã không học cách sử dụng năng lực vô hạn của tâm và cảm xúc của mình để phát triển tâm.

Khi một ai đó hỏi bạn, *"Bạn có khỏe không?"* Bạn có thể nói *"Tôi khỏe."* Hoặc *"Khỏe hơn bao giờ hết."* Hay *"Tôi ổn. Bạn có khỏe không?"* hoặc *"Hôm nay tôi không được khỏe."* hoặc *"Tôi bị rối loạn dạ dày một chút"* hoặc *"Hôm nay tôi không vui"*. Ở đây, bạn thể hiện cảm xúc của bạn, nhưng chẳng đưa ra một lý do cụ thể nào để giải thích cho việc bạn cảm thấy. Nếu bạn thực hiện một cuộc phân tích tâm lý, bạn sẽ phân biệt được giữa cảm xúc và cảm giác. Trong cách diễn đạt hàng ngày của bạn, bạn thường sử dụng hai thuật ngữ này một cách lẫn lộn, không có sự phân biệt. Để duy trì tính nhất quán trong bài viết này, tôi cũng vậy, sẽ sử dụng thuật ngữ "cảm thọ" một cách không phân biệt để chỉ cả hai trường hợp "cảm thấy" và "cảm giác." Có thể sẽ tốt hơn nếu đặt sự khác biệt giữa hai thuật ngữ này qua một bên cho đến khi bạn đã hoàn toàn đọc xong bài viết này. Tôi không cố gắng thực hiện bất kỳ một sự phân tích liên quan đến việc thần kinh cảm giác hoạt động ra sao khi sự cảm thấy xảy ra. Nỗ lực của tôi là chỉ ra việc cảm thọ nên được sử dụng như một đối tượng để tu tập chánh niệm nhằm giúp bạn có thể sống với tất cả các loại cảm xúc mà không bị suy nhược thần kinh.

Cảm thọ nên được sử dụng như một kỹ thuật nhằm quán chiếu để thấy kinh nghiệm đó như nó thực là. Chúng ta biết, từ thời điểm chúng ta được sinh ra cho đến khi chúng ta thở hơi thở cuối cùng, chúng ta lúc nào cũng vận hành cùng với cảm thọ. Cảm thọ sinh khởi từ ngoại cảnh khi các giác quan của chúng ta tiếp xúc với các đối tượng bên ngoài của chúng hoặc sinh khởi từ sâu trong tâm thức của chúng ta do tác động của sự tiếp xúc (của các giác quan) với ngoại cảnh. Ngay sau khi các giác quan của chúng ta tiếp xúc với các đối tượng của chúng, chúng ta liền ý thức được các cảm giác tạo ra bởi sự tiếp xúc (của các giác quan) với ngoại cảnh. Cùng với sự phát triển của hệ thống thần kinh của chúng ta ngay từ giai đoạn sơ khởi, cảm thọ đã

có mặt ngay cả khi chúng ta đang còn ở trong bụng mẹ . Khi mẹ của chúng ta ăn thức ăn nóng, chúng ta cảm thấy nóng. Khi mẹ ta ăn thức ăn lạnh, chúng ta cảm thấy lạnh. Khi mẹ tức giận, chúng ta cũng cảm thấy bị kích động và căng thẳng theo. Khi mẹ chuyển động, chúng ta cảm thấy mẹ chuyển động. Khi mẹ hát, chúng ta nghe mẹ hát. Khi mẹ khóc, chúng ta nghe mẹ khóc. Khi mẹ cười, chúng ta cũng nghe được điều ấy luôn. Mặc dù chúng ta có thể không có khả năng nhớ lại điều này, tuy nhiên, chúng ta, đã cảm thấy tất cả mọi việc ấy.

Ngay khi chúng ta sinh ra, chúng ta khóc không chỉ vì chúng ta cảm thấy buồn vì chúng ta buộc phải rời bụng mẹ , hoặc không chỉ bởi vì chúng ta nghĩ rằng nếu chúng ta không khóc thì mọi người sẽ chẳng ai chú ý đến chúng ta, mà còn bởi vì chúng ta cảm thấy sự thay đổi của môi trường không khí . Từ môi trường ấm áp, tối tăm và thoải mái trong bụng mẹ, chúng ta bị đẩy vào môi trường khó chịu, lạnh lẽo với ánh sáng chói mắt và một số người vây quanh chúng ta. Chúng ta chưa bao giờ trải qua kinh nghiệm này trước đây.

Từ lúc chúng ta bắt đầu cuộc đấu tranh để sinh tồn như một sinh vật đơn bào, chúng ta đã trải qua các cảm xúc. Từ thời điểm các tế bào thần kinh của chúng ta bắt đầu phát triển, chúng ta đồng thời trải qua những cảm xúc . Khi cảm giác làm cho chúng ta thấy dễ chịu, chúng ta muốn trải nghiệm nó nhiều hơn nữa , và khi cảm giác làm cho chúng ta khó chịu, chúng ta muốn xua đuổi nó đi. Đây là phản ứng tự nhiên của chúng ta. Toàn bộ cuộc tìm kiếm của chúng ta: đấu tranh, thành tựu, cải tiến, phát triển, sáng chế, làm việc chăm chỉ hay lười biếng, muốn sống hay không muốn sống nữa, phụ thuộc vào cái cách chúng ta cảm thấy như thế nào. Việc chúng ta tìm kiếm thức ăn, quần áo, thuốc men, chỗ ở, giới tính, nóng, lạnh, v.v... và v.v..., phụ thuộc vào cảm giác của chúng ta. Khi chúng ta cảm thấy lạnh, chúng ta tìm nơi ấm áp. Khi chúng ta cảm thấy đói, chúng ta tìm kiếm thức ăn. Khi chúng ta muốn tìm đến một nơi an toàn, chúng ta đi đến một nơi thích hợp để thỏa mãn cảm giác đó.

Chúng ta khám phá, sản xuất, phát triển hoặc cải thiện nhiều thứ đều do bởi những gì mà chúng ta cảm thấy. Chúng ta sáng tạo ra và sinh con đẻ cái cũng theo cảm xúc của chúng ta. Ngay cả lý luận của chúng ta cũng bắt đầu từ cảm xúc của chúng ta. Tất cả những gì chúng ta làm đều phụ thuộc vào cảm xúc của chúng ta. Phản ứng của chúng ta với một tình huống bất kỳ nào đó phụ thuộc vào cách chúng ta cảm nhận tình huống ấy như thế nào. Sau khi phản ứng với tình huống, chúng ta có thể bào chữa cho phản ứng của chúng ta . Tất cả các phản ứng bộc lộ xúc cảm của chúng ta phụ thuộc vào cách chúng ta cảm nhận về một tình huống.

Các phản ứng biểu lộ tình cảm được lặp đi lặp theo cảm xúc dần dần nuôi dưỡng cái bản ngã của chúng ta. Khi phản ứng biểu lộ tình cảm trở thành một thói quen, chúng ta bào chữa cho những phản ứng này của mình và tự bảo vệ mình bằng cách nói: *"Tôi có mọi quyền để bảo vệ cảm xúc của mình khi ai đó xúc phạm tôi."*

Khi chúng ta bắt đầu tìm hiểu về bản chất phổ quát* của cảm thọ, cũng là lúc chúng ta bắt đầu huấn luyện tâm của chúng ta để có thể sử dụng nó cho sự lợi lạc của tất cả chúng sinh, chứ không phải để trở thành một con người ích kỷ. Khi chúng ta học để

huấn luyện tâm, dùng cảm thọ như là một đối tượng cho việc quán chiếu để phát triển tâm linh, chúng ta sẽ hiểu thêm về cảm thọ và vận dụng nó với sự hiểu biết sâu sắc hơn. Khi bạn hiểu được bản chất phổ quát của cảm thọ, bạn trở nên chánh niệm hơn trong việc nói năng, bạn không nói bất cứ điều gì làm tổn thương bất kỳ ai. Bạn cũng không thể làm bất cứ điều gì để hại bất cứ chúng sanh nào. Tất cả chúng sanh đều sợ chết. Tất nhiên, nếu bạn phớt lờ cảm xúc của người khác, bạn có thể biện minh cho việc làm bất cứ điều gì của mình. Hầu như lúc nào sự biện minh của bạn không khi nào có mặt đồng thời với cảm xúc. Bạn biện minh bất cứ điều gì nếu bạn có thể phớt lờ cảm xúc của người khác. Cuồng tín tôn giáo nổi tiếng về việc này. Một số người, trong khi đặt tôn giáo của họ trên bệ cao, đã lạm dụng ngôn từ để lăng mạ hay gièm pha nhằm tấn công những người thuộc các tôn giáo khác, vì họ phớt lờ cảm xúc của họ.

Tất cả những điều này chỉ là một vài ví dụ về việc bạn phải chịu khổ như thế nào từ cảm xúc của chính bạn. Nếu bạn nhìn vào cảm xúc của bạn với sự hiểu biết, bạn có thể sẽ không thấy quá khó chịu khi thấy ai đó khác với bạn. Bạn sẽ không thấy khó chịu nếu ai đó nói một thứ ngôn ngữ mà bạn không hiểu. Nếu bạn hiểu được bản chất của cảm thọ, bạn có thể lắng nghe những lời than phiền của ai đó về nỗi đau của họ mà không cảm thấy phiền hà. Nếu bạn không hiểu cảm thọ, bạn có thể rất khó chịu, ngạo mạn và xúc phạm, và sau đó chính bạn sẽ chịu đau khổ về hành vi này.

Khi bạn tu tập để có chánh niệm trên cảm thọ, toàn bộ thái độ của bạn sẽ thay đổi và bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn khi nhận thấy những sự khác biệt trên đời. Hãy chú ý đến cảm giác của bạn - dễ chịu, khó chịu hay trung tính (không khó chịu cũng không dễ chịu) - tập trung toàn bộ sự chú ý của bạn trên đó mà không cần suy nghĩ hay nói, "*Ồi cha! Đầu tôi đau*", hoặc "*Chân tôi đau*", v.v... Trừ phi bạn chú tâm hoàn toàn trên cảm thọ, bạn mới biết được những gì đằng sau những cảm giác ấy. Hãy chú tâm hoàn toàn đến các cảm giác của bạn và bạn sẽ bắt đầu nhận thấy những cảm giác dễ chịu đằng sau các cảm giác khó chịu. Chỉ bằng cách chú tâm hoàn toàn đến một cái gì đó, bạn có thể nhận thấy những gì đằng sau nó. Nếu bạn có đủ kiên nhẫn để quan sát cảm thọ của bạn, bạn cũng sẽ nhận thấy rằng nó đang thay đổi. Bạn sẽ không nhận thấy sự thay đổi trong các cảm giác nếu bạn không chú ý đến chúng. Chính là sự chú tâm của bạn, chứ không phải sự nói suông, sẽ đưa mọi việc lên bề mặt của tâm trí của bạn.

Giả sử bạn đang cảm thấy chán nản. Nếu bạn đặt hết tâm trí của mình lên cái cảm giác này mà không thêm vào đó bất kỳ cảm xúc nào khác, bạn sẽ thấy sự trầm cảm nơi bạn dần dần giảm bớt. Tất nhiên, bạn có thể làm cho tình trạng trầm cảm của mình khốn khổ hơn và thậm chí bạn có thể bị trầm cảm quá mức kéo dài trong vài ngày nếu bạn dính mắc với nó. Hoặc bạn có thể loại trừ được nó một cách nhanh chóng nếu bạn học cách chấp nhận thực tại của sự thay đổi diễn ra từng khoảnh khắc một trong cảm thọ của bạn. May mắn cho bạn, ngay cả các cảm thọ khó chịu đều là vô thường.

Giả sử bạn thức dậy vào một buổi sáng với cái đầu nhức như búa bổ. Ngay lập tức bạn tìm một nơi yên tĩnh thích hợp trong ngôi nhà hoặc căn hộ của bạn và dành thời gian ngồi xuống một cách lặng lẽ, nhắm mắt lại và quan sát cái cảm giác đau đầu của mình mà không có bất kỳ sự giả định hay lo lắng nào, chỉ chú tâm hoàn toàn vào cảm

giác đau đầu thôi. Chẳng bao lâu sau, bạn sẽ thấy cơn đau đầu của bạn giảm dần dần. Nhưng nếu bạn lo lắng về nó, bạn có thể làm cho sự đau đầu của bạn tồi tệ hơn bằng cách gia thêm sự căng thẳng hoặc áp lực hơn vào đó, bởi vì bạn đưa vào sự đau đầu thêm một cảm giác khác- lo lắng- chứ không phải đơn thuần đối phó với chỉ một cảm giác - đau đầu- không thôi.

Giả sử bạn đã không ngủ được một đêm hoặc nhiều đêm liên tiếp. Buổi sáng sau đó, bạn thức dậy và cảm thấy khó chịu một chút. Nếu bạn bắt đầu lo lắng về việc mất ngủ bạn có thể cảm thấy khó chịu hơn. Đây chính là sự lo lắng - không phải là việc mất ngủ đang làm cho bạn cảm thấy khó chịu, khó chịu hơn rất nhiều. Ngược lại, nếu, bạn xem nhẹ việc mất ngủ và không lo lắng về việc mình đã không có một đêm ngon giấc, bạn sẽ cảm thấy tốt hơn. Điều này có nghĩa là bạn có thể sử dụng cảm xúc của bạn để làm cho mình cảm thấy thoải mái hoặc không thoải mái, tùy thuộc vào cách bạn đối phó như thế nào với những cảm xúc của bạn.

Giả sử một ngày bạn cảm thấy rất yên bình, vui vẻ và hạnh phúc. Hãy quan sát cảm giác đó và chú tâm hoàn toàn đến nó. Chẳng nào bạn còn cảm thấy yên bình, vui vẻ và hạnh phúc, cứ cố gắng chú tâm hoàn toàn đến cảm giác đó, và hãy để cho nó tan biến khi nó tan biến. Đừng cố gắng kéo dài mãi cảm giác dễ chịu này. Nếu cảm giác dễ chịu đó biến mất, đừng thất vọng, chỉ cần chấp nhận sự biến mất của nó. Nó như thế nào hãy chấp nhận nó y như thế ấy. Bằng cách chấp nhận nó, bạn có thể cho phép mình tạo lại cảm giác này trong tâm trí của bạn vào một dịp khác. Nếu bạn lo lắng về sự biến mất của nó, có nghĩa là bạn sẽ không cho phép nó quay trở lại.

Những gì bạn đang thực sự làm bằng cách chấp nhận sự biến mất của cái cảm giác dễ chịu là đang học cách để thư giãn và cảm thấy thoải mái với sự thay đổi trong cảm xúc của riêng bạn. Bạn không thể ép bất kỳ cảm giác nào ở lại với bạn như bạn muốn. Nó tuột ra khỏi sự nắm bắt của bạn. Bạn càng cố giữ nó với bạn bao nhiêu, nó càng biến mất nhanh hơn. Nếu bạn chỉ đơn giản chấp nhận nó khi nó đến và để nó đi khi nó ra đi, bạn sẽ duy trì được trạng thái quân bình và điều này cho phép bạn thư giãn.

Tương tự như vậy, nếu một cảm giác khó chịu sinh khởi trong bạn, không nên cố gắng xua đuổi hoặc đẩy nó đi quá sớm. Cần phải có thời gian để cho bất kỳ một cảm giác nào đó ra đi. Bạn cũng phải rèn luyện sự nhẫn nại với các cảm giác khó chịu. Nếu bạn mất kiên nhẫn với chúng, bạn sẽ mất đi cái cảm giác dễ chịu có thể theo sau cảm giác khó chịu, và thậm chí bạn còn có thể làm cho nó tăng trưởng. Khi bạn "xem nhẹ", bạn làm cho mọi thứ đơn giản và tạo sự thoải mái hơn cho chính mình. Hãy đơn giản chú tâm hoàn toàn đến các cảm giác khó chịu của bạn. Bạn có thể có những cảm giác khó chịu nhất định do sự mất cân bằng hóa chất trong não bộ của bạn. Bạn phải thừa nhận rằng cho dù bạn có thích hay không, mọi thứ trong cơ thể và tâm của bạn thay đổi mọi lúc. Nếu bạn gặp một số cảm giác khó chịu do sự thay đổi trong sự cân bằng nội tiết tố, bạn có thể kéo dài sự mất cân bằng này nếu bạn lo lắng hoặc thiếu kiên nhẫn. Nếu bạn thư giãn và chú tâm hoàn toàn vào sự mất cân bằng nội tiết tố, tâm của bạn sẽ tạo ra các kích thích tố tốt hơn và tích cực hơn để vượt qua tình trạng mất cân bằng.

Một cách vô tình, bạn huấn luyện một thái độ nhất định nào đó đối với nhiều thứ và nhiều

người. Thái độ này có thể tạo cho bạn các cảm thọ dễ chịu hoặc khó chịu. Khi bạn chánh niệm quan sát trạng thái tâm của bạn, bạn sẽ thấy rằng chính thái độ của chính bạn đã tạo ra trạng thái tâm đó, và trạng thái tâm đó tạo nên cảm giác này hay cảm giác khác. Cảm thọ không đến từ các đối tượng mà bạn cảm nhận mà đến từ trạng thái tâm hay thái độ của chính bạn. Đây là lý do tại sao khi nhiều người nhìn vào cùng một đối tượng, họ có thể có những cảm giác khác nhau, ý kiến khác nhau về đối tượng.

Nếu bạn chánh niệm quan sát tâm và cảm xúc của chính mình, bạn có thể thấy rất rõ ràng và dứt khoát rằng những gì bạn cảm thấy là sự tạo ra của chính bạn và bạn hoàn toàn chịu trách nhiệm về nó. Chánh niệm quan sát sự thay đổi liên tục trên các cảm xúc của riêng bạn có thể giúp cho bạn tránh những phản ứng bộc lộ tình cảm và giúp cho bạn thấy được sự thật của những cảm xúc của riêng bạn. Chánh niệm trên cảm thọ sẽ giúp bạn không có những suy nghĩ mang tính ám ảnh, lạm dụng hoặc tai hại. Do suy nghĩ thiếu chánh niệm mà bạn lạm dụng tâm trí của bạn. Một cái tâm bị lạm dụng luôn luôn tạo ra các cảm giác lạm dụng mà đó cũng luôn là các cảm thọ khổ.

Theo: **Mindfulness of Feelings**

Chuyển ngữ: **Supaṇṇa Thiện Trí**

Chú thích:

* Bản chất phổ quát của cảm thọ: Bản chất chung của cảm thọ. Ở bất cứ con người nào, chúng sanh nào, cảm thọ đều có những đặc điểm như vậy, cách vận hành như vậy.

Hạnh phúc và sự khát khao

Ajahn Buddhadasa

Hôm nay tôi sẽ nói về một điều mà hầu hết các bạn có thể hiểu lầm. Mặc dù các bạn đến đây với một sự quan tâm, thích thú đối với Phật giáo. Các bạn có thể có những hiểu biết sai lầm. Vì lý do này, xin vui lòng tập trung tinh thần để lắng nghe. Các bạn hãy chú ý đặc biệt tới những gì sẽ được trình bày trong ngày hôm nay.

Điều mà chúng tôi sẽ trình là hạnh phúc (sukha). Đây là một từ khá mơ hồ ở cả trong ngôn ngữ Thái, kwamsukh, và trong ngôn ngữ Pali, sukha, và ngay cả trong tiếng Anh, happiness. Trong cả ba ngôn ngữ, từ này có nhiều ý nghĩa và cách áp dụng khác nhau. Thường thì khó có thể hiểu được một cách chính xác người ta có hàm ý gì khi họ nói đến hai chữ “hạnh phúc”. Bởi vì chủ đề này có thể tạo cho chúng ta sự nhầm lẫn, vì vậy chúng ta cần nó phải có một số hiểu biết về nó, đó là lý do tại sao chúng tôi sẽ nói về hạnh phúc trong ngày hôm nay.

Hạnh phúc mà những con người bình thường cảm nhận được trong cuộc sống hàng ngày chỉ là một trong những ý nghĩa của “hạnh phúc”. Ngoài ra còn một thứ hạnh

phúc khác, đó là niềm hạnh phúc sinh khởi khi đã hoàn thành các mục tiêu cuối cùng của cuộc sống. Đây hai thứ hạnh phúc hoàn toàn rất khác nhau, nhưng chúng ta đều gọi nôm na cả hai thứ này là "hạnh phúc". Nói chung, chúng ta trộn lẫn hai ý nghĩa này vào nhau, tạo ra sự nhầm lẫn, và không bao giờ hiểu được hoàn toàn thứ hạnh phúc mà chúng ta đang nói đến là thứ hạnh phúc gì.

Bạn muốn thứ hạnh phúc nào?

Dưới đây là một ví dụ về sự mơ hồ của từ này có thể gây ra lầm lẫn như thế nào. Có thể các bạn đến đây để nghiên cứu và thực hành Giáo pháp để tìm kiếm hạnh phúc. Sự hiểu biết của bạn về hạnh phúc- hạnh phúc mà bạn mong muốn - tuy nhiên, nó có thể không phải cùng một thứ hạnh phúc mà mục đích chân chính của Phật giáo và việc thực hành Giáo pháp muốn đạt đến. Nếu sukha (hạnh phúc) mà bạn mong muốn không phải là thứ sukha có được từ việc thực hành Giáo pháp, chúng tôi e rằng bạn sẽ thất vọng hoặc thậm chí đau khổ nữa đấy. Do vậy, chúng ta cần phải đạt được một số hiểu biết về vấn đề này.

Để tiết kiệm thời gian và giúp cho các bạn dễ hiểu, hãy lập ra một nguyên tắc đơn giản cho sự hiểu biết về hạnh phúc. Thứ hạnh phúc bình thường mà những con người bình thường quan tâm là cái cảm giác có được khi một sự khao khát hoặc ước muốn đặc biệt của họ được thỏa mãn. Đây là sự hiểu biết điển hình về hạnh phúc. Tuy nhiên, theo Giáo pháp, hạnh phúc là khi không có sự khao khát hoặc ham muốn gì cả, khi chúng ta hoàn toàn thoát khỏi mọi khao khát, ham muốn và mong cầu. Hãy cố gắng để hiểu đúng điểm này bằng cách chú ý cẩn thận sự khác biệt sau đây: Hạnh phúc do sự khát khao thì có được khi chúng ta thỏa mãn cái mà chúng ta khao khát, và một thứ hạnh phúc khác có được do không có sự khao khát gì cả. Bạn có thể thấy sự khác biệt? Bạn có thể cảm nhận sự khác biệt giữa hạnh phúc của sự khát khao và hạnh phúc của sự không khao khát chứ?

Hãy tận dụng cơ hội ngay lúc này để hiểu các từ “lokiya” phàm, thế tục và “lokuttara” thoát tục, siêu thế, vì chúng có liên quan đến vấn đề mà chúng ta đang tìm hiểu. Bây giờ chúng ta có thể dễ dàng so sánh hai loại hạnh phúc: lokiya-sukha (hạnh phúc thế tục) là thứ hạnh phúc bị kẹt trong sức mạnh hoặc bị chi phối bởi các điều kiện và giới hạn của những gì chúng ta gọi là “thế gian”, và lokuttara sukha (hạnh phúc siêu thế), là vượt lên trên mọi ảnh hưởng của thế tục. Hãy thấy sự khác biệt này và hiểu cho được ý nghĩa của hai từ này càng rõ ràng chừng nào càng tốt chừng nấy.

Chúng ta hãy xem xét hai thứ hạnh phúc này tường tận hơn. Lokiya có nghĩa là “ bị mắc kẹt trong thế gian, bị lôi kéo theo thế gian, do đó, bị sức mạnh và ảnh hưởng của thế gian thống trị. Trong trạng thái này, không có sự tự do tâm linh, đó là sự vắng mặt của tinh thần độc lập. Siêu thế có nghĩa là “không bị mắc kẹt, thoát khỏi sự ràng buộc của thế gian.” Đó là sự tự do tâm linh. Như vậy, có hai loại hạnh phúc, một thứ hạnh phúc không có sự tự do và một thứ hạnh phúc của sự độc lập; hạnh phúc của sự nô lệ và hạnh phúc của sự tự do.

Đây là điểm mà chúng tôi sợ các bạn sẽ hiểu lầm. Nếu bạn đã đến đây để tìm kiếm

hạnh phúc thế gian lokiya-sukha, nhưng bạn lại nghiên cứu đạo Phật, và tôn giáo này cung cấp cho bạn một thứ hạnh phúc đối nghịch, bạn sẽ phải thất vọng. Bạn sẽ không tìm thấy những gì bạn mong muốn. Việc thực hành Phật pháp, bao gồm việc thiền tập một cách có trí tuệ, dẫn đến hạnh phúc siêu thế lokuttara-sukha chứ không phải hạnh phúc thế tục. Chúng ta phải làm rõ điểm này ngay từ đầu. Nếu bạn hiểu được sự khác biệt giữa hai loại hạnh phúc này, thì bạn sẽ hiểu mục đích của Suan Mokkh và bạn sẽ không phải thất vọng khi có mặt nơi đây.

Giờ đây các bạn cần phải hiểu sự khác biệt giữa hai loại hạnh phúc: Hạnh phúc đến từ việc có được những gì chúng ta khao khát và hạnh phúc của sự vắng mặt hoàn toàn mọi khao khát. Chúng khác nhau như thế nào? Hãy tìm hiểu và bạn sẽ tự nhìn thấy vấn đề. Hạnh phúc của sự khao khát khi được thỏa mãn và hạnh phúc do không có sự khao khát: Chúng ta không thể định nghĩa ngắn gọn hơn hoặc rõ ràng hơn nữa.

Khao khát bất tận

Bây giờ chúng ta sẽ tìm hiểu thêm rằng hạnh phúc dựa vào sự thỏa mãn những khát khao là thứ hạnh phúc vô vọng và không bao giờ có thể có được vì những khát khao không bao giờ thực sự được thỏa mãn. Nhiều thứ khơi dậy sự khát khao lúc nào cũng luôn thay đổi. Khi những gì thỏa mãn sự khát khao của chúng ta thay đổi, biến sự thỏa mãn của chúng ta thành một thứ ảo ảnh phù du, thì khát khao sẽ quay trở lại. Khát khao tự bản thân nó thay đổi và vì vậy không bao giờ ta có thể thỏa mãn được nó. Đây là một tình trạng không bao giờ có hồi kết. Thế giới ngày nay đang bị mắc kẹt trong thứ hạnh phúc đến từ việc thỏa mãn những ham muốn vì vậy thế giới hiện đại bị mắc kẹt trong vấn đề bất tận này.

Hãy tưởng tượng, nếu bạn có thể, rằng bạn là người chủ sở hữu duy nhất của thế giới, của vũ trụ, của toàn thể vũ trụ. Bây giờ bạn là chủ sở hữu của tất cả mọi thứ, thế sự khao khát có dừng lại không? Nó có thể dừng lại không? Các bạn hãy dùng tâm ý của riêng mình để quán xét điều này một cách cẩn thận. Nếu bạn có được tất cả mọi thứ mà bạn mong muốn, đến mức mà bạn có thể sở hữu toàn bộ cả thế giới, sự khao khát của bạn sẽ chấm dứt? Hay là bạn sẽ khao khát có được một vũ trụ thứ hai? Bạn có muốn có thêm một vũ trụ thứ ba?

Hãy quán chiếu cái sự thực rằng khao khát không bao giờ chấm dứt bởi những nỗ lực của chúng ta nhằm đáp ứng cho những mong cầu của nó. Mặc dù vậy, thế giới ngày nay tiếp tục phát triển loại giáo dục và sự tiến hóa chỉ đơn thuần tìm kiếm để tạo ra những điều đáng yêu hơn và làm cho chúng ta hài lòng hơn. Công nghệ và khoa học hiện đại là những kẻ nô lệ cho sự khát khao. Thế giới của chúng ta đang rơi vào cái hố sâu này không ngừng sản xuất ra những thứ ngày càng quyến rũ hơn để cố gắng thỏa mãn sự khát khao. Nhưng sẽ tìm thấy hạnh phúc ở đâu trong một thế giới như vậy chứ?

Tôi muốn làm một số so sánh để minh họa cho việc hạnh phúc thế tục của các chủng loài chúng sinh đã tiến triển qua từng giai đoạn tiếp nối nhau như thế nào. Đưa trẻ mới sinh cảm thấy hạnh phúc khi nó được ôm ấp trong vòng tay người mẹ và bú sữa từ bầu

ngực của mẹ mình. Điều này thỏa mãn nó cho đến khi nó lớn hơn một chút, sức vóc to lớn hơn một chút. Sau đó, cánh tay và ngực của người mẹ không còn đủ để bồng ẵm nó. Nó học hỏi, tìm hiểu về các loại thực phẩm khác và thấy thích thú. Bây giờ hạnh phúc của nó phụ thuộc vào kem, kẹo, và đồ ăn vặt, chơi những trò chơi nhỏ và chạy xung quanh nhà. Sau đó, nó lớn hơn và những trò chơi này không thỏa mãn đứa trẻ được nữa. Nó muốn chơi bóng đá hoặc chơi với búp bê.

Hai trò này cuối cùng cũng qua nhanh và bây giờ mối quan tâm và hạnh phúc của đứa trẻ nay là một thiếu niên xoay quanh vấn đề giới tính. Những thứ trước đây làm cho nó hài lòng, thỏa mãn không còn là mối quan tâm của nó nữa. Khi những đứa trẻ trở thành các thanh niên và thanh nữ, đừng mong họ hài lòng với các thứ trước đây từng mang lại cho họ hạnh phúc. Bây giờ, tất cả những gì họ suy nghĩ là về giới tính và hẹn hò. Cuối cùng, con người kết hôn, trở thành một người vợ hoặc chồng, và có những niềm hy vọng và mong muốn gắn liền với một ngôi nhà, tiền, và tài sản. Chẳng có cách nào để họ có thể tìm thấy sự hài lòng với các thứ hạnh phúc trẻ con (trừ khi họ đã không thực sự lớn lên). Con người thay đổi từ giai đoạn này đến giai đoạn khác, và hạnh phúc cũng thay đổi từ giai đoạn này đến giai đoạn khác. Nó cứ tiếp tục và kéo dài đến vô tận.

Sự khát khao phát triển từ giai đoạn này sang giai đoạn khác cho đến khi chết. Sau đó, nhiều người tin rằng, có sự tái sinh làm một vị trời: và tuy là một vị trời thì vẫn còn có sự khát khao, sự khát khao hạnh phúc của chư thiên. Nó không bao giờ dừng lại. Ngay cả trên thiên đường với các vị thần trong vương quốc của Chúa, những điều như vậy vẫn tồn tại, khát khao không dừng lại. Trong Phật giáo, những tất cả thứ này đều được coi là những điển hình về hạnh phúc thế tục, thứ hạnh phúc lừa dối và làm cho chúng ta rối ren.

Khát khao dừng lại ở đâu?

Tôi muốn hỏi nếu trong Vương quốc của Chúa, hoặc bất cứ nơi nào Chúa ngự, cho dù căn cứ theo Kinh điển của Kitô giáo hay các tôn giáo khác, khi chúng ta ở bên Chúa, khát khao và ham muốn có dừng lại chăng? Nếu Vương quốc của Chúa là nơi kết thúc của khát khao và tham ái, thì nơi đó cũng giống như Phật giáo dạy: Níp-bàn, hay hạnh phúc ở đó vượt ra khỏi thế gian vì khát khao đã chấm dứt. Nhưng nếu chúng ta hiểu Vương quốc Chúa không giống như vậy, nếu đó là một nơi mà chúng ta vẫn còn sự khát khao, thì Phật giáo chẳng quan tâm. Những mong cầu bất tận cho những thứ càng ngày càng tốt hơn như là những món sở hữu của mình không phải là mục tiêu của Phật giáo. Ở ngã ba đường, Phật giáo chọn lối đi vượt lên những ham muốn thế tục.

Đối với cái mà chúng ta gọi là “thế giới”, trong mô tả theo thế giới quan của Phật giáo, nó được chia thành nhiều cấp độ, hay cõi giới. Có thế giới của con người bình thường mà chúng ta quen thuộc nhất, và các loại chúng sinh của nó hướng đến hạnh phúc, lạc (sukha). Ở trên cõi này là các cõi trời khác nhau, được coi là nơi các vị trời đang sống. Trước hết là các cõi trời Dục giới, kamavacara, của những vị trời còn những ham muốn tình dục. Cõi này được cho là "tốt", ít nhất là cũng tốt hơn so với cõi

người. Tiếp theo là những vị Phạm thiên, trong đó có hai loại: Những vị còn phụ thuộc vào hình tướng (sắc) và những vị không còn phụ thuộc vào hình tướng (vô sắc).

Các cõi này được xem là tốt hơn so với những cõi giới bình thường, nhưng chúng sanh trong các cõi đó không phải là đã chấm dứt sự khát khao. Không còn các ham muốn sinh khởi qua các cửa giác quan ở chúng sanh trong các cõi sắc giới rupavacara này- những chúng sanh có dung sắc thù thắng - nhưng các chúng sanh ở đó vẫn còn khát khao mãnh liệt về sự tồn tại của vật chất. Các chúng sanh của cõi vô sắc cũng vẫn còn sự khát khao, họ khát khao những thứ phi vật chất chứ không phải vật chất. Trong từng cõi giới của thế gian, sự khát khao vẫn tiếp tục tồn tại. Ham muốn của cái tự ngã không dừng lại. Luôn luôn có những thứ mà tự ngã muốn. Những trạng thái hạnh phúc cao vợi, tinh tế hoàn toàn vẫn không vượt qua thế gian này. Ngay cả cõi Phạm thiên cao nhất vẫn bị kẹt trong thế giới, bị kẹt trong tấm lưới quyền lực và ảnh hưởng của sự ham muốn.

Làm thế nào chúng ta sẽ để chấm dứt khát khao? Chúng ta phải quay lại và tiêu diệt nó. Chúng ta không cần khát khao. Chúng ta phải đi con đường khác, nơi không có sự khát khao. Cốt lõi của con đường này là sự vắng mặt của cảm giác về cái tự ngã, về "tôi" và "của tôi". Điểm này rất sâu sắc. Chúng ta phải có bao nhiêu trí tuệ, quán sát bao lâu để có thể chấm dứt ảo tưởng về cái ngã này?

Thật cần thiết để nhận ra mối quan hệ giữa sự khát khao và sự chấm dứt của một cái ngã ảo tưởng. Trong cuộc sống thế tục, luôn luôn có một cái ngã hoặc "tôi"- người khao khát và phấn đấu để thỏa mãn cho sự khát khao đó. Ngay cả nếu cái ngã này là chúng sanh ở trên tầng trời cao nhất nơi mà họ chỉ khát khao những thứ tinh tế nhất, tuy vậy, vẫn có một cái ngã khát khao đang cố gắng để có được cái mà mình đang khao khát. Khao khát vẫn tiếp tục tồn tại khi cái ngã tự đi tìm để có được những thứ cho chính nó mà không bao giờ nó thực sự có được. Bằng cách quán sát việc tìm kiếm của các chúng sanh trong những cõi khác nhau và các cấp độ hạnh phúc khác nhau, chúng ta thấy khát khao là một sự vô vọng. Tại sao? Bởi vì "tự ngã" là cái thâm căn cố đế. Cả hai thứ - khát khao và tự ngã- không thể tách rời nhau.

Cái tốt nhất

Khi đến giai đoạn này, bạn nên làm quen với những gì chúng tôi gọi là "tốt" hoặc "tốt nhất". Tất cả các bạn đều có khái niệm về "cái tốt nhất" và nghĩ rằng mình xứng đáng để đạt được và có được "cái tốt nhất". Khát khao của bạn chỉ đi xa đến mức "tốt nhất"!!

Bất cứ điều gì bạn xác định là "tốt nhất" - cho dù một ngày trên bãi biển hoặc năm phút của phần còn lại của cuộc khủng hoảng xảy ra trong đầu của bạn - đó là nơi mà khát khao của bạn bám chặt lấy. Ngay cả khi tấm mình trong vẻ đẹp trong sáng của Chúa, sự khao khát cho cái tốt nhất vẫn không dừng lại.

Chúng ta mong muốn được "cái tốt nhất", nhưng ngay khi chúng ta nhận được nó, chúng ta lại khao khát "cái tốt nhất" khác kế tiếp. Hết còn cái bản ngã muốn "cái tốt

nhất" thì sự khát khao chẳng vào giờ chấm dứt. Khao khát không có điểm dừng, chúng ta không thể xem nó như là mục tiêu cuối cùng của chúng ta. Chúng ta liên tục nói về "cái tốt nhất" hoặc về *summum bonum**, nhưng hàm ý của chúng ta thì rất khác nhau: Cái tốt nhất của trẻ em, của thanh thiếu niên, của người lớn, của người già, của thế giới và của tôn giáo. Tuy vậy, ảo tưởng của mỗi "cái tốt nhất" này làm cho chúng ta trở nên "khát khao nhất" - khát khao một cách vi tế, sâu sắc, khó nhận biết. Chúng ta không bao giờ có thể dừng lại và nghỉ ngơi trong bất kỳ "cái tốt nhất" nào, vì tất cả chúng đều là hạnh phúc thế tục *lokiya-sukha*.

"Cái tốt nhất" không thể đứng một mình. Đi đâu nó cũng luôn có người bạn thiết của mình "cái xấu nhất" đi theo. Chúng ta nắm bắt lấy "cái tốt nhất" có nghĩa cùng lúc chúng ta sẽ lãnh luôn gánh nặng của "cái tồi tệ nhất". Vì vậy, sự dính mắc của chúng ta về "cái tốt nhất" đơn thuần chỉ là tự kéo dài sự khát khao. Chỉ có một lối ra duy nhất. Nếu chúng ta tiếp tục đi tìm hạnh phúc trên thế gian này, chúng ta sẽ không bao giờ tìm thấy nó. Chúng ta phải quay sang một hướng khác, hướng về hạnh phúc siêu thế. Khi đó khát khao chắc chắn phải chấm dứt, ngay cả khát khao "cái tốt nhất". Các pháp bất thiện là một loại rối rắm bận rộn. Các pháp thiện lại là một loại rối rắm bận rộn khác. Để thoát khỏi khổ, tâm phải vượt lên trên thiện và ác, vượt lên trên cái tốt nhất và cái xấu nhất, như vậy đây. Tâm phải an trú trên sự trống rỗng/rỗng không. Việc này đối nghịch với hạnh phúc thế tục. Đó là hạnh phúc siêu thế, thoát khỏi một cái ngã khát khao. Không có cách nào khác để thoát khỏi khổ ngoài việc tiến từ các pháp bất thiện đến các pháp thiện và sau đó từ các pháp thiện tiến đến sự trống rỗng/ rỗng không. Trong sự trống rỗng/ rỗng không, khát khao dừng lại và chúng ta sẽ có hạnh phúc thật sự.

Cái cây của sự nhận thức tốt và xấu

Những ai trong số các bạn là tín đồ Ki-tô giáo đã từng đọc Kinh thánh sẽ quen thuộc với câu chuyện về cái cây của sự nhận thức về tốt và xấu xuất hiện vào thời kỳ đầu của giai đoạn Chúa Trời sáng tạo ra thế giới. Chuyện kể rằng Chúa cấm Adam và Eva ăn trái của cái cây nhận thức tốt và xấu. Ngài cảnh báo rằng họ sẽ chết nếu họ không tuân theo. Nếu bạn hiểu được ý nghĩa của đoạn này, bạn sẽ hiểu được cốt lõi của Phật giáo. Khi không có nhận thức tốt và xấu, chúng ta sẽ không thể dính mắc với chúng, chúng ta trống không/ rỗng không và không bị khổ chi phối. Một khi chúng ta biết về thiện và ác, chúng ta dính mắc với chúng và phải chịu đau khổ. Trái của cây đó chính là sự dính mắc với tốt và xấu. Đây chính là nguyên nhân của đau khổ và đau khổ chính là cái chết, cái chết tâm linh.

Con cái của Adam, qua các thời đại cho đến thế hệ của chúng ta, đã mang theo gánh nặng nhận thức về thiện và ác này, gánh nặng của cái ngã dính mắc vào cái tốt và cái xấu và phải chịu cái chết tâm linh. Chúng ta nhận biết những điều được cho là tốt và dính mắc vào chúng. Chúng ta nhận biết những điều được cho là xấu và xua đuổi chúng. Chúng ta bị mắc kẹt trong tấm lưới thế gian bởi nỗi ám ảnh nhị nguyên (hai cực đoạn) của chúng ta về cái tốt và cái xấu. Đây là cái chết mà Chúa đã cảnh báo. Bạn sẽ chú ý đến cảnh báo của Ngài chứ?

Chúng ta là những người thừa kế vấn đề này sẽ làm gì với nó đây? Nếu tiếp tục chạy theo sự thỏa mãn những khát khao về “cái tốt nhất” của chúng ta thì chỉ để duy trì chu kỳ sinh tử này mà thôi. Như vậy, Phật giáo không quan tâm đến bất kỳ cõi giới nào có sự hiện hữu của hạnh phúc thế tục lokiya-sukha, của cái tốt, tốt hơn, và tốt nhất. Giải pháp của Phật giáo là vượt qua thiện và ác để trở nên trống không/rỗng không.

Hãy hiểu rằng "cái tốt nhất" không phải là điều cao cả nhất. Nếu bạn nói về Thượng Đế như là một cái gì tối thiện, Phật tử sẽ không thể chấp nhận cách nói của bạn. Nói rằng Đức Chúa Trời, đáng cao cả nhất trong vũ trụ, là nơi hội tụ mọi điều tốt đẹp hoặc là hiện thân cho một sự tốt đẹp hoàn hảo có nghĩa là chúng ta xem Ngài vẫn còn có những hạn chế. Cái tối cao trong những điều kiện nhị nguyên- Phật tử không có thể chấp nhận điều này. Tự thân Đức Chúa Trời của Kinh thánh đã nói rằng nếu chúng ta biết điều thiện và điều ác chúng ta phải chết.

Tuy nhiên nếu bạn nói rằng, Thiên Chúa - nếu chúng ta chọn để sử dụng từ này - là vượt qua thiện và ác, Phật tử có thể đồng ý. Trong Phật giáo, mục tiêu là vượt qua cả thiện và ác, và thấy rõ sự trống rỗng/ rỗng không - không có sự hiện diện của "tôi", "của tôi", và "bản thân tôi". Nếu chúng ta không biết thiện và ác, chúng ta không thể dính mắc với chúng và sẽ không có khổ dukkha. Hoặc, nếu chúng ta biết thiện và ác nhưng vẫn không dính mắc với chúng, tương tự như vậy sẽ không có khổ. Do đó, điểm tối cao nhất đối với nhân loại là phải vượt lên trên cái tốt.

Vượt qua cái tốt

Khi đã vượt qua cái tốt rồi thì sẽ chẳng còn gì, chẳng còn ai nữa để khát khao. Khát khao dừng lại. Cái “tôi” khát khao và tất cả những ham muốn của nó tan biến vào sự trống không/ rỗng không – sự vắng bóng của cái ngã và linh hồn. Sự trống không/ rỗng không là mục đích của việc thực hành Giáo pháp. Đó là cách để vượt qua những chu kỳ bất tận của khát khao và hạnh phúc thế tục. Đó là điều tối cao, tận cùng của Phật giáo.

Điều để chúng ta suy niệm trong vấn đề này là khi không có nhận thức về thiện và ác, chúng ta không thể dính mắc vào tốt và xấu. Khi không có sự dính mắc, thì sẽ không có đau khổ và không có rối rắm. Một khi đã ăn trái của cái cây nhận thức về thiện và ác, thì chúng ta sẽ có thứ nhận thức về thiện và ác này. Điều gì sẽ xảy ra sau đó? Nếu chúng ta thiếu trí tuệ (pañña) để biết rằng chúng ta không nên dính mắc vào thiện và ác, chúng ta dính mắc vào hai cực đoan tốt và xấu, thứ dính mắc của các loài chúng sinh thường tình. Do như vậy mà có đau khổ, nó đem đến cho chúng ta đủ mọi loại rối ren trong cuộc sống. Đây là kết quả của việc ăn trái của cây nhận thức: Dính mắc, đau khổ, và chết.

Một khi đã có nhận thức này, chúng ta không thể trở lại tình trạng vô tội, trong đó cái tốt và cái xấu không được biết đến. Sau khi nhận thức này phát sinh, sau khi đã ăn trái cây, chúng ta phải đi tiếp để hiểu một cách đầy đủ rằng không nên dính mắc vào thiện và ác. Đó là nhiệm vụ và trách nhiệm của chúng ta, phải học cho được điều này. Không

dính mắc với thiện và ác, bởi vì chúng là vô thường (anicca), khổ (dukkha), và vô ngã (anatta). Thiện và ác là vô thường, khổ, vô ngã. Khi có được nhận thức đúng đắn này về thiện và ác, sẽ không có sự dính mắc. Rồi thì sẽ không có cái chết, giống như với A-đam và È-va khi họ chưa ăn trái cây. Tất cả chúng ta đã ăn trái cây, tất cả chúng ta đều biết về thiện và ác. Chúng ta không thể quay lại trạng thái vô tội của chúng ta. Thay vào đó, chúng ta có nhiệm vụ phải hiểu rằng chúng ta không nên dính mắc vào thiện và ác. Không nên dính mắc vào chúng. Hãy hiểu vấn đề này một cách có trí tuệ.

Không dính mắc vào thiện và ác. Hãy hiểu thật rõ chúng để mà bạn sẽ không bao giờ dính mắc với chúng. Đây là trái tim của Phật giáo và cốt lõi của Kitô giáo. Cả hai tôn giáo đều dạy cùng một điều này, mặc dù người ta có thể giải thích nó theo những cách hoàn toàn khác nhau. Nếu bạn hiểu điều này, bạn sẽ có chìa khóa để đạt đến hạnh phúc đích thực. Đó là sự thoát khỏi khát khao.

Bạn có thể thấy rằng nếu chúng ta cố nắm lấy và bám vào "cái tốt", có nghĩa là chúng ta đang khao khát cái tốt. Nếu chúng ta có một cái gì đó tốt hơn, có nghĩa là cái mà chúng ta đang khao khát là cái tốt hơn. Nếu chúng ta có cái gì tốt nhất, có nghĩa là chúng ta đang khao khát cái tốt nhất. Cho dầu cái tốt nhất đó tốt như thế nào đi nữa, nó vẫn tạo ra sự khao khát. Chúng ta khao khát cái tốt nhất. Chắc chắn, sự khao khát này chính là vấn đề dẫn đến khổ dukkha. Cho dầu khao khát ở mức độ nào đi nữa, nó vẫn sẽ gây ra một loại khổ nào đó. Khao khát thô làm khổ chúng ta theo cách thô, trong khi cái khao khát vi tế nhất mà chúng ta không nhận ra hay hiểu được cũng làm hại chúng ta theo cái cách quá vi tế đến nỗi chúng ta không thể nhận thấy. Nếu còn khát khao, sẽ còn có dukkha. Cuộc sống sẽ rối ren và phiền toái, không thể có sự an vui và hạnh phúc hoàn hảo

Sự trống rỗng/ rỗng không

Đây là lý do tại sao Phật giáo dạy sự trống rỗng/rỗng không (Suññata) - sự vắng bóng của cái "tôi" và "của tôi" để vượt qua cái tốt nhất. Nếu nhận thức của chúng ta vượt qua cái tốt nhất, nếu chúng ta có nhận thức về sự trống rỗng/ rỗng không, nơi không có cái tốt cũng không có cái xấu, thì sẽ không còn vấn đề. Trong Suññata không có sự khát khao. Ngay cả mức độ khát khao vi tế nhất cũng vắng bóng. Trong đó, khổ đã bị dập tắt, chỉ còn sự bình an nội tại thực sự. Đây là mục tiêu cuối cùng. Hễ khi nào còn có chút khát khao, cho dầu là nhỏ nhất, nó sẽ ngăn cản mục tiêu cuối cùng. Khi mọi khát khao đã được dập tắt, cùng lúc với nó, tất cả mọi rối ren và dukkha cũng sẽ bị dập tắt, giải thoát đích thực là sự hiển nhiên. Sự giải thoát trong Phật giáo là sự thoát khỏi khát khao đến cùng với sự nhận thức về Suññata. Hãy suy niệm vấn đề này cho đến khi cuộc sống của bạn là hoàn toàn thoát khỏi khát khao.

Cái đối tự nhiên và cái đối không cần thiết

Hãy quay trở lại và có cái nhìn khác về điều mà chúng ta gọi là "đối". Chúng ta phải biết rằng có hai mức độ đối khác nhau. Trước tiên, có cái đối về mặt thể chất hay vật chất, đó là một quy trình tự nhiên của cuộc sống.

Theo bản năng cơ thể cảm thấy đói về các nhu cầu tự nhiên của nó: Quần áo, thực phẩm, chỗ ở, thuốc men, rèn luyện thể chất. Loại đói này không là vấn đề. Nó không gây ra dukkha và có thể thỏa mãn mà không gây khổ. Có một loại đói thứ hai, về mặt tinh thần, mà chúng ta gọi là "khát khao về mặt tinh thần". Đây là cái đói về mặt tư duy sinh ra do sự dính mắc. Đói về mặt thể chất thực sự không có ý nghĩa vì nó không gây ra vấn đề. Ngay cả động vật cũng kinh nghiệm cái đói về mặt thể chất, vì vậy chúng ăn tùy theo tình huống cho phép. Cái đói về mặt tinh thần, bị ràng buộc với vô minh (avijja) và chấp thủ (upadana), nó phá hủy sự mát mẻ và yên tĩnh của tâm- mà đây chính là niềm hạnh phúc và an bình thực sự- vì vậy mà nó đem lại đau khổ cho chúng ta.

Vấn đề của con người là tâm của chúng ta phát triển hơn loài vật. Ý thức của loài vật không học cách để chuyển cái đói thể chất sang cái đói tinh thần. Chúng không dính mắc với cái đói theo bản năng của chúng như chúng ta, vì vậy chúng không chịu cái khổ gây ra do bởi tham ái (tanha) và chấp thủ (upadana). Tâm của con người phát triển cao hơn và do vậy con người chịu khổ vì có những khát khao phát triển cao hơn. Thông qua sự dính mắc, tâm con người biết đến cái đói về mặt tinh thần.

Chúng ta phải phân biệt giữa hai loại đói. Cái đói thể chất có thể được giải quyết một cách dễ dàng. Một ngày làm việc có thể đáp ứng những nhu cầu cơ thể của chúng ta trong nhiều ngày. Với chánh niệm và trí tuệ, cái đói thể chất không là vấn đề. Đừng dặt dột biến nó thành dukkha. Khi nó sinh khởi, chỉ cần nhìn nó như nó thực là tathata – thấy sao biết đúng y như vậy. Cơ thể có một hệ thống thần kinh. Khi nó thiếu một cái gì mà nó cần, sẽ phát sinh một số hoạt động mà chúng ta gọi là "đói". Tất cả chỉ có vậy - tathata. Đừng để nó chế biến cái đói thể chất này thành cái đói tinh thần bằng cách dính mắc với nó như là "cái đói của tôi" hay "tôi đói". Điều đó rất nguy hiểm vì nó tạo ra rất nhiều dukkha. Khi cơ thể đói, hãy ăn trong chánh niệm và trí tuệ. Sau đó, cái đói thể chất sẽ không làm phiền tâm của chúng ta.

Khát khao đơn thuần chỉ là vấn đề tinh thần. Tâm trí con người do phát triển cao đã phát triển cái đói thành sự khát khao về mặt tinh thần mà sự khát khao này tạo nên sự dính mắc. Đây là hiện tượng của tâm- tanha (tham ái) và upadana (chấp thủ)—chẳng dễ chịu chút nào. Mặc dù chúng ta có thể là triệu phú, ở trong những ngôi nhà đầy đủ tiện nghi và túi có đầy tiền, chúng ta vẫn đói về mặt tinh thần. Càng tiêu thụ, chúng ta càng đói. Cho dầu chúng ta cố gắng thỏa mãn cơn đói tinh thần đến mức nào đi chăng nữa, từ mức độ đó, nó sẽ mở rộng, phát triển lên, và càng làm xáo trộn tâm của chúng ta hơn. Ngay cả những tỷ phú vẫn đói về mặt tinh thần.

Vậy, chúng ta giải quyết vấn đề này bằng cách nào đây? Giáo Pháp có cách ngăn chặn sự khát khao xuẩn ngốc này để giúp chúng ta có hạnh phúc, có sự an bình trong tâm, để tâm không bị xáo động.

Cái đói thể chất không làm phiền chúng ta. Thật dễ dàng để lo cho nó, tìm một cái gì đó để ăn là thỏa mãn được cơn đói. Cái đói về mặt tinh thần- khát khao- lại là một vấn đề khác. Càng ăn, chúng ta càng đói. Đây là vấn đề mà chúng ta bị trói buộc, mắc kẹt trong đó. Nó quấy rầy, làm phiền chúng ta, kích động chúng ta. Khi tâm của chúng ta

không có gì làm cho nó bị phiền nhiễu, đó là chân hạnh phúc. Điều tôi nói này có thể khiến cho bạn thấy buồn cười, nhưng khi sự xáo trộn không có mặt thì đấy chính là chân hạnh phúc.

Chúng tôi chắc chắn rằng mỗi người trong số các bạn đều bị những hy vọng và ước muốn làm phiền. Các bạn đến đây với hy vọng và mong đợi của mình. Hy vọng, mong đợi và kỳ vọng là một sự khát khao, do đó, phải rất cẩn thận với chúng. Đừng để chúng trở nên nguy hiểm! Hãy tìm cách ngăn chặn mong đợi và hy vọng. Hãy sống với chánh niệm và trí tuệ satipaṇṇa, đừng sống theo kỳ vọng.

Thông thường, chúng ta dạy cho con trẻ đầy những ước mơ – hãy *“ước một điều gì đó”, “mơ một giấc mơ không thể hiện thực.”* Điều này không đúng. Tại sao dạy cho chúng sống trong sự khát khao? Nó sẽ làm cho chúng đau khổ, thậm chí đến mức độ chịu những đau đớn về mặt thể xác, bệnh tật và ngay cả cái chết. Sẽ tốt hơn nếu chúng ta dạy chúng sống mà không đói, đặc biệt là không đói về mặt tinh thần. Sống với Chánh niệm và Trí tuệ Sati-Paṇṇa, làm bất cứ điều gì cần phải làm, nhưng không hy vọng, không ước mơ, không mong đợi. Hy vọng chỉ là sự khát khao - cái đói về mặt tinh thần. Hãy dạy cho chúng đừng dính mắc. Không khát khao về mặt thể chất cũng như tinh thần. Hãy suy nghĩ về điều đó – Sẽ là hạnh phúc biết bao! Không có thứ hạnh phúc nào lớn hơn thứ hạnh phúc này. Bạn có thấy vậy không?

Ba loại viễn ly

Cuối cùng, chúng ta sẽ nói về những lợi ích của việc chấm dứt khát khao. Để làm như vậy, chúng tôi sẽ yêu cầu các bạn học thêm một từ Pali. Hãy lắng nghe cẩn thận và ghi nhớ nó, vì nó là một từ quan trọng nhất Viveka bằng tiếng Pali, tiếng Thái là vivek, viễn ly. Viveka có thể được dịch là “cô đơn tuyệt đối, hoàn toàn đơn độc, viễn ly hoàn toàn”. Bởi vì mọi người không còn hiểu được điều này một cách chính xác, bạn đã có lẽ chưa từng bao giờ nghe nói về nó. Trước tiên, các bạn hãy biết rằng Viveka có ba cấp độ. Thân viễn ly (kāya-Viveka) là khi không có gì làm phiền thân. Tâm viễn ly (citta-Viveka) là khi không có những cảm xúc phiền tâm, khi tâm không bị rối ren bởi những thứ như ham muốn tình dục, thù hận, sợ hãi, thất vọng, ghen tị, cảm xúc, và tình yêu. Tình trạng tâm ẩn cư có thể xảy ra ngay cả trong một căn phòng ồn ào đông đúc, nó không phụ thuộc vào thân ẩn cư. Loại thứ ba, sanh y viễn ly (upadhi-Viveka) là khi không có cảm xúc hay suy nghĩ dính mắc vào “tôi” và “của tôi”, “linh hồn” hay “bản thân tôi” vốn làm cho tâm bị xáo trộn. Nếu tất cả ba cấp độ xảy ra, bạn thực sự sống một mình và thực sự tự do.

Chỉ đơn thuần thoát khỏi những quấy rầy về thân trong khi những cảm xúc còn phiền nhiễu ta thì chưa thực sự viễn ly. Nhiều “thiền sinh” chạy trốn vào rừng hay trong các hang động để tìm sự viễn ly, nhưng nếu họ vẫn mang theo những cảm xúc của mình, họ sẽ không tìm thấy điều mà họ đang tìm kiếm. Hạnh phúc thực sự sẽ tránh xa họ. Nếu những cảm xúc không quấy rối họ, nhưng cảm giác về “tôi” và “của tôi” quấy rầy và làm cho họ xao lãng, đó cũng không thể gọi là viễn ly “viveka”. Phải không có cảm giác về “tôi” hay “của tôi” xen vào mới được. Sau đó sẽ không có bất cứ khao khát, hy vọng nào quấy rối, phiền nhiễu bạn. Đây chính là sự viễn ly. Tâm hoàn toàn một mình.

Đây chính là hạnh phúc theo mục đích của đạo Phật. Nó là Vimutti (sự giải thoát), cấp độ cao nhất của Phật giáo. Mục tiêu cuối cùng của Phật giáo. Sự giải thoát cao nhất không phải chỉ đơn thuần đạt tới một cái tâm hạnh phúc hay tĩnh lặng. Mục tiêu tối hậu là sự giải thoát là hoàn toàn thoát khỏi mọi chấp thủ, dính mắc với cái "tôi" và "của tôi". Chúng tôi muốn các bạn biết về ba cấp độ này của viveka.

Nếu bạn có thể thực tập chánh niệm với hơi thở một cách trọn vẹn và chính xác thông qua tất cả 16 bước và 16 giai đoạn của nó, bạn sẽ khám phá ra ba loại Viveka. Rồi bạn sẽ có được thứ hạnh phúc mà trong đó bạn không bao giờ còn bị dày vò bởi khát khao nữa. Nhưng nếu bạn không thích loại hạnh phúc này, nếu bạn muốn thứ hạnh phúc đến từ sự đáp ứng khát khao, thỏa mãn những ham muốn, thì chẳng có gì có thể giúp bạn. Không thể giúp bạn bởi vì Phật giáo nhắm đến việc loại bỏ thứ hạnh phúc và hưởng thụ phụ thuộc vào những thứ nhằm thỏa mãn khát khao. Chúng ta muốn điều đó chấm dứt. Chúng ta cần các thứ Viveka không bị khát khao làm cho xáo trộn.

Đây là những gì chúng tôi sợ các bạn có thể hiểu lầm. Nếu bạn không hiểu được hạnh phúc của Phật giáo, bạn có thể mong đợi một cái gì đó mà Phật giáo không thể đáp ứng cho bạn, và rồi bạn sẽ phải thất vọng. Bạn sẽ lãng phí thời gian của bạn ở đây. Nếu bạn muốn thứ hạnh phúc đến từ việc thỏa mãn những khát khao, chúng tôi sẽ không có gì để nói. Nhưng nếu các bạn muốn thứ hạnh phúc sinh ra từ chỗ không có bất kỳ sự khát khao nào, chúng tôi có cái gì đó để nói. Và chúng tôi đã nói điều đó rồi.

Chúng tôi hy vọng rằng bạn sẽ thành công trong việc thực hành và phát triển chánh niệm với hơi thở của mình. Một khi bạn thành công, bạn sẽ nhận được thứ hạnh phúc thực sự đến từ chỗ hoàn toàn không có sự khát khao.

Cảm ơn các bạn đã đến Suan Mokkh và sử dụng thời gian có mặt nơi đây một cách lợi lạc.

Chú thích:

* summum bonum: Tiếng La-tinh có nghĩa là cái tốt nhất

Theo: **Happiness and hunger**

Chuyển ngữ: **Supañña Thiện Trí**

Vượt qua buồn chán và trầm cảm

Ajahn Jagaro

Vượt qua buồn chán và trầm cảm xem ra là một đề tài thú vị. Tất nhiên, bạn chẳng bao giờ biết sau khi vượt qua nó xong thì kế tiếp sẽ là gì - thậm chí kết quả có thể còn tồi tệ hơn - nhưng tôi chắc chắn rằng hầu hết mọi người đều mong đợi "vượt qua" mang một ý nghĩa tốt đẹp hơn.

Bài pháp thoại này chủ yếu là một sự suy niệm dựa trên những kinh nghiệm rất phổ biến của con người mà chúng ta ai cũng có. Buồn chán là một kinh nghiệm phổ biến cho tất cả mọi người, nhưng tôi nghĩ kinh nghiệm này đang trở nên ngày càng phổ biến hơn đối với những người sống trong xã hội hiện đại, đặc biệt là giới trẻ. Trầm cảm cũng là một vấn đề đối với nhiều người, vì vậy tôi nghĩ rằng chủ đề này sẽ là một nền tảng khá thú vị cho sự suy niệm của bạn. Chắc chắn tôi không muốn tự cho mình là một chuyên gia. Tôi không phải là bác sĩ tâm thần hoặc nhà tâm lý học, vì vậy các định nghĩa của tôi đưa ra không phải là các định nghĩa theo tinh thần của y học, mà mang vẻ của các báo cáo hơn, báo cáo của một con người đã quan sát và quán chiếu các cảm giác, cảm xúc và trạng thái của tâm, và đã cố gắng để hiểu các trạng thái này và cách làm thế nào để đối phó với chúng.

Buồn chán và trầm cảm thực sự là hai trạng thái hoàn toàn khác nhau. Buồn chán là một trạng thái tương đối đơn giản của tâm. Trạng thái của trầm cảm là một vấn đề hoàn toàn khác, nó là một kinh nghiệm thuộc về mặt cảm xúc và phức tạp hơn rất nhiều. Đối phó với trầm cảm thực sự khó khăn hơn rất nhiều trong cả hai lãnh vực thảo luận và điều trị thực tế. Tuy nhiên, tôi sẽ cố gắng làm việc với cả hai trong cuộc nói chuyện ngắn này.

Buồn chán chỉ đơn giản có nghĩa là chúng ta không quan tâm. Trong tình huống này, sự việc không làm cho ta cảm thấy thú vị. Chúng ta nói rằng chúng ta chán, hay nói theo cách mà chúng ta thường nói, *"Cái này chán quá! Đây là một nơi thực sự chán phèo! Phim này nhạt quá! Cuộc nói chuyện này thật là vô vị! Cuốn sách này lằng nhách. Con người đó tẻ nhạt quá!"* v.v.... cứ vậy, đủ thứ để chán. Chúng ta thường xem buồn chán như là một cái gì đó đến từ bên ngoài. Đây là điều đầu tiên tôi muốn chúng ta xem xét lại. Tôi không đồng ý với cách nói buồn chán là một cái gì đó đến từ bên ngoài. *"Chẳng có gì buồn chán cả"* nói như vậy mới thực sự chính xác, điều này cũng tương tự như nói là *"Tất cả mọi thứ đều chán như nhau."* Cả hai lối nói này đều đúng với thực tại.

Buồn chán là kết quả đến từ tâm của chính mình mà ra chứ không phải từ nơi nào khác. Không có gì là buồn chán, nhưng có những cái tâm buồn chán. Tâm buồn chán. Đây là điều này là rất quan trọng mà chúng ta phải hiểu và xem xét, nếu không chúng ta sẽ luôn luôn nói rằng, *"Đây là một nơi nhàm chán, chốn này có cái gì sao sao ấy! Cuốn sách này nhạt nhẽo quá, hãy kiếm cuốn khác đi. Hãy xử lý cuốn sách tẻ nhạt bằng cách ném nó ra bên ngoài và kiếm được một cuốn khác, thú vị hơn."* Đó là cách chúng ta tiếp cận cuộc sống. Chúng ta xử lý sự buồn chán bằng cách thay đổi hoàn cảnh, cố gắng để làm cho nó trở nên thú vị hơn. Chúng ta không bao giờ thực sự nhận diện nguyên nhân hoặc bản chất thật sự của vấn đề.

Buồn chán là sự chủ quan

Để minh họa điều này tôi sẽ đưa ra một kinh nghiệm của chính tôi. Như tôi thỉnh thoảng từng nói, tôi rất thích khoa học viễn tưởng. Bữa nọ, tôi xem một bộ phim khoa học viễn tưởng trên truyền hình, và tôi thực sự say mê. Bộ phim thật hào hứng, adrenaline chảy trong máu và đầu óc tôi tỉnh như sáo. Rồi, tôi nhận thấy người đàn ông ngồi cạnh tôi -

ông đang ngủ gật! Làm sao mà hán ta có thể ngủ được chứ? Bộ phim rất thú vị, nhưng ông ta thì chán. Đó là một điều rất thú vị, phải không? Nó cho thấy rằng không phải đối tượng là chán, mà chính là tâm của chúng ta buồn chán, tâm không cảm thấy hứng thú với tình huống, điều kiện, hoặc kinh nghiệm đó. Sự buồn chán là một kinh nghiệm rất chủ quan, một trạng thái rất riêng của mỗi cá nhân. Bạn sẽ thấy rằng điều này là lẽ thực của hầu hết mọi thứ trên đời. Bạn đọc một cuốn sách và thấy nó thú vị, nhưng người khác không thể đọc hết trang đầu tiên. *"Thật là chán, làm sao mà bạn có thể đọc được hết cuốn sách này chứ?"*

Vậy buồn chán là gì? Đó là một kinh nghiệm mang tính chủ quan xảy ra khi tâm không có sự quan tâm, hứng thú hoặc không có sự hào hứng, không thích những gì đang có trong hiện tại. Bạn muốn một cái gì khác vì bạn đang chán. Bạn nói, *"Cái này chán! Cái này không chán!"*, Nhưng chính xác hơn thì phải nói, *"Tâm đang chán"*. Tâm đang chán bởi vì nó không muốn tình huống này, nó muốn cái gì khác, nó muốn được ở một nơi khác, nó muốn có cái gì khác, muốn trải nghiệm một cái gì khác, với một người khác, với một nơi khác ...

Rất quan trọng để chúng ta hiểu rằng cội nguồn của sự buồn chán nằm trong chính tâm của chúng ta. Hậu quả của việc không hiểu được điều này là bạn sẽ mãi mãi cố gắng để thoát khỏi sự buồn chán bằng cách tìm những tình huống mới, kinh nghiệm thú vị mới.

Nhưng nếu bạn cứ tìm cách thoát khỏi sự buồn chán đó mãi thì nó sẽ đưa bạn đi đến đâu? Đã bao giờ bạn nhận thấy rằng với giới trẻ ngày nay, mười lăm và mười sáu tuổi, mọi thứ đều trở nên quá nhàm chán? Việc gì nếu kéo dài lâu hơn năm phút thì đều trở nên buồn chán. Quả là một thảm họa đối với giáo viên bởi vì họ rất khó để giữ sự chú ý của học sinh. Tại sao chúng phải chú tâm đến năm mươi phút để học một cái gì đó? Vì vậy, họ phải tìm đủ mọi thủ thuật, mách lới, trò chơi và những trò giải trí khác để tiết dạy của họ có thể kéo dài 50 phút.

Các giáo viên nói với tôi điều này khi họ mời tôi đến nói chuyện tại một trường học. Họ nói rằng khoảng thời gian thu hút được sự chú ý của học sinh rất ngắn, tôi không nên thất vọng nếu chúng trở nên bồn chồn và bắt đầu nói chuyện vì chúng luôn luôn như thế. Đó không phải là một điều tốt đẹp để nói về các học sinh của mình, phải không? Trên thực tế, khi tôi nói chuyện, học sinh luôn luôn tỏ ra khá quan tâm bởi vì tôi nhìn quá kỳ lạ. Các giáo viên luôn luôn hỏi, *"Sự có mặt theo một cái gì đó cho học sinh xem để duy trì sự chú ý của chúng chứ?"* Tôi không có bất cứ thứ gì ngoại trừ bản thân mình, thế là đủ. Tôi ngồi đó rất lạ trong chiếc y này, với cái đầu trọc, nói về một cái gì đó không phải là một đề tài thông thường, và điều đó thường giữ được sự quan tâm, chú ý của bọn học sinh. Năm mươi phút không quá dài đối với chúng trong tình huống đó, nhưng quá dài cho những bài học thông thường: Xã hội học, số học, tiếng Anh, hóa học v.v..., rất khó cho giáo viên kéo dài tiết dạy trong 50 phút. Tôi nghĩ rằng họ đang cố gắng giảm thời gian của tiết học xuống chỉ còn 30 phút.

Tại sao các em học sinh dễ dàng buồn chán? Bạn đã bao giờ xem xét những gì mà chúng đang tiếp thu? Bạn có bao giờ xem xét tốc độ của sự kích thích các giác quan và

sự ham muốn mà giới trẻ hiện đang hấp thu? Hãy thử xem truyền hình đi. Tôi không thường xuyên xem truyền hình, nhưng khi tôi xem, tôi thấy các giác quan của mình đang bị tấn công tới tấp bởi vì mọi thứ diễn ra quá nhanh. Cảnh tượng, màu sắc, và âm thanh, đặc biệt là trong các thước phim quảng cáo, ánh sáng nhấp nháy, âm thanh dồn dập, mọi thứ diễn ra quá là nhanh. Có quá nhiều điều xảy ra trong vòng ba mươi giây. Bạn có biết có bao nhiêu thứ đã được cô đọng lại trong 30 giây này không? Bạn đang lao vào không gian, lướt trên những con sóng - tất cả trong ba mươi giây! Các bộ phim cũng rất nhanh, một loại trải nghiệm nhanh gọn, rất kích động và giật gân, được cô đọng vào trong một khoảng thời gian ngắn như vậy. Vì vậy, các học sinh khi phải ngồi nghe một người nào đó nói về phản ứng hóa học, chúng hoàn toàn buồn chán. Chỉ cần nghĩ đến việc phải làm một cái gì đó mất đến một giờ đồng hồ thì thật là quá chán. Chỉ đơn giản là chúng không còn quen với nhịp độ chậm hơn bởi vì thời đại hiện nay cung cấp những kích thích giác quan với tốc độ quá nhanh.

Khi bạn thức dậy vào buổi sáng và mở đài phát thanh, bạn có thể nghe thấy những gì đang xảy ra trên toàn thế giới. Trong mười phút, bạn biết được những gì đã xảy ra trong 24 giờ qua. Bạn có thể xem được bao nhiêu kênh truyền hình? Tôi không biết, nhưng với truyền hình thế hệ mới thì quá nhiều thứ sẵn sàng để xem. Và âm nhạc! Khi bạn mở đài phát thanh, có đủ mọi loại âm nhạc, và nó dồn dập, với một sự hoạt động tràn đầy năng lượng.

Tất cả điều này chỉ đơn giản có nghĩa là bạn bắt đầu trở nên mệt mỏi, các giác quan của bạn trở nên cùn nhụt. Do chịu tác động của quá nhiều sự kích thích, các giác quan không còn nhạy cảm, bằng không nó bị áp đảo bởi các sự kích thích. Với tôi, xem truyền hình là một sự áp đảo đối với các giác quan. Chỉ sau nửa giờ đồng hồ xem TV là tôi cảm thấy mệt mỏi vì những kích thích giác quan quá mãnh liệt. Khi xem truyền hình thường xuyên, bạn sẽ phải trở nên ít nhạy cảm hơn. Kết quả của việc này là bạn phải mất nhiều thời gian hơn để phản ứng với các kích thích tương tự, với cùng một sự quan tâm. Bạn thậm chí còn cần nhiều thời gian hơn nữa để tạo ra sự quan tâm, hứng thú, và cảm giác hưng phấn trong cuộc sống.

Để minh họa cho điều này, tôi muốn bạn hướng sự chú ý của mình đến một việc mà bạn cho là bình thường. Bạn về nhà, bạn có một chiếc truyền hình, đài phát thanh và một chiếc ô tô. Bạn sẽ lái xe về nhà hoặc có thể bạn sẽ đi xe lửa, xe buýt hoặc xe điện. Bạn nghĩ rằng điều đó chẳng có gì đặc biệt cả, phải không? Một việc khá bình thường - một chuyến đi nhằm chán trên xe điện. Về đến nhà bạn mở tủ lạnh, bạn lấy đồ uống ướp lạnh, trái cây ra. Bạn bật công tắc và ánh sáng xuất hiện. Bạn đi vào nhà vệ sinh, giặt nước, và mọi thứ được dội sạch sẽ. Bạn mở vòi nước - nước tuôn ra, nóng và lạnh. Tất cả những thứ đó đều rất bình thường, phải vậy không? và chẳng có gì là thú vị cả.

Bây giờ hãy tưởng tượng một người của khoảng 100 năm về trước ở trong cùng một tình huống - đôi mắt của người ấy sẽ vọt ra ngoài: *"Nhìn kia! Cái đó là gì vậy? Một chiếc xe! Bạn có thể lái nó! Một cái truyền hình, tủ lạnh, điện ... tuyệt quá! Kỳ diệu quá!"*. Nó thật là kỳ diệu. Bật công tắc và các ngọn đèn sáng lên. Bạn thậm chí không cần đứng lên để mở công tắc, chỉ cần ngồi một chỗ bấm nút điều khiển. Thật là kỳ diệu,

ngồi tại chỗ, bấm nút điều khiển và truyền hình, video, âm thanh stereo được kích hoạt. Bạn có thể kích hoạt rất nhiều thứ từ chỗ ngồi của mình. Bạn có thể lái xe về nhà, bật công tắc và cánh cửa mở ra giống như trò ảo thuật vậy!

Những người không quen với những món này sẽ thấy chúng vô cùng hấp dẫn – Họ thực sự bị áp đảo. Họ sẽ không thấy buồn chán chút nào hết. Họ có lẽ sẽ không ngủ được do sự phấn khích. Hãy tưởng tượng họ bước đi trong ngôi nhà của bạn: Họ sẽ thấy vui thích với tất cả các đồ dùng, tất cả những gì bạn có trong nhà của bạn, họ có thể sẽ không ngủ được tối nay. Bạn có nghĩ rằng họ sẽ cảm thấy buồn chán không? Ngôi nhà của bạn có chán không? Đã bao nhiêu lần bạn cảm thấy chán ngấy trong ngôi nhà của mình? Thực tế là, hầu hết mọi người cảm thấy buồn chán khá thường xuyên.

Vấn đề nằm ở chỗ là tình huống bản thân nó không nhất thiết là nhàm chán, nhưng chính cái trạng thái của tâm trở nên buồn chán khi nó thấy tình huống đó bình thường, không còn hứng thú, không còn thú vị để nó quan tâm nữa. Tình huống không tạo sự hưng khởi, không khơi dậy bất kỳ sự quan tâm nào của chúng ta, vì vậy chúng ta rơi vào một trạng thái thụ động buồn chán, nghĩ rằng, *"Tôi muốn một cái gì khác, tôi muốn trải nghiệm một cái gì khác, tôi muốn được ở một nơi nào khác. Tôi chán."* Đây là một kinh nghiệm rất phổ biến.

Cách mà chúng ta thường đối phó với tình huống này là tìm kiếm những trải nghiệm mới, tìm kiếm một cái gì đó mới. Đó là những gì chúng ta đang được khuyến khích để làm, tìm một cái gì đó mới. Bạn buồn chán, do đó, bạn đi ra ngoài và kiếm một cái gì đó mới: váy mới, tủ quần áo mới, ô tô mới, video mới, bộ phim mới. Để không cảm thấy buồn chán, bạn cứ việc tiếp tục mua sắm một thứ gì đó mới.

Tiến trình này là gì và nó sẽ dẫn chúng ta đến đâu? Nó gây ra cho chúng ta điều gì? Nó làm cho chúng ta càng ngày càng ít nhạy cảm hơn, càng ngày càng ít hài lòng hơn, và càng ngày càng ít có khả năng cảm nhận được niềm say mê của việc mình đang được sống, ngoại trừ trong một số tình huống hiếm hoi khi chúng ta tìm thấy được một cái gì đó mới, khi chúng ta đi một nơi nào đó khác lạ. Kết quả của việc này là hầu như trọn cuộc sống của chúng ta là một sự nhàm chán. Cuộc sống sẽ càng ngày càng trở nên nhàm chán nếu bạn cứ tiếp tục đi theo xu hướng này.

Người giàu, những người đã ở khắp mọi nơi và làm mọi thứ, cảm thấy buồn chán khá thường xuyên. Thật khó tìm được một thứ gì đó để làm cho họ phấn khích, Một khi bạn đã ăn tất cả các loại món ăn, một khi bạn đã đến tất cả các nhà hàng ở Melbourne, chắc hẳn bạn sẽ thấy nhàm chán. *"Tôi có thể đi đâu để có một đêm thú vị?"* Một khi bạn đã xem thấy tất cả các chương trình ... *"Ồ trời, chẳng có gì hay ho trên truyền hình cả. Quá chán!"* Bạn càng ngày càng trở nên buồn chán hơn vì ngày càng trở nên mệt mỏi hơn, ngày càng trở nên kém nhạy cảm hơn, và lệ thuộc vào những thứ kích thích sự hưng phấn của bạn càng nhiều hơn. Giới trẻ ngày nay đau khổ vì điều này. Không phải chỉ riêng có giới trẻ, nhưng giới trẻ chịu tác động nhiều hơn, bởi vì họ đang được nuôi dưỡng trong môi trường với một sự kích thích ở mức độ cao.

Người ta thường hay hỏi tôi về cuộc sống của các tu sĩ, đặc biệt là khi tôi nói chuyện với học sinh tại các trường học. Chúng hỏi tôi làm những gì. Vâng, chúng tôi dậy vào lúc bốn giờ sáng và chúng tôi hành thiền.

“ Quý sư làm gì khi hành thiền?”

“Ồ, chúng tôi chỉ ngồi yên nhắm mắt”

“Sau đó thì quý sư làm gì?”

“Chúng tôi uống trà và rồi làm một số công việc lật vật, quét tước và dọn dẹp, chúng tôi ăn một ngày một bữa, đọc một chút vào buổi chiều.

“Thế quý sư có chơi thể thao không?”

“Ồ không, chúng tôi không chơi thể thao”

“Có giải trí không?”

“Không chúng tôi không được phép giải trí, không ca hát, nhảy múa, không nghe nhạc, không xem TV, không xem phim ...”

“Không xem phim! Vậy quý sư có thấy chán không? Chán lắm phải không? Quý sư ngồi suốt ngày trong rừng phải không? Quý sư có tổ chức tiệc tùng không?”

“Không có tiệc tùng gì hết”.

“Chán quá phải không? Sư có thấy chán không?”

“Ồ, vâng, thông thường mà nói thì rất là chán, hoàn toàn buồn chán. Cuộc sống tu viện được thiết kế để sống hoàn toàn nhằm chán, một cuộc sống nhằm chán đến hoàn hảo cho đến khi bạn trở thành một vị thầy, sau đó –thật không may- bạn sẽ không có thời gian để được chán nữa. ”

Các vị sư có thấy chán không? Chắc chắn, tất cả những ai đến ở tại tu viện đều thấy đời sống ở đó chán phèo, và chuyện gì xảy ra? Chúng tôi có chơi nhạc hoặc đưa họ ra ngoài đi xem phim để thoát khỏi sự buồn chán không? Không. Tại sao? Buồn chán là một trạng thái của tâm, và việc rất quan trọng là con người phải hiểu được tâm của mình. Bạn không cần phải tìm sự giải trí để giúp cho bạn vượt qua buồn chán. Nếu bạn chưa hiểu buồn chán là gì, nó sẽ còn gây rắc rối cho bạn. Cội nguồn của sự buồn chán nằm trong tâm, trong cái cách muốn tìm một cái gì khác, cần cái gì khác, muốn một cái gì đó mới. Đây là sự khao khát mà trong trong Phật giáo, chúng ta gọi là tanha, tham ái.

Điều gì đáng được khát khao nhất trên đời?

Tham ái sinh khởi khi các giác quan bị kích thích và sự khao khát này không bao giờ có thể được thỏa mãn. Với bạn, điều đáng được khát khao nhất là gì? Điều này rất chủ quan, mọi người sẽ có một câu trả lời khác nhau.

Một lần tôi từ Thái Lan trở về, trên đường đến sân bay Bangkok và - ai cũng biết- Bangkok nổi tiếng với nạn kẹt xe khủng khiếp. Chúng tôi kẹt cứng trong chiếc ô tô trên một đoạn đường cao tốc, lúc đó tôi đang bị tiêu chảy nặng. Có một tai nạn giao thông xảy ra và chúng tôi bị mắc kẹt trong một rừng xe ô tô chặt như nêm. Con đường nghẹt cứng xe ô tô và chẳng có một lối nào để đi, không có bụi cây, không có gì cả- tôi đã kẹt cứng ở đó. Hãy nghĩ về những gì có thể xảy ra các bạn cũng có thể hiểu đó là một tình huống rất khó chịu và căng thẳng. Tôi có thể nói hết sức trung thực là điều khao khát nhất đối với tôi lúc đó là được vào một nhà vệ sinh. Đó là điều mong muốn nhất trên đời đối với tôi tại thời điểm đó, điều duy nhất mà tôi thực sự muốn. Mọi thứ khác đã bay biến khỏi tâm trí của tôi.

Vì vậy, điều khao khát nhất chính điều mà bạn muốn ngay bây giờ. Nhưng tất nhiên sự khao khát này không bao giờ tồn tại lâu, nó thay đổi. Bất kể bạn muốn gì, một khi bạn có được nó, bạn không còn muốn nó nữa. Bạn muốn một cái gì khác hơn. Thậm chí nếu bạn không có được nó, sự khao khát đó có thể kéo dài hơn một chút, nhưng chẳng bao lâu sau bạn sẽ muốn một cái gì đó khác.

Tham ái là không bao giờ trung thành với đối tượng của nó. Nó luôn luôn muốn cái gì khác, đó là bản chất của nó, tham ái là vậy đấy- khao khát, ao ước một cái gì khác, không bao giờ muốn những gì bạn đã có. Đó là lý do tại sao bạn cảm thấy chán với mọi thứ và tất cả. Cho dầu đối tượng có thú vị hoặc hấp dẫn bao nhiêu, bạn cũng sẽ cảm thấy chán nó, cũng giống như bạn thấy chán với việc lái xe, với truyền hình, với phim ảnh, với tủ lạnh, ngay cả với điện. Bạn thậm chí còn phát chán với những bài Pháp thoại. Bạn phát ngấy với nó, chán! Đi máy máy bay cũng trở nên nhàm chán. Nếu bạn có một cơ hội phóng tên lửa lên mặt trăng mỗi tuần, bạn cũng sẽ phát chán với điều đó luôn. Tham ái không trung thành với một đối tượng nào cả. Nó luôn luôn muốn một cái gì khác mới lạ hơn.

Bạn sẽ trở nên nhàm chán với tất cả mọi thứ, bởi vì tâm có căn bệnh đưa đến sự nhàm chán. Bệnh đó là tham ái. Hãy cố gắng để nhận ra rằng tham ái sẽ trở thành một loại nghiện. Sự kích thích các giác quan giống như một loại thuốc gây nghiện: sử dụng càng nhiều, bạn càng nghiện nó và phải sử dụng liều cao hơn. Lúc đầu bạn hút chỉ có mười điều thuốc lá, chẳng bao lâu sau bạn sẽ hút hai mươi điều. Bạn uống hai tách cà phê mỗi ngày, chẳng chóng thì chầy bạn sẽ cần bốn tách mỗi ngày. Tôi có thể nói từ kinh nghiệm của chính mình vì tôi thích cà phê. Vâng, bạn sẽ quen với liều lượng sử dụng, sau đó để có được cùng một sự kích thích bạn cần phải tăng thêm liều lượng một chút nữa. Mọi thứ đều y như vậy.

Hễ chúng ta còn bị tham ái chi phối, còn khao khát tìm sự kích thích các giác quan, chúng sẽ luôn cảm thấy buồn chán và luôn cần một thứ gì mới. Nếu điều này không được hiểu rõ, không được nhận thức một cách khôn ngoan và cẩn kẽ, càng

ngày chúng ta sẽ trở nên kém hài lòng, kém nhạy cảm và khả năng vui thú với cuộc sống cũng kém dần đi, và chúng ta càng ngày càng thấy buồn chán hơn.

Bạn có bao giờ suy xét kỹ để thấy rằng có lẽ chúng ta không nhất thiết phải cảm thấy nhàm chán với bất kỳ tình huống nào. Nếu chúng ta có một ít hiểu biết và khả năng kiểm soát tâm, có lẽ chúng ta không có gì để buồn chán. Không cần thay đổi các điều kiện, chúng ta vẫn có thể vượt qua sự buồn chán. Đơn giản chỉ là vấn đề thay đổi thái độ của chúng ta. Đơn giản chỉ cần sự vật trong hiện tại này như thế nào thì cứ nhìn chúng y như vậy và chấp nhận chúng đúng với bản chất của chúng, không để cho chúng ta bị áp đảo bởi một sự khao khát cho một cái gì đó mới một cách quá mức. Và rồi khi mà chúng ta đã chấp nhận sự vật đúng với bản chất của chúng trong hiện tại, chúng ta sẽ có thể kinh nghiệm được sự thỏa mãn và an vui.

Mọi thứ đều thú vị nếu bạn nhìn nó thật gần và mở tâm của bạn ra với nó. Sự tuyệt diệu có thể được tìm thấy ngay trong những điều nhỏ nhất: một hạt cát, một bông hoa, ánh sáng mặt trời chiếu qua những hàng cây, những ngôi sao lấp lánh trong đêm, sự thình lểng trong tiếng ồn ào, huyền ảo. Tất cả đều có thể là điều thú vị khi tâm khơi gợi lên sự thú vị ấy. Hãy chú ý rằng tâm khơi gợi lên sự thú vị chứ không phải khơi dậy sự ham muốn đối với một cái gì khác. Tâm có thể tạo ra sự thích thú một cách dễ dàng tương đương với khả năng nó khơi dậy sự ham muốn. Nếu bạn tạo ra sự thích thú, bạn có sự hài lòng với sự thích thú. Nói cách khác, nếu bạn cảm thấy mình đang sống, bạn sẽ cảm thấy có sinh khí, bạn thậm chí có thể cảm thấy sự hứng khởi.

Tôi luôn luôn nói về điều này khi dạy thiền, bởi vì một trong những kỹ thuật mà chúng tôi dạy là chú tâm trên hơi thở. Thường thì mọi người nhận xét rằng thiền tập kiểu như vậy thì buồn chán làm sao và chẳng có một chút gì gọi là siêu phàm thoát tục hết. Tại một buổi thuyết Pháp ở Perth với chủ đề *"Giới thiệu về thiền Phật giáo"*, tôi đã dạy về quán niệm hơi thở. Vào cuối buổi nói Pháp, một người phụ nữ nói, *"Tại sao Sư không dạy cho một kiểu thiền gì cho nó 'siêu siêu' một chút, hơi thở tầm thường quá?"* Tôi nghĩ rằng tôi phải trả lời theo cách mà câu trả lời của tôi khiến cho người hỏi phải đặt tiếp thêm một câu hỏi khác. Vì vậy, tôi nói, *"Ồ, nhưng hơi thở thiêng liêng nhất đó chứ."* Bà ta trả lời: *"Ồ, vậy sao!"* và không hỏi thêm bất cứ điều gì khác, thật là thất vọng!

Bà ta đã chấp nhận câu trả lời của tôi một cách mặc nhiên, nhưng hơi thở không tầm thường chút nào. Nó có thể là rất là thú vị, thậm chí còn đưa chúng ta đến sự giải thoát. Nếu bạn khơi dậy được sự thích thú, hơi thở sẽ là thứ thú vị nhất. Khi bạn khơi dậy sự thích thú, bạn sẽ chú tâm, dần dần sẽ duy trì được sự tập trung tâm ý, và bạn có thể kinh nghiệm được sự hỷ lạc, niềm vui và hạnh phúc. Những thứ này sinh khởi từ sự thích thú mãnh liệt của tâm mà không bị lệ thuộc vào đối tượng. Đây là một kinh nghiệm sinh khởi trong tâm của bạn và bạn có thể tạo ra nó. Một đối tượng trung tính như hơi thở có thể đem lại cho bạn sự hỷ lạc, giúp bạn nếm trải niềm vui và hạnh phúc mà những trải nghiệm hấp dẫn nhất do các sự kích thích giác quan đem lại cũng không thể sánh bằng.

Vượt qua buồn chán

Vậy thì làm thế nào để vượt qua nhàm chán? Nó đòi hỏi chúng ta phải phát triển nguồn nội lực, phát triển khả năng phát ra nguồn năng lực tiềm tàng, khả năng để có thể khơi dậy sự thích thú trong tâm của mình và không để mình trở thành nạn nhân bị sự khao khát một thứ gì đó ám ảnh.

Trong ta luôn luôn khao khát một cái gì khác, một người khác, một nơi chốn khác, không bao giờ thỏa mãn với những gì đang có mặt ngay đây trong giờ phút hiện tại. Bạn có thể đang thưởng thức một bữa ăn tuyệt vời với các món ăn ngon, nhưng bạn lại đang nghĩ về bộ phim mà bạn sẽ đến xem sau đó. Bạn đi đến một công viên có những bông hoa xinh đẹp và bạn ngắm nhìn chúng. Ban đầu, bạn bị màu sắc và hình dạng của chúng làm cho ngất ngây, nhưng chỉ một vài khoảnh khắc sau đó thôi, bạn lại nghĩ về một cái gì khác. Khoảng thời gian chú ý của chúng ta thật ngắn ngủi làm sao! Những thứ đẹp đẽ chỉ có thể giữ sự chú ý của chúng ta trong một vài phút. Vậy thì các đối tượng bình thường còn có hy vọng gì lôi kéo được sự quan tâm của chúng ta?

Chúng ta cần phải phá vỡ sự ham muốn một thứ gì mới luôn ám ảnh chúng ta này. Nó chỉ là một thói quen, vậy thôi, chỉ là một thói quen, một phản ứng có điều kiện của tâm. Nó có thể thay đổi, chúng ta có thể phá vỡ thói quen đó. Chúng ta thể khơi dậy sự thích thú ở bất cứ thứ gì mà chúng ta quan tâm. Chúng ta có thể khơi dậy sự thích thú và duy trì nó. Đó là một trong những bước thực hành căn bản trong thiền tập. Chúng ta tự huấn luyện mình để khơi dậy sự thích thú, duy trì sự thích thú, duy trì sự chú ý vào một cái gì đó, thường là điều bình dị nhất.

Đó là lý do tại sao trong thiền Phật giáo chúng tôi không cho bạn các đề mục thiền hấp dẫn. Chúng có gì tốt chứ? Chúng chẳng giúp bạn phát triển được gì từ bên trong chính mình. Bạn có thể tập trung vào một bộ phim mới thú vị, điều đó không thể chối cãi. Hầu hết chúng ta có thể ngồi bị cuốn hút trong một bộ phim hai giờ đồng hồ mà không hề nhận thấy thời gian trôi qua. Tuy nhiên, bạn chẳng nhận được gì từ nó, ngoại trừ một cái đầu lộn xộn, một mớ ký ức, và không phát triển được một chút xíu nào hết cái khả năng có thể tạo ra sự hứng thú mà không bị lệ thuộc vào đối tượng. Tuy nhiên nếu bạn có thể khơi dậy sự hứng thú, sự chú tâm mãnh liệt - chỉ trong năm phút thôi - trên một đối tượng trung tính như hơi thở chẳng hạn, bạn sẽ thấy có một cái gì đó rất mạnh mẽ bên trong bạn. Bạn có một nguồn năng lượng tốt để sử dụng và mang lại niềm vui và hạnh phúc cho cuộc sống của bạn. Điều này là rất quan trọng. Sự buồn chán là một trạng thái của tâm xảy ra khi tâm trí đã bị mất khả năng quan tâm, nhạy cảm, không có khả năng hài lòng với những gì đang hiện hữu.

Một cách tương đối mà nói thì có những tình huống kích thích giác quan của chúng ta mạnh hơn những tình huống khác. Tôi không phủ nhận điều đó, nhưng nguồn gốc của vấn đề là ở bên trong. Nếu chúng ta tiếp tục theo con đường mỗi ngày tìm kiếm sự kích thích giác quan một nhiều hơn, chúng ta sẽ càng khó khăn hơn để có thể tìm được ý nghĩa của niềm vui, của sự hạnh phúc, ý nghĩa của sự đang sống. Thay vào đó, chúng ta sẽ càng ngày càng trở nên buồn chán và mệt mỏi hơn.

Cách để chinh lại tâm là thay đổi thái độ của chúng ta. Tại sao là cuộc sống của một tu sĩ được thiết kế để sống thật đơn giản trong đó mọi người thường trải nghiệm sự buồn

chán? Điều đó rất tốt, bởi vì nhờ đó mà họ sẽ hiểu sự buồn chán, tìm ra căn nguyên của sự buồn chán và vượt qua nó, chứ không phải khắc phục sự buồn chán bằng cách thay đổi các điều kiện. Vượt qua sự buồn chán bằng cách thay đổi thái độ trong tâm và phẩm chất của tâm, đây là điều rất quan trọng mà chúng ta phải hiểu. Một khi chúng ta hiểu điều này, chúng ta có thể tránh được buồn chán ngay cả trong những tình huống chẳng có gì hấp dẫn. Ít nhất, chúng ta có thể hài lòng và có được sự bình yên.

Mãn nguyện có nghĩa là có được sự yên ổn trong tâm, sống có trách nhiệm, không lười biếng và thờ ơ. Sự mãn nguyện theo tinh thần Phật giáo có nghĩa là thanh thản, an vui với mọi sự, nhạy cảm và cởi mở một cách hoàn hảo với mọi đối tượng cho dù chúng dễ chịu hay khó chịu, có kích thích hay không kích thích các giác quan của chúng ta.

Đây là một cách để huấn luyện tâm và thiền tập là một công cụ để giúp cho sự huấn luyện đó. Chúng ta phải chịu trách nhiệm đối với tâm thức của chúng ta. Sức mạnh gây nghiện của tham ái điều khiển chúng ta, buộc chúng ta tiếp tục suy nghĩ, *"Tôi không thích điều này, tôi cần một cái gì đó khác."* Đó là một sự sáng tạo của tâm. Tà kiến và tà tư duy tạo ra những trạng thái khao khát và nhu cầu này. Chúng ta có thể thay đổi điều đó nếu chúng ta chế ngự được tâm, nếu chúng ta phát triển một khả năng đủ để kiểm soát suy nghĩ của chúng ta. Suy nghĩ chẳng có gì là khó lắm đâu, bạn có thể kiểm soát nó. Chỉ kiểm soát được suy nghĩ thôi và nói *"Dừng lại, không suy nghĩ nữa"*. Chỉ cần dừng lại là có được sự bình an, bạn có thể làm điều đó. Ngưng tạo thêm nhu cầu và sự khao khát một cái gì khác. Hãy quan tâm đến điều này, và rồi bạn sẽ không còn có sự buồn chán. Bạn sẽ có sự yên bình và thậm chí sự thích thú trong tâm.

Một khi bạn hiểu những gì tôi đang muốn nói, chỉ cần thay đổi thái độ là bạn sẽ thấy kết quả. Chỉ cần một sự thay đổi giản đơn trong thái độ, hiểu ra rằng bạn không cần phải được tiếp tục kích thích bởi một cái gì mới để được hạnh phúc, bạn có thể tìm thấy bình an và mãn nguyện ngay tức khắc.

Hiểu về trầm cảm

Trầm cảm phức tạp hơn buồn chán nhiều. Thường xuyên buồn chán bạn có thể trở nên trầm cảm. Trầm cảm không liên quan tới việc muốn một cái gì đó khác lạ hơn như buồn chán.

Buồn chán không phức tạp – Tôi không muốn cái này, tôi muốn một thứ gì đó khác – trầm cảm không đơn giản như vậy. Nó là một trạng thái cảm xúc mạnh mẽ hơn, thường là một sự buồn bã pha lẫn với sự tuyệt vọng. Tựa như một thứ gì nặng nề và u ám, tất cả đều tối tăm và tuyệt vọng, không có chút ánh sáng hy vọng, không có chút sinh lực.

Khi bạn chán, bạn thường vẫn có năng lượng: *"Vâng, tôi sẽ đi đâu đó và làm cái gì khác."* Bạn không muốn mình bị buồn chán và bạn có năng lượng để làm một cái gì đó để loại bỏ nó. Nhưng khi bạn chán nản (trầm cảm) bạn không có chút năng lượng nào, bạn đã mất hy vọng, nó áp đảo bạn và bạn cảm thấy như bị nó nhấn chìm.

Trầm cảm có thể sinh khởi do nhiều yếu tố. Những khó khăn về mặt cảm xúc, chẳng hạn như một sự thất bại, hoặc một mối quan hệ trở nên chua chát, hoặc bạn bị những người mà bạn yêu thương và tôn trọng chỉ trích mạnh mẽ, những thứ này có thể dễ dàng xô đẩy bạn vào trạng thái trầm cảm. Thay vì phản ứng với sự tức giận, bạn bắt đầu nghĩ rằng có lẽ họ đúng. Trầm cảm là một cảm giác u uẩn, tuyệt vọng.

Nếu bạn đang lâm vào tình trạng buồn chán kinh niên và bạn không biết làm gì khác, như vậy không phải là bạn chỉ buồn chán không thôi đâu, bạn cũng đã bị trầm cảm, bởi vì bạn đã mất hy vọng. Vì vậy, trầm cảm là một gánh nặng. Nó làm mất đi năng lượng của cuộc sống. Nó lấy đi hy vọng và niềm say mê, đó là một cảm giác tồi tệ, u uất. Tất cả chúng ta đều kinh nghiệm những mức độ khác nhau của trầm cảm, điều này khá phổ biến, một số người có mức độ trầm cảm nặng hơn so với những người khác.

Bạn sẽ làm gì về để đối phó với trầm cảm? Bởi vì nó là một tình trạng phức tạp, câu trả lời rõ ràng không phải là đơn giản. Có rất nhiều khía cạnh liên quan, nhưng tối nay tôi muốn đưa ra một số phương pháp lược lặt từ một trong những lời dạy của Đức Phật, có thể sử dụng để đối phó với trầm cảm.

Một trong những điều Đức Phật dạy được gọi là Bảy yếu tố của sự Giác ngộ. Đây là những phẩm chất tâm linh cần được tu tập để tiến tới sự Giác ngộ. Mặc dù Bảy yếu tố giác ngộ là những phẩm chất khá đặc biệt được phát triển trên con đường dẫn đến Giác ngộ, nhưng tôi muốn nói đến chúng theo ý nghĩa đời thường hơn, vì những phẩm chất của bảy yếu tố này có thể sử dụng trong việc đối phó với trầm cảm một cách hiệu quả. Những định nghĩa của tôi về các yếu tố này có thể không truyền tải hết được sự sâu sắc của chúng, nhưng bạn có thể thấy được sự hữu ích của chúng khi đem ứng dụng trong cuộc sống hàng ngày của bạn.

Có bảy yếu tố, nhưng tối nay tôi sẽ chỉ đề cập đến ba yếu tố mà thôi, bởi vì ba yếu tố này có tác dụng nâng cao tinh thần, năng lượng và làm cho tâm phần chấn, hồ hởi, và vì vậy chúng là một thứ thuốc giải độc rất tốt cho trầm cảm.

Yếu tố đầu tiên của ba yếu tố nói trên là học hỏi Giáo Pháp, hoặc có thể nói theo một cách khác là tìm hiểu thực tại, bản chất của sự vật thuận theo quy luật của cuộc sống. Ví dụ, bạn đang ở trong một vị thế mà ai đó bắt đầu chỉ trích bạn và chỉ ra tất cả những lỗi lầm của bạn. Nếu nhiều người chỉ trích bạn, bạn sẽ bắt đầu tin những gì họ nói về bạn là đúng. Một khi bạn bắt đầu tin nó, bạn có thể bị trầm cảm. Nếu bạn không tin điều đó, bạn sẽ đáp trả: *"Bạn đang nói gì vậy? Tôi tự biết mình nhiều hơn bạn biết tôi. Bạn là ai mà có quyền nói về tôi như vậy?"* Do bạn không bị trầm cảm nên bạn giận dữ, và đáp trả. Nhưng khi cái khả năng cho rằng họ đúng và bạn sai bắt đầu len dần vào tâm thức của bạn, bạn có thể bị trầm cảm. Bạn bắt đầu suy nghĩ: *"Vâng, tôi thực sự đã làm rối tung mọi thứ, tôi thật sự hết thuốc chữa."* Bạn buông xuôi và điều đó thực sự hết thuốc chữa. Bạn có thể làm gì bây giờ? Quá muộn rồi.

Hãy nhìn sự vật đúng với bản chất của chúng

Loại thái độ và phản ứng này sở dĩ xảy ra là do chúng ta không hiểu rõ bản chất của cuộc sống. Bản chất của cuộc sống là gì? Cuộc sống có cả khen và chê. Mọi người sẽ luôn được khen ngợi, và họ cũng sẽ luôn chê trách. Bạn sẽ luôn luôn nhận được một số lời khen ngợi, bạn sẽ luôn luôn nhận được một số lời chỉ trích, bất kể bạn đi đến đâu hoặc bạn là ai. Bất cứ nơi nào bạn đến, bất cứ bạn là ai, bạn không bao giờ thoát khỏi nó. Hãy nghe những gì họ nói về Chúa Trời - một người khen ngợi, một số người nguyên rủa. Ngay cả Tổng thống của Hoa Kỳ cũng vậy - một số người reo hò khen ngợi ông ta trong khi một số đang chế giễu. Ai cũng vậy thôi, ngay cả một tu sĩ Phật giáo cũng chịu chung số phận. Khi tôi gần gũi với giới Phật tử, họ thường đối xử với tôi rất tốt. Nhưng khi tôi đến gần những người không phải Phật tử hoặc bước đi trên đường phố, họ nói những điều không tốt đẹp về tôi. Khen ngợi và chê trách, cuộc đời nó là vậy. Không ai có thể thoát khỏi điều đó.

Tìm hiểu bản chất của chính bạn cũng giống như tìm hiểu bản chất của cuộc sống. Bạn không hoàn hảo...bạn phải biết là mình không hoàn hảo! Bạn có hiểu điều đó không? Bạn không hoàn hảo, bạn có những lúc phạm sai lầm. Bạn không bao giờ có thể nhìn thấy mọi thứ trọn vẹn và rõ ràng. Đôi khi bạn đánh giá sai, đôi khi bạn phạm những sai lầm thật ngớ ngẩn. Vâng, bạn là con người, mọi người đều phạm sai lầm. Một số người, đặc biệt là Phật tử, nghĩ rằng trong suốt cuộc đời mình Đức Phật không bao giờ phạm sai lầm, vì Ngài là Đức Phật, bậc toàn tri và toàn giác. Tuy nhiên, một sự cố đặc biệt được ghi lại trong Kinh điển luôn luôn hấp dẫn tôi và làm cho tôi cảm thấy tốt hơn nhiều mỗi khi tôi làm điều gì sai lầm và nghĩ đến nó.

Ngày nọ, Đức Phật đã dạy cho Tăng đoàn gồm rất nhiều các vị sư. Đề mục thiền mà Ngài dạy không phải là chánh niệm trên hơi thở. Đó là một đề mục cụ thể hơn rất nhiều. Một trong những kỹ thuật thiền định mà Đức Phật đã đặc biệt dạy cho chư Tăng, Ni thời đó là quán sát cơ thể. Đôi khi nó được gọi là quán sự bất tịnh hoặc không khả ái của cơ thể. Trong hình thức thiền định này, bạn dùng tâm mổ xẻ cơ thể và xem nó như là một đối tượng không hấp dẫn, như là một túi da chứa đủ thứ bất tịnh.

Bắt đầu với tóc ở trên đầu, việc quán niệm di chuyển qua bên phải và đi khắp toàn bộ cơ thể, mô tả tất cả những gì có bên trong. Việc quán niệm này nghe có vẻ khá khủng khiếp khi bạn bắt đầu mổ xẻ cơ thể. Đức Phật đã cho các nhà sư đề mục thiền rất tốt này, khuyến khích họ thực hành siêng năng trong khi Ngài rút lui ẩn cư, để lại chỉ thị rằng không ai được làm phiền Ngài ngoại trừ vị tu sĩ mang thức ăn cho Ngài mỗi ngày một lần.

Đức Phật đã để lại các nhà sư hành thiền với nhau. Họ đã hành thiền, và rất tinh tấn. Họ thiền và thiền về sự bất tịnh của cơ thể, và nhiều người trong số họ bắt đầu đạt một sự ghê tởm khủng khiếp đối với cơ thể, cái bao đựng những thứ ô uế này: *"Ồ, khi nào thì tôi sẽ được thoát khỏi cái thân này? Khi nào tôi sẽ thoát được cái bao đựng những thứ ghê tởm này?"* Đây là cái quan kiến mà họ đã phát triển được. Trên thực tế nó là tà kiến, nó không phải là mục đích thực sự của kỹ thuật thiền định này, nhưng do không có sự hướng dẫn, việc này có thể xảy ra. Nó chỉ là một sự thay đổi trong nhận thức, xinh đẹp trở thành xấu xí. Họ nhìn thấy cơ thể thật là kinh tởm.

Một số người trong nhóm quá ghê tởm cơ thể của mình đến độ họ tìm đến một vị ẩn sĩ, người đang sống một cuộc sống thiền. Họ nói với ông: *"Nghe này ông bạn, chúng tôi hoàn toàn ghê tởm cái thân này. Làm ơn hãy giết chúng tôi. Nếu ông bạn giết chúng tôi, ông bạn có thể lấy y và quả bát của chúng tôi."* Vị ẩn sĩ là một người khá đơn giản: *"Các bạn có chắc là việc đó tốt cho các bạn không? Việc đó có giá trị cho các bạn chứ?"* Họ trả lời *"Vâng. Đó thực sự là những gì mà chúng tôi muốn."* Vì vậy, vị ẩn sĩ dùng thanh kiếm của mình để giết các tu sĩ trẻ, nghĩ rằng ông đã làm một điều tốt.

Tuy nhiên, khi ông nghĩ về những gì mình đã làm, ngẫm nghĩ rằng giết người là một việc xấu, ông bắt đầu cảm thấy hối hận. Khi vị ẩn sĩ ra bờ sông để rửa cho thanh kiếm của mình cho sạch máu, ông hết sức ăn năn. Vào lúc đó, theo như câu chuyện kể, Ma-vương hiện ra trong nước như một vị thần và nói với ông ta, *"Ồ, không, thưa ông, đó là một việc làm cao thượng và có công đức nhất của ông, ông đã giúp cho những thanh niên đó vượt qua đại dương của sinh tử luân hồi và được giải thoát. Đó là một hành động phước báu vô lượng, sẽ đem lại lợi ích lớn lao cho ông trong đời hiện tại và cả vị lai."* Vị ẩn sĩ trở nên hoàn toàn phấn chấn vì tin rằng mình đã tạo được phước báu lớn lao. Nghĩ rằng mình nên tiếp tục làm việc như vậy nhiều hơn nữa, ông đã đến nơi các tu sĩ Phật giáo đang tu tập, vung thanh kiếm của mình và đi từ phòng này sang phòng khác, gọi, *"Ai muốn được đưa qua bờ bên kia? Ai muốn được giải thoát?"*

Câu chuyện nói rằng trong một ngày ông ta đã chặt đầu nhiều người và giết hàng chục, hàng trăm nhà sư. Tất cả điều này được cho là đã xảy ra mà không một ai báo cáo cho Đức Phật biết. Sau thời gian ẩn cư, Đức Phật ra khỏi rừng, và khi Ngài đi qua tu viện với thị giả của Ngài là Ananda, Ngài nhìn quanh: *"Ananda, chuyện gì đã xảy ra? Tại sao các nhà sư ở đây còn ít quá? Tất cả họ đã đi đâu, Ananda?"* Chỉ đến lúc đó, Ananda mới kể cho Đức Phật những gì đã xảy ra.

Sau đó, Đức Phật triệu tập các nhà sư lại và nói: *"Này các Tỳ khưu, tốt hơn là các ông hãy thay đổi đề mục thiền."* Ngài sau đó bắt đầu hướng dẫn cho họ thiền tập trên hơi thở vào và hơi thở ra, chánh niệm trên hơi thở. Đức Phật nói rằng phương pháp thiền này là tốt hơn nhiều và đã đưa ra một danh sách toàn bộ những lợi điểm của nó [*]

Cho dù câu chuyện này là một sự kiện lịch sử (có thực) hay không, tôi không biết. Tuy nhiên, bởi vì nó là một phần nằm trong Kinh điển, nó cho thấy rằng ngay cả Đức Phật cũng có thể đã đánh giá sai về kết quả giảng dạy của mình. Điều như vậy chưa từng bao giờ xảy ra đối với tôi, nhưng tôi nghĩ rằng tôi sẽ rất đau khổ nếu tôi dạy một cái gì đó mà nó đưa lại kết quả như vậy. Vì vậy, từ câu chuyện này, có vẻ như ngay cả Đức Phật có thể làm những gì, mà theo cách chúng ta thường nói, gọi đó là một sự sai lầm.

Vâng, bạn là người - vì vậy bạn phải phạm những việc sai lầm! Có lẽ sai lầm đó là cách mà bạn nuôi dạy con cái của bạn ... có thể bạn không phải là người cha hoàn hảo, không phải người mẹ hoàn hảo. Vâng, bạn không hoàn hảo, bạn không phải là toàn năng, không phải toàn tri.

Học hỏi Giáo Pháp, có nghĩa là tìm hiểu bản chất của cuộc sống, cuộc sống là như thế, nó luôn có hai mặt. Có khen, có chê, có thành công, có thất bại. Chúng ta không thể biết hết mọi thứ, quan điểm của chúng ta có giới hạn, chúng ta mắc sai lầm. Vâng, cuộc sống là như vậy. Sự hiểu biết về bản chất của sự vật giúp cho chúng ta bắt đầu đánh giá được quy luật vận hành của thiên nhiên và giúp chúng ta có niềm tin nơi cuộc sống. Chúng ta không cảm thấy bị áp lực khi gặp gì sai trái, khi chúng ta rơi vào tình trạng nào đó, khi chúng ta chỉ trích hay bị bệnh.

Ngày nay nếu người ta nói với bạn rằng bạn bị ung thư thì không chỉ cái thân của bạn bị bệnh thôi đâu mà bạn còn bắt đầu cảm thấy chán nản và mang mặc cảm của một người có tội: "*Ồ, ung thư, bệnh này gây ra do bởi căng thẳng – chắc hẳn mặt tinh thần tôi đã có gì sai trái.*" Vậy thì đã sao? Bạn không hoàn hảo, bạn chưa giác ngộ. Chúng ta phải có những sai lầm trong cuộc sống.

Sự hiểu biết về bản chất của sự vật, sự đánh giá đúng bản chất của thiên nhiên, sự hiểu biết của chúng ta về cái chết và những giới hạn của chính mình, có nghĩa là chúng ta sẽ không để bị các tình huống đè bẹp hay làm cho chúng ta chán nản. Đây là cách cuộc sống vận hành. Ngay khi bạn nhận thức được rằng bạn không hoàn hảo, rằng bạn có thể phạm sai lầm, một gánh nặng đã được quẳng đi. Kết quả này có được là do từ việc đánh giá đúng bản chất sự vật, từ việc học hỏi, nhìn kỹ hơn bản chất của cuộc sống cũng như con người chúng ta, bản chất của thân và tâm.

Đây là một ví dụ mà trong Phật giáo chúng ta gọi là học hỏi Giáo Pháp, yếu tố đầu tiên trong ba yếu tố quan trọng có thể giúp vượt qua trầm cảm.

Yếu tố thứ hai là năng lượng, khơi dậy năng lượng, tương tự như khơi dậy sự thích thú. Chúng ta có thể khơi dậy năng lượng trong cuộc sống của chúng ta, chúng ta không thể ngồi chờ đợi cho năng lượng chảy vào trong chúng ta, cũng như chúng ta không thể chờ đợi một cái gì đó thích thú đến với chúng ta. Chúng ta có thể có thể khơi dậy năng lượng của chúng ta. Hãy đứng dậy và làm một việc gì đó. Bạn sẽ làm gì nếu bạn đang chán nản? Hãy đứng dậy, khơi dậy năng lượng để cố gắng làm một cái gì đó. Hãy làm một điều gì tốt. Làm vườn, đi dạo, hít thở không khí trong lành và sưởi ấm dưới ánh sáng mặt trời, hãy đi ra ngoài nhìn ngắm các hàng cây và lắng nghe chim hót. Chỉ cần bạn khơi dậy một chút ít năng lượng, nó sẽ giúp bạn tạo thêm nhiều năng lượng hơn nữa, và việc đó giúp cho bạn lên tinh thần và giúp bạn thoát khỏi sự trầm cảm. Bất cứ điều gì đó giúp tạo ra năng lượng đều tốt. Đừng chờ cho cuộc sống truyền năng lượng cho bạn, bạn phải truyền năng lượng vào cuộc sống, tạo ra nội lực từ bên trong con người của chính mình.

Tương tự như tôi nói chúng ta có thể khơi dậy sự thích thú trong quá trình thiền tập, chúng ta có thể khơi dậy năng lượng trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Nếu chúng ta chán nản, chúng ta có thể khơi dậy năng lượng. Làm điều gì đó cho người khác. Tới hội Phật giáo và làm điều gì đó cho mọi người. Làm điều gì đó cho cộng đồng, bởi vì khi bạn tạo ra năng lượng để làm một cái gì đó cho người khác, làm một điều gì tốt, trầm cảm sẽ nhanh chóng giảm sự đè nặng lên bạn.

Yếu tố tiếp theo là sự hoan hỷ hay niềm vui. Khi chúng ta khơi dậy năng lượng, chúng ta khơi dậy sự thích thú. Trong thiền tập, khi chúng ta khơi dậy sự quan tâm đến đối tượng, tâm chúng ta sẽ tràn đầy niềm vui do kết quả của sự định tâm. Cũng vậy, nếu chúng ta khơi dậy năng lượng và sự quan tâm trong cuộc sống của chúng ta, làm những gì tốt đẹp, làm những việc để phụng sự, trái tim của chúng ta sẽ có được niềm vui. Bạn cảm thấy hoan hỷ khi bạn làm những điều tốt đẹp. Khi bạn sống và phụng sự, bạn sẽ cảm thấy tràn đầy.

Thật là ngạc nhiên, phải vậy không? Khi chúng ta sống hoàn toàn ích kỷ, chúng ta sẽ cảm thấy hoàn toàn trống rỗng và đau khổ, khi chúng ta sống cuộc sống phụng sự cho người khác, nuôi dưỡng thiện pháp trong các hình thức khác nhau, đủ lạ để chúng ta cảm thấy thỏa mãn, chúng ta sẽ cảm thấy hoan hỷ, chúng ta cảm nhận được lòng tự trọng. Hãy khơi dậy năng lượng để đứng dậy và làm điều gì đó tốt nhằm tạo cho chúng ta sự hoan hỷ bởi vì việc đó làm cho tâm của chúng ta phần chấn. Nó không giống chúng ta thấy hạnh phúc khi được vừa lòng. Hạnh phúc theo nghĩa thông thường của nó đôi khi làm cho bạn cảm thấy xuống tinh thần, đặc biệt là khi nó gắn liền với những điều không khéo tác ý hoặc bất thiện. Bạn không cảm thấy hoan hỷ. Bạn có thể cảm thấy hứng thú và niềm vui, nhưng không phải là sự hoan hỷ. Hoan hỷ trong ý nghĩa này luôn gắn liền với điều tốt, bởi vì nó làm cho tâm thấy ánh sáng. Có lòng tự trọng và niềm vui trong tâm.

Ba phẩm chất này có thể giúp bạn đối phó với hoặc vượt lên trên trầm cảm. Học hỏi để thực sự hiểu được bản chất của cuộc sống. Phần lớn trầm cảm phát sinh thực tế là do chúng ta đã không đánh giá được hoặc không chấp nhận bản chất tự nhiên của cái chết, bản chất của cuộc sống của chúng ta. Chúng ta càng hiểu về những điều này, chúng ta càng ít bị trầm cảm. Đó là bản chất của sự vật. Nếu chúng ta có thể khơi dậy năng lượng để làm những gì tốt đẹp, nó mang lại cho ta sự hoan hỷ. Điều này có thể được thực hiện trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta và nó cũng có thể được thực hiện trong thiền tập. Nếu bạn làm điều đó trong thiền tập, tâm sẽ không còn bị trầm cảm. Nếu bạn làm điều đó trong cuộc sống hàng ngày, bạn sẽ không còn bị ảnh hưởng bởi trầm cảm.

Chú thích :

Kinh đức Phật dạy về phương pháp quan sát hơi thở tại Vesali

1) Như vậy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn ở giữa dân chúng Vesali, tại Đại Lâm, ngôi nhà có nóc nhọn.

2) Lúc bấy giờ Thế Tôn dùng nhiều phương tiện giảng về bất tịnh, nêu rõ về bất tịnh, tán thán sự tu tập bất tịnh.

2) Rồi Thế Tôn nói với các Tỷ-kheo:

– Ta muốn sống Thiền tịnh một mình trong nửa tháng, không gặp một ai, trừ người đem đồ ăn cho Ta.

– Thừa vâng, bạch Thế Tôn.

Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn, không cho một ai đến thăm Thế Tôn, trừ một người đem đồ ăn.

4) Rồi các Tỷ-kheo ấy được nghe Thế Tôn dùng nhiều pháp môn nói về bất tịnh, nêu rõ về bất tịnh, nói lời tán thán sự tu tập bất tịnh, nên sống chuyên chú tu tập bất tịnh dưới nhiều hình thức sai biệt. Họ tủi hổ với thân này, tầm quý và nhàm chán, tầm cầu đem lại con dao. Mười Tỷ-kheo một ngày đem lại con dao... Hai mươi... Ba mươi Tỷ-kheo trong một ngày đem lại con dao.

5) Rồi Thế Tôn sau nửa tháng, từ Thiền tịnh đứng dậy và bảo Tôn giả Ānanda:

– Này Ānanda, vì sao chúng Tỷ-kheo giảm thiểu như vậy?

6) – Bạch Thế Tôn, vì Thế Tôn dùng nhiều pháp môn thuyết cho các Tỷ-kheo về bất tịnh, nêu rõ về bất tịnh, tán thán sự tu tập bất tịnh, nên các vị ấy sống chuyên chú tu tập bất tịnh dưới nhiều hình thức sai biệt. Họ tủi hổ với thân này, tầm quý và nhàm chán, tầm cầu đem lại con dao. Mười Tỷ-kheo trong một ngày đem lại con dao... Hai mươi... Ba mươi Tỷ-kheo trong một ngày đem lại con dao. Lành thay, bạch Thế Tôn, nếu Thế Tôn thuyết cho pháp môn khác, nhờ vậy chúng Tỷ-kheo được an trú vào chánh trí.

7) – Vậy này Ānanda, hãy tập hợp tại giảng đường tất cả các Tỷ-kheo trú xung quanh Vesālī.

– Thừa vâng, bạch Thế Tôn.

Tôn giả Ānanda vâng đáp Thế Tôn và mời tất cả Tỷ-kheo trú xung quanh Vesālī tập hợp tại giảng đường, rồi Tôn giả Ānanda đi đến Thế Tôn; sau khi đến, bạch Thế Tôn:

– Bạch Thế Tôn, chúng Tỷ-kheo đã tập hợp. Nay Thế Tôn hãy làm những gì Thế Tôn nghĩ là phải thời.

8) Rồi Thế Tôn đi đến giảng đường; sau khi đến, ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn. Thế Tôn bảo các Tỷ-kheo:

9) – Này các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra này được tu tập, được làm cho sung mãn là tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất (asecanako), lạc trú, làm cho các ác, bất thiện pháp đã sanh biến mất, tịnh chỉ lập tức (thānaso).

10) Ví như, này các Tỷ-kheo, trong cuối mùa hạ, bụi nhớp bay lên và một đám mưa lớn trái mùa lập tức làm chúng biến mất, tịnh chỉ. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, định niệm hơi

thở vô, hơi thở ra được tu tập, được làm cho sung mãn là tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất, lạc trú, làm cho các ác, bất thiện pháp đã sanh biến mất, tịnh chỉ lập tức.

11) Và này các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, được tu tập như thế nào, được làm cho sung mãn như thế nào là tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất, lạc trú, làm cho các ác, bất thiện pháp đã sanh được biến mất và tịnh chỉ lập tức?

12-18) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi kiết-già... “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

19) Này các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy là tịch tịnh, thù diệu, thuần nhất, lạc trú, và các ác, bất thiện pháp đã sanh được biến mất và tịnh chỉ lập tức.

Tương Ưng Bộ Kinh (S.V, 320) HT Thích Minh Châu dịch

Theo: **Beyond Boredom and Depression**

Chuyển ngữ: **Supañña Thiện Trí**

Lòng biết ơn

Sayadaw U. Jotika

Chúng ta hãy dành một chút thời gian để quán chiếu về lòng biết ơn. Tôi không xem lòng biết ơn như là một đối tượng thiền tập riêng rẽ. Chúng ta có thiền chánh niệm (Tứ Niệm Xứ), thiền tâm từ (metta), tâm bi (karuna), tâm hỷ (mudita) và tâm xả (upekkha).

Chúng ta có thiền niệm ân Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng. Chúng ta cũng thiền tập trên những phẩm hạnh tốt đẹp và sự rộng lượng của chúng ta, nhưng tôi không thấy có thiền về lòng biết ơn. Tuy nhiên, nếu chúng ta thực tập những hình thức thiền kể trên thì lòng biết ơn cũng sẽ xuất hiện.

Tuy nhiên, quán chiếu về lòng biết ơn một cách có ý thức sẽ có ích cho thế giới này. Tôi sẽ cho các bạn một số đề nghị, ý tưởng, để giúp các bạn thực hành. Rất quan trọng để thực sự cảm nhận được lòng biết ơn và làm cho nó trở nên sống động. Đầu tiên, chúng ta tri ân Đức Thế Tôn, dĩ nhiên là về Giáo pháp của Ngài, về những gì Ngài đã làm cho chúng ta và cho cả nhân loại này. Ngài đã hy sinh, từ bỏ quá nhiều. Cho ai? Cho chính bản thân Ngài, cho họ hàng, bà con, cho tất cả nhân loại, cho mọi chúng sinh. Nếu các bạn biết bài Kinh Châu Báu (Ratana Sutta), các bạn sẽ thấy có ba con đường tu tập (cariyam): Lokata cariyam: là tu tập để đem lại sự an vui cho đời, Natatta cariyam là tu tập để đem lại sự an vui cho thân bằng, quyến thuộc, Buddhatta cariyam là tu tập để tự mình trở thành một vị Phật.

Thân bằng, quyến thuộc rất đặc biệt, chúng ta không được quên điều đó vì họ là

những người thân thiết của chúng ta. Chúng ta nên tu tập cho chính bản thân mình, cho sự tốt đẹp của chính mình, và chúng ta cũng nên tu tập cho thân bằng, quyến thuộc của chúng ta. Những gì các bạn đang làm ở đây có ảnh hưởng đến gia đình của các bạn, phải vậy không? Hãy suy nghĩ về điều này. Khi các bạn trở nên điềm tĩnh, có sự an bình nội tại, hiểu biết, bao dung và biết tha thứ, gia đình của các bạn sẽ yên ấm hơn. Những gì các bạn đang tu tập, những gì các bạn đang sống với sự hiểu biết của các bạn, chúng sẽ giúp các bạn trở thành một tấm gương sống động cho người thân của mình, và tấm gương sống đó rất quan trọng. Tôi đã từng học với nhiều vị Thầy, một số vị dạy tôi rất ít, tí chút thôi, họ không cố gắng để dạy tôi, nhưng họ dạy qua cách họ sống, và tôi chỉ đơn giản học qua việc nhìn vào chính những vị thầy của mình.

Vì vậy, chúng ta tu tập là cho chính chúng ta, cho gia đình và bạn bè của chúng ta, và trong một chừng mực nào đó, chúng ta còn tu tập cho cả nhân loại này. Chỉ cần cố gắng trở thành một con người tốt hơn có nghĩa là chúng ta đang làm cho toàn thể nhân loại này trở nên tốt hơn. Chỉ cần có thêm một người biết sống chánh niệm hơn, có trí tuệ hơn, tử tế hơn, rộng lượng hơn, hiểu biết hơn, biết yêu thương, tha thứ và bao dung hơn, một người như vậy cũng đã có khả năng cải thiện phẩm chất cuộc sống của toàn thể nhân loại rồi.

Chúng ta có thể thực hiện được điều này là nhờ vào lời dạy của Đức Phật, nhờ vào sự hướng dẫn của Ngài, nhờ vào tấm gương của Ngài. Ngài đã hy sinh quá nhiều. Các bạn chỉ cần suy ngẫm về điều đó vì làm được như Ngài không dễ dàng đâu. Nếu chỉ đọc về sự hy sinh của Ngài như một câu chuyện thì thật đơn giản: “*Một ngày nọ, Ngài từ bỏ mọi thứ và ra đi*”. Một số người thậm chí còn nghĩ Ngài ích kỷ làm sao. Hãy tự mình thực hiện việc từ bỏ như Ngài và các bạn sẽ hiểu rằng việc đó thực chẳng dễ dàng chút nào.

Trong một chừng mực nào đó thì các bạn cũng đã từ bỏ cuộc đời, mặc dù sự từ bỏ còn hạn chế. Các bạn cũng đã bỏ lại đằng sau khá nhiều thứ để đến đây sống trong 16 ngày. Vì vậy, có thể nói đây là một dạng xuất gia “thu nhỏ”. Nhưng các bạn hãy hạnh phúc vì điều này. Chúng ta đang đi theo dấu chân của Đức Phật. Những gì chúng ta đang làm không nhiều như những gì Ngài đã làm, nhưng trong một chừng mực nào đó, chúng ta đang thử nếm trải mùi vị của sự xuất gia và các bạn sẽ thấy việc này không dễ dàng gì. Ngay cả chỉ trong vài ngày cũng không phải dễ. Bạn phải thực hành thiền liên tục trong nhiều giờ và, tuy vậy, bây giờ bạn đã quen dần với việc từ bỏ, bạn đã tập buông bỏ tương đối khá rồi, và tôi nghĩ rằng, giờ đây bạn cảm thấy việc này cũng không còn mấy khó khăn nữa.

Vì vậy để tỏ lòng tri ân đối với Đức Phật, chúng ta hãy dành một ít thời gian để quán chiếu thật sâu sắc về lòng biết ơn. Chúng ta tri ân Đức Phật sâu sắc về Giáo pháp của Ngài, về tấm gương của Ngài để lại. Chúng ta cảm kích và trân quý cả hai điều này. Bây giờ, chúng ta hãy dành một chút thời gian để quán chiếu về Tăng đoàn. Hãy biết ơn những gì Tăng đoàn đã làm kể từ khi có sự xuất hiện của lời dạy của Đức Phật (Sasana). Vì Giáo Pháp chỉ thực sự bắt đầu khi có một ai đó học từ Đức Phật. Trước đó không có Giáo Pháp, chỉ có Đức Phật mà thôi, và sau đó Đức Phật dạy Giáo Pháp cho năm nhà tu khổ hạnh, những người này học Giáo pháp từ Đức Phật, và từ đó lời

dạy của Đức Thế Tôn mới bắt đầu xuất hiện.

Nhờ vào sự học tập của chư Tăng - bởi vì họ học từ Đức Phật - lời dạy của Đức Phật mới xuất hiện. Nếu không có ai học với Đức Phật, sẽ không có lời dạy của Đức Phật. Họ ngay cả cũng không hề biết có một vị Phật đã xuất hiện trên thế gian này. Vì vậy, nhờ Tăng đoàn mà chúng ta biết được Đức Phật và Giáo pháp, và trong hơn 2.500 năm qua, Tăng đoàn đã trao truyền lại cho chúng ta Giáo pháp của Ngài. Trao truyền lại cho những thế hệ sau: Học, thực hành và sống với tấm gương tốt đẹp của chính những vị Thầy và Giáo pháp. Nếu không có sự dạy dỗ và sự học tập, lời dạy của Đức Thế Tôn sẽ biến mất. Tăng đoàn dạy Giáo pháp và cư sĩ học Giáo Pháp từ Tăng đoàn, và một số cư sĩ trở thành thành viên của Tăng đoàn. Đó chính là sự truyền trao Giáo pháp.

Một khi các bạn thực hành Giáo pháp, các bạn cũng là thành viên của Tăng đoàn. Nếu các bạn hiểu Giáo pháp, các bạn cũng là thành viên của Tăng đoàn. Vì vậy, chúng ta là một phần của Tăng đoàn và hãy nghĩ xem chúng ta biết ơn Tăng đoàn biết mấy vì họ đã mang vác gánh nặng này, cái trọng trách lớn lao này (truyền trao Giáo pháp), với niềm vui, để chúng ta có được những lợi lạc trong ngày hôm nay.

Bước kế tiếp là chúng ta hãy nghĩ về các vị Thầy, những cư sĩ và những quyển sách về Giáo pháp mà chúng ta đã đọc và tất cả những bài Pháp thoại mà chúng ta đã được nghe. Chúng ta đã học những điều này từ một ai đó hoặc từ nhiều người. Nếu chúng ta không nghe Pháp, chúng ta sẽ không có một khái niệm nào - ngay cả khái niệm nhỏ nhất - về Pháp là gì. Và như vậy chúng ta không thể thực hành được.

Vì vậy chúng ta hãy suy niệm về vô lượng những vị Thầy đã viết những quyển sách cho chúng ta đọc và đã thuyết Pháp cho chúng ta nghe. Một số người đến được với Giáo pháp là nhờ đọc một bài viết, một quyển sách, đôi khi chỉ nhờ nghe một câu kệ, chỉ vậy thôi mà đã thay đổi tâm trí của họ, thay đổi cuộc đời của họ. Vì vậy, ngay cả khi các bạn chỉ nghe một ai đó nói một từ, một từ có ý nghĩa hay một câu có ý nghĩa, bạn học nó và nó làm thay đổi cuộc đời của các bạn, các bạn phải biết ơn người đó.

Khi nghĩ đến tất cả những người này, chúng ta hãy biết ơn họ. Lòng biết ơn tự nó tạo nên một trú xứ tốt đẹp cho những người biết ơn, vì vậy, chúng ta hãy thực hành Giáo pháp với lòng tri ân: Chúng ta học Pháp bảo, thực hành Pháp bảo và trao truyền Pháp bảo cho thế hệ mai sau.

Giờ thì chúng ta hãy nghĩ tiếp đến những người khác mà chúng ta mang ơn họ: Gia đình chúng ta. Hãy nghĩ đến gia đình chúng ta. Những người thân của chúng ta đã ủng hộ chúng ta đến đây và tu tập. Họ cho phép chúng ta tu. Họ có thể đã không cho phép chúng ta vì một số lý do nào đó, hoặc có thể họ đang phải tu tập tại gia, trong khi chúng ta lại có được cơ hội đến đây tu tập nhờ vào sự hỗ trợ của họ, và điều này thật tuyệt!

Vì vậy, các bạn hãy nghĩ đến cha mẹ, vợ chồng, con cái của các bạn. Và bây giờ hãy nghĩ đến những người mà các bạn cùng làm việc với họ, bởi vì hầu hết các bạn đều có

công ăn việc làm. Nghĩ đến đồng nghiệp và những người có thâm niên cao hơn- xếp của các bạn chẳng hạn. Một số các bạn được nghỉ việc hai tuần để đến đây, các bạn có được thời gian này là nhờ đồng nghiệp của các bạn đã cho phép các bạn đến đây. Đôi lúc chúng ta thường cho cơ hội này như là một điều mặc nhiên: “Ồ, *đây là quyền lợi của tôi! Và bổn phận của họ phải làm như vậy.*”

Khi chúng ta cho một điều gì đó là một sự mặc nhiên thì chúng ta sẽ quên đi lòng biết ơn. Vì vậy đừng cho bất cứ điều gì là mặc nhiên.

Hãy nhận đón mọi thứ như nhận một món quà, một món quà quý giá.

Một số các bạn là giáo viên, vì vậy các bạn đã bỏ các học sinh của mình để đến đây và chúng có thể đang nhớ các bạn. Hãy nhớ ơn chúng! Một số các bạn là bác sĩ và các bạn cũng bỏ các bệnh nhân của mình để đến đây. Hãy nghĩ đến họ với lòng biết ơn! Và tất cả chúng ta đang có mặt ở đây, điều không thể xảy ra là tất cả chúng ta đều sống một mình, đến đây và tu tập trong 16 ngày; nhưng điều có thể xảy ra là tất cả chúng ta đều được sự đồng ý, cho phép đến đây để tham dự khoá tu và hỗ trợ lẫn nhau, cũng như hỗ trợ cho những người quản lý trung tâm thiền.

Xin cảm ơn tất cả các bạn.

Và đừng quên cảm ơn tiếng hót của những con chim. Bắt đầu từ sáng sớm, tôi đã nghe tiếng chim hót. Nó làm cho tôi cảm thấy rất hạnh phúc. Hãy lắng nghe! Chúng đang ríu rít gì đấy? Vì vậy chúng ta cũng phải biết ơn những con chim vì chúng đã thể hiện sự hân hoan, niềm vui, sự yêu đời qua tiếng hót của chúng. Chúng thật yêu đời làm sao! Chúng ta cũng phải biết ơn bà mẹ Thiên nhiên về tất cả: Cây cối, núi non, bầu trời, thế giới mà chúng ta đang sống trong đó. Đừng cho bất cứ điều gì là sự mặc nhiên! Mọi thứ đều là một món quà.

Bây giờ hãy nghĩ về chính mình: Chúng ta mạnh khoẻ và đó là lý do tại sao chúng ta có thể đến đây để tu tập. Chúng ta có đôi mắt sáng để nhìn mọi vật tỏ tường, có đôi tai tốt để nghe Pháp. Chúng ta có đôi tay và đôi chân lành lặn vì vậy chúng ta có thể tự chăm sóc lấy bản thân mình. Thật tuyệt vời làm sao vì chúng ta còn mạnh khoẻ. Chúng ta có thể nói lời cảm ơn, nhưng chúng ta chẳng bao giờ tự nói lời cảm ơn với chính mình! Chúng ta coi đó là một điều mặc nhiên luôn. Chúng ta quên chính chúng ta. Chúng ta quên tự cảm ơn mình.

Nhiều lần tôi nói với mọi người rằng chúng ta không có quyền tự làm hại chúng ta. Chúng ta biết chúng ta không có quyền làm hại kẻ khác, và chúng ta cũng phải biết chúng ta không có quyền làm hại chính mình. Nơi đây chúng ta đang làm những điều tốt đẹp nhất cho chính mình. Ở đây, hành thiện là việc tốt đẹp nhất mà chúng ta có thể tự làm cho chính mình. Chúng ta yêu chính chúng ta.

Bất cứ khi nào các bạn nhớ đến việc quán chiếu về lòng biết ơn, hãy nghĩ đến những

người mà bạn thấy mình biết ơn họ. Và hằng ngày, luôn nhớ thực hiện điều này mỗi sáng sớm khi thức dậy: Hãy nghĩ đến việc biết ơn những gì mà các bạn đang có.

Theo: **Gratitude**

Chuyển ngữ sang tiếng Việt: **Supanna Thiện Trí**

Tâm là nguyên nhân của mọi vấn đề

Sayadaw U Jotika

Dưới đây là một bức thư do Sayadaw U Jotika gửi riêng cho một đệ tử của ngài về giải pháp cho những vấn đề của đời người.

Bạn có quyền khi bạn nói: *"Cuộc đời đủ mọi vấn đề."*

Bạn đúng khi nói rằng: *"Cuộc đời đủ mọi vấn đề!"*

Cuộc đời đủ mọi chuyện rồi ren!

Ngay từ khi sinh ra, bạn đã phải chịu đau khổ rồi vì đau khổ là lẽ tự nhiên. Do đó, để giải quyết chúng, đơn giản chúng ta cần có những giải pháp tốt nhất.

Có những vấn đề tự nhiên và có những vấn đề do chính con người tạo ra.

Đối với những vấn đề tự nhiên, chúng ta tìm những phương thức tự nhiên để giải quyết.

Nhưng nếu chúng ta đang tạo ra vấn đề, làm thế nào để chúng giải quyết những rối rắm chúng ta đang tạo ra?

Trước tiên chúng ta phải nhận thức rõ rằng chúng ta đang tạo ra những rối rắm này. Cái tâm đang tạo ra những vấn đề và cái tâm nhận thấy mình đang tạo ra vấn đề là hai cái tâm khác nhau.

Cái tâm tạo ra rối rắm thì không có tỉnh giác/ chánh niệm và trí tuệ

Cái tâm thấy chúng ta đang tạo ra vấn đề là cái tâm có sự tỉnh giác và trí tuệ.

Chúng ta không thể dùng cái tâm đang tạo ra vấn đề để giải quyết những rối rắm. Chúng ta cần một cái tâm có chánh niệm, và vì vậy nó đủ khôn ngoan để nhận ra vấn đề và giải quyết chúng.

Khi chúng ta nhận thấy tâm đang tạo ra những rối rắm – chỉ cần nhận thấy thôi là cũng đủ giải quyết được phần lớn vấn đề rồi.

Khi chúng ta không tạo ra những rối rắm nữa thì chúng ta chỉ còn những vấn đề tự nhiên để giải quyết. Lúc này chúng ta sẽ thấy rằng hơn 90% các vấn đề của chúng ta đã ra đi, chỉ bởi tự chúng ta không còn tạo ra những rối rắm nữa mà thôi.

Khi 10% vấn đề còn lại được giải quyết, chúng ta thấy rằng cuộc đời chúng ta không còn nặng nề quá mức nữa. Chúng ta có thể giải quyết phần gánh nặng còn lại hoặc sống cùng với nó.

Nếu bạn đang vác một gánh nặng 50kg và rồi bạn bỏ xuống được 45kg, bạn sẽ cảm thấy không còn nặng lắm, và bạn có thể thoải mái đem cái gánh nặng đó theo.

Với một cái tâm không tạo ra những vấn đề không cần thiết, cuộc đời không còn là một gánh nặng, bạn có thể đi lại thư thái, nhẹ nhàng.

Có hai loại gánh nặng: Một là gánh nặng của thân. Và gánh nặng kia là của phiền não.

Chúng ta cần giữ cho thân của mình được mạnh khỏe. Vì vậy, chúng ta ăn, chúng ta bảo vệ cơ thể của chúng ta không để cho nó bị nóng quá hoặc lạnh quá. Chúng ta nghỉ ngơi khi chúng ta mệt, chúng ta ngủ. Khi chúng ta bị bệnh, chúng ta chữa trị. Tất cả những cái đó là gánh nặng của thân, nhưng nó cũng có giới hạn.

Thức ăn lành mạnh không quá đắt.

Chính thức ăn không lành mạnh mới đắt tiền hơn. Thuốc lá rất đắt, rượu rất đắt và có nhiều thứ không cần cho nhu cầu ăn, uống, sử dụng của chúng ta lại rất xa xỉ.

Quần áo giúp bảo vệ cơ thể của chúng ta cũng không quá đắt.

Vì vậy, chúng ta có thể giữ cho thân mình khỏe mạnh không mấy khó khăn.

Nhưng gánh nặng của phiền não thì không có giới hạn!

Lòng tham thì vô đáy. Chúng ta không bao giờ có thể thực sự thỏa mãn được lòng tham.

Cho dầu chúng ta cố gắng cách mấy, lòng tham cũng không bao giờ đủ. Chỉ có trí tuệ mới có thể đặt dấu chấm hết với lòng tham.

Tham tự thân nó không thể giải quyết những vấn đề do nó tạo ra. Chỉ có một cái tâm không tham mới có thể giải quyết những vấn đề do tham tạo ra.

Kiêu ngạo, tự mãn, sân hận, đố kỵ, ghen ghét, tất cả chúng đều tạo ra vấn đề.

Sân hận tự thân nó không thể giải quyết những vấn đề do nó tạo ra. Chỉ có một cái tâm không sân mới có thể giải quyết những vấn đề do sân tạo ra.

Kiều ngạo tự thân nó không thể giải quyết những vấn đề do nó tạo ra. Tương tự, đố kỵ, ghen ghét, không thể giải quyết tự giải quyết những vấn đề do chúng tạo ra.

Chỉ có một cái tâm không tham, sân, kiêu ngạo, đố kỵ, ghen ghét, một cái tâm có chánh niệm và trí tuệ mới thấy rõ các vấn đề và giải quyết chúng.

Vì vậy để sống một cuộc sống tốt đẹp sống một cuộc sống không có gánh nặng, và chúng ta có thể đi lại thư thái, nhẹ nhàng,

Sống một cuộc sống an vui, chúng ta phải có chánh niệm.

Khi bạn có chánh niệm, bạn sẽ có sự sáng tạo hơn trong cuộc sống.

Sống chánh niệm là cách sống tốt đẹp nhất

Theo: **The mind that make your problems**

Chuyển ngữ sang tiếng Việt: **Supanna Thiện Trí**

Thực hành chánh niệm với hơi thở

Ajahn Buddhadasa

Hãy ngồi thẳng lưng (để các đốt sống chồng lên nhau một cách khít khao). Giữ cho đầu cho thẳng. Hướng tầm mắt của bạn nhìn xuống đầu mũi để chẳng thấy gì khác ngoài chóp mũi. Bạn có nhìn thấy chóp mũi hay không cũng không quan trọng, chỉ cần nhìn về hướng của nó. Một khi đã quen với cách nhìn như vậy, bạn sẽ hành thiền tốt hơn so với hành thiền nhắm mắt, vì bạn đỡ cảm thấy bị buồn ngủ hơn.

Đặc biệt, đối với những hành giả hay bị hôn trầm thì nên mở mắt thay vì nhắm mắt trong khi ngồi thiền. Thực hành như thế này một cách kiên định, thì đến một thời điểm thích hợp nào đó mắt sẽ tự nhắm lại. (Nếu bạn muốn khởi sự ngồi thiền nhắm mắt, cũng được, tùy bạn, nhưng phương pháp ngồi thiền giữ cho đôi mắt mở sẽ cho kết quả tốt hơn). Tuy nhiên, với một số người cảm thấy rằng ngồi thiền mở mắt quá khó vì họ đã quen nhắm mắt rồi, họ không thể ngồi thiền mà mắt cứ mở ra, những người này có thể nhắm mắt lại, nếu muốn.

Đặt hai bàn tay vào lòng, thật thoải mái, bàn tay này chồng lên bàn tay kia. Ngồi đặt chân này chồng lên chân kia (bán già) hoặc bắt chéo hai chân (kiết già), theo một tư thế mà trọng lượng của cơ thể của bạn có thể phân bổ đều và do vậy giữ cho thân của bạn được vững vàng, nhờ vậy bạn có thể ngồi thoải mái mà không dễ bị ngã. Ngồi theo tư thế bán già hay kiết già đều được, tùy theo sở thích hoặc khả năng của bạn. Người béo chỉ có thể ngồi với tư thế kiết già. Tuy nhiên, ngồi theo tư thế nào cũng chẳng quan trọng, chỉ đơn giản ngồi với đôi chân gập lại để trọng lượng của bạn có thể phân bổ một cách đồng đều nhằm tạo một thể cân bằng, không bị dễ ngã – vậy là đủ.

Trong những trường hợp đặc biệt, như bạn bị bệnh, cảm thấy không được khoẻ hoặc mệt mỏi, bạn có thể ngồi dựa vào một vật gì đó, chẳng hạn ngồi trên ghế hay trên một cái ghế vông để có thể tựa lưng một chút. Những người bị bệnh có thể nằm để hành thiền.

Ngồi ở một nơi thoáng khí, nơi bạn có thể hít thở thoải mái. Hãy tìm một nơi không có gì để làm phiền bạn một cách quá đáng. Tiếng động lớn nhưng âm thanh phát ra đều đều và không chuyển tải ý nghĩa thì không gây trở ngại, chẳng hạn như tiếng của sóng biển hoặc tiếng ầm ì của một nhà máy, những âm thanh này không là vấn đề trừ phi bạn dính mắc với chúng - đấy mới chính là vấn đề! Chỉ có những âm thanh có ý nghĩa, chẳng hạn như tiếng nói, mới là trở ngại cho những người mới bắt đầu thực tập. Nếu bạn không thể tìm thấy một nơi yên tĩnh, hãy giả vờ như không có bất kỳ âm thanh nào. Chỉ cần quyết tâm thực hành và cuối cùng mọi việc cũng ổn thoả.

Mặc dù mắt chỉ nhìn lơ đãng trên chóp mũi, bạn vẫn có thể chú tâm ghi nhận chánh niệm (sati) trên hơi thở vào và hơi thở ra của chính bạn. Những người ngồi thiền nhắm mắt thì cứ nhắm mắt để thực hành chánh niệm, những người ngồi thiền mở mắt thì hãy mở mắt để thực hành chánh niệm cho đến khi năng lực định tâm (samadhi) phát triển đủ và khi đó mắt của bạn sẽ từ từ tự khép lại.

Bước đầu (và chỉ bước đầu mà thôi, chỉ vài phút đầu tiên, không phải luôn luôn lúc nào cũng vậy) để dễ dàng nhận biết hơi thở, hãy cố thở càng dài càng tốt. Hãy hít vào, thở ra thật mạnh nhiều lần. Hãy làm như vậy để tự bạn có thể thấy rõ sự xúc chạm của hơi thở khi nó đi ra, đi vào theo con đường của nó. Một cách đơn giản, hãy ghi nhận nơi hơi thở chấm dứt ở trong bụng (bằng cách cảm nhận). Hãy ghi nhận thật thoải mái để có thể xác định được điểm cuối bên trong và điểm cuối bên ngoài của hơi thở. Đừng cố gắng ghi nhận một cách nghiêm nhặt quá vì như vậy bạn sẽ bị căng thẳng.

Hầu hết mọi người sẽ cảm nhận được hơi thở rần rần nơi đầu mũi và nên lấy điểm đó là điểm cuối bên ngoài của hơi thở. (Với những người mũi tẹt hoặc mũi hếch, hơi thở sẽ chạm vào cạnh của môi trên, và nên lấy đó làm điểm cuối bên ngoài). Bây giờ bạn sẽ có hai điểm cuối, một ở bên ngoài và một ở bên trong, hãy xác định chúng - một điểm tại đầu mũi và một điểm ở rốn - Hơi thở sẽ đi ra, đi vào giữa hai điểm này. Ở giai đoạn này tâm của bạn giống như đuổi theo hơi thở, nó giống như một con hổ hay một điệp viên, không muốn lơ lửng con mồi dù chỉ một giây. Tương tự như vậy, bạn bám chặt vào hơi thở khi hành thiền. Đây là giai đoạn đầu của sự thực hành. Chúng tôi gọi giai đoạn này là “đuổi theo hơi thở trọn thời gian”

Trước đó chúng tôi có hướng dẫn các bạn bắt đầu bằng cách cố gắng thở càng dài, càng mạnh, càng thô chừng nào càng tốt chừng ấy, làm nhiều lần như vậy khi mới bắt đầu thực tập. Sở dĩ như vậy là để tìm ra điểm cuối bên ngoài và điểm cuối bên trong để có thể xác định con đường của hơi thở đi vào, đi ra nhằm theo dõi nó. Một khi tâm (hay chánh niệm) có thể ghi nhận rõ hơi thở - bằng cách nhận biết một cách không gián đoạn việc hơi thở rung và đi vào như thế nào, kết thúc ở đâu, rồi nó đi ngược trở ra như thế nào, chấm dứt ở đâu và rồi lại đi ngược vào trong ra sao - bạn có thể thư giãn dần hơi thở cho đến khi bạn thở bình thường, không còn phải ép hơi thở nữa.

Hãy cẩn thận: Lúc này bạn không được ép hoặc kiểm soát hơi thở! Ở giai đoạn này, chánh niệm lúc nào cũng bám theo hơi thở. Vì vậy, chỉ thở dài, mạnh và thô trong bước đầu mới thực hành mà thôi.

Chánh niệm có thể theo dõi toàn bộ đường đi của hơi thở từ điểm cuối bên trong (rốn hoặc đáy của bụng) đến điểm cuối bên ngoài (là chóp mũi hoặc môi trên). Mặc dầu hơi thở có thể trở nên tế hoặc thô nhưng chánh niệm lúc nào cũng có thể ghi nhận được rõ ràng. Trong trường hợp chúng ta không thể thấy (cảm nhận) được hơi thở vì nó quá nhẹ hoặc quá tế, hãy thở lại mạnh hơn hoặc thô hơn (Nhưng không mạnh hoặc thô tháo như giai đoạn mới bắt đầu thực hành, chỉ thở mạnh hoặc thô đủ để chúng ta có thể ghi nhận rõ ràng). Hãy chú tâm trở lại vào hơi thở một lần nữa, cho đến khi chánh niệm có thể ghi nhận tiến trình thở vào, thở ra từ đầu cho đến cuối một cách liên tục. Hãy chắc chắn rằng bạn thực tập tốt, có nghĩa là bạn phải tiếp tục luyện tập cho đến khi bạn có thể quan sát được hơi thở ngay cả khi bạn thở hoàn toàn bình thường, không chút cố gắng. Hơi thở dài hoặc ngắn, hãy hay biết nó, hơi thở nặng hoặc nhẹ, nông hoặc sâu, hãy ghi nhận nó. Biết rõ ràng, thấy sao biết vậy, vì chánh niệm có nghĩa là chỉ đơn thuần theo dõi hơi thở, và ghi nhận nó đi vào và đi ra trong toàn bộ thời gian bạn đang hành thiền, sao cho thật sát sao. Khi bạn có thể theo dõi hơi thở thuần thực như vậy, có nghĩa là bạn đã thành công bước đầu của giai đoạn chuẩn bị được gọi là *"đuổi theo hơi thở trọn thời gian."*

Nếu bạn thực hành không thành công bước này là do thiếu chánh niệm trong quá trình theo dõi hơi thở. Bạn không hay biết khi bạn phóng tâm. Bạn không biết tâm bạn đang vọt về nhà, đến nơi làm việc hoặc chốn giải trí nào đó. Bạn không biết tâm đã phóng đi khi nào, bằng cách nào, vì sao v.v... Một khi bạn biết đang phóng tâm, hãy quay trở về với hơi thở, hãy làm việc ấy một cách từ tốn và ôn hoà, và cứ luyện tập như vậy cho đến khi bạn thành công bước đầu của giai đoạn chuẩn bị này. Hãy thực hành như vậy 10 phút trong mỗi buổi ngồi thiền trước khi bước sang bước kế tiếp.

Bước tiếp theo, bước thứ hai của giai đoạn chuẩn bị, được gọi là *"chờ đợi phục kích tại một điểm cố định."* Tốt nhất bạn thực hành bước thứ hai này chỉ sau khi đã hoàn thành tốt bước đầu, nhưng bất cứ ai có thể thực hành ngay bước thứ hai này mà bỏ qua bước đầu tiên cũng tốt. Ở giai đoạn này, chánh niệm ngưng không đuổi theo hơi thở nữa mà nằm chờ tại một điểm cụ thể. Đầu tiên, hãy ghi nhận cảm giác của hơi thở suốt đoạn đường từ khi nó bắt đầu đi vào cơ thể cho đến điểm cuối bên trong tại rốn hoặc nơi nào quanh đó, sau đó buông hơi thở để cho nó đi ra và ghi nhận khi nó tiếp xúc với điểm cuối ở bên ngoài (đầu mũi hoặc môi trên), sau đó lại buông hơi thở để cho nó đi vào bên trong và ghi nhận nó khi nó đến điểm cuối bên trong (rốn). Cứ tiếp tục như vậy, không cần làm gì khác. Trong khoảnh khắc buông bỏ hơi thở, tâm sẽ không phóng về nhà, chạy ra ngoài đồng, đến văn phòng, hoặc bất cứ nơi nào khác. Điều này có nghĩa rằng chánh niệm chỉ chú ý ghi nhận hơi thở tại hai điểm cuối - bên trong và bên ngoài - và không chú ý đến bất cứ điều gì giữa hai điểm này.

Khi bạn đã có thể đi lại vững vàng giữa hai điểm kết thúc mà không chú ý đến những gì sinh khởi ở giữa chúng thì hãy bỏ qua điểm cuối ở bên trong, chỉ tập trung vào điểm cuối ở bên ngoài - cụ thể là chóp mũi. Bây giờ, chánh niệm liên tục tập trung vào chóp

mũi. Khi hơi thở rung trong quá trình hít vào hoặc thở ra, hãy ghi nhận chúng. Đây được gọi là "gác cổng". Hành giả chỉ có một cảm giác khi hơi thở đi vào hoặc ra tại chóp mũi, phần còn lại của con đường của hơi thở sẽ là một sự trống không hoặc là một sự tĩnh lặng. Nếu bạn có sự hay biết rõ ràng ở chóp mũi, hơi thở sẽ ngày càng trở nên định tĩnh và êm ả. Vì vậy bạn không còn cảm nhận một sự rung động nào khác ngoài chỗ chóp mũi. Lúc này, bạn sẽ kinh nghiệm một sự trống không hoặc tĩnh lặng, tâm sẽ chỉ chánh niệm vào một chỗ duy nhất là điểm cuối bên ngoài, nó không phóng về nhà hoặc đến một nơi nào nơi khác. Nếu bạn thực hành tốt bước này có nghĩa là bạn đã thành công bước "*Chờ đợi phục kích tại một điểm cố định*" của giai đoạn chuẩn bị.

Nếu bạn thực hành không thành công bước này có nghĩa là tâm của bạn phóng đi mà bạn không hay biết. Nó phóng đi mà không quay trở lại để gác cổng như lẽ ra nó phải làm như vậy, hoặc sau khi bước vào cửa, nó lên tuốt vào bên trong. Cả hai lỗi này xảy ra vì giai đoạn mà bạn kinh nghiệm sự trống không hoặc tĩnh lặng đã không được thực hiện đúng hoặc đầy đủ. Bạn đã không thực hiện đúng cách ngay từ khi khởi đầu của bước này. Vì vậy, bạn nên thực hành một cách cẩn thận, kiên trì, và chuyên nghiệp ngay từ bước đầu tiên.

Ngay cả ở bước khởi đầu, giai đoạn được gọi là "đuổi theo hơi thở trọn thời gian" cũng không phải là dễ dàng cho tất cả mọi người. Tuy nhiên, một khi chúng ta có thể làm được điều này, kết quả thu nhận được - cả về mặt thể chất lẫn tinh thần - là ngoài mong đợi. Vì vậy, bạn nên cố gắng làm cho được việc đó, và thực hành liên tục, cho đến khi nó trở thành một trò chơi giống như các môn thể thao bạn ưa thích. Thậm chí nếu bạn chỉ có hai phút, hãy tranh thủ thực hành. Hít thở một cách mạnh mẽ, nếu xương của bạn kêu răng rắc hoặc lách cách khi bạn hít thở lại càng tốt hơn. Thở mạnh mẽ cho đến khi bạn nghe hơi thở của bạn huyết lên như thổi còi, lúc đó nếu có các tiếng động nho nhỏ cũng chẳng làm cho bạn khó chịu được. Sau đó thư giãn và thở nhẹ dần cho đến khi bạn thở tự nhiên.

Thông thường, hầu hết mọi người khi thở một cách tự nhiên hoặc bình thường, chúng ta thường thở thô hơn hoặc nông hơn bình thường nhưng chúng ta không hề nhận biết. Đặc biệt là khi chúng ta làm một số công việc hoặc ở một vị trí ít có sự hoạt động, hơi thở của chúng ta ít nhiều nhanh hơn hoặc chậm hơn, sâu hơn hoặc nông hơn bình thường. Vì vậy, bạn nên bắt đầu với hơi thở mạnh mẽ, đầy sức sống trước, sau đó thư giãn hơi thở cho đến khi thở tự nhiên. Bằng cách này, cuối cùng bạn sẽ thở với hơi thở "trung đạo" hoặc hơi thở đúng. Thở như vậy làm cho cơ thể vận hành tự nhiên, bình thường, và khỏe mạnh. Và hơi thở đó thích hợp để sử dụng làm đối tượng của thiền tập khi bắt đầu thực hành Anapanasati [*]. Tôi xin nhấn mạnh một lần nữa rằng bước đầu tiên của giai đoạn chuẩn bị phải được thực hành cho đến khi nó trở thành một trò chơi tự nhiên cho mỗi người chúng ta trong mọi hoàn cảnh. Điều này sẽ mang lại nhiều lợi ích về mặt thể chất lẫn tinh thần.

Trên thực tế, sự khác biệt giữa hai bước "*đuổi theo hơi thở trọn thời gian*" và "*chờ đợi phục kích tại một điểm cố định*" không quá lớn. Bước sau có chút thoải mái và vi tế hơn, đó là, công việc của chánh niệm giảm dần chỉ còn ghi nhận ở một số nơi. Để

giúp các bạn dễ hiểu hơn, chúng tôi sẽ sử dụng hình tượng của người giữ trẻ đưa võng ru em. Lúc đầu, khi đứa bé vừa được đặt vào trong chiếc võng, nó chưa buồn ngủ và sẽ cố gắng bò ra ngoài. Ở giai đoạn này, người giữ trẻ phải nhìn chừng chiếc võng thật kỹ lưỡng. Khi nó đang đưa từ phía bên này sang bên kia, đầu cô ta cũng phải chuyển từ trái sang phải và ngược lại để có thể luôn nhìn thấy đứa bé. Khi em bé bắt đầu buồn ngủ và không cố gắng để bò ra khỏi võng như trước nữa, người giữ trẻ không còn cần phải quay đầu từ trái sang phải, và ngược lại, trong khi chiếc võng đang đưa. Cô ta chỉ nhìn em bé khi chiếc võng đưa qua trước mặt mình, thế là đủ, vì đứa trẻ sắp ngủ nó không còn muốn bò ra, do vậy sẽ không có nguy cơ đứa bé bị rớt ra khỏi võng, nên người giữ trẻ không cần phải canh chừng kỹ lưỡng chiếc võng như trước nữa. (Mặc dù em bé sẽ ngủ, thiên sinh thì không nên).

Bước đầu của giai đoạn chuẩn bị theo dõi hơi thở- *"đuổi theo hơi thở trọn thời gian"* – được ví như giai đoạn người giữ trẻ phải quay đầu từ bên này sang bên kia, khi chiếc võng đang đưa qua lại, để canh chừng không cho đứa trẻ vượt khỏi tầm mắt. Giai đoạn thứ hai khi hơi thở được ghi nhận ở chóp mũi - *"chờ đợi và phục kích tại một điểm cố định"* có thể ví với khi đứa bé đã sẵn sàng để ngủ và người trông trẻ chỉ nhìn chiếc võng mỗi nó đưa trước mặt của cô ta.

Khi bạn đã thực hành và thuần thục bước thứ hai, bạn có thể luyện tập thêm bằng cách làm cho vị trí nơi mà chánh niệm ghi nhận thậm chí trở nên vi tế và nhẹ hơn, cho đến khi bạn đạt được một định lực vững chắc, ổn định. Sau đó, định lực dần dần càng trở nên sâu hơn và bạn đạt được tầng thiền thứ nhất (sơ thiền), mà, với hầu hết nhiều người, thì khá dễ dàng để đạt được sau khi đã có được định lực từ việc hành tập các bước ban đầu. Các tầng thiền là một chủ đề tinh tế và đòi hỏi sự chính xác, hành giả phải tuân theo các yêu cầu nghiêm ngặt và các nguyên tắc vi tế. Hành giả phải thực sự quan tâm và quyết tâm hành tập cho được mục tiêu là cái tầng thiền mà mình muốn đạt đến. Ở giai đoạn khởi đầu này, bạn chỉ cần thực hành liên tục các bước cơ bản cho đến khi thuần thục. Sau đó, bạn có thể luyện tập để tiến lên các cấp độ cao hơn.

Mong rằng các cư sĩ sẽ tự dành cho mình một cơ hội để thực hành thiền nhằm có được nhiều lợi ích cả mặt về thể chất lẫn tinh thần, đồng thời đáp ứng được các nhu cầu cơ bản của việc tu tập của chúng ta, trước khi đi tiếp vào những bước khó khăn hơn. Bạn có thể tu tập những bước đầu tiên để qua đó bạn được trang bị đầy đủ về Giới (Sila), Định (Samàdhi), và Trí tuệ (Panna), có nghĩa là, có một nền tảng vững vàng theo Bát Chánh Đạo. Cho dầu là chỉ khởi sự ra đi, vẫn tốt hơn so với việc không đi đâu cả. Cơ thể của bạn sẽ trở nên khỏe mạnh hơn và an bình hơn bình thường bằng cách luyện tập thường xuyên để có thể đạt được những thành công lớn hơn trong việc phát triển định tâm. Bạn sẽ khám phá ra một cái gì đó mà mọi người nên tìm để không lãng phí đi cơ hội được sinh ra làm người.

Chú thích:

[*] Anapanasati : Định niệm hơi thở

Theo: **Pratice Mindfulness with breathing- Getting started**

Chuyển ngữ sang tiếng Việt: **Supanna Thiện Trí**

Chấp nhận chính mình

Ni sư Ayya Khema

Quả là một hiện tượng lạ khi con người thường thấy rất khó để yêu thương chính bản thân mình, vậy mà chúng ta vẫn thường nghĩ rằng việc này dễ nhất trên đời vì có ai mà không thường xuyên quan tâm đến chính mình.

Lúc nào chúng ta cũng bận tâm đến việc chúng ta làm được bao nhiêu tiền, thành quả công việc của mình tốt đẹp ra sao, chúng ta thấy thoải mái như thế nào. Chẳng phải Đức Phật đã từng dạy rằng: *"Chúng sanh yêu chính mình hơn ai hết"* sao? Vậy tại sao chúng ta lại cảm thấy thực sự khó để yêu thương chính mình?

Yêu thương chính mình không có nghĩa là dễ dãi với chính mình. Yêu thương bản thân mình một cách thực sự là một thái độ mà hầu hết mọi người chẳng ai có, bởi vì chúng ta ai cũng biết mình có nhiều những cái thật chẳng dễ ưa. Mỗi người ai cũng có vô số quan điểm, những sự phản ứng, những cái thích và không thích của riêng mình, và sự thật rằng nếu chúng ta không có những thứ này chắc hẳn cuộc đời chúng ta sẽ khá hơn. Chúng ta phán xét, đánh giá khi chúng ta thích/ không thích những thái độ tích cực/ tiêu cực của người khác, việc này đồng thời cũng dẫn đến thái độ tự đề nén đối với những cái mà chúng ta cảm thấy không hài lòng về chính mình. Chúng ta không muốn biết những khuyết điểm này và chúng ta cũng không muốn thừa nhận chúng. Đó là cái cách mà chúng ta thường xử sự với chính mình, và điều này bất lợi cho việc trưởng thành của chúng ta.

Một sai lầm khác nữa là chúng ta không thích một điều gì đó của chính mình xem ra có vẻ tiêu cực, và mỗi khi cái điều không khả ái, khả hỷ này xuất hiện chúng ta lại tự trách móc mình, việc này làm cho sự việc xấu gấp đôi hơn trước vì nó sẽ đem đến cho chúng ta sự sợ hãi và lẩn khi là một sự xung đột trong nội tâm. Nếu chúng ta muốn đối xử với chính mình một cách quân bình, không nên vờ vịt rằng những điều không khả ái, khả hỷ đó - chẳng hạn những xu hướng như hay công kích người khác, khó chịu, ưa thích khoái lạc, tự cao tự đại- là không hiện diện trong chính chúng ta. Nếu chúng ta có thái độ vờ vịt như vậy, chúng ta sẽ sống xa rời thực tại, chúng ta dựng lên một cái hàng rào để tách đôi con người của chúng ta. Mặc dù một con người như vậy có thể hoàn toàn lành mạnh, nhưng họ có bề ngoài không thành thực. Chúng ta ai cũng đã từng gặp những con người như vậy, họ quá ngọt ngào, quá dễ thương đến độ khó tin, đó là kết quả của sự sống không thành thực và tự đề nén chính mình.

Đổ lỗi cho người khác cũng chẳng ích lợi gì. Trong cả hai trường hợp, chúng ta đều tự chuyển những phản ứng của chính mình sang cho người khác. Chúng ta đổ lỗi cho người khác về những khuyết điểm của họ, có thể đó là những khuyết điểm có thực hoặc do chúng ta tưởng tượng ra, hoặc chúng ta không coi họ như những con người

bình thường. Mọi người đều sống trong một thế giới không thực do bị cái ngã đánh lừa, nhưng việc này lại càng đặc biệt không thực hơn nữa bởi vì mọi thứ được xem như hoặc là quá hoàn hảo hoặc là quá tệ hại.

Chỉ có một điều duy nhất là thực đó là mỗi người chúng ta có sáu loại căn tánh khác nhau: Ba thiện căn và ba bất thiện căn. Ba bất thiện căn là tham, sân, và si; đối nghịch với chúng là ba thiện căn: rộng lượng, từ bi và trí tuệ. Hãy quán chiếu cho kỹ vấn đề này, nếu chúng ta thực sự hiểu nó và không còn thắc mắc gì về nó, ta sẽ dễ dàng chấp nhận sự hiện diện của sáu loại căn tánh này trong mỗi con người chúng ta.

Sẽ chẳng còn khó khăn gì nữa một khi chúng ta đã nhìn thấy được chúng (sáu căn tánh) trong chính bản thân của chúng ta. Chúng là căn nguyên của mọi hành động, cung cách đối xử của chúng ta. Hiểu được như vậy chúng ta sẽ có thể soi lại chính mình một cách trung thực hơn, chúng ta sẽ không còn trách móc mình về những thói xấu, cũng như không tự khen ngợi mình về những tánh tốt, chỉ đơn giản chấp nhận sự hiện hữu của tất cả chúng- xấu lẫn tốt- trong chính chúng ta. Và do vậy, chúng ta cũng có thể chấp nhận người khác một cách sáng suốt hơn cũng như dễ dàng thông cảm với họ hơn. Chúng ta sẽ không còn đau khổ vì những thất vọng và chúng ta sẽ không đổ lỗi do bởi chúng ta không còn sống trong một thế giới nơi mà chỉ có sự hiện hữu của trắng hoặc đen mà thôi - một thế giới mà chỉ có sự hiện diện rạch ròi của ba bất thiện căn hoặc ba thiện căn đối nghịch. Một thế giới như vậy sẽ không hiện hữu ở bất kỳ nơi đâu và chỉ một con người duy nhất có khả năng tự rạch ròi như vậy, đó là một bậc A-la-hán.

Vấn đề chủ yếu ở đây là ranh giới giữa các thiện căn và bất thiện căn trong mỗi con người chúng ta. Ranh giới phân biệt này được chúng ta điều chỉnh một cách hết sức vi tế, vì vậy chỉ có một sự khác biệt rất nhỏ giữa chúng không đáng để chúng ta coi trọng. Điều quan trọng là chúng ta đều có cùng một công việc phải làm: đó là nuôi dưỡng những thiện căn và nhổ tận gốc những gì bất thiện.

Nhìn bề ngoài chúng ta rất khác nhau. Đó cũng là một ảo tưởng. Thật ra, chúng ta đều có cùng những vấn đề và các khó khăn để giải quyết. Điều khác nhau duy nhất giữa mỗi chúng ta là bề dày của quá trình tu tập của mỗi người. Việc tu tập có thể đã diễn ra trong nhiều đời kiếp trước đó sẽ giúp cho chúng ta có khả năng quán chiếu rõ ràng hơn, chỉ vậy thôi.

Suy nghĩ sáng suốt chỉ đến khi chúng ta thanh lọc được các cảm xúc của chính mình và đây là một công việc khó khăn mà chúng ta cần phải làm. Nhưng việc này chỉ có thể thực hiện và có được sự thành công khi động lực của nó không bắt nguồn từ một sự chần động về mặt cảm xúc, mà đơn thuần là một sự quán chiếu rõ ràng, trung thực mà chúng ta làm vì chính bản thân mình.

Khi quán chiếu như vậy thì chúng ta có thể loại bỏ được phần cay đắng ra ngoài. Lời khen ngợi "*Mình tuyệt vời quá!*" hoặc buộc tội "*Ta thật tệ hại!*" đã được tháo đi cái ngòi nổ. Chúng ta chẳng tuyệt vời mà cũng không tệ hại. Mọi người đều là con người với mọi tiềm năng và tất cả các chương ngại của chính mình. Nếu chúng ta có thể yêu thương con người đó, con người chính là "tôi" với tất cả khả năng và khuynh hướng

của nó, chúng ta mới có thể yêu người khác với một thứ tình thương thực tế, hữu ích và lợi lạc. Nhưng nếu chúng ta bề một con người ra làm đôi và chỉ yêu cái phần dễ thương, ghét cái phần không đủ để cho chúng ta thương, chúng ta sẽ không bao giờ có thể đối mặt với thực tại. Một ngày nào đó rồi chúng ta cũng sẽ phải nhìn nó (thực tại) như nó thực là. Nó là một đề mục thiền (kammattana). Nó là một công việc thú vị của chính tâm của chúng ta và tâm sẽ làm công việc đó một cách trung thực.

Nếu chúng ta nhìn mình theo cách đó, ta sẽ học được cách yêu thương bản thân mình trọn vẹn. *"Như người mẹ không màng đến tính mạng, yêu thương và bảo vệ đứa con của mình..."* Hãy trở thành người mẹ của chính mình! Nếu chúng ta muốn có một mối quan hệ thực tế và lợi lạc cho sự trưởng thành, chúng ta cần trở thành người mẹ của chính chúng ta. Một người mẹ hiểu biết có thể phân biệt cái gì tốt cho con của mình và cái gì là có hại. Nhưng bà vẫn yêu con mình ngay cả khi nó không ngoan. Đây có thể là khía cạnh quan trọng nhất chúng ta cần vận dụng khi soi vào chính mình. Ai cũng có lúc không phải trong suy nghĩ, nói năng hoặc hành động. Chúng ta không đứng đắn trong suy nghĩ nhất, kể đến là không cẩn trọng trong lời nói, và kể đến nữa là hành động không kiểm soát. Vậy chúng ta phải làm gì với những cái không phải đó? Người mẹ sẽ làm gì đây trong trường hợp này? Bà sẽ nói con mình không được làm những việc đó nữa, tuy vậy bà vẫn yêu thương con mình như bà vẫn hằng yêu thương và tiếp tục công việc nuôi dạy con khôn lớn. Có lẽ chúng ta cũng nên bắt đầu công việc dạy dỗ chính bản thân mình như vậy.

Tất cả mục đích của việc dạy dỗ này là để giúp chúng ta trưởng thành. Có trưởng thành mới có trí tuệ, không may là trí tuệ lại chẳng có liên quan với tuổi tác, chứ không thì việc có được trí tuệ đã là việc quá dễ rồi. Chúng ta phải bảo đảm rằng nỗ lực của chúng ta rồi sẽ thành công. Bởi vì công việc tự dạy dỗ này không nặng nhọc nên nó phải được hoàn thành. Để thực hiện nó, đầu tiên là sự nhận biết, sau đó là học cách không kết án, buộc tội mà thay vào đó là hiểu *"Đây cũng là chuyện bình thường, tự nhiên thôi"*. Bước thứ ba là thay đổi. Có lẽ nhận biết là phần khó khăn nhất đối với hầu hết mọi người, việc nhìn để nhận biết những gì đang diễn ra bên trong nội tâm chúng ta chẳng dễ chút nào. Đó là phần việc quan trọng nhất và cũng là thú vị nhất trong việc quán chiếu.

Chúng ta sống và lúc nào cũng quán chiếu, nhưng không có nghĩa là chúng ta ngồi thiền suốt cả ngày. Một cuộc sống luôn có sự quán chiếu có nghĩa là chúng ta xem xét mọi khía cạnh của những gì đang xảy để học kinh nghiệm. Chúng ta luôn quan sát nội tâm trong mọi hoàn cảnh. Khi chúng ta hướng ra bên ngoài - Đức Phật gọi đây là *"sự phẩn chấn của tuổi trẻ"* - chúng ta đi vào thế giới với suy nghĩ, nói năng và hành động, rồi chúng ta phải nhớ lại chính mình và lại quay về bên trong.

Một cuộc sống có sự quán chiếu - trong một số truyền thống tu tập khác là cuộc sống của sự cầu nguyện. Theo truyền thống tu tập của chúng ta, đó là một sự kết hợp giữa thiền tập và phong cách sống. Sống với sự quán chiếu là đi vào bên trong chính mình. Chúng ta có thể quán chiếu với sự hồi tưởng hoặc không. Quán chiếu là khía cạnh quan trọng nhất của sự tự xem xét nội tâm. Không cần thiết phải ngồi bất động cả ngày

để quan sát hơi thở. Mỗi cử động, mọi ý nghĩ, mọi lời nói nếu quán chiếu có thể làm tăng thêm sự hiểu biết về chính bản thân mình.

Quán chiếu chính mình sẽ đem lại một sự an ổn nội tâm sâu sắc bắt nguồn từ thực tại. Hầu hết mọi người đang ước ao và mong mỏi có được sự an ổn này nhưng không thể nói lên khát khao của họ. Sống trong một thế giới hoang đường, không ngừng hy vọng hoặc sợ hãi là một sự đối nghịch với việc có được sức mạnh của nội tâm. Cảm giác an toàn chỉ sinh khởi một khi chúng ta thấy được thực tại bên trong chính mình, qua đó chúng ta cũng thấy được thực tại trong tất cả những người khác và do đó chúng ta biết sống chấp nhận.

Chúng ta hãy chấp nhận sự thật rằng Đức Phật thấy được Chân lý khi Ngài nói rằng mọi người có bảy xu hướng chính: Tham dục, sân, tà kiến, hoài nghi, ngã mạn, ham muốn được tiếp tục sống (chấp ngã) và vô minh. Hãy tìm những xu hướng này trong chính mình. Khi thấy chúng hãy mỉm cười với chúng, đừng khóc lóc vì chúng. Mỉm cười và nói : *"A, các bạn đây rồi, tôi sẽ làm một cái gì đấy đối với các bạn."*

Sống với sự quán chiếu là một cuộc sống khá khô khan, nặng nề. Thiếu niềm vui khiến hành giả bù đắp lại bằng cách hướng tâm ra ngoài. Đây là một việc không nên làm. Chúng ta cần phát triển một niềm vui (hỷ lạc) nhẹ nhàng, nhưng phải luôn sống với nội tâm. Không có gì phải lo lắng hay sợ hãi, không có gì là quá khó. Pháp có nghĩa là quy luật tự nhiên và lúc nào chúng ta cũng đang minh chứng quy luật tự nhiên này. Sẽ được gì chứ nếu chúng ta lẩn tránh? Chúng ta không thể thoát khỏi quy luật tự nhiên. Bất cứ ở đâu, chúng ta đều là Pháp (Chân lý), chúng ta là vô thường (anicca), khổ (dukkha), vô ngã (anatta).

Cho dù chúng ta ngồi đây, hoặc trên mặt trăng cũng chẳng có gì quan trọng. Nó luôn luôn giống nhau. Vì vậy, chúng ta cần một cách tiếp cận nhẹ nhàng đối với những khó khăn riêng của chúng ta cũng như các khó khăn của những người khác, tiếp cận nhẹ nhàng không ồn ào và sỗ sàng. Tốt nhất là một sự quán chiếu liên tục, không gián đoạn trong đó có một chút thích thú. Như vậy là hiệu quả nhất. Nếu chúng ta có khả năng hài hước về chính mình, điều đó giúp ta dễ dàng yêu thương bản thân mình một cách đúng đắn hơn. Nó cũng dễ dàng để giúp chúng yêu thương người khác hơn.

Trước đây có một chương trình truyền hình ở Mỹ, được gọi là "Những người ngộ nghĩnh". Những con người trong đó đã thể hiện các phản ứng thật lạ lùng. Khi những phản ứng đó được phân tích và tách ra, người ta thường tìm thấy trong đấy sự nghịch lý. Những con người đó đã có những ham muốn, ao ước rất lạ cũng như có những hình ảnh không thực cũng rất lạ lùng của chính bản thân mình. Đó là sự thật, *"những người ngộ nghĩnh"*, vậy tại sao chúng ta không nhìn thấy cái khía cạnh đó của chính mình? Nó sẽ giúp chúng ta dễ dàng chấp nhận cái mà chúng ta thấy quá khó để chấp nhận được trong chính mỗi con người chúng ta cũng như trong những con người khác.

Có một khía cạnh của đời sống con người mà chúng ta không thể thay đổi, cụ thể là mọi thứ vẫn tiếp diễn trong từng khoảnh khắc một. Chúng ta đã hành thiền ở đây một thời gian. Thế giới bên tâm gì đến chúng ta ? Nó vẫn không ngừng đi tới. Người duy

nhất mà chúng ta quan tâm, kẻ đang bị xáo trộn, đó chính là trái tim và tâm của chúng ta. Khi nào có sự xáo trộn, sự biến động, khi chúng ta gặp những chuyện phi lý, nghịch ý, theo sau đó sẽ là điều bất hạnh. Hoàn toàn không cần thiết để cho chúng ta quan tâm đến thế giới bên ngoài. Mọi sự đi theo con đường của chúng. Nếu chúng ta học để tiếp cận tất cả diễn biến với một cái tâm quân bình, bình thản, bằng cách chấp nhận, việc thanh lọc cảm xúc sẽ dễ dàng hơn rất nhiều. Đây là công việc của chúng ta, việc thanh lọc là của chúng ta, và nó chỉ có thể được thực hiện bởi từng cá nhân một cho chính bản thân mình.

Một trong những khía cạnh tốt nhất cho sự thanh lọc là nếu chúng ta ghi nhớ những gì chúng ta đang làm, giữ cho trí nhớ đó liên tục không quên ngày này qua ngày khác và tiếp tục hành thiền, không mong đợi kết quả tốt, dần dần kết quả sẽ xảy ra. Đó cũng là chuyện tự nhiên. Khi chúng ta tiếp tục ghi nhận, phiền não và vọng tưởng sẽ liên tục bị bào mòn, bởi vì trong sự ghi nhận đó chẳng có bóng dáng của sự hạnh phúc, và nếu có những điều không vui thì chẳng mấy ai muốn bám vào sự bất hạnh. Cuối cùng thì chúng ta chẳng còn quan tâm gì đến bên ngoài vì ở đó chẳng còn gì để cho chúng ta làm. Những cuốn sách đều nói về các đề tài giống nhau, những con chữ đã được viết, bông hoa đã được tưới, không còn gì để bận tâm ngoại trừ nhìn vào bên trong. Tiếp tục duy trì quán sát, một sự thay đổi sẽ xảy ra. Nó có thể chậm, nhưng một khi chúng ta đã có mặt ở đây trong quá nhiều kiếp sống rồi thì một ngày, một tháng, một năm hoặc mười năm thì có nghĩa lý gì? Vấn đề là việc gì sẽ xảy ra.

Chẳng có gì khác để làm và chẳng có nơi nào khác để đi. Trái đất đang chuyển động theo một vòng tròn, sự sống đang chuyển mình từ lúc sinh ra cho đến lúc chết mà chúng ta có cần phải di chuyển gì đâu. Mọi thứ xảy ra đâu cần đến sự giúp đỡ của chúng ta. Điều duy nhất chúng ta cần làm là làm sao nắm được thực tại. Rồi chúng ta sẽ thấy rằng yêu thương bản thân mình và yêu thương những người khác là một kết quả tự nhiên của việc làm của chúng ta. Bởi vì chúng ta quan tâm đến thực tại và đó là công việc thực sự của trái tim -- để yêu thương. Nhưng chỉ khi chúng ta đã nhìn thấy mặt bên kia của đồng xu trong chính chúng ta và đã thực hiện được việc thanh lọc thì sự yêu thương đó mới không còn là một nỗ lực hoặc cố gắng có cố ý mà trở thành một chức năng tự nhiên của cảm xúc bên trong của chúng ta, hướng vào bên trong nhưng tỏa sáng ra bên ngoài.

Hướng vào bên trong là một khía cạnh quan trọng của cuộc sống có sự quán chiếu của chúng ta. Bất cứ điều gì xảy ra bên trong đều có ảnh hưởng trực tiếp đến những gì diễn ra bên ngoài. Người ta không thể che dấu ánh sáng và sự tinh khiết của nội tâm, phiền não cũng vậy.

Đôi khi chúng ta nghĩ rằng chúng ta có thể vẽ truyền thần một cái gì đó không phải là chúng ta. Điều đó không thể. Đức Phật nói rằng ta chỉ có thể biết một người sau khi đã nghe người đó nói chuyện nhiều lần và đã sống với người ấy trong một thời gian dài. Con người thường cố gắng thể hiện mình tốt hơn mình thật sự. Rồi, tất nhiên, họ trở nên thất vọng về bản thân mình khi họ gặp thất bại, và cũng có sự thất vọng như vậy đối với những người khác. Thực sự biết mình sẽ giúp cho chúng ta có thể thật sự yêu chính bản thân mình. Cảm giác đó tạo cho chúng ta một niềm hỷ lạc nhẹ nhàng đối với

công việc mà chúng ta đang làm, cần thiết phải làm. Bằng cách chấp nhận bản thân và những người khác như chúng ta thật sự là, công việc thanh lọc của chúng ta sẽ bào mòn dần đi những phiền não và trở nên dễ dàng hơn rất nhiều.

Theo: **Accepting oneself**

Chuyển ngữ sang tiếng Việt: **Supanna Thiện Trí**

Lợi ích của thiền tập và sự hy sinh

Aung San Suu Kyi

Mùa an cư bắt đầu. Đây là thời gian để chúng ta dâng y đến các nhà sư và cũng là dịp để chúng ta tập trung mọi nỗ lực nhằm đạt được những hiểu biết tốt hơn nữa về những giá trị của Phật giáo.

Tại Miến Điện, chúng ta xem các thành viên trong Tăng đoàn là những vị thầy, những người sẽ dẫn dắt chúng ta đi theo con đường Bát Chánh Đạo. Những vị thầy tốt không chỉ đơn thuần dạy cho chúng ta những bài thuyết giảng uyên thâm, họ còn hướng dẫn cho chúng ta cách cư xử trong cuộc sống hàng ngày sao cho đúng với chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.

Không lâu trước khi bị quản thúc tại gia vào năm 1989, tôi có dịp hội kiến với ngài Hòa thượng U Pandita, một vị thầy hiếm có trong số những vị thầy tâm linh vĩ đại của một truyền thống tốt đẹp nhất, những vị thầy mà lời dạy và hành động của họ luôn giúp chúng ta hướng đến một cuộc sống tốt đẹp hơn.

U Pandita, vị thầy thánh thiện, nói với tôi về sự quan trọng của chánh ngữ. Con người không những chỉ nên nói sự thật không thôi, mà lời nói của chúng ta còn phải đem lại sự hòa hợp giữa mọi người. Chúng ta nên nói lời tử tế, dễ thương và lợi lạc. Chúng ta phải noi gương của Đức Phật người chỉ nói những lời đáng tin cậy và lợi lạc, ngay cả những khi lời nói của Ngài có thể không làm vui lòng người nghe.

Vị thầy thánh thiện cũng khuyên tôi nên tu tập chánh niệm. Trong năm khả năng đặc biệt của tâm linh (tín, tấn, định, tuệ và niệm), chỉ có chánh niệm là không bao giờ có thể coi là đủ. Đức tin quá nhiều mà không có đủ trí tuệ sẽ đưa đến một niềm tin mù quáng, trong khi quá nhiều trí tuệ mà không đủ tinh tấn sẽ dẫn đến một sự xảo trá không mong muốn. Quá nhiều tinh tấn kết hợp với định yếu kém sẽ dẫn đến dã dượi lười biếng. Tuy nhiên, với chánh niệm, nó tuy là quá nhiều, nhưng lại luôn luôn thiếu.

Vị thầy thánh thiện U Pandita đã dùng cái đau để minh chứng cho tôi về chân lý và giá trị của khái niệm này của Phật giáo và sự minh chứng của ngài đã trở nên một kinh nghiệm rõ ràng cho tôi trong những năm chịu sự quản thúc tại gia. Giống như nhiều đồng sự theo đạo Phật của mình, tôi quyết định sử dụng tốt thời gian bị quản chế bằng cách hành thiền. Nó không phải là một quá trình dễ dàng. Lúc đó tôi không có thầy và

tôi đã có chút bức bối trong những nỗ lực ban đầu. Có những ngày tôi thấy mình thất bại trong việc giữ cho tâm của mình tuân theo những nguyên tắc cần phải có của thiền tập, tôi đã bức dọc đến độ tôi tự cảm thấy mình đã làm hại bản thân mình nhiều hơn là làm lợi. Tôi nghĩ rằng mình phải bỏ cuộc nhưng tôi nhớ đến lời khuyên một vị thầy Phật giáo nổi tiếng rằng dù muốn dù không, chúng ta nên hành thiền vì lợi ích của chính chúng ta.

Vì vậy, tôi cần rằng để tiếp tục hành thiền, thường là với một tâm trạng rầu rĩ. Sau đó, chồng của tôi đã đưa cho tôi một bản sao của quyển sách “Ngay trong kiếp sống này, những lời dạy giải thoát của Đức Phật” (In this very Life, the Liberation Teaching of the Buddha) của ngài Hòa thượng Thiền sư U Pandita.

Nhờ nghiên cứu cuốn sách này một cách cẩn thận, tôi đã học được cách làm thế nào để khắc phục được những khó khăn trong quá trình thiền tập và nhận ra những lợi ích của việc hành thiền. Tôi đã học và hiểu thiền tập giúp tăng trưởng chánh niệm là như thế nào trong đời sống hàng ngày. Tôi nhớ lại lời dạy của vị thầy thánh thiện về sự quan trọng của chánh niệm với sự cảm kích và lòng biết ơn.

Những lời dạy của các thành viên trong Tăng đoàn đã nâng đỡ và tiếp thêm cho tôi sức mạnh trong sự nghiệp chính trị của mình. Trong chuyến đi vận động cho chiến dịch đầu tiên của tôi trên toàn lãnh thổ Miến Điện, tôi đã nhận được lời khuyên vô giá từ các nhà sư ở trên khắp mọi miền đất nước. I Prome, một vị thầy thánh thiện đã khuyên tôi hãy giữ hình ảnh của nhà ẩn sĩ Sumedha*, người lẽ ra đã có khả năng đạt được Giải thoát sớm hơn cho riêng bản thân mình, nhưng đã hy sinh cơ hội quý giá đó để tiếp tục phấn đấu trong vô số kiếp sống nhằm tìm con đường cứu độ chúng sanh thoát khỏi khổ đau. *“Vì vậy, con phải chuẩn bị sẵn sàng để phấn đấu, miễn là sự phấn đấu đó là cần thiết để đạt được công sự bằng tốt đẹp”,* vị thầy thánh thiện đã khuyên tôi như vậy.

Tại một thiền viện ở Pakokku, vị trụ trì đã cho cha tôi một lời khuyên khi ông đến đó hơn 40 về trước và tôi cũng đã được lặp lại lời khuyên đó: *“Đừng để cho mình sợ hãi mỗi khi có một ai đó đang cố gắng làm cho con sợ hãi, dĩ nhiên là con không nhất thiết phải hoàn toàn không sợ hãi. Đừng quá hân hoan mỗi khi con được ai đó khen ngợi, dĩ nhiên nhất thiết con cũng không cần phải hoàn toàn dừng đứng với sự hân hoan.”*

Nói một cách khác, trong khi duy trì lòng can đảm và sự khiêm cung, người ta không nên từ bỏ sự thận trọng và lòng tự trọng đúng mực.

Khi tôi đến thăm Natmauk, quê của cha tôi, tôi đã đến tu viện nơi ông học khi còn nhỏ. Ở đó, vị Sư trụ trì đã giảng cho tôi nghe về bốn nguyên nhân của sự suy vi và thối nát (của một chế độ): Không thu hồi những gì đã mất, bỏ qua việc sửa chữa những sai lầm, không đếm xỉa đến việc cần phải có một nền kinh tế hợp lý, và cuối cùng là việc ngồi vào hàng ghế lãnh đạo của những người không có đạo đức và học thức. Vị trụ trì đã tiếp tục giải thích cho tôi nắm được tinh thần của những quan điểm này của truyền thống Phật giáo vì chúng giúp chúng tôi xây dựng một xã hội công bằng và thịnh vượng trong thời hiện đại.

Trong số những lời dạy trí tuệ mà tôi thu thập được trong cuộc hành trình của mình xuyên suốt miền Trung Miến, đáng nhớ nhất là lời dạy của một vị thầy thánh thiện 91 tuổi tại Sagaing. Ông phác thảo ra cho tôi một thái độ trong việc tranh đấu cho sự thực thi dân chủ tại Miến Điện.

"Con sẽ bị tấn công và bị chửi rủa vì đã đi theo một đường lối chính trị trung thực", ngài nói, "Nhưng con phải kiên trì. Hãy chấp nhận thực hiện một cuộc đấu tư trong sự đau khổ và rồi con sẽ gặt hái được hạnh phúc."

Chú thích:

* Ân sĩ Sumedha: Tiền thân của Đức Phật Thích Ca. Khi thầy tu khổ hạnh Sumedha biết Đức Phật Dipankara sẽ đến thành phố Rammavati, ông tham gia làm đường để cho Đức Phật đi với lời nguyện rằng với sự cúng dường này ông xin được trở thành một vị Phật trong tương lai. Ông đang làm đường thì Đức Phật đi đến, và ông quyết định phải hoàn thành con đường dở dang vì vậy ông nằm sấp xuống, úp mình trên một chỗ trũng đầy bùn, để hoàn thành lời nguyện của mình.

Quý gần bên Sumedha là một thiếu nữ tên có tên Sumitta. Cô đang cầm tám nhánh hoa sen trong tay. Cô trao cho nhà tu khổ hạnh năm nhánh hoa và giữ ba nhánh dành cho nguyện ước riêng của mình. Cả hai cúng dường hoa sen lên Đức Phật Dipankara và Ngài thọ ký cho nhà tu khổ hạnh Sumedha trở thành một vị Phật trong tương lai đồng thời tuyên bố rằng nàng Sumitta sẽ là người bạn đồng hành và đồng thời là người vợ của ông trong muôn kiếp sống.

Theo: **The benefits of meditation and sacrifice**

Chuyển ngữ sang tiếng Việt: **Supanna Thiện Trí**

Lắng nghe tâm

Ajahn Sumedho

Trong hình thức thiền tập này (Tứ niệm xứ), hãy quay vào lắng nghe bên trong và lắng nghe cẩn thận. Để lắng nghe bên trong, hãy xem sự vật bên ngoài là hoàn toàn không quan trọng – đừng dính mắc vào những khái niệm và suy nghĩ, chúng không phải là bạn.

Hãy lắng nghe những gì chung quanh các lời nói thì thầm - sự yên lặng, khoảng trống. Vậy, khi bạn lắng nghe, bạn nghe những gì? Lắng nghe những sự thay đổi (sanh diệt) đang diễn ra giống như có một ai đó đang nói chuyện, kẻ đó nói, *"Tôi không thích điều này hay điều nọ. Tôi đang chán, chán ngấy, tôi muốn về nhà"*. Hoặc hãy lắng nghe tiếng nói của một "kẻ cuồng tín về tôn giáo" hay "những kẻ hoài nghi", cho dấu giọng điệu của nó ra sao đi nữa, chúng ta vẫn có thể nhận thấy được bản chất luôn thay đổi (sanh diệt) của nó.

Bạn không thể chỉ có mãi hoài một thứ ham muốn. Cứ quay vào lắng nghe bên trong, cho đến khi chúng ta bắt đầu trải nghiệm một sự trống không. Bình thường, chúng ta không lắng nghe, và chúng ta nghĩ rằng những tiếng thì thầm ấy chính là chúng ta, và chính sự tự đồng hóa chúng ta với những tiếng nói của sự ham muốn ấy đang tạo nên các vấn đề bi thảm cho cuộc đời của chúng ta. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta có một tính cách không thể thay đổi hay bản chất của chúng ta lúc nào cũng vậy, luôn có một sự tham lam cố hữu, nhưng trong thiền tập, chúng ta có thể nhận ra rằng những tiếng nói này sinh khởi từ khoảng trống (trong tâm thức), chúng sinh khởi và rồi hoại diệt.

Theo lời dạy của Đức Phật, chúng ta hành thiền để hiểu cái đã biết. Vậy, để hiểu điều gì? Phật tử biết những gì? "Người biết" đó hiểu gì vậy? "Người biết" đó hiểu rằng các pháp đang thay đổi (sinh diệt) không ngừng (trong thân và tâm) này không phải là tự ngã của ta. Không có một cái gì đại loại được coi là linh hồn vĩnh cửu hay bất diệt, không có chất liệu gì trong đó mà ta có thể gọi là một vật sở hữu vĩnh cửu. "Người biết" đó hiểu rằng pháp đó nếu sinh lên thì sẽ hoại diệt đi. Bạn chỉ cần hiểu được như vậy là đủ để có thể trở thành một bậc Giác ngộ.

Là một bậc Giác ngộ có nghĩa có sự hiểu biết qua quan sát (minh sát), chứ không phải do tin vào Kinh điển hoặc tin vào tôi [1]. Hãy thử tự tìm một pháp nào đó sinh lên mà không hoại diệt xem. Có cái gì sinh ra mà không chết đi không? Hãy là một bậc Giác ngộ do có sự hiểu biết, bằng cách tập trung năng lượng để tự kinh nghiệm cuộc sống của mình trong từng khoảnh khắc hiện tại, đừng để mình lạc lối trong cái ảo tưởng của cái ý tưởng mình đang là một bậc Giác ngộ - *"Tôi là một bậc Giác ngộ; Tôi biết rõ điều đó."* Đôi khi ham muốn thậm chí còn đội lốt Phật. Trên thực tế thì không một ai là người biết cả, và tự cho mình là một bậc Giác ngộ thì không phải là một bậc Giác ngộ.[3]

Những nhà Nguyên thủy nói về vô ngã, và các nhà Phát triển nói về tánh Không (Shunyata) [4] – chúng thực sự có nghĩa như nhau. Để trải nghiệm vô ngã, chúng ta phải tìm hiểu để thấy rằng việc bám vào cái tôi, có nghĩa là bám vào chúng loạn thần kinh, đây là cái tật mà tất cả chúng ai cũng mắc phải, bám vào những suy nghĩ, tham lam, hận thù, và si mê - tất cả những thứ đó đều là vô ngã. Chẳng có cái ngã nào để được cứu rỗi, nó chỉ là những thay đổi sinh lên từ khoảng trống trong tâm thức và rồi lại lặn mất tăm vào cái chốn mà từ đó chúng đã sinh khởi. Vì vậy, chúng ta cứ để cho mọi thứ ra đi, để cho mọi sự đến và đi theo đúng bản chất thực sự của chúng, và chúng sẽ thay đổi hoàn toàn tự nhiên theo cách của riêng chúng. Bạn không cần phải dùng vũ lực với chúng. Nếu bạn đang kinh nghiệm một điều gì khó chịu, bạn không cần phải tiêu diệt nó, tự nó, nó sẽ ra đi. Cái ngã ngã mạn nói: *"Ta không thích cái này. Ta phải loại bỏ nó, xóa sổ nó."* Việc này sẽ tạo ra một tình huống phức tạp hơn trước - bạn đang cố gắng xua đuổi một cái gì đó bằng cách vùi đầu của mình vào trong đất và nói, *"Ồ, nó đi rồi!"* Nhưng cái ước muốn xóa sổ nó- *vibhavatanhā tanha* - chỉ tạo duyên cho cái mà bạn không thích đó sinh lên trở lại, vấn đề là ở chỗ là chúng ta chưa thấy nó diệt đi một cách hoàn toàn tự nhiên.

Bây giờ chúng ta đang ngồi trong một căn phòng đầy các nghiệp hành [5] mà chúng ta cho đó chính là cái cá tính không thể thay đổi của chúng ta. Đi đâu chúng ta cũng mang

những nghiệp hành đó với mình giống mang một cái “túi đựng khái niệm” trên vai, bởi vì nếu chúng ta xem xét sự suy nghĩ về mặt thực tại khái niệm (tục đế), chúng ta sẽ thấy chúng ta đối đãi với nhau như thể chúng ta là những cá tính bất di bất dịch. Bạn đem theo bạn bao nhiêu thứ nghiệp hành - đổ kỵ với người khác, sự mê đắm, nỗi sợ hãi và những ký ức của quá khứ, đúng không? Chỉ cần nghĩ đến tên của một người nào đó đã gây cho chúng ta đau khổ- một chuyện đã xảy ra cách đây hai mươi năm , chúng ta có thể trở nên buồn bã! - *"Sao mà họ lại dám làm điều đó, sao họ lại dám đối xử với tôi như thế!"* Một số người dành phần lớn cuộc sống của mình để theo đuổi những mối hận thù, vì vậy họ đã làm hỏng phần đời còn lại của họ.

Nhưng là những thiên sinh, chúng ta sẽ phá vỡ cái nếp của cái thói quen mà chúng ta ghi nhớ về những gì đã xảy ra. Thay vì nhớ đến người này người nọ và làm cho họ trở nên sống thực, chúng ta thấy rằng, khoảnh khắc mà chúng ta đang nhớ đến ai đó chỉ có ký ức và sự cay đắng đang sanh diệt, chúng ta thấy rằng chúng là anicca, dukkha, anatta (vô thường, khổ, vô ngã). Chúng được tạo thành do đủ điều kiện (duyên), li ti và nhỏ nhiệm như những hạt cát của sông Hằng - cho dù chúng đẹp, xấu, đen hoặc trắng, chúng đều là những hạt cát.

Vì vậy, lắng nghe bên trong. Lắng nghe tâm mình khi bạn đang bắt đầu thấy đau nhức trong cơ thể, lưu ý đến giọng nói, *"Ta không thích cái đau này, khi nào thì người ta rung cái chuông chết tiệt (chuông báo hết giờ của thời thiền) đây?"* Hãy nghe giọng nói rên rỉ, bất mãn; hoặc lắng nghe khi bạn đang vui vẻ, phấn khởi: *"Ôi hạnh phúc làm sao, tôi cảm thấy thật tuyệt vời!"*. Hãy lắng nghe vị Trời đang đắm chìm trong niềm vui và hạnh phúc nói, và hãy giữ vị trí của một người im lặng lắng nghe, không có sự ưu tiên, thiên vị nào giữa vị Trời và những thứ khổ não mà mình không ưa thích. Và hãy nhớ rằng nếu nó là một pháp do duyên sinh, nó sẽ kết thúc.

Nhận biết và để cho mọi thứ đến và đi – để hiểu rằng đây chỉ là những pháp sanh lên do nghiệp , do đó, bạn không nên can thiệp. Xu hướng của một cái tâm hiện đại nghĩ rằng có một con yêu tinh ẩn nấp rất sâu bên trong, đang chờ một khoảnh khắc không phòng thủ là nhào ra áp đảo chúng ta và làm cho chúng ta bị khủng khiếp suốt đời. Một số người thực sự sống cả đời của mình với loại sợ hãi đó, và mỗi lần con quái vật bắt đầu xuất hiện là họ la : *"Ôi... ôi!"*, nhưng con quái vật chỉ là một hành uẩn (sankhara) khác, một hạt cát của sông Hằng. Có thể một hạt cát xấu xí, vậy thôi. Nếu bạn cứ thất vọng mỗi khi bạn thấy một hạt cát xấu xí, bạn sẽ thấy cuộc sống ngày càng khó khăn hơn. Đôi khi chúng ta phải chấp nhận thực tế rằng một số hạt cát là xấu xí. Cứ để cho chúng xấu xí, đừng thất vọng. Nếu bạn thấy tôi đang ngồi trên bờ sông Hằng ngắm những hạt cát xấu xí và nói, *"Tôi sắp điên lên mất!"* bạn cứ việc nghĩ rằng, *"Ajahn Sumedho điên!"* Ngay cả một hạt cát thực sự xấu xí cũng chỉ là một hạt cát.

Vì vậy, những gì chúng ta đang làm là quan sát các đặc tính chung của tất cả những sự vật có những phẩm chất khác nhau – những đặc tính chung này là những con quái vật dẫu mặt hay nói cách khác những năng lượng bị dồn nén âm ỉ bên trong với năng lực và sức mạnh nguyên mẫu của chúng - tất cả chúng chỉ là các hành uẩn (sankharas), chỉ vậy thôi. Được như vậy có nghĩa là bạn đang ngồi vào vị trí của bậc Giác ngộ vì bạn đang biết.

Thậm chí những thứ mà chúng ta không biết, chúng ta cũng xem chúng như là những pháp đang thay đổi khác- pháp này duyên cho pháp kia sinh khởi. Lỗ đen (trong vũ trụ), ánh sáng mặt trời, đêm và ngày là tất cả đều đang thay đổi (sinh diệt), nếu bạn đang biết thì bạn sẽ thấy rằng không có một cái gì đang trở thành. Nhưng nếu bạn phản ứng với tất cả những pháp đang sinh khởi do nghiệp của bạn tích lũy từ vô lượng kiếp trong vòng sinh tử luân hồi, bạn thực sự sẽ bị rối loạn thần kinh. Đó là một việc vô cùng vô tận, phản ứng với nó chẳng khác gì bạn phản ứng tất cả các hạt cát của sông Hằng. Bạn phải mất bao nhiêu thời gian sống để phản ứng với tất cả các hạt cát của sông Hằng không? – ngắt ngảy trước những hạt đẹp và thất vọng trước những hạt xấu? Tuy nhiên, đó là những gì con người đang làm, tự họ làm cho bản thân mình ngu si đần độn, hao mòn và kiệt sức với tất cả các loại rối loạn cảm xúc này, và cuối cùng là họ muốn tự tiêu diệt chính mình. Vì vậy, họ bắt đầu sử dụng chất gây nghiện, lúc nào say sưa để tự gây tê chính mình.

Những gì chúng ta đang làm - thay vì xây dựng một cái vỏ cứng và tự ẩn mình trong đó để trốn tránh sự sợ hãi và buồn chán- là quan sát để thấy rằng trong sự sợ hãi và buồn chán đó chẳng hề có một cái ngã. Vì vậy, chúng ta không cần phải tự gây tê chính chúng ta : chúng ta có thể còn trở nên nhạy cảm hơn, trong sáng và rạng rỡ hơn. Trong sự trong sáng và rạng rỡ đó có cái biết: rằng nếu sự trong sáng và rạng rỡ này nó sinh lên nó sẽ hoại diệt – và đó là những gì mà các bậc Giác ngộ biết!

Chú thích:

[1] Tôi ở đây là Ajhan Sumedho. Tác giả muốn nói là đừng tin vào tác giả

[2] Tác giả muốn nói đến sự vô ngã. Một bậc Giác ngộ không còn thấy "tôi, ta" nên không còn thấy có ai là là người giác ngộ trong đây cả. Do vậy, còn tự cho mình là một bậc Giác ngộ thì không phải là một bậc Giác ngộ

[3] Shunyata (một từ Sanskrit) có nghĩa là “ rỗng không” (tánh Không)

[4] Nghiệp hành: Mọi sự tạo tác và tụ thành của nghiệp

Theo: **Listening to the mind**

Chuyển ngữ: **Supanna Thiện Trí**

Buông bỏ lửa tham ái

Ajahn Sumedho

Toàn bộ Giáo pháp của Đức Phật dạy là về sự hiểu biết về khổ - nguồn gốc của nó, sự chấm dứt khổ, và con đường đưa đến sự diệt khổ.

Khi chúng ta quán chiếu về sự khổ, chúng ta thấy rằng chúng ta cũng đang quán chiếu về tham ái, bởi vì tham ái và đau khổ cũng chỉ là một.

Tham ái có thể đem so sánh với lửa. Nếu chúng ta nắm lấy lửa, chuyện gì sẽ xảy ra? Nó có đưa chúng ta đến hạnh phúc không? Nếu chúng ta nói: *“Ôi, hãy nhìn vào ngọn lửa đẹp để kia! Hãy nhìn màu sắc đẹp để của nó! Tôi yêu màu đỏ và màu da cam, chúng là những màu mà tôi ưa thích nhất,”* và sau khi đưa tay nắm lấy lửa, cơ thể chúng ta sẽ cảm nhận một số đau khổ nhất định nào đó. Và rồi nếu chúng ta suy niệm về nguyên nhân của sự đau khổ đó, chúng ta sẽ nhận ra rằng đó là kết quả của việc chúng ta đã đưa tay vào lửa. Với sự hiểu biết đó, hy vọng rằng, chúng ta sẽ không còn đụng đến lửa.

Một khi chúng ta đã buông lửa ra, chúng ta hiểu rằng lửa là một cái gì đó không nên dính mắc vào. Điều này không có nghĩa là chúng ta phải ghét lửa, hoặc đặt nó ra ngoài. Chúng ta có thể thưởng thức lửa, phải vậy không? Thật tốt đẹp để có một ngọn lửa, nó giữ cho căn phòng ấm áp, nhưng chúng ta sẽ không tự để mình cho nó đốt cháy.

Khi chúng ta có sự quán chiếu thực sự về sự khổ, chúng ta không còn xu hướng nắm giữ tham ái, bởi vì nó làm cho chúng ta bất hạnh, khổ đau, chẳng có lý do để nắm giữ nó. Và từ đó, chúng ta hiểu rằng, *“Ồ! Đó là lý do tại sao tôi đau khổ, đó là nguồn gốc của đau khổ. À! bây giờ tôi đã hiểu. Nắm giữ tham ái đã gây cho tôi mọi sự bất hạnh và khổ đau này, tất cả đều là do sợ hãi, lo lắng, mong cầu, tuyệt vọng, sân hận, tham lam, và si mê mà ra. Tất cả các vấn đề của cuộc sống đều bắt nguồn từ sự nắm lấy và bám chặt vào ngọn lửa của tham ái.”*

Thói quen bám víu vào tham ái của con người ăn sâu trong mỗi chúng ta. Chúng ta là những người ở phương Tây. Chúng ta nghĩ rằng mình rất sành đời và hiểu biết rộng. Nhưng khi chúng ta bắt đầu tìm hiểu thực sự xem những gì đang diễn ra trong tâm mình thì quả thật là đáng sợ – vì hầu hết chúng ta đều hết sức vô minh. Chúng ta chẳng có một chút ý niệm gì về việc chúng ta là ai, hoặc nguyên nhân của sự đau khổ là gì, hoặc muốn sống cho đời này hay đời sau thì phải ra sao – hoàn toàn chẳng có một chút ý niệm nào cả. Rất nhiều người muốn sử dụng ma túy, uống rượu và làm đủ mọi thứ để thoát khỏi đau khổ – nhưng khổ đau của họ vẫn cứ gia tăng.

Những con người ở phương Tây của chúng ta kiêu căng và ngạo mạn làm sao khi tự cho mình là văn minh! Chúng ta có học vấn, đúng, vì chúng ta biết đọc và biết viết, và chúng ta có những máy móc và những sáng chế tuyệt vời. Ví dụ, so sánh với những người sống trong các bộ lạc ở Phi Châu, họ dường như sơ khai, mê tín, phải không? Nhưng chính xác thì tất cả chúng ta cũng là những kẻ đồng hội đồng thuyền! Chỉ có điều là sự mê tín của chúng ta thì khác. Thật sự thì chúng ta cũng tin vào đủ mọi thứ.

Ví dụ, chúng ta cố gắng giải thích vũ trụ dựa vào những khái niệm, nghĩ rằng khái niệm là thực tại. Chúng ta tin vào lý lẽ, tin vào lập luận – hay có thể nói chúng ta tin vào những điều mà chúng ta không hề biết. Chúng ta thực sự không hiểu vũ trụ bắt đầu ra sao và kết thúc như thế nào. Nếu chúng ta đọc một quyển sách và tin những gì trong đó nói, tin vào những gì mà các nhà khoa học nói, thì chúng ta cũng chỉ tin mà thôi.

Chúng ta nghĩ rằng: *“Chúng ta thật là sành đời. Chúng ta tin những điều mà các nhà khoa học nói. Những người có bằng tiến sĩ – chúng ta tin những điều họ nói. Chúng ta không tin vào những điều mà các thầy lang phù thủy nói, vì những kẻ này đều là những người ngu si, dốt nát.”* Nhưng tất cả đều là niềm tin, đâu có gì khác phải không? Chúng ta vẫn đâu có thực sự biết gì – chẳng qua điều nó nghe có vẻ hay ho vậy thôi. Đức Phật nói chúng ta nên tự mình chứng nghiệm và như vậy chúng ta sẽ không phải tin vào người khác.

Chúng ta quán chiếu vũ trụ là vô thường và chúng ta có thể thấy bản chất vô thường của mọi sự vật. Từ sự quán chiếu này, trí tuệ phát sinh. Trong những điều kiện lúc nào cũng luôn thay đổi, ta không thể tìm thấy một cái gì có tự nó có tính liên tục. Mọi thứ bắt đầu và kết thúc, mọi thứ sinh khởi từ hư vô và quay về hư vô. Và bất cứ nơi nào chúng ta để mắt tới, chúng ta cũng sẽ không bao giờ tìm thấy một cái gì có tính thường hằng vĩnh cửu, hay tự ngã.

Lý do duy nhất chúng ta nghĩ rằng chúng ta có cá tính là vì chúng ta có trí nhớ, có ý tưởng và có quan niệm về bản thân mình. Nếu chúng ta thông thái, chúng ta luôn luôn bận tâm, suy nghĩ về mọi thứ. Đứng về mặt cảm xúc mà nói, chúng ta có thể chưa hề có sự tu tập vì chúng ta nổi cơn tam bành, la và hét mỗi khi chúng ta không vừa lòng. Chúng ta có thể nói về Sophocles[1] và Aristotle [2], có thể có các cuộc thảo luận tuyệt vời về các triết gia vĩ đại của Đức và về Ramakrishna[3], Aurobindo[4], và Đức Phật, và rồi khi một ai đó không cho chúng ta những gì chúng ta muốn, chúng ta nổi cơn tam bành! Tất cả tùy thuộc vào mọi thứ nằm trong cái đầu, không có sự ổn định về mặt cảm xúc.

Tôi từng biết có một nhà sư, ông ta khá sành đời so với các nhà sư khác. Ông đã từng sống ở Bangkok trong nhiều năm, đã phục vụ trong Hải quân Thái và có thể nói tiếng Anh “bồi”. Ông ta khá thông minh và ấn tượng. Nhưng ông gặp vấn đề sức khỏe [rối loạn cảm xúc] này và cảm thấy rằng ông không thể sống thêm được nữa nếu chỉ ăn mỗi ngày một bữa. Trên thực tế, sức khỏe của ông tồi tệ đến nỗi ông phải xả y. Sau đó ông trở thành một kẻ nghiện rượu! Ông có thể nói những bài thuyết giảng rất xuất sắc trong khi mất lý trí vì đang say. Ông có trí tuệ nhưng không có đạo đức (Giới) hoặc không có sự định tâm.

Mặt khác, chúng ta có thể giữ đạo đức (Giới) nghiêm ngặt nhưng không có trí tuệ. Như vậy, chúng ta là những kẻ đạo đức giả hoặc những kẻ mù quáng về mặt đạo đức. Hoặc giả chúng ta có thể trở nên dính mắc vào sự định tâm mà không có chút trí tuệ nào cả. *“Tôi đang theo một khóa thiền và tôi đã phát triển được một chút định tâm, một chút trí tuệ, nhưng khi tôi về nhà, ôi! tôi không biết là mình có thể thực tập được nữa hay không, hoặc thậm chí không biết mình có thời giờ hay không. Tôi có quá nhiều bổn phận, có quá nhiều trách nhiệm.”* Nhưng chúng ta sống cuộc sống bình thường như thế nào thì đó cũng chính là sự tu tập thực sự của chúng ta.

Các khóa tu là những cơ hội để chúng ta lánh xa những trách nhiệm và công việc đang đè nặng lên vai chúng mình. Nhưng nếu các khóa tu chỉ được sử dụng để giúp chúng ta đào tẩu trong vài ngày, và chỉ vậy thôi, thì các khóa tu sẽ chẳng có giá trị to lớn gì cả.

Mặt khác, nếu chúng được sử dụng chúng để quán chiếu về sự khổ - *"Tại sao tôi khổ? Tại sao tôi rối ren? Tại sao tôi có vấn đề? Tại sao thế gian lại là như vậy?"* Chúng ta sẽ tìm xem liệu có phương cách nào để đối phó với đau khổ hay không. Và chúng ta sẽ tìm thấy điều này bằng cách tìm hiểu thân và tâm này của chúng ta.

Vô minh chỉ lớp váng trên bề mặt, nó không có chiều sâu, không có quá nhiều vô minh cần phải phá vỡ. Vô minh sinh khởi trong khoảnh khắc hiện tại, sự dính mắc vào ngọn lửa tham ái trong khoảnh khắc hiện tại, chúng ta có thể buông bỏ nó. Chúng ta không cần phải bám víu vào ngọn lửa tham ái thêm nữa - chúng ta có thể buông bỏ nó. Không cần phải chạm vào ngọn lửa nữa - Tất cả chỉ có vậy thôi. Vấn đề không phải là dập tắt lửa tham ái. Nhưng nếu chúng ta nắm phải nó, chúng ta nên buông nó ra. Một khi chúng ta đã buông ngọn lửa ra, chúng ta không nên nắm nó lại một lần nữa.

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta nên giữ chánh niệm. Giữ chánh niệm có nghĩa là sao? Nó có nghĩa là sự nhận thức trọn vẹn ngay trong khoảnh khắc hiện tại, tập trung vào những gì đang xảy ra bên trong. Ví dụ, chúng ta đang nhìn một cái gì đó, và chúng ta cố gắng tập trung vào nó, rồi một tiếng động đến, và sau đó ta lại ngửi thấy mùi, tiếp sau đó là cái này và sau đó là cái nọ - những cái làm cho chúng ta xao lãng, những thứ đang thay đổi. Chúng ta nói: *"Tôi không thể có chánh niệm trong môi trường này, nó làm tôi rối trí. Tôi phải đến một môi trường đặc biệt nơi không có những thứ gây xao lãng thì tôi mới có thể giữ chánh niệm được. Nếu tôi tham dự một trong những khóa tu, tôi có thể giữ chánh niệm được vì chẳng có những thứ gây phiền nhiễu ở đó - chỉ có sự an bình và yên tĩnh - một sự im lặng cao quý! Tôi không thể giữ chánh niệm ở Edinburgh hoặc ở London- có quá nhiều thứ khiến cho tôi bị xao lãng. Và tôi còn có gia đình, có con cái, ồn ào quá đi thôi!"*

Nhưng chánh niệm không nhất thiết phải tập trung vào một đối tượng. Nhận biết sự lộn xộn cũng là chánh niệm. Nếu đủ mọi thứ đang đập vào các giác quan của chúng ta - tiếng động, người ta đang yêu cầu này nọ - chúng ta không thể tập trung lâu trên một trong những đối tượng đó. Nhưng chúng ta có thể nhận biết sự lộn xộn, hoặc sự kích động, hoặc sự đụng chạm, chúng ta có thể được nhận biết các phản ứng trong tâm của chúng ta. Đó là những gì chúng ta gọi là chánh niệm. Chúng ta có thể chánh niệm trên sự lộn xộn và hỗn loạn. Và chúng ta cũng có thể chánh niệm trên cả sự an bình và yên tĩnh.

Con đường chánh niệm là con đường không có sự ưa thích hơn. Khi chúng ta thích cái này hơn cái kia, thì chúng ta phải ghi nhận điều đó: *"Tôi thích yên bình hơn hỗn loạn."*

Để có sự yên bình, chúng ta làm gì? Chúng ta phải đi đến một nơi nào không có sự lộn xộn, trở thành một ẩn sĩ, đi lên Orkneys, tìm một hang động. Tôi tìm thấy một hang động rất tuyệt ở ngoài khơi bờ biển Thái Lan. Nó nằm trên một hòn đảo nhỏ xinh đẹp ở vịnh Thái Lan.

Việc đó xảy ra vào năm thứ sáu tôi làm một nhà sư. Những người phương Tây lúc đó đang đổ về Wat Pah Pong - những nhà sư phương Tây. Lúc đó họ đã khiến cho tôi quá buồn phiền và thất vọng. Tôi nghĩ: *"Tôi không muốn dạy cho những người này, họ rắc*

rồi quá, họ đòi hỏi quá nhiều; tôi muốn tránh xa các nhà sư phương Tây này, càng xa càng tốt." Năm trước tôi đã trải qua một mùa an cư với năm người khác. Ôi, đó là một mùa an cư thê thảm nhất! Tôi nghĩ: "Minh sẽ không chịu đựng như vậy nữa! Minh không phải đến đây để chịu đựng như vậy; Minh đến đây để được bình an."

Vì vậy, tôi viện cớ để đi Bangkok và từ nơi đó tôi phát hiện ra hòn đảo này. Tôi nghĩ rằng nó thật hoàn hảo. Họ xây những hang động trên đảo và dựng những túp lều nhỏ trên bãi biển. Đó là một nơi hoàn hảo cho một tu sĩ. Vì vậy có thể nhận một trong số những túp lều và sống trong đó. Và sau đó đi khất thực trong làng. Dân làng rất thân thiện, đặc biệt là đối với các nhà sư phương Tây, vì một tu sĩ phương Tây quá thật là rất khác thường. Chúng tôi có thể dựa vào đó để có thực phẩm để ăn, và nhiều thứ nữa.

Đó không phải là một nơi có thể dễ dàng đến được, vì nó nằm ngoài khơi vịnh Thái Lan, và tôi nghĩ: "*Ồ, bọn họ sẽ không bao giờ tìm thấy tôi ở ngoài này, những nhà sư phương Tây ấy, họ sẽ không tìm thấy tôi ở đây.*" Và rồi tôi tìm thấy một cái hang, với một Jongram, và nơi đây thật là đẹp. Nó có một phòng bên trong hoàn toàn tối đen và không một thứ âm thanh nào có thể lọt vào được bên trong. Tôi bò vào trong qua một cái lỗ và bên trong không có gì hết. Tôi không thể nhìn thấy hay nghe thấy bất cứ điều gì. Vì vậy, thật là lý tưởng cho việc bị tước đoạt cảm giác: "*Ồ, đây chính xác là những gì tôi đang tìm kiếm, tôi có thể thực tập để nhập vào các tầng thiền cao. Tôi có thể vào trong hang tu tập hàng giờ liền mà không chịu bất kỳ loại kích thích giác quan nào.*"

Tôi thực sự muốn xem điều gì sẽ xảy ra. Nhưng có một vị sư già sống trong hang này, ông không biết là ông có ở lại đây không. Tuy nhiên, ông nói rằng tôi có thể ở trong túp lều cỏ trên đỉnh đồi. Tôi đã đi lên đó để nhìn, và phía dưới kia là biển. Tôi nghĩ, "*Ồ, đây cũng là một nơi thú vị đây vì bây giờ tôi có thể tập trung vào biển, thật là yên tĩnh.*"

Có một nhà sư Thái trên đảo và ông là một người bạn rất tốt của tôi. Ông nói: "*Nếu họ có thể tìm thấy sư ở đây, thì có một hòn đảo cách đây khoảng mười dặm ngoài xa kia - họ sẽ không bao giờ có thể tìm thấy sư ở đó. Có một túp lều nhỏ ở đó, và một ngôi làng nhỏ, dân làng sẽ rất sẵn lòng chăm sóc cho một tu sĩ.*" Vì vậy, tôi nghĩ: "*Vậy à, có thể sau mùa an cư, tôi sẽ đi ra ngoài hòn đảo xa ngoài đó.*"

Tôi thực sự quyết tâm đi trốn. Tôi muốn được thanh bình và tôi thấy các nhà sư phương Tây thật rối rắm. Họ thường đặt rất nhiều câu hỏi và đòi hỏi quá nhiều. Vì vậy, tôi sắp xếp để sống một mùa an cư trong khung cảnh thôn dã này. Và rồi – cái chân của tôi! Chân phải của tôi đã bị nhiễm trùng nghiêm trọng và họ phải đưa tôi ra khỏi hòn đảo để vào một bệnh viện địa phương trên đất liền.

Sức khỏe tôi rất kém. Họ không đưa tôi trở lại đảo nữa và tôi đã phải trải qua một mùa an cư trong một tu viện ở gần thị trấn. Buồn rầu, thất vọng và oán giận nổi lên chỉ vì cái chân này, tất cả vì tôi đã quá dính mắc vào sự yên tĩnh. Tôi muốn thoát khỏi sự lộn xộn của đời, tôi thực sự mong muốn được nhốt mình trong một ngôi mộ nơi mà giác quan của tôi sẽ không còn bị kích thích, nơi mà tôi không phải đối mặt với một sự đòi hỏi từ một người nào, nơi mà tôi sẽ được sống một mình, ẩn danh, vô hình. Nhưng sau đó tôi

quán sát thái độ của mình, tôi quán sát cái ham muốn được yên bình của mình. Và tôi không còn tìm kiếm sự yên tĩnh nữa...

Tôi không bao giờ trở lại hòn đảo đó. Chân tôi đã tương đối lành lặn trở lại và tôi lại có cơ hội để đến Ấn Độ. Sau đó tôi đã quay về Wat Pah Pong, và tôi quyết định sẽ không còn ưu tiên cho một thứ gì hết. Việc tu tập của tôi lúc đó là *"con đường không có sự ưu tiên"*, tôi chỉ chấp nhận những gì đến với tôi. Khi quay về Wat Pah Pong, tôi lãnh trách nhiệm làm thông dịch cho Ajahn Chah. Tôi ghét cay ghét đắng phải thông dịch cho người phương Tây, nhưng bây giờ tôi lại là một người thông dịch. Tôi phải làm điều đó, và tôi cũng phải giảng dạy và huấn luyện cho các tu sĩ. Sau đó, một năm hoặc hơn, tu viện thậm chí còn gửi tôi ra ngoài để bắt đầu xây dựng một tu viện của riêng tôi! Trong vòng hai năm có khoảng hai mươi nhà sư phương Tây sống chung với tôi. Sau đó, tôi được mời sang Anh quốc.

Và vì vậy tôi không bao giờ còn muốn chạy trốn đến cái hang đó, vì tôi không còn ưu tiên cho cái này cái kia. Trách nhiệm và việc giảng dạy dường như đang tăng lên, nhưng đó là một phần của việc tu tập gọi là *"không có sự ưa thích hơn."* Và qua sự tu tập này tôi nhận thấy tâm hồn tôi bình an và thanh thản. Tôi không còn tức giận trước những gì người ta đòi hỏi nơi tôi, không còn chìm trong sân hận hoặc bối rối trước những vấn đề không có sự kết thúc và trước những hiểu lầm nảy sinh trong xã hội loài người. Vì vậy sự tu tập là – chỉ có chánh niệm mà thôi. Tôi không còn ao ước được yên tĩnh. Khi sự yên tĩnh đến tôi xem nó là vô thường; bối rối đến – cũng là vô thường; thanh thản đến – cũng là vô thường; chiến tranh đến – cũng là vô thường. Tôi cứ nhìn bản chất vô thường của mọi sự vật và tôi chưa khi nào tôi thấy thế giới an bình như bây giờ – đang sống trong nước Anh – còn an bình nhiều hơn một vài ngày tôi đã từng sống trên hòn đảo đó.

Khi đó tôi đã bám víu một cách tuyệt vọng vào những lý tưởng mà tôi ham muốn và đi đôi với cái ham muốn đó là một sự sợ hãi chúng sẽ bị mất đi – Tôi đã sợ rằng người phương Tây sẽ đến và sẽ làm phiền tôi và sợ rằng môi trường thanh bình của tôi sẽ bị quấy rầy. Trong việc cự tuyệt và đóng cửa không chấp nhận người khác có một sự ích kỷ thực sự, đồng thời có một sự sợ hãi thực sự rằng những người khác sẽ làm phá sản cuộc sống của tôi. Vì vậy sự dính mắc vào sự an bình và những điều kiện của nó đã đem theo sự sợ hãi và lo lắng, do mọi điều kiện đều có thể bị mất đi hoặc bị phá hủy một cách dễ dàng. Tuy nhiên, loại an bình mà chúng ta có thể nhận được từ sự *"không có sự ưa thích hơn"* không thể nào bị lấy đi. Nó không bao giờ bị lấy đi vì chúng ta có thể thích ứng; chúng ta không bị lệ thuộc vào môi trường để có sự yên tĩnh; chúng ta không cần phải tìm kiếm sự yên tĩnh, hoặc phải ao ước nó, hoặc phải bối rối phẫn nộ vì nó. Vì vậy, khi chúng ta suy ngẫm về lời dạy của Đức Phật (thấy khổ, nguồn gốc của khổ, sự diệt đau khổ, và con đường dẫn đến diệt khổ), chúng ta có thể thấy rằng Ngài đã dạy chúng ta con đường *"không có sự ưa thích hơn."*

Đức Phật đã giác ngộ. Ngài đã trải qua sáu năm khổ hạnh để tu tập nhằm tìm cho được sự an bình, đạt đến những trạng thái tâm định cao nhất, và Ngài nói: *"Không! Nó không phải! Nó vẫn còn đau khổ. Nó vẫn còn vô minh."* Và, từ sự nhận thức đó Ngài đã tìm ra

con đường Trung đạo, con đường không có sự ưa thích hơn, con đường của sự tỉnh giác.

Chúng ta không nên mong cầu có được một mức độ yên tĩnh cao nếu chúng ta đang sống trong một môi trường nơi mà mọi người đang chộn rộn hoặc lao xao, hoặc nơi mà chúng ta đang có nhiều trách nhiệm và bổn phận. Chúng ta không nên nghĩ : *"Ồ! Tôi muốn ở một nơi khác, tôi không muốn ở đây "*. Như vậy chúng ta đang có sự ưa thích hơn. Chúng ta nên quan sát cuộc sống mà chúng ta đang có thuộc loại nào và cho dù chúng ta có thích nó hay không, dù sao đi nữa nó vẫn đang thay đổi, chẳng có chi quan trọng.

Trong cuộc sống “thích” có xu hướng thay đổi thành “không thích”, và ngược lại “không thích” có xu hướng thay đổi thành “ thích.” Ngay cả những tình huống thú vị cũng sẽ thay đổi thành những tình huống khó chịu, và những tình huống khó chịu cuối cùng cũng trở thành thú vị. Chúng ta phải nên giữ sự nhận thức về vô thường này và phải thản nhiên trước sự thay đổi của sự vật, không nên đòi hỏi chúng phải khác đi. Những người chúng ta đang sống cùng với họ, những nơi chúng ta đang sống, xã hội mà chúng ta là một phần trong đó - ta nên sống an bình với mọi thứ. Nhưng quan trọng hơn hết chúng ta nên sống an bình với chính chúng ta-đó là bài học lớn phải học hỏi trong đời.

Thực ra rất là khó để sống bình an với chính mình. Tôi thấy rằng hầu hết mọi người đều có rất nhiều ác cảm với chính mình. Tốt hơn hết là chúng ta nên sống an bình với thân và tâm của chính chúng ta hơn bất cứ thứ gì khác, và không nên đòi hỏi chúng phải thật hoàn hảo, hoặc rằng tất cả mọi thứ đều phải tốt đẹp. Chúng ta có thể sống an bình với cả điều tốt lẫn điều xấu.

Chú thích:

Sophocles: Một trong ba nhà bi kịch nổi tiếng nhất của Hy Lạp cổ

Aristotle: 384-322 trước CN, nhà triết học và bác học Hy Lạp thời cổ đại

Ramakrishna: 1836-1866, tu sĩ Ấn Độ giáo

Aurobindo: 1872- 1950, học giả, nhà thơ, triết gia, yogi người Ấn Độ

Theo: **Let Go of Fire**

Chuyên ngữ: **Supanna Thiện Trí**

Suy nghĩ có bao giờ ngưng không?

Bhante Henepola Gunaratana

Đức Phật khuyên các Tỷ kheo, “ *Này các Tỷ kheo, khi các ông tụ họp với nhau, các ông nên làm một trong hai điều: Thảo luận về Giáo Pháp hoặc quan sát sự im lặng cao quý*”

Im lặng cao quý là trạng thái của tâm khi không có sự suy nghĩ. Tâm hoàn toàn im lặng. Suy nghĩ chỉ có thể ngừng nếu chúng ta huấn luyện tâm của chúng ta làm như vậy thông qua thiền tập đúng cách.

Một hành giả nên bắt đầu bằng cách chú tâm liên tục, không để bị phân tâm, trên một đối tượng duy nhất mà không bình luận gì về kinh nghiệm trong tâm. Khi bạn bình luận hoặc gán những khái niệm cho sự vật, bạn sẽ làm gián đoạn sự chú tâm của bạn và kéo dài sự suy tư của mình đến bất tận.

Khi hành thiền, bạn quan sát sự im lặng- hoàn toàn im lặng, không cố gắng để bày tỏ kinh nghiệm của bạn cho bất kỳ ai. Bạn như thế nào bạn nên biết chính xác mình như thế ấy, bạn như thế nào bạn nên cảm nhận chính xác mình như thế ấy.

Từ lúc bé thơ cho đến khi học đại học, chúng ta học sử dụng từ, khái niệm và ý tưởng để làm cho người khác hiểu chúng ta. Nhưng trong khi hành thiền bạn không cố gắng diễn tả kinh nghiệm của bạn cho bất kỳ ai. Bằng cách huấn luyện tâm của mình giữ im lặng, bạn làm cho nó im lặng. Nếu bạn thêm nhiều từ vào tâm, bạn chỉ làm làm cho nó bận rộn.

Tất cả chúng ta đều đã từng thấy những người ngồi hoặc đi bộ xuống trên đường phố đang độc thoại với chính mình. Họ không thể làm cho tâm của họ im lặng. Đây là một ví dụ cực đoan về việc không thể làm ngưng được các suy nghĩ. Đây là việc mà chúng ta phải vật lộn để khắc phục trong cuộc sống hàng ngày và trong thiền tập. Tóm lại, trừ khi bạn cố gắng, bạn không bao giờ có thể ngưng được tất cả những suy nghĩ đó. Bạn chỉ có thể ngưng các suy nghĩ khi bạn quyết định để làm như vậy.

Chú tâm hoàn toàn vào những gì bạn đang kinh nghiệm qua sáu cửa giác quan mà không đặt tên cho các đối tượng đang sinh khởi. Có những điều bạn trải nghiệm mà mọi ngôn từ sử dụng để giải thích chúng là không cần thiết. Bạn chỉ cần hay biết chúng. Tâm của bạn hay biết chúng. Bạn sống với cái biết này. Khi bạn cảm thấy lạnh, thói quen bình thường là tự nói với chính mình, "*Chà, lạnh à!*" Khi bạn cảm thấy nóng, bạn tự động nghĩ, "*Trời, nóng nhỉ!*" Đơn giản chỉ cần chú ý đến cái lạnh mà bạn cảm nhận mà không có cái suy nghĩ gia thêm vào này. Đơn giản chỉ cần cảm nhận cái nóng mà không cần phải nói lên kinh nghiệm. Khi bạn nhớ đến một nơi mà bạn đã ghé thăm, hoặc nói chuyện với một ai đó, hoặc nhớ lúc đang ăn kem hoặc đang nắm tay ai, chỉ đơn giản nhận biết các đối tượng đang sinh khởi trong bộ nhớ của bạn.

Bạn cần phải đạt đến sự định tâm hoàn toàn để làm ngưng các suy nghĩ của bạn. Bạn làm điều này bằng cách lúc nào cũng chú tâm vào một đối tượng. Nếu bạn bắt đầu bằng cách thực tập tập trung tâm mình chỉ trên một đề mục, dần dần tâm của bạn khắc phục được tình trạng bị phân tán bởi những suy nghĩ rời rạc vì nó có thể bám chắc trên đề mục ngay khi vừa mới bắt đầu tiếp xúc với đối tượng.

Khi bạn lắng nghe nhịp tim của bạn, bạn không cần phải có các khái niệm mới có thể cảm nhận được sự hoạt động tinh tế này. Tương tự như vậy, trong thiền tập, khi bạn chú tâm hoàn toàn vào hơi thở vào và hơi thở ra, bạn có thể ghi nhận đoạn đầu, đoạn

giữa, và đoạn cuối của mỗi hơi thở vào và hơi thở ra. Bạn có thể ghi nhận có một khoảng dừng ngắn một chút giữa hơi thở vào và hơi thở ra. Bạn có thể ghi nhận những điều này, chúng xuất hiện tự nhiên trong hơi thở của bạn- nếu bạn hoàn toàn chú tâm đến chúng.

Tâm phóng đi rất nhanh nhưng chúng ta có thể huấn luyện nó ghi nhận những thay đổi này chính xác như chúng thực sự xảy ra bởi vì chúng diễn ra theo một chuỗi liên tục. Nếu bạn dùng khái niệm để mô tả các thay đổi bạn sẽ không còn có thể ghi nhận được chúng kịp thời. Thay vào đó, bạn bám vào từ ngữ và bỏ lỡ những kinh nghiệm thực sự. Bạn không cần phải nói, "*Đây là đoạn đầu của hơi thở*" hoặc "*Đây là đoạn giữa*" hoặc "*Đây là đoạn cuối.*" Đơn giản chỉ cần chú ý đến những giai đoạn. Bạn không cần suy nghĩ để ghi nhận chúng. Tất cả những gì bạn cần chỉ là sự chú ý.

Chúng ta không hề trở thành một loại rau cỏ khi chúng ta làm yên suy nghĩ của mình. Một cái tâm tĩnh lặng dễ dàng thu nhận các kinh nghiệm khi chúng ta quán chiếu vào bên trong . Và bạn có thể ngừng quá trình suy nghĩ bằng cách huấn luyện tâm một cách có hệ thống.

Tôi sử dụng cụm từ " một cái tâm tĩnh lặng" hay "một cái tâm im lặng" với ý là không có suy nghĩ trong tâm trí, nhưng điều này không có nghĩa là làm chậm lại tốc độ của tâm như làm chậm sự trao đổi chất của cơ thể trong quá trình ngủ đông. Nó chỉ đơn giản có nghĩa là không còn có các thói quen tạo ra suy nghĩ trong tâm.

Não không tạo ra suy nghĩ trừ khi chúng ta kích thích nó với sự sử dụng ngôn từ theo thói quen. Khi chúng ta tự huấn luyện mình bằng cách thực tập thường xuyên để ngưng thói quen sử dụng ngôn từ trong tâm, não có thể kinh nghiệm sự vật y như chúng thực là. Bằng cách giữ cho tâm im lặng, chúng ta có thể kinh nghiệm sự bình an thực sự. Khi nào những loại tư tưởng khác nhau còn khuấy động não, chúng ta không thể kinh nghiệm sự an bình 100%.

Sự an bình không phải là một suy nghĩ, không phải là một khái niệm, nó là một kinh nghiệm phi ngôn ngữ. Người ta có thể ở trong trạng thái an bình này tới bảy ngày. Nhưng trước khi đạt một trạng thái an bình hoàn toàn như vậy của tâm, ta nên tự huấn luyện mình làm chậm các suy nghĩ. Một khi được làm cho chậm lại, suy nghĩ sẽ biến mất và không có thêm suy nghĩ mới được đưa vào não .

Ngay cả khi không hành thiền, chúng ta cũng kinh nghiệm nhiều điều sâu sắc thường là từ sự cảm nhận trực tiếp không có sự can thiệp của ngôn từ. Chúng ta có thể cố gắng để tìm một từ hay một động từ để mô tả kinh nghiệm đó. Chúng ta có thể gọi nó là trực giác, chẳng hạn. Tuy vậy, trực giác có thể sinh khởi không có các ngôn từ hoặc các khái niệm liên quan.

Bạn cũng có thể nghe các âm thanh mà không có bất kỳ ngôn từ nào phát sinh trong tâm trí. Người ta nói cách tốt nhất để thưởng thức âm nhạc là lắng nghe. Trong khi

nghe nhạc, bạn lắng nghe các âm thanh mà không cần cố gắng để diễn tả chúng bằng lời. Hoặc lấy trường hợp làm thế nào bạn để bạn nghe chim hót, bạn không mô tả bằng lời những âm thanh. Bạn có thể nói "*Con chim hót như thế này ...*" nhưng đó là sự tưởng tượng của bạn.

Điều này có nghĩa rằng ngay cả khi không hành thiền, bạn có thể trải nghiệm nhiều điều rất vi tế chỉ đơn giản bằng cách chú tâm hoàn toàn vào các giác quan của mình. Hầu như lúc nào chúng ta đều dùng ngôn từ để mô tả những sự việc sau khi chúng ta đã kinh nghiệm qua chứ không phải trong khi chúng ta đang kinh nghiệm chúng. Nhưng khi bạn hoàn toàn chú tâm đến một cái gì đó không có sự sử dụng ngôn từ trong tâm, bạn có được một sự định tâm mà bạn sẽ không thể có được nó nếu vẫn còn ngôn từ trong tâm.

Từ ngữ kích thích tâm trí. Do đó, tâm tiếp cứ tục tạo càng ngày càng nhiều ngôn từ hơn nữa và chúng ta bày tỏ chúng qua suy nghĩ. Qua sự chú ý không sử dụng ngôn từ, bạn có thể giảm thiểu số lượng từ ngữ sử dụng. Khi từ ngữ được giảm thiểu, suy nghĩ được giảm thiểu. Cuối cùng, quá trình này làm cho tâm trí thật sự không còn suy nghĩ. Nhưng nếu bạn không giảm bớt ngôn từ, bạn không bao giờ có thể giải phóng tâm khỏi những suy nghĩ.

Khi bạn kinh nghiệm một điều gì đó, nếu bạn không cố gắng chuyển tải các kinh nghiệm sang ngôn từ, bạn đơn giản sẽ chỉ có kinh nghiệm, không có suy nghĩ. Cảnh sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm, tất cả chúng đều có thể kinh nghiệm trực tiếp mà không cần dùng đến ngôn từ. Khi bạn sử dụng từ ngữ, bạn ngăn chặn các kinh nghiệm trực tiếp của các đối tượng giác quan.

Sau cùng, không phải từ ngữ giúp cho bạn kinh nghiệm những gì bạn đang kinh nghiệm. Giả sử màu trắng xuất hiện trước mắt bạn. Màu trắng phản ánh trên đôi mắt của bạn. Tâm biết nó như nó thực là. Chỉ khi bạn muốn bày tỏ những gì bạn đã thấy, bạn mới thực sự cần đến ngôn từ. Tuy nhiên, màu trắng không phải là một từ, nhưng nó là nó. Màu đen không phải là một từ, nhưng nó là nó. Điều này cũng đúng đối với vị ngọt, cay đắng, chua, độ dẻo dai, và tất cả mọi thứ trong kinh nghiệm của bạn.

Não không tạo ra suy nghĩ từ chỗ không có gì. Nó phải được cho ăn một cái gì đó để sử dụng làm nguyên liệu cho việc tạo ra suy nghĩ. Nguyên liệu là những gì bạn đã cho nó ăn trong quá khứ. Nếu bạn không cho nó ăn nó từ ngữ, nếu bạn đã huấn luyện nó bằng cách tránh ngôn từ, não không có thể tạo ra suy nghĩ từ chân không.

Theo: **Do the thoughts ever stop?**

Chuyển ngữ: **Supaṇṇa Thiện Trí**

Bảy Yếu Tố Của Sự Giác Ngộ

Taungpula Kaba-Aye Sayadaw Phaya

Một lần nọ, một vị Tỷ khưu hỏi Đức Phật, thế nào là một người ngu, đần và đần. Và Đức Phật dạy, “*Ai không thực hành Bảy Yếu Tố của Sự Giác Ngộ thì người đó được gọi là câm, đần và đần.*”

Một lần nọ, một vị Tỷ khưu hỏi Đức Phật theo Ngài một người như thế nào được cho là nghèo. Đức Phật dạy, “*Ai không thực hành Bảy Yếu Tố của Sự Giác Ngộ thì được coi là một người nghèo, cho dầu người đó có thể có rất nhiều của cải, tuy vậy người đó chẳng khác gì một người nghèo.*”

Cho dù một người học thuộc lòng tất cả Kinh điển, người đó vẫn được xem là nghèo nếu người đó không thực hành Bảy Yếu Tố của Sự Giác Ngộ.

Mọi người cần hiểu rõ về Năm Chương Ngại và Bảy Yếu Tố của Sự Giác Ngộ. Yếu tố thứ nhất là Chánh niệm (Sati), yếu tố thứ hai là Trạch Pháp (Dhammavicaya), yếu tố thứ ba là Tinh tấn (Viraya), yếu tố thứ tư là Hỷ (Piti), yếu tố thứ năm là Khinh an (Passadhi), yếu tố thứ sáu là Chánh định (Samadhi) và yếu tố thứ bảy là Tâm Xả (Upekkha)

Hãy xem bạn thuộc loại người nào

Có bốn loại người gặp khó khăn trong việc hành thiền: Đó là những người nói nhiều; những người xã giao quá giỏi và không thể ở một mình; những người uể oải và mệt mỏi và cuối cùng là những người luôn luôn bận rộn không có thời gian rảnh rỗi.

Nguyên tác: **Blooming in the Desert- Favourite teachings of the Wildflower Monk Taungpula Kaba-Aye Sayadaw Phaya**

Người dịch: **Pañña Dīpa Tuệ Đăng**

Khái niệm (tục đế) và sự thật tuyệt đối (chân đế)

Taungpula Kaba-Aye Sayadaw Phaya

Hôm nay, bài Pháp thoại sẽ nói về tục đế (khái niệm) và chân đế (sự thật tuyệt đối) và Sayadaw sẽ giải thích hai vấn đề này và những khác biệt giữa chúng.

Hãy lập lại nhóm từ sau: “Seik, seikdete, yoke, naibban – paramata taya lebab” Nhóm từ này có nghĩa “Tâm, các yếu tố của tâm, vật chất, thân và Níp- bàn – đây là bốn sự thật tuyệt đối”.

Tại sao chúng được gọi là “các sự thật tuyệt đối”? Vì chúng ta có thể kinh nghiệm những sự thật này trong đời sống hiện tại hàng ngày, đó là lý do tại sao chúng được gọi là các sự thật tuyệt đối.

Có bốn sự thật tuyệt đối: *seik* là tâm, *seikdete* là các yếu tố của tâm, tinh thần *yo* là sắc hay vật chất (thân), và *naibban* là *nibbana* (Níp- bàn). Đây là bốn sự thật tuyệt đối (chân đế).

Bốn sự thật này có thể phân loại theo cách khác: Tâm và các yếu tố của tâm được xếp vào một nhóm gọi là *na* hay *nama*, hay khả năng hay biết. *Yo* là sắc hay vật chất (thân). Theo đó tất cả chúng sanh hữu tình trong 31 cõi [1] đều là *na-yo*. Chúng có tâm và có thân, hay danh và sắc.

Yo cũng có thể được phân tích thêm. Sắc được cấu thành bởi bốn nguyên tố chính là *pathavi* là đất hay sự cứng, vững chắc; *apa* là chất lỏng hay nước, *tejo* là nhiệt độ, có thể là nóng hoặc lạnh và *vayo* là gió, hay sự chuyển động. Đây là những nguyên tố chính. Ngoài ra còn có bốn nguyên tố phụ là *vanna* có nghĩa là hình dạng; *gandha* là mùi, *yata* là vị và *oya* có nghĩa là dưỡng chất. Đây là bốn nguyên tố phụ. Các bạn có thể tìm thấy tám nguyên tố này trong mọi vật – bốn nguyên tố chính (*mahabhu*) và bốn nguyên tố phụ luôn có mặt cùng nhau.

Trong số bốn sự thật tuyệt đối, ba trong số chúng - tâm, các yếu tố của tâm và vật chất luôn hoại diệt, chúng luôn biến mất, nhưng Níp-bàn thì không bao giờ biến mất. Ba sự thật tuyệt đối đầu tiên tùy thuộc vào điều kiện (duyên), vì vậy chúng sẽ sanh khởi và hoại diệt. Sự thật tuyệt đối thứ tư – Níp –bàn – không phụ thuộc vào điều kiện, và vì vậy nó luôn có mặt ở đó. Mọi chúng sanh có thức tánh trong 31 cõi đều tồn tại dưới hai tiến trình *nama-rupa* (danh –sắc) hay tâm và thân, chúng sinh khởi tùy thuộc vào điều kiện vì vậy chúng sinh khởi và hoại diệt trong từng khoảnh khắc một, trong từng kiếp sống.

Trong ngôn ngữ, để có thể giao tiếp với nhau, chúng ta mô tả ba sự thật tuyệt đối đầu tiên bằng những cái tên khác nhau như “tôi”, “của tôi”, “đàn ông”, “đàn bà”, nhưng khi chúng ta quán chiếu về mọi chúng sanh hữu tình, chúng chỉ có hai tiến trình danh-sắc - là tâm và thân.

Sự thật tuyệt đối là gì và tại sao chúng lại được gọi là sự thật tuyệt đối? Trước hết, có năm uẩn (*khandhas*) . Mỗi cá nhân có tất cả năm uẩn [2] và năm uẩn là chân đế (sự thật tuyệt đối), và chúng là thực. Và mỗi chúng sanh có 12 xứ (*ayatana*). Đó là mắt, mũi, tai, lưỡi, thân, và tâm (ý) là sáu giác quan và mỗi giác quan có các đối tượng của nó. Như vậy có tổng cộng 12 xứ. Mười hai xứ cũng là chân đế vì chúng ta có thể kinh nghiệm được chúng và biết chúng một cách trực tiếp. Có 18 yếu tố cũng được xem là chân đế, và Tứ Thánh Đế cũng là chân đế. Tất cả những cái này đều là chân đế, nhưng để cho đơn giản, chúng ta gọi chung là *na-yo* (danh-sắc). Để kinh nghiệm danh và sắc hay *na-yo*, là sự thật tuyệt đối, chúng ta phải hành thiền một cách tinh tấn.

Đây là một câu hỏi sẽ được giải đáp : Bạn gọi tất cả những người này là gì? Chúng ta trả lời, “người”. Khi các bạn thấy một con chó, các bạn đặt cho nó một cái tên. Thay vì chúng ta nhìn con chó như một sự thật tuyệt đối, na-yo, chỉ có danh và sắc, tâm và thân, thì ngay lập tức chúng ta lại đặt cho nó một cái tên “chó” và chúng ta xem nó như là một con vật riêng biệt, chúng ta không thấy sự thật tuyệt đối nơi con chó, mà chúng ta gọi nó “chó”, đó là một khái niệm.

Khi chúng ta thấy một con vật, con vật chẳng có gì ngoài hai tiến trình tâm và thân, nhưng chúng ta lập tức đặt cho nó một cái tên – “*Kia là con heo!*”. Nhưng nếu chúng ta nhìn con heo theo chân đế (sự thật tuyệt đối), chúng ta sẽ không thấy con heo là con heo mà chỉ thấy hai tiến trình tâm và thân.

Một thí dụ khác là con gà mái. Khi các bạn thấy một con gà mái, bạn gọi nó “*con gà mái*”, bạn không thấy chân đế. Nhìn theo sự thật tuyệt đối thì con gà đó chẳng là gì ngoài hai tiến trình tâm-thân. Thay vào đó chúng ta lập tức đặt cho nó một cái tên và cố gắng phân loại nó qua việc đặt một cái tên cho nó.

Khi chúng ta thấy một con vật, thí dụ một con dê, chúng ta không thấy nó theo chân đế, chúng ta thấy nó theo tục đế, qua cái tên. Chúng ta phân loại con vật đó là “con dê”, và ngay khi chúng ta vừa phân loại chúng, chúng ta đã bỏ qua sự thật tuyệt đối, đó là na-yo, là tâm- thân, là danh-sắc.

Chừng nào chúng ta còn chưa thấy được sự thật tuyệt đối, rất khó để chúng ta có thể đạt được mục đích (thấy được Níp-bàn) của mình. Vì vậy, tất cả chúng ta, để đạt được mục đích của mình, phải thực hành chăm chỉ và tinh tấn để hiểu được nó, để kinh nghiệm cho được na-yo, tâm-thân hay danh sắc.

Thông thường, chúng ta không sống với chân đế, chúng ta luôn sống trong thế giới của khái niệm (tục đế). Chúng ta không sống trong thế giới thực và khi chúng ta thấy một người đàn ông hay người đàn bà, chúng ta luôn phân biệt và đặt cho họ một cái tên, chẳng hạn như “đàn ông” hay “đàn bà”. Chúng ta không nhìn thấy họ theo sự thật tuyệt đối - đàn ông hay đàn bà thì chỉ là hai tiến trình tâm và thân. Thay vào đó, chúng ta lập tức đặt cho họ một cái tên và đưa họ vào trong thế giới của khái niệm, và bỏ qua sự thật của tâm –thân.

Nói về những đồ vật không có thức tánh do không có tâm, thí dụ như cây, sông, núi, đá, ngọc... Những vật này chỉ có vật chất mà không có tâm.

Sau đây là câu hỏi sẽ được giải đáp khác: Chân đế và tục đế, cái nào tồn tại và cái nào sẽ hoại diệt? Lấy John Kennedy [3] làm ví dụ ? Cái nào sẽ tồn tại? Chân đế hay khái niệm “Kennedy” (tục đế) ? Cái tên Kennedy – khái niệm vẫn còn đó, nó sẽ tồn tại. Tên của ông ta vẫn còn đó nhưng chân đế - tâm và thân- chúng có còn ở đó không? Không. Tuy nhiên, khái niệm “Kennedy” vẫn còn đó. Do tên “Kennedy” vẫn còn đó nên các bạn có thể gọi “Kennedy” , nhưng phần tâm và thân của ông ta , hai sự thật tuyệt đối, thì không còn đó nữa. Sự thật tuyệt đối đã ra đi nhưng tên và khái niệm “Kennedy” vẫn còn đó.

Qua ví dụ này, các bạn thấy được gì? Các bạn thấy được khái niệm (tục đế) hay sự thật (chân đế) ? Chúng ta thấy khái niệm. Đúng không? Bạn có nhận thấy được “Kennedy” là một khái niệm không? Khái niệm vẫn còn đó nhưng sự thật - tâm và thân của Kennedy – không còn đó. Các cái tên vẫn còn đó mặc dù chúng không thực, nhưng cái là thực- chân đế - thì không còn đó.

Nếu bạn đang tìm một vật gì đó, và tìm thấy nó. Bạn đang thấy cái gì? Chân đế hay tục đế? Giả sử như bạn đang nhặt vật ấy lên, bạn đang nhặt gì vậy? chân đế hay tục đế? Bạn đang nhặt chân đế. Các ngón tay của bạn đang chạm vào vật ấy và bạn có cảm giác về nó, bạn cảm thấy gì? Chân đế hay tục đế? – Câu trả lời bạn đang cảm thấy chân đế.

Hai người đang đứng, một người là phụ nữ người còn lại là đàn ông. Chỉ bằng tay của mình thôi, bạn chạm vào người phụ nữ, và bạn có thể nói đây là người phụ nữ chẳng? Tương tự như vậy đối người đàn ông. Bạn có thể phân biệt được người đàn ông với người phụ nữ không? Có. Làm sao bạn phân biệt được? Bạn phải chạm vào người của họ, đúng không?

Các bạn thấy đó, các bạn không thể chạm và sờ tục đế, bạn chỉ có thể chạm và sờ chân đế được thôi. “Đàn ông” và “đàn bà”, tên, khái niệm, không thể chạm, sờ, không thể cảm nhận. Nhưng các bạn có thể chạm, sờ và cảm nhận chân đế - vì chúng là tâm-thân.

Bạn không thể chạm, sờ vào tục đế, bạn chỉ có thể chạm và cảm nhận chân đế. “Đàn ông” và “đàn bà”, tên, khái niệm, không thể xúc chạm, không thể cảm nhận. Nhưng chân đế thì có thể cảm nhận, vì chúng là tâm-thân. Bạn chỉ có thể chạm vào chân đế, vật chất, chứ không thể chạm vào tục đế. Bạn không thể chạm một người đàn ông, một người đàn bà dưới dạng khái niệm, nhưng bạn có thể xúc chạm họ dưới dạng sự thật tuyệt đối.

Chúng ta không thể sờ vào những cái tên và những khái niệm, nhưng chúng ta có thể sờ vào cái có thật của người đàn ông và cái có thật của người đàn bà. Chúng ta không thể sờ một cái tên hoặc một khái niệm.

Thế trái chanh lá cam và chanh thì sao? Vị của trái chanh lá cam và trái chanh, nó chua chứ? Chanh lá cam và chanh đều chua. Vậy thì “chanh lá cam” và “chanh” là chân đế hay tục đế? Nó là khái niệm. Các bạn có thể ném cái tên của “Kennedy”, bạn có thể liếm và để thấy vị của Kennedy ngọt hay chua ra sao không? Bạn có làm vậy được không? Không, vì vậy “chanh lá cam” và “chanh” chỉ là những cái tên. Trong bốn yếu tố phụ của sự thật tuyệt đối, vị là một trong số đó, và nó là thực. Chúng ta đặt ra những cái tên “chanh lá cam” và “chanh”, nhưng vị chua là thực.

Khái niệm không có vị. Cái vị mà chúng ta cảm nhận được, vị chua, vị ngọt, vị đắng – tất cả những vị này – bất cứ vị nào mà chúng ta cảm nhận được là chân đế. “Chanh lá cam” và “chanh” chỉ là những cái tên chúng ta đặt do thói quen, nhưng sự thật tuyệt đối là vị.

Ớt, nó cay hay đắng? Cay. Ớt nó là chân đế hay tục đế? Ớt không thể cay, nhưng vị của ớt thì cay. Muối thì sao? Bạn có thể ném mùi mặn từ muối (cái tên) không? Muối là chân đế hay tục đế? Vị là chân đế, tên là khái niệm. Muối là khái niệm nhưng vị mặn là sự thật tuyệt đối.

Bạn không tìm được bất cứ vị nào trong tục đế. Vị - khi nào bạn nói đến nó- nghĩa là bạn đang ám chỉ đến một trong bốn nguyên tố phụ, và vị là một trong bốn sự thật tuyệt đối.

Chúng ta đang thấy gì tục đế hay chân đế? Nếu chúng ta thấy hình dáng và màu sắc, chúng ta thấy chân đế. Vì vậy, cái tên “Kennedy” mà các bạn vẫn gọi đó là tục đế, khái niệm. Bạn có thể nhìn thấy khái niệm Kennedy không? Không, khái niệm không thể nhìn thấy được, không thể sờ mó, không thể cảm nhận. Chỉ có chân đế có thể nhìn thấy, sờ mó hay cảm nhận được mà thôi.

Chỉ có sự thật tuyệt đối là hiện hữu, nhưng chúng ta luôn luôn chỉ thấy khái niệm. Quan kiến sai lầm của chúng ta về sự nhận dạng cá nhân đã dẫn chúng ta đến việc nhận tục đế làm chân.

Trong đời sống hàng ngày, do nhu cầu giao tiếp chúng ta phải cần đến ngôn ngữ. Thói quen của chúng ta là phân loại và khi chúng ta thấy một số vật dưới một số hình dạng và màu sắc nào đó, chúng ta liền đưa ra những cái tên. Vì vậy, trong đời sống hàng ngày, do nhu cầu giao tiếp, chúng ta luôn sống trong thế giới của khái niệm. Chúng ta không thể đi ra và gọi từng người một là “tâm và thân”. Nó rất khó để có thể phân biệt người này người kia với nhau. Do nhu cầu giao tiếp chúng ta phải dùng các khái niệm này, nếu không rất khó để hiểu nhau. Do chúng ta sử dụng khái niệm, chúng ta trở nên lệ thuộc vào nó, và rồi chúng ta mù lòa về sự thật tuyệt đối.

Bạn nhìn thấy một hình ảnh, bạn chỉ thấy hình ảnh, bạn không phân biệt đó là đàn ông hay đàn bà. Nếu bạn thấy đó là hình ảnh của một người đàn ông hoặc của một người đàn bà, bạn thấy khái niệm. Nhưng nếu bạn chỉ thấy hình ảnh mà thôi, không đặt tên, dán nhãn cho nó, đó gọi là chân đế *parama*, hay là sự thật tuyệt đối.

Trong đời sống hàng ngày, chúng ta phải dùng ngôn ngữ của khái niệm vì chúng ta không thể sống tách rời khỏi những khái niệm cho đến khi chúng ta kinh nghiệm được sự thật tuyệt đối của tâm và thân. Một khi bạn đã kinh nghiệm được, bạn nhìn mình và hiểu rằng “ Đây chỉ là tâm và thân”, và rồi bạn sẽ không còn sử dụng ngôn ngữ của khái niệm nữa nhiều nữa. Nhưng nếu bạn vẫn chưa tự thân kinh nghiệm được sự thật tuyệt đối này, khi bạn chưa thấy và chưa đạt đến trình độ đó, bạn vẫn sẽ sử dụng ngôn ngữ của khái niệm.

Loại ngôn ngữ theo quy ước này sẽ còn đó, và tất cả chúng ta đều sử dụng loại khái niệm này để cho việc giao tiếp được thuận tiện. Khi sử dụng loại ngôn ngữ theo quy ước này, rất khó để có thể tự tách chúng ta ra thế giới của khái niệm, chỉ bằng sự thực tập, chúng mới có thể làm được việc này.

Trong khi chúng ta đang sống giữa đời thường, cho dầu các bạn đã hoàn toàn giác ngộ, các bạn cũng phải gọi những người chung quanh bằng tên của họ. Mặc dầu các bạn đã có kinh nghiệm về tâm và thân, các bạn vẫn phải gọi mọi người bằng tên của họ.

Khi chúng ta đang sống trong thế giới này, chúng ta không thể tự tách mình ra khỏi thế giới của sự thật chế định. Cho đến khi nào thân của chúng ta còn đây, chúng ta phải sử dụng các khái niệm bởi vì thế giới này hoạt động chẳng nhờ vào thứ gì khác ngoài khái niệm, tất cả các sự thật chế định, và chúng ta sử dụng chúng trong đời sống hàng ngày. Không ai có thể chạy trốn khỏi các khái niệm, ngay cả những bậc giác ngộ vẫn phải gọi người chung quanh bằng tên của họ.

Một khi các bạn đã có kinh nghiệm về tâm và thân, một khi các bạn đã biết về sự thật tuyệt đối này, bạn sẽ không còn quá dính mắc vì bạn không còn có quan kiến sai lầm về thế giới này. Một khi bạn biết về sự thật tuyệt đối rằng bạn không phải là “tôi” hay “của tôi”, bạn biết rằng bạn chỉ là tâm và thân, và một khi bạn hiểu rõ được như vậy – tà kiến sẽ chuyển sang chánh kiến, bạn sẽ có chánh kiến trong sự nhận dạng cá nhân vì bạn biết rằng không có đàn ông, không có đàn bà, chỉ có danh và sắc, tâm và thân.

Một khi bạn đã có chánh kiến, bạn sẽ không bao giờ phải tái sanh vào trong 4 cõi khổ, bốn cõi thấp nhất trong tam giới, và đó là điều hạnh phúc mà chúng ta đạt được khi có sự hiểu biết về tâm và thân. Kinh nghiệm về tâm và thân là con đường chắc chắn để chúng ta tránh khỏi sự tái sanh vào bốn cõi khổ.

Với sự thực tập, các bạn có thể kinh nghiệm được sự thật tuyệt đối của danh – sắc, tâm – thân và một khi bạn hiểu rằng tất cả chúng sanh hữu tình đều chỉ là hai tiến trình tâm và thân, có nghĩa là bạn đã loại bỏ được quan kiến sai lầm của mình và bạn sẽ thoát được sự tái sanh vào bốn cõi thấp nhất trong tam giới.

Theo: **Blooming in the Desert**

Favourite teachings of the Wildflower Monk- Taungpula Kaba-Aye Sayadaw Phaya

Chuyển ngữ sang tiếng Việt: **Pañña Dīpa Tuệ Đăng**

Chú thích:

[1] Theo lời dạy của Đức Phật, có 31 cõi trong tam giới và chúng ta có thể tái sanh vào một trong các cõi đó tùy theo nghiệp của mình tích lũy trong từng kiếp sống. 31 cõi gồm Dục giới có 6 cõi, Sắc giới có 16 cõi, Vô sắc giới có 4 cõi, cõi người và 4 cõi ác giới

[2] Năm uẩn: Sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn

3] John F Kennedy (9 tháng 5 năm 1917 - 22 tháng 11 năm 1963): Tổng thống thứ 35 của Hoa Kỳ

Chúng ta thực sự là ai ?

Ajahn Sumedho

Khi chúng ta suy niệm về Giáo pháp - lời dạy của Đức Phật, chúng ta khéo đặt câu hỏi cá tính hay tính cách thực sự là cái gì: Ý thức về một sự tách rời, một cái rất riêng của chính chúng ta, hay sự nhận thức về bản thân mình như là một con người khác với những người còn lại.

Ngày nay con người đang bắt đầu hiểu biết về bản chất của ý thức ngày càng nhiều hơn, mặc dù đó là một kinh nghiệm mà chúng ta ai cũng có, nhưng có lẽ để hiểu được nó thì vẫn còn rất ít.

Các nhà khoa học nghiên cứu về ý thức, cố gắng tìm một cơ sở vật chất cụ thể cho nó. Nó ở trong não phải không? Nó là gì? ... Nhưng việc này cũng hoài công giống như cố gắng để tìm hiểu cái bản ngã thực sự của chúng ta là gì. Càng cố tìm hiểu chúng ta thực sự là ai, chúng ta dường như càng đi lòng vòng hoặc hết như đuổi theo những cái bóng, chúng ta không thể nắm giữ điều gì được lâu, những gì chúng ta hiểu thoát đến là biến mất.

Tuy nhiên, không phải là tự ngã – chúng ta là ai hoặc chúng ta là gì – là vấn đề. Đúng hơn là chính cái ảo tưởng quanh sự nhận thức về chúng ta là gì, việc tâm của chúng ta phải chịu sự nhào nặn để phù hợp theo những chuẩn mực nào đó sau khi chúng ta được sinh ra – đó mới là vấn đề. Khi chúng ta chào đời, đứa bé sơ sinh có ý thức nhưng nó không có cảm giác nó đang là một con người, cá tính- đây là thứ thâm nhập vào trong chúng ta trong quá trình chúng ta lớn dần lên. Chúng ta tiếp nhận đủ loại quan kiến và giả định truyền trao cho chúng ta qua cha mẹ, đồng nghiệp, và xã hội mà chúng ta đang sống. Chúng ta đang được “cho ăn” bằng những thông tin, kiến thức đại loại như chúng ta là gì và chúng ta nên như thế nào. Vì vậy, sức mạnh của thiền tập là giúp chúng ta bắt đầu nhận ra bản chất thật sự của tâm khi nó chưa bị nhào nặn theo các chuẩn mực của sự nhận thức, nền văn hóa, tư tưởng hoặc các ký ức.

Nếu chúng ta cố gắng để suy nghĩ về thiền tập là như thế này hoặc như thế kia, có nghĩa là chúng ta đang tạo ra một hình ảnh chúng ta đang cố gắng hành thiền, thay vì chỉ đơn giản tin vào kết quả của sự chú tâm trong chánh niệm, buông bỏ mọi mong muốn tìm kiếm hoặc nắm bắt điều gì. Khi nào chúng ta còn nghĩ về chính mình, chúng ta đang là một người – một ai đó - nhưng khi chúng ta buông bỏ suy nghĩ, để tâm hoàn toàn trống rỗng thì sẽ không còn có ý thức về một con người, tuy lúc đó ý thức, sự nhạy cảm vẫn còn, nhưng chúng ta thấy mình không phải là một con người, không còn là một người đàn ông hoặc một người đàn bà, chỉ có cái biết về những gì đang xảy ra - cảm xúc như thế nào, tâm trạng ra sao, bầu không khí mà chúng ta đang trải nghiệm ngay trong khoảnh khắc này. Chúng ta có thể gọi đây là cái biết trực quan. Nó không chịu sự tác động của các điều kiện và không rập khuôn theo những suy nghĩ, ký ức hay theo cái biết thông thường của chúng ta [*].

Một trong những vấn đề lớn trong thiền tập là chúng ta có thể quá coi trọng bản thân. Chúng ta có thể thấy mình là những người mộ đạo được sinh ra để dành cho những việc quan trọng, chẳng hạn như để nhận ra chân lý. Chúng ta cảm thấy mình quan trọng, chúng ta cho mình không phải là những kẻ phù phiếm hoặc hạng người tầm thường, sống một cuộc đời xoàng xĩnh, chỉ lo đi mua sắm ở các siêu thị và xem truyền hình. Tất nhiên, sự nghiêm túc này cũng có lợi thế của nó, vì nó có thể khuyến khích chúng ta từ bỏ các hoạt động xuẩn ngốc để làm những việc nghiêm túc hơn. Tuy vậy, nó có thể dẫn đến sự kiêu ngạo và tự phụ: Cảm giác mình là một người giữ giới một cách nghiêm ngặt, hay là một người có mục tiêu vị tha, hoặc là một người đặc biệt hiếm có về một khía cạnh nào đó, đã xuất hiện trên hành tinh như một đấng Cứu thế ... Chúng tôi đã gặp những người như vậy, thỉnh thoảng họ đến thăm chúng tôi tại Amaravati, những nhân vật kỳ lạ này đến và tự tuyên bố mình chính là Đức Phật Di Lặc!

Tự phụ, trạng thái kiêu ngạo này của con người chúng ta là một vấn đề đã có từ thuở ông Adam và bà Eve, hoặc có từ khi Lucifer (quỷ Sa -tăng) bị ném ra khỏi thiên đàng. Đó là một loại tự hào có thể làm cho con người mất đi mọi triển vọng, vì vậy chúng ta cần phải thấy rõ sự ngu xuẩn của sự tự ám ảnh này và nên coi nó (tự phụ) như là một trò hề.

Sống trong tu viện, chúng ta có thể trở nên nghiêm túc hết mực trong việc giữ gìn giới đức trong sạch, tôn trọng kỷ luật cũng như sự cống hiến của chúng ta và v.v... Đối với một con người trần tục, dường như các nhà sư và các sư cô đang làm cho cuộc sống trở nên khó khăn hoặc phức tạp cho chính họ hoặc cho những người khác một cách không cần thiết. Nhưng xét về mặt tập tục của tôn giáo, chẳng hạn như của truyền thống Phật giáo Nguyên thủy, đặt trọng tâm vào giới luật, thiền tập, sự trong sạch của truyền thống, thì sự đánh giá ấy tuy thực nhưng không đúng, đúng nhưng không thực.

Lần nọ, tôi đã đến gặp một vị thầy, vị này nói rằng chúng ta không cần có kỷ luật hoặc Giới luật: *"Tất cả bạn phải làm là giữ chánh niệm. Chỉ Chánh Niệm thôi là đủ."* Vì vậy, tôi quay về và kể lại cho Ajahn Chah, và ngài nói: *"Thực nhưng không đúng, đúng nhưng không thực!"* Bởi vì, thực vậy, cuối cùng chúng ta sẽ không cần đến những nguyên tắc, luật lệ chỉ cần giữ chánh niệm là đủ. Nhưng hầu hết chúng ta không một ai có thể bắt đầu từ kinh nghiệm giác ngộ, vì vậy, chúng ta ít nhiều phải sử dụng các phương tiện thích hợp để giúp ta quán chiếu và phát triển chánh niệm. Vì vậy, các kỹ thuật thiền tập, giới luật và v.v... là các công cụ cần thiết để giúp chúng ta quán chiếu và phát triển chánh niệm.

Cuộc sống tôn giáo là một cuộc sống của sự từ bỏ. Chúng ta đang từ khước, từ bỏ, buông bỏ mọi sự. Đối với một cái tâm thế tục, nghe có vẻ như chúng ta đang giữ bỏ một thứ gì đó, hoặc đang lên án thế giới của dục lạc, thế giới của những niềm vui và vẻ đẹp mà chúng ta có thể đã kinh nghiệm qua khi chúng ta còn là những con người bình thường. Từ bỏ nó, bởi vì chúng ta nhìn thấy nó là bất thiện hay sai. Nhưng từ bỏ không phải là sự chỉ trích về mặt luân lý để chống lại bất cứ điều gì. Thay vào đó, nó là một sự thoát ra khỏi sự phức tạp đang làm cho cuộc sống rối rắm, để tiến đến sự đơn giản tuyệt đối của chánh niệm thuần khiết trong khoảnh khắc hiện tại, bởi vì giác ngộ là ở

đây và bây giờ, Chân lý là bây giờ. Sẽ không có bất cứ ai có thể trở thành một thứ gì đó, sẽ có không có bất cứ ai được sinh ra hoặc ai đó sẽ chết đi - chỉ có hiện tại vĩnh hằng. Sự tỉnh giác này là những gì chúng ta có thể có được khi chúng ta không còn dính mắc vào những hình tướng bên ngoài hoặc các xu hướng hình thành theo thói quen của chúng ta, để sẵn sàng cho một sự quán chiếu đơn giản vào trong từng khoảnh khắc hiện tại.

Nay chúng ta nói như vậy và chúng ta có thể hiểu được điều chúng ta nói vì nó nghe có vẻ khá đơn giản. Tuy nhiên, tâm của chúng ta có xu hướng làm cho sự việc trở thành vấn đề. Chúng ta không có đủ đức tin, niềm tin, hay sự sẵn sàng để buông bỏ mọi thứ chỉ để cho khoảnh khắc hiện tại này. Vì vậy, lời tuyên bố: *"giác ngộ hiện tiền"* có thể tạo ra một cảm giác không chắc chắn hoặc sự hoang mang. Có nhiều ý kiến khác nhau về sự giác ngộ: ngay tức khắc hoặc từ từ. Một số có thể nói: *"Giác ngộ ngay tức khắc"*, trong khi những người khác nói rằng việc đó phải thực hiện dần dần, từng bước một, kiếp này sang kiếp khác. Cả hai ý kiến này đều thực nhưng không đúng, đúng nhưng không thực. Chúng là những cách khác nhau của sự quán chiếu và suy niệm trên kinh nghiệm của chúng ta đối với khoảnh khắc hiện tại. Ý tưởng giải thoát ngay tức thời rất hấp dẫn đối với những đầu óc hiện đại: Chỉ một viên LSD (loại ma túy mạnh, gây ra ảo giác) và chúng ta ở đó- không cần phải đi qua sự huấn luyện trong tu viện hoặc phải từ bỏ bất cứ một thứ gì; giải thoát ngay tức thời!

Nhưng chúng ta phải nhận ra những hạn chế của cái tâm suy nghĩ. Những khái niệm này – (giác ngộ) ngay tức khắc và (giác ngộ) từ từ chỉ là những cách quán chiếu, chúng không phải là thái độ của chúng ta. Lấy chính từ 'giác ngộ' để làm ví dụ: Có thể chúng ta thấy nó như là một kinh nghiệm hoàn toàn tuyệt vời mà chúng ta có được một cách trọn vẹn từ ánh sáng chánh niệm, chúng ta hoàn toàn được chuyển đổi từ một kẻ ích kỷ, dối trá thành một con người trí tuệ hoàn hảo – chúng ta thấy nó như một cái gì đó rất tuyệt vời và vĩ đại. Tuy nhiên, hầu hết chúng ta cảm thấy rằng chúng ta không thể đạt đến một trình độ cao như vậy, bởi vì chúng ta nhìn nhận cách của chúng ta bằng con mắt rất tiêu cực. Chúng ta có xu hướng coi trọng những sai trái, lỗi lầm, điểm yếu, những thói quen xấu của chúng ta, đây là những thứ được xem như các chướng ngại đối với kinh nghiệm giác ngộ. Bạn không nên tin cậy vào những suy nghĩ như vậy, không nên có thái độ như vậy. Vì vậy, tôi thường nói với mọi người: *"Dù bạn nghĩ rằng bạn đang là gì, bạn không phải là những gì bạn đang nghĩ!"*

Mục đích của thiền Phật giáo là để gỡ bỏ những chuẩn mực làm điều kiện cho tâm, điều này không có nghĩa là chối bỏ, hoặc giữ sạch hoặc xét đoán chúng. Chỉ có nghĩa là không tin vào những chuẩn mực này và không theo chúng nữa, thay vào đó chúng ta lắng nghe chúng như Pháp- những đối tượng của tâm, chúng sinh khởi và hoại diệt - Với thái độ tỉnh cần tỉnh giác, chúng ta học để tin cậy vào việc làm một người lắng nghe, người quan sát, hơn là một kẻ đang cố gắng hành thiền để có được một loại kết quả nào đó.

Khi chúng ta đặt nặng tính cách của chúng ta, chúng ta sẽ tạo ra vấn đề, bởi vì mỗi người chúng ta có những phẩm chất cá nhân khác nhau. Chúng ta có những vấn đề phổ biến của con người: Tuổi già, bệnh, chết, đàn ông có những một số vấn đề chung

nào đó, phụ nữ có một số vấn đề chung nào đó. Nhưng cũng có những thái độ, kỳ vọng và giả định về mặt văn hóa nào đó làm khuôn mẫu cho sự phát triển của tâm, và thấm nhuần sâu vào trong mỗi chúng ta sau khi chúng ta sinh ra.

Thông qua chánh niệm, chúng ta có thể có được vượt lên trên những khuôn mẫu này để có được một tâm thức thuần khiết không bị nhào nặn, rập khuôn theo các chuẩn mực, giống như một cái phong nền, một sự trống không, một tờ giấy trắng trên đó các chữ sẽ được viết lên. Những nhận thức của chúng ta sinh khởi và hoại diệt trên tờ giấy trắng ấy, trên cái trống không ấy. Vì vậy, hãy quán chiếu điều này. Khi chúng ta bắt đầu lắng nghe và nhìn nhiều hơn, thay vì chỉ cố gắng để đạt được một số trạng thái tâm định như chúng ta đã đọc về chúng trong sách; khi chúng ta thư giãn, và nhìn, và lắng nghe, khả năng kinh nghiệm được sự trống không ấy của chúng ta lớn hơn rất nhiều.

Chúng ta sử dụng những từ như buông bỏ và từ bỏ, những từ này nghe có vẻ nặng nề đối với tâm của những con người thế tục, nhưng nó không phải là một hành động nặng nề của sự hủy diệt hay tiêu hủy. Thay vào đó, nó là một sự sẵn sàng để buông bỏ mọi thứ, mọi thứ như thế nào để như thế ấy, để cho chúng chấm dứt - không nắm giữ hoặc đồng hóa chúng với bất cứ điều gì, chỉ tin vào trạng thái thuần khiết của sự tinh cần tỉnh giác trong khoảnh khắc hiện tại.

Một trong những ảo tưởng lớn của chúng ta có liên quan đến thiền tập đó là nó là cái mà tôi đang làm, tôi phải làm. Chúng ta theo các hướng dẫn với ý tưởng rằng chúng ta sẽ đạt được các trình độ khác nhau về mặt nhận thức, giống như nhận được một bằng đại học. Thật thú vị khi thấy một số người phương Tây đã trở thành các tu sĩ theo truyền thống Phật giáo Nguyên thủy, những vị này có thể rất thông minh và có học vị cao, nhưng bởi vì cái cách mà tâm trí của họ đã bị điều kiện hóa, họ luôn có xu hướng giải thích đời sống thánh thiện dưới dạng thành tựu cá nhân - trở thành ai đó đặc biệt, mặc dù nguyên tắc trong truyền thống tu viện của chúng tôi cấm chúng tôi đi loanh quanh và công bố thành tựu của mình.

Ở Thái Lan, mọi người đều nói rằng Ajahn Chah là một vị A-la-hán - mặc dù ngài không bao giờ nói như vậy. Rồi người ta thấy ngài hút một điếu thuốc, và họ nghĩ rằng, *"Bậc Thánh A-la-hán không hút thuốc, ngài không thể là một bậc A-la-hán!"* Một cái tâm đã bị điều kiện hóa có xu hướng giữ một ý tưởng cứng nhắc về vị A-la-hán rằng vị ấy phải tuyệt đối, hoàn toàn thánh thiện, tốt, đàng hoàng, không làm bất cứ việc gì thô lậu, nhưng phải luôn luôn hoàn hảo trong cách nói và cách sống. Chúng ta muốn họ hoàn hảo theo quan niệm của chúng ta, vì vậy khi chúng ta thấy bất kỳ một khiếm khuyết nào ở họ, chúng ta đâm ra chỉ trích, thất vọng, vỡ mộng và nghi ngờ về họ.

Nhưng đây là một chức năng của tâm chúng ta. Chúng ta đang tạo ra các vị A-la-hán của chính chúng ta, và do đó bất cứ điều gì chúng ta tạo ra trong tâm trí của chúng ta có thể dễ dàng trở nên trái ngược với thực tế. Vì vậy những gì chúng ta có thể làm là quan sát toàn bộ tiến trình hình thành ý nghĩ này trong chính tâm của chúng ta - sự sáng tạo của chúng ta về một con người lý tưởng, một vị thầy lý tưởng cụ thể là như thế nào. Chúng ta bắt đầu xem xét do đâu mà đó chỉ là một sự lý tưởng. Các lý tưởng hoàn hảo luôn luôn giống nhau, giống như một hình ảnh làm bằng đá cẩm thạch. Nếu,

nói, một vị thầy làm một điều gì đó là hoàn toàn trái ngược với những gì chúng ta cho là nên làm, ngược với những gì chúng ta tưởng tượng về một con người hoàn hảo, có thể chúng ta sẽ cảm thấy khá buồn bã hay thất vọng. Vì vậy, chúng ta có thể thấy mình phải đối phó với cảm giác tiêu cực này theo một cách nào đó, để biện minh cho nó: *"Ông ấy có thể hành xử như thế bởi vì ông ấy là một bậc giác ngộ"*. Chúng ta sẵn sàng bỏ qua cách cư xử thô hoặc xấu, hoặc tồi tệ hơn vậy vì chúng ta không cho phép nghi ngờ phát sinh trong tâm trí của chúng ta về con người đó. Hoặc, ở một cực đoan khác, chúng ta nghĩ rằng: *"Đó là một người xấu, con người đó chẳng thể nào giác ngộ được."* Chúng ta bác bỏ chúng.

Nhưng nếu chúng ta tiếp tục quan sát vấn đề dưới ánh sáng của chánh niệm, chúng ta thấy rằng việc đưa ra một chuẩn mực đạo đức để phân loại người khác hoặc với vị thầy của mình thực ra không phải là nhiệm vụ của chúng ta. Đánh giá họ tốt hay xấu không phải là việc của chúng ta, và chúng ta cảm thấy nhẹ nhõm. Với thực hành chánh niệm, những gì chúng ta luôn có thể làm là lắng nghe và nhận biết rõ cái tâm chịu tác động bởi các điều kiện của mình đang phản ứng với bất cứ điều gì mà chúng ta đang trải qua.

Năm giới cung cấp một chuẩn mực đạo đức cho việc thiết lập chánh niệm. Chúng ta có thể sử dụng chúng như là các tiêu chuẩn hoặc nguyên tắc chỉ đạo cho hành động và lời nói của chúng ta. Chúng sẽ giúp chúng ta giữ chánh niệm. Trong khi đó, ý tưởng muốn được tự do và làm bất cứ điều gì chúng ta muốn, cho tới khi nào chúng ta còn giữ chánh niệm, chỉ là một sự lý tưởng, phải vậy không? Đây cũng là một vấn đề "đúng nhưng không thực": nó đúng nhưng không nhất thiết lúc nào cũng phải thực. Nếu chúng ta hiểu được tinh thần như vậy, chúng ta có thể sẽ không còn vướng mắc bất cứ điều gì.

Ví dụ, chúng ta có thể nghĩ rằng một người có thể rất chánh niệm trong khi cướp một ngân hàng hoặc thực hiện các vụ giết người hoàn hảo! Gọi là chánh niệm thì thực nhưng không đúng, đúng nhưng không thực vì những hành động này không được xây dựng trên một chuẩn mực đạo đức nào, nó chỉ là sự chú tâm của một động vật đang có nguy cơ bị bắt. Tình huống đó đòi hỏi nó phải thật chú tâm, cảnh giác và tỉnh táo.

Điều này cũng thực trong tình huống chúng ta đang ở kề cận với cái chết - như khi leo núi. Chúng ta quên chính chúng ta và các vấn đề của chúng ta, chúng ta thực hành chánh niệm đúng bài bản một cách tự động, ngay trong khoảnh khắc này. Có một niềm hưng phấn trong trạng thái tâm đó bởi vì chúng ta đang ở xa khỏi sự và âm ỉ và xám xịt của cuộc sống hàng ngày. Nhận thức của chúng ta trở nên rất tập trung và chúng ta có định tâm. Nhưng chúng ta không phải lúc nào cũng sống một cuộc sống cận kề với cái chết. Hầu hết cuộc sống của chúng ta không có gì đặc biệt thú vị. Nó chỉ như vậy và như vậy thôi. Chúng ta làm những việc bình thường. Chúng ta ăn, chúng ta tắm, chúng ta mặc quần áo, cởi quần áo, chúng ta phải nấu ăn, rửa chén, hút bụi các tấm thảm, rửa xe, cho mèo ăn, đi làm, và phải sống hòa thuận với người phối ngẫu và

con cái của chúng ta, với đồng nghiệp của chúng ta. Vào một ngày đặc biệt như một kỳ nghỉ, chúng ta có thể làm một cái gì đó thú vị như leo các tầng đá.

Thiền không phải là một kinh nghiệm cực đoan, không phải một thứ gì thực sự nguy hiểm, buộc chúng ta phải cẩn trọng. Chúng ta thường hành thiền ở những nơi an toàn. Chúng ta ngồi, đứng, đi bộ hoặc nằm xuống, và chúng ta quan sát thân ta đang thở. Mục đích đơn giản là chỉ để quan sát các xu hướng được hình thành từ thói quen của chúng ta như là những đối tượng sinh khởi và hoại diệt. Trong trạng thái này, những nỗi sợ hãi và cảm xúc bị đè nén có thể trôi (từ vô thức) lên bề mặt ý thức, nhưng thay vì bỏ qua và làm một cái gì đó khiến chúng ta mất tập trung để cố tình lãng tránh chúng, chúng ta bắt đầu nhận biết chúng. Chúng ta càng ngày càng sẵn sàng nhận biết những gì chúng ta không thích hoặc không muốn nhận biết, và qua sự sẵn sàng để nhận biết chúng đó, chúng ta buông bỏ chúng. Chúng ta từ bỏ chúng, không đàn áp chúng, nhưng để yên chúng.

Tính cách, ý thức về bản thân mình, những nỗi sợ hãi và mong muốn của tâm, chúng là chúng, chúng ta không cố gắng để xua đuổi hoặc gia thêm vào, hoặc tạo ra những vấn đề hoặc những khó khăn chung quanh chúng. Chúng ta sẵn sàng để cho chúng là chúng. Chúng tạo cảm giác như thế này, chúng có phẩm chất này, chúng sinh khởi và hoại diệt. Trong sự ngừng lại đó, chúng ta nhận thức rõ có sự an vui, hạnh phúc -hay sự an bình của sự hiện hữu - và không có một cái ngã trong đó. Mọi người đều có những tiềm năng đó, cái khả năng nhận thức được điều này. Chúng tôi mô tả nó đó là sự nhìn thấy Pháp - quy luật của vạn vật , còn việc chúng ta có trở thành bất cứ cái gì cũng chẳng quan trọng gì cả.

Đôi khi trong thiền tập chúng ta kinh nghiệm một khoảnh khắc, hoặc một vài khoảnh khắc, hoàn toàn định tĩnh và an bình trong tâm, và chúng ta nghĩ rằng, "*Tôi muốn nó*" nhưng dĩ nhiên nó sẽ đi! Ngày hôm sau, khi chúng ta hành thiền , chúng ta cố gắng để có lại cái kinh nghiệm đó - nhưng chúng ta không thể, bởi vì chúng tôi đang cố gắng để có được một cái gì đó chúng ta nhớ, thay vì tin và để cho mọi thứ rơi rớt đi theo bản chất thật sự của chúng. Hành thiền không có nghĩa là chúng ta phải là một cái gì đó, hoặc trở nên bất cứ một cái gì đó. Vì vậy, sau đó, khi không có cái áp lực đó, khi tâm ta không còn chịu sự ép buộc, chúng ta có thể học hỏi từ chính cuộc sống, Chân lý sẽ hiển bày ra cho chúng ta.

Chú thích:

Cái biết trực quan: Hay biết đối tượng y như chúng thực là, thấy sao biết vậy, không khen, không chê, không phê phán, không để khái niệm xen vào. Với nhận thức này, khi ta quan sát đối tượng, chúng tượng không bị bóp méo bởi quan kiến hình thành theo thói quen của chúng ta theo những chuẩn mực đạo đức, luân lý, giáo dục, xã hội... Đây là cái hay biết y như thực có được qua quá trình thực hành chánh niệm.

Hay biết bình thường: Hay biết theo thói quen đối đãi khen, chê, phê phán của tâm chúng ta khi mắt vừa gặp cảnh, tai nghe đối tượng, thân xúc chạm, lưỡi nếm vị... Với nhận thức này, đối tượng đã bị bóp méo theo quan kiến cá nhân do tâm đã bị "lập trình"

theo các chuẩn mực đúng, sai, tốt xấu ... hấp thu từ truyền thống giáo dục trong gia đình, học đường, nền văn hóa xã hội... Với nhận thức này, chúng ta không thể nhìn sự vật y chúng thực là. (ND)

Theo: **Who we really are?**

Chuyển ngữ sang tiếng Việt: **Supaṇṇa Thiện Trí**

Bí mật của hơi thở

Bhante Henepola Gunaratana

Tối nay, tôi sẽ trình bày về một sự việc rất đơn giản và thực tế, và tuy vậy rất ít người quan tâm đến nó. Tôi muốn nói về sự bí mật của hơi thở, về sự thật ẩn mình trong hơi thở.

Mặc dù chúng ta thở suốt cả đời mình, chẳng mấy ai trong số chúng ta quan tâm nhiều đến hơi thở, để có thể khám phá sự thật mà hơi thở có thể hiển lộ ra.

Chúng ta thường nói đến sự quan trọng của việc chú tâm đến hơi thở trong thiền tập. Nếu chúng ta làm như vậy, chúng ta sẽ hiểu được điều gì? Đầu tiên chúng ta có thể nhận thấy rằng hơi thở luôn đến và đi. Kế tiếp, chúng ta có thể nhận thấy rằng đôi khi hơi thở thay đổi, chẳng hạn như ngắn, dài, nông, hoặc sâu. Trừ những điều đó ra, ít ai trong số chúng ta đi sâu vào sự hiểu biết hay quan sát hơi thở một cách chi tiết. Tối nay tôi muốn có một cái nhìn sâu hơn để lưu ý một vài điều mà có thể trước đây chúng ta đã bỏ qua, không quan tâm tới. Chúng ta có thể đã quán chiếu những khía cạnh sâu hơn của hơi thở, nhưng chúng ta không thấy được những điều này do chúng ta đã không chú ý đến chúng. Đức Phật dạy, “*Tất cả mọi hiện tượng chỉ hiện hữu với chúng ta chỉ khi ta quan tâm, lưu ý đến chúng... Chú ý sẽ làm hiển lộ những bí ẩn chưa được phơi bày*”.

Sự thật trọn vẹn

Tôi tin rằng chúng ta có thể tìm thấy sự thật trọn vẹn của khổ trong hơi thở. Cho dầu các bạn không thực tập gì khác, quan sát hơi thở tự thân nó cũng đủ làm cho các bạn nhận rõ được bản chất của khổ. Các bạn có thể hỏi: “*Làm sao được? Làm sao có thể thấy được khổ chỉ qua một việc đơn giản và tự động như thở được chứ?*”

Chúng ta hãy nhìn sâu hơn. Để bắt đầu, tôi muốn các bạn ngừng thở trong 10 phút! Tôi nghĩ rằng không một ai có thể làm được điều đó. Tôi muốn lưu ý các bạn, chúng ta hãy cùng xem xét tiến trình thở một cách chi tiết hơn.

Khi các bạn thở vào và thở ra, đơn giản chỉ cần chú tâm hoàn toàn vào hơi thở. Các bạn có nhận thấy rằng khi thở vào các bạn đang kinh nghiệm một sự thỏa mãn - một sự thỏa mãn rất vi tế chăng? Việc gì đang xảy ra? Nếu phổi không có không khí, chúng ta sẽ trở nên bồn chồn, lo lắng. Thông điệp bồn chồn, lo lắng này sẽ đi đến não. Các dây

thần kinh đối giao cảm ngay lập tức gửi thông điệp đến phổi yêu cầu chúng kéo không khí vào càng sớm càng tốt.

Nhưng tại sao sự bồn chồn, lo lắng này lại xuất hiện? Bởi vì chúng ta có một khát khao mạnh mẽ được sống. Sự khát khao đó không nằm tại một chỗ nào đó cố định trong não hoặc trong thân thể của chúng ta, mà nó lan tỏa và thấm vào toàn thân và tâm của chúng ta. Mọi tế bào trong cơ thể chúng ta đều sở hữu sự khao khát này. Mọi tế bào đều khao khát được sống, và chúng hợp tác với nhau để gửi thông điệp này đến phổi và não, bởi vì mọi tế bào đều cần đến dưỡng khí. Khi dưỡng khí không còn có sẵn, các tế bào trở nên bị quấy động. Sự quấy động này được truyền đến não và sau đó đến phổi: Hãy thở đi!

Vì vậy các bạn có thể thấy rằng sự khao khát này đã được xây dựng bên trong tự thân của chúng ta. Ngay vào thời điểm vừa được sinh ra, chúng ta đã có sự khao khát này. Khi chúng ta nhìn một đứa trẻ sơ sinh, có thể chúng ta thường hay nói, “*Nhìn đứa bé dễ thương này. Thật ngây thơ làm sao!*” Mặc dù chúng quả là ngây thơ, song trong chúng cũng đã có rất nhiều tham ái. Chúng không thể diễn tả sự tham ái này bằng lời, nhưng tiếng khóc của chúng làm được việc này, và lôi kéo sự chú ý của mọi người. Mặc dù đứa bé sơ sinh không có kế hoạch để tham, nhưng khi nó cảm thấy có một nhu cầu nào đó, đói chẳng hạn, ham muốn sinh khởi. Ngay cả trong những đứa bé sơ sinh nhỏ xíu, cơ thể của chúng có hàng tỷ tỷ tế bào, và tất cả những tế bào này đều muốn được cho ăn. Chúng ta được sinh ra với sự khao khát này, với sự ham muốn này. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy, “*Hiện hữu là khổ. Sinh ra là khổ*”.

Vì vậy ngay cả việc thở của chúng ta có thể thấy là nó bị lệ thuộc vào sự ham muốn được sống và bị lòng tham muốn này dẫn dắt— hết sức vi tế. Vì vậy khi chúng ta thở vào, chúng ta đáp ứng được sự khát khao vi tế này. Nó hầu như là một sự khát khao từ trong vô thức. Trái lại, nếu các bạn không thở, có thể chỉ trong hai phút thôi, các bạn sẽ thấy bối rối, lo lắng và ngay cả sợ nữa. Rồi sau đó bạn sẽ cảm thấy lo lắng, một sự lo lắng có ý thức. Sự lo âu này – cho dẫu là vô thức hay có ý thức đều là dukkha. Nó là khổ.

Cái khổ vi tế

Khổ có nhiều mức độ khác nhau. Sự lo lắng một cách vô thức về việc thở là một mức độ hết sức vi tế của khổ. Chúng ta không luôn luôn kinh nghiệm những nỗi khổ lớn, chẳng hạn như đau ốm, bệnh tật, để có thể hiểu nó. Nhưng mỗi chúng ta có thể kinh nghiệm sự lo âu vi tế liên quan đến việc thở của chúng ta. Khi chúng ta thở vào, sự lo âu đó biến mất. Sau đó chúng ta sẽ kinh nghiệm một sự thỏa mãn và thoải mái trong một chừng mực nào đó, cùng với cảm giác an toàn và ngay cả một lượng hạnh phúc nào đó đi kèm theo. Không phải một lượng lớn hạnh phúc, nhưng chúng ta cảm thấy một có một chút thỏa mãn, tỷ lệ thuận với mức độ lo âu vi tế mà chúng ta đã cảm nhận một cách vô thức, trước khi thở vào.

Sau đó, sau khi chúng ta đã thở vào trong chánh niệm, chúng ta thấy rằng, khi phổi đã đầy dưỡng khí, điều này đã tạo cho chúng ta sự thỏa mãn, bây giờ lại đem đến sự

không thỏa mãn cho chúng ta. Tại sao vậy nhỉ? Khi phổi đã đầy không khí, chúng ta không thể nín thở lâu, ngay cả chỉ trong một phút, tối đa là hai phút. Khi chúng ta nín thở, chúng ta cảm thấy một áp lực khó chịu trong phổi của chúng ta.

Chuyện gì xảy ra bên trong? Khi không khí đi vào trong phổi của chúng ta, các tế bào máu hấp thụ oxy. Chúng đi khắp hệ thống cơ thể để đổi khí cacbonic lấy oxy. Bây giờ khí cacbonic lại đầy trong phổi của chúng ta và chúng ta cần không khí trong lành. Phổi của chúng ta không thể giữ thứ khí bây giờ hóa ra đã trở nên cũ này lâu, nó gửi một thông điệp tới não và não phát ra một thông điệp tương ứng, "*Đẩy nó ra! Đẩy nó ra!*"

Vì vậy, cùng một hơi thở đã từng đem lại cho chúng ta niềm vui sướng, chỉ trong khoảnh khắc kế tiếp nó lại đem đến cho chúng ta một áp lực khó chịu. Đó cũng là khổ. Đó là sự bất toại nguyện. Khi chúng ta thở, chúng ta có được sự toại nguyện. Nhưng hơi thở đó tự thân nó rồi cũng trở nên cũ và vì vậy nó phải chết. Mỗi khoảnh khắc của mọi sự hiện hữu đem lại một khoảnh khắc mới, khiến cho cái khoảnh khắc trước trở nên cũ và suy tàn. Việc này xảy ra cho cơ thể của chúng ta, cho các tế bào của chúng ta, và ngay cả cho hơi thở của chúng ta. Vì vậy, chúng ta kinh nghiệm sự thỏa mãn rồi lại không thỏa mãn khi chúng ta thở vào và thở ra, bởi vì chúng ta có tham ái. Cội rễ của sự ham muốn này không nằm ở trong não của chúng ta, nhưng trong mỗi tế bào của cơ thể chúng ta. Chính ham muốn đó khiến chúng ta đưa không khí vào, chính ham muốn đó buộc chúng ta phải đẩy không khí ra. Chính ham muốn đó làm cho chúng ta sung sướng; chính ham muốn đó làm cho chúng ta buồn. Vì vậy ngay chính trong ham muốn tự thân nó cũng có một khoảnh khắc của buồn bã và sung sướng.

Cái chết với từng hơi thở

Khi chúng ta chú tâm đến hơi thở một cách chánh niệm, chúng ta sẽ khám phá ra một số sự thật. Sự thật thứ nhất là chúng ta luôn có tham ái. Sự thật thứ hai là luôn có sự bất toại nguyện. Và còn một sự thật khác nữa mà chúng ta gọi là sự hóa già. Cái tên khác của nó là anicca, vô thường. Do vô thường, những cảm giác sung sướng hoặc buồn bã sinh khởi. Chính vì vô thường mà chúng ta có sự khao khát thở vào và thở ra. Đầu tiên, chúng ta thở vào, và vì hơi thở là vô thường nên chúng ta phải thở lại. Bản chất của vô thường là buộc thứ gì đó phải lập lại. Khi một cái gì sinh khởi, nó không tồn tại lâu dài, nó hoại diệt và chúng ta phải lập lại nó mãi mãi.

Khi chúng ta quan sát hơi thở một cách chánh niệm, chúng ta rồi sẽ hiểu ra rằng không có thứ gì trong đời mà ta chỉ làm một lần. Vô thường khiến cho mọi vật lập đi lập lại bất tận. Nhưng các bạn có thể đặt câu hỏi: "*Vậy còn sanh thì sao? Chết thì sao?*". Sự thật là sanh ra không xảy ra cho chúng ta chỉ một lần. Chết cũng không xảy ra chỉ một lần. Chúng ta có thể nhận thấy điều này ngay cả khi chúng ta quan sát chúng ta đang thở. Sanh xảy ra mỗi khi chúng ta thở vào. Chết xảy ra mỗi khi chúng ta thở ra.

Chúng ta có thể kinh nghiệm ba loại chết. Cái chết đầu tiên được gọi là "*chết trong từng khoảnh khắc*". Loại chết này xảy ra cho hơi thở. Chết trong từng khoảnh khắc cũng xảy ra cho các tế bào ở trong cơ thể của chúng ta. Mỗi tế bào kinh qua cái chết trong từng khoảnh khắc và sinh ra trong từng khoảnh khắc.

Loại chết thứ hai là cái chết thông thường. Hiểu được bí mật về sự thật của việc chúng ta thở và kinh nghiệm cái chết trong từng khoảnh khắc của hơi thở giúp chúng ta đối mặt với cái chết thông thường. Khi chúng ta nhìn một cái gì đó thật sâu sắc (trong trường hợp này là hơi thở), chúng ta nhận thấy rằng mọi khoảnh khắc nó đang thay đổi. Chẳng có gì ở đó để cho chúng ta phải bám níu. Mọi sự đang thay đổi. Khi chúng ta thấy được sự thật này, chúng ta sẽ hiểu được rằng cái chết thông thường cũng chẳng có gì khác các chết trong từng khoảnh khắc tạm thời này. Khi chúng ta thở vào, chúng ta thực sự không biết chúng ta có chết vào khoảnh khắc đó không. Tương tự, khi chúng ta thở ra, chúng ta có thể không thở vào lại được nữa. Cái chết trong từng khoảnh khắc là hết sức tự nhiên, quá thực, quá nhanh – nó đang xảy ra cho chúng ta trong mọi lúc. Nếu chúng ta quan tâm đến điều này, và chúng ta hiểu được sự thực về nó, khi cái chết thông thường đến gần, chúng ta sẽ không còn sợ hãi.

Cái chết thông thường chỉ đơn giản là sự đi theo một cái chết thông thường khác. Dĩ nhiên, mục tiêu tối thượng của chúng ta là sẽ không bao giờ tái sinh. Thay vào đó, chúng ta tìm đến một cái chết vĩnh viễn, một loại chết thứ ba. Cuối cùng thì chúng ta tìm con đường để đưa sự lập đi lập lại của cái chết trong từng khoảnh khắc và cái chết thông thường đến sự kết thúc. Lòng khao khát, tham ái, và ham muốn phải chấm dứt. Cho đến khi nào mà chúng ta vẫn còn cảm thấy ham muốn, cho dầu chúng ta làm một việc gì đó thiện hay bất thiện, sự bất toại nguyện và khổ sẽ xuất hiện và cái chết trong từng khoảnh khắc lại tái xuất hiện.

Vì vậy chúng ta có thể thấy rằng trong tiến trình thở có những bài học để chúng ta có thể học hỏi. Có hai điểm chính tôi muốn nhấn mạnh là có sự ham muốn và vì vậy có khổ gây ra bởi sự ham muốn này.

Chấm dứt khổ

Chúng ta có thể thấy sự chấm dứt khổ, và sự chấm dứt nguyên nhân của khổ qua tiến trình thở. Chúng ta thấy nó khi chúng ta quan sát một cách chánh niệm sự sinh khởi của sự ham muốn được thở vào – và chúng ta chỉ việc để cho hơi thở tự nhiên đi vào mà không có sự ham muốn. Đôi lúc, người ta nghĩ rằng họ không thể tránh được sự ham muốn, họ nói rằng: “*Nhưng tôi phải thở sâu. Tôi phải kiểm soát hơi thở của tôi. Đó là một sự ham muốn tự nhiên*”. Điều đó không thật. Khi chúng ta đơn thuần chỉ để cho hơi thở đi vào và đi ra, chúng ta có thể quan sát nó với sự không dính mắc, không ham muốn, không khao khát một điều gì. Khi chúng ta đơn thuần quan sát hơi thở ra vào một cách tự nhiên, chúng ta có thể kinh nghiệm một sự thỏa mãn, toại nguyện lâu dài.

Không có ham muốn là sự an vui thực sự. Không khao khát điều gì, ngay cả điều nhỏ nhất nhất, là kinh nghiệm được sự an vui. An vui thật sự là sự chấm dứt tất cả sankharas (hành uẩn – những cái tồn tại phụ thuộc vào những cái khác). Hơi thở tự thân nó là một hành uẩn. Việc ngưng lại của hành uẩn này (không nắm giữ nữa) là sự an vui. Tất cả tham ái đều được từ bỏ. Khi chúng ta thở vào và ra, nếu chúng ta cảm thấy một sự ham muốn, khao khát, chúng ta từ bỏ nó.

Bên dưới bề mặt nổi của một cảm thọ dễ chịu là xu hướng tham ái. Bên dưới bề mặt một nổi của cảm thọ khó chịu là xu hướng của sự xua đuổi, chán ghét hay sân hận. Bên dưới bề mặt nổi của một cảm thọ trung tính là xu hướng lẫn lộn (si). Dĩ nhiên, không phải tất cả những cảm thọ dễ chịu đều có xu hướng tham ái bên dưới, không phải tất cả những cảm giác khó chịu đều có xu hướng sân hận bên dưới, không phải tất cả những cảm giác trung tính đều có xu hướng lẫn lộn (si) bên dưới.

Làm sao để chúng ta có được một cảm thọ dễ chịu mà không có sự dính mắc với tham ái? Khi tham ái sanh khởi nhưng sự nắm giữ không còn, sự an vui sẽ xuất hiện. Cảm giác an vui là một cảm thọ dễ chịu. Trong cái cảm giác an vui đó, không có xu hướng tham ái bên dưới. Đây được gọi là hạnh phúc không có ham muốn hay tham ái. Nó là một sự hạnh phúc về mặt tâm linh.

Tương tự, chúng ta cũng có thể có những cảm thọ khó chịu về mặt tâm linh, không có xu hướng sự sân hận bên dưới. Thí dụ, khi chúng ta tập trung tâm ý vào hơi thở, chúng ta thấy sự vô thường, ham muốn có sinh khởi nhưng chúng ta buông bỏ tham ái của chúng ta v.v... Chúng ta ngồi thiền lâu hơn, tuy vậy chúng ta vẫn không đạt được sự an vui mà ta mong đợi. Nếu điều này xảy ra, chúng ta có thể thấy có những cảm thọ khó chịu sinh khởi do không đạt được sự an vui mong đợi, nhưng không có sự sân hận. Hành giả hiểu rằng “*Thay vì buồn bực và thất vọng, tôi phải cố gắng hơn, tinh tấn hơn*” Kinh nghiệm này có thể là một sự khích lệ để hành giả thực tập chăm chỉ hơn thay vì buồn bực. Đó là lý do tại sao đây được gọi là một cảm thọ khó chịu nhưng không có xu hướng sân hận nằm dưới. Đây là một cảm thọ khó chịu hữu ích thúc đẩy chúng ta tiến lên.

Cái nhìn ngắn gọn về Chánh kiến

Nếu chúng ta tiếp tục theo đuổi sự thực tập này một cách siêng năng, chúng ta có thể kinh nghiệm trong giây lát việc chấm dứt tham ái, sân hận và si mê. Việc này đem lại cho ta một sự an vui lớn lao. Đó là sự chấm dứt đau khổ trong khoảnh khắc. Tạm thời, chúng ta kinh nghiệm được sự hỷ lạc của Níp-bàn, chỉ trong một phần nhỏ của một giây – hé lộ cho ta thấy hương vị của Níp-bàn là như thế nào. Từng khoảnh khắc mà chúng ta từ bỏ ham muốn, tham ái của chúng ta – sự khao khát đối với hơi thở, chúng ta sẽ kinh nghiệm được sự hỷ lạc trong từng khoảnh khắc của Níp-bàn. Chúng ta có thể thấy rằng chỉ bằng cách đơn thuần tập trung tâm ý vào hơi thở, chúng ta đang đi trên con đường đạt tới Níp-bàn.

Việc thực tập này bao gồm trọn vẹn con đường Bát Chánh đưa tới sự giải thoát. Làm sao điều này có thể thành tựu được? Tôi sẽ không trình bày đầy đủ về con đường Bát chánh lần này, nhưng chúng ta có thể nhìn nhanh vào chi đầu tiên của con đường này: Chánh kiến. Khi chúng ta hiểu toàn bộ tiến trình của hơi thở chính xác như nó thực là, chúng ta đang phát triển Chánh kiến. Có nghĩa là chúng ta hiểu cái gì được gọi là khổ qua cái mô hình bé tí tẹo của tiến trình thở của chúng ta. Nguyên nhân của khổ là chút xíu tham ái mà chúng ta có. Và sự chấm dứt khổ chính là chút xíu an vui mà chúng ta kinh nghiệm được khi chúng ta từ bỏ tham ái. Sự hiểu biết đó, sự thấu hiểu vào bản chất của tiến trình thở đó, chính là chánh kiến. Chúng ta có thể thấy được điều này

trong chính tự thân của hơi thở. Đơn thuần chỉ chánh niệm khi chúng ta đang thở, chúng ta có thể có được một sự hiểu biết về nó.

Khi đi trên con đường Bát Chánh, bạn không phải luôn luôn thực tập từng bước theo trật tự mà chúng được liệt kê ra. Các bạn thực tập từng bước một khi cần thiết. Thí dụ: Chúng ta có khuynh hướng sắp xếp ngăn nắp dụng cụ làm bếp. Muỗng để đong được đặt vào vị trí của nó, vá (môi) mức canh được đặt vào chỗ của nó, son nồi cũng được đặt vào một nơi dành riêng cho chúng. Chúng ta sắp xếp mọi thứ rất gọn gàng, thậm chí rất đẹp. Nhưng khi chúng ta bắt đầu nấu, chúng ta không nhất thiết dùng các dụng cụ theo đúng trật tự mà chúng ta đã sắp xếp. Chúng ta vớ lấy bất cứ thứ gì mà chúng ta cần và sử dụng nó.

Tương tự, đối với Bát Chánh Đạo, Đức Phật đã sắp xếp những dụng cụ về mặt tâm linh của nó theo một trật tự rất đẹp. Từng bước một, Ngài giải thích Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ v.v... Nhưng chúng ta có thể thực tập chúng theo một trật tự khác tùy thời tùy lúc và tùy theo nhu cầu. Sau đây là một thí dụ khác về con đường lớn hơn nằm trong công việc đơn giản theo dõi tiến trình thở. Khi chúng ta đi theo con đường, chúng ta có thể bắt đầu với Chánh kiến (bước được liệt kê đầu tiên), nhưng chúng ta sẽ sử dụng bất kỳ yếu tố nào cần thiết vào khoảnh khắc đó. Thí dụ, khi tiến hành thực tập chánh niệm hơi thở, chúng ta có thể bắt đầu với Chánh Kiến, nhưng trong khi chúng ta thực hành, chúng ta trở nên lơ mơ buồn ngủ, như vậy chúng ta cần phải sử dụng đến Chánh Tinh tấn. Rồi chúng ta có thể bị quấy động và vì vậy chúng ta phải lấy lại sự quân bình với Chánh Định. Như vậy, chúng ta đưa vào sự thực tập bất cứ yếu tố nào của con đường Bát Chánh mà chúng ta thấy cần thiết.

Khi chúng ta tập trung tâm ý trên hơi thở, chú tâm một cách trọn vẹn, hoàn toàn, nhiều thứ sẽ tự chúng hiển lộ. Khi chúng ta thực hành, sự hiểu biết và chánh niệm của chúng ta tiếp tục tăng trưởng, tiến triển và mở rộng. Đây là con đường tuyệt vời để có thể thấy được chân lý của sự hiện hữu.

Theo: **The Secret of Breathing**

Chuyển ngữ: **Supañña Thiện Trí**

Đời là vậy đấy

Ajahn Sumedho

Trước khi trở thành một nhà sư, tôi dạy Anh văn tại Bangkok. Đó là vào năm 1966, thời điểm này có rất nhiều căn cứ Không quân của Hoa Kỳ đóng tại Thái Lan.

Một trong các giáo viên ngoại ngữ tại trường là một phi công người Mỹ. Lần nọ, khi anh ta quay trở về trường sau khoảng một tuần vắng mặt, tôi hỏi anh ta anh vừa ở đâu mới về. Anh ta nói, "*Tôi vừa từ một nơi ở phía đông bắc Thái Lan về, người dân nơi đó nghèo đến nỗi họ phải ăn côn trùng.*" Tôi nghĩ, tôi sẽ không bao giờ đến đó. Thay vào đó, tôi tự tưởng tượng thấy mình là một nhà sư đang ngồi thiền dưới một cây cọ trên

bãi biển hay trong một hang động giữa các ngọn núi thật đẹp, đang ngộ ra chân lý. Tất nhiên, cuối cùng tôi thì tôi cũng làm một nhà sư sống ở đông bắc Thái Lan trong mười năm, và sự thật, người dân ở đó họ ăn côn trùng.

Năm đầu tiên, tôi sống một mình trong một túp lều nhỏ tại một tu viện. Tôi đã không kết giao với bất cứ ai, chỉ hành thiền. Tôi cũng lập ra chương trình tu tập khá tốt cho riêng tôi. Là một người Mỹ cao lớn, tôi chỉ cần ưỡn ngực, nhìn ra vẻ hung hăng là hầu như tôi có thể có bất cứ thứ gì mà tôi muốn. Trong năm đó, tôi nhận thấy rằng mình còn rất nhiều kiêu ngạo và đó là thứ tính khí mà tôi biết mình cần phải hạn chế bớt. Tôi đã luôn luôn là một người rất độc lập, vì vậy tôi cần phải học cách để tuân theo ai đó cũng như học cách để phục vụ trong cộng đồng. Tôi cần một người thầy, người mà sẽ không biết kiên nhẫn với hành vi của tôi.

Tình cờ, một nhà sư thuộc tu viện của Ajahn Chah – người duy nhất biết nói tiếng Anh - đến thăm tu viện nơi tôi đang sống. Cuối cùng ông ta cũng đưa tôi về để gặp Ajahn Chah. Sống một cuộc sống theo truyền thống tu tập trong rừng của Thái Lan là một lý tưởng mà tôi thấy có nhiều cảm hứng, vì vậy tôi quyết định ở lại. Buổi đầu, tôi mê mẩn và cảm thấy thăng hoa với cuộc sống ở đó, nhưng thực tế chẳng mấy chốc xuất hiện. Tuần trăng mật lãng mạn kết thúc, và cái tâm chỉ trích thuở nào bắt đầu hoạt động. Thời tiết trở nên nóng, mùa mưa bắt đầu, và tất cả mọi thứ trở nên mục rữa và hôi thối. Tôi bắt đầu ghét nơi này. Tôi nhớ tôi ngồi đó suy nghĩ, tại sao mình ở đây?

Thở đó, Ajahn Chah thích thử nghiệm khả năng nhẫn nại chịu đựng của chúng tôi đến mức mà chúng tôi nghĩ rằng chúng tôi sẽ không thể chịu đựng được thêm một chút nào nữa. Đây là một loại công án cho tôi. Tôi thường nghe mình nói, tôi không thể chịu đựng thêm điều này chút nào nữa. Thế này là quá đủ rồi. Đây là sự KẾT THÚC!

Sau đó, tôi thấy rằng mình có thể chịu đựng hơn nữa. Tôi bắt đầu mất lòng tin nơi cái gã bên trong đây, luôn luôn la hét cuồng loạn trong tôi rằng, *"Tôi đã chán ngấy, tôi không thể chịu đựng!"* Lối sống tu viện và các điều kiện sống của nó đã giúp tôi rất nhiều.

Nhưng cũng có rất nhiều nếp thói quen phản kháng lại lối sống trong tu viện. Là một người Mỹ trưởng thành với một lý tưởng của sự tự do và bình đẳng, tôi cảm thấy một sự thất vọng kinh khủng như thể mình đang bị các quy tắc, truyền thống trong tu viện làm cho chết ngạt. Tôi đang sống trong một cơ cấu thứ bậc xây dựng trên sự thâm niên. Do tôi là một nhà sư trẻ nhất ở đó, tôi phải thực hiện một số bổn phận nhất định để phục vụ những người cao tuổi hơn mình. Học để thừa nhận và thực hiện chúng một cách thích thú quả là một sự thách thức. Trong tôi có một sự ích kỷ là tôi chỉ muốn sống đời sống trong tu viện theo những điều kiện của riêng mình. Tôi sẵn sàng thực hiện nhiệm vụ nếu việc đó thuận tiện cho tôi, nhưng hầu như chẳng lúc nào là thuận tiện cả. Vì vậy tôi luôn cảm thấy có một loại chống đối và nổi loạn trong tôi.

Đồng thời, tôi luôn được khuyến khích để thừa nhận những gì mình thực sự đang cảm nhận - sự chống đối, nổi loạn, sự chỉ trích. Đây là những cảm xúc phải được quan sát mỗi khi chúng xuất hiện trong lúc hành thiền. Tôi dần dần nhận thức được sự bướng bỉnh và sự non nớt của mình luôn xui tôi cảm râm và phàn nàn nếu mọi thứ đến với tôi không đúng như ý của tôi muốn. Việc cần phải chú trọng là nuôi dưỡng chánh niệm đối với những gì tôi đang cảm nhận, và đó là một thời gian khá thú vị đối với tôi. Đơn giản là tôi không bị hăm dọa để tự ép mình phải thích đời sống ở đây như tôi đang sống trong một trại lính. Không một ai đã đẩy tôi vào nơi này, tôi đã chọn để sống ở đó. Tôi đã đồng ý tuân thủ với kỷ luật ở đây, chấp nhận sống theo hình thức của một đời sống trong tu viện.

Tôi đã học cách để làm cho bản thân mình thích ứng với lối sống rất nghiêm ngặt và bảo thủ trong tu viện, bao gồm học để ăn thức ăn mà tôi không chút ưa thích. Dân làng thường mang lại ít cà ri gà, cà ri cá, cà-ri ếch. Nhưng dạo đó, Ajahn Chah thường đổ chúng vào trong một chậu lớn và trộn đều lên. Thật khủng khiếp! Hoặc các nữ tu sẽ nhặt nhanh những thứ trong rừng để cho chúng tôi ăn, những thứ như lá cây chẳng hạn. Tôi nhớ tôi viết thư cho mẹ tôi, *"Con đang sống nhờ lá cây."* Và bà đã viết lại cho tôi một bức thư tỏ vẻ hết sức lo lắng.

Lúc đầu, tôi không thể ăn thức ăn. Cứ nhìn vào nó là tôi phát bệnh. May mắn thay, lúc đó là mùa xoài, và có các khay lớn đầy xoài. Tôi xoay sở để sống với mấy trái xoài và xoi trộn một tháng, nhưng sau khi xoài hết mùa, tôi càng ngày càng trở nên gầy nhom. Cuối cùng, tôi bắt đầu học để ăn thức ăn. Thật ngạc nhiên làm sao khi chúng ta có thể thích ứng nhanh đến vậy. Tôi bắt đầu suy nghĩ, nếu tôi có thể học ăn được thứ thực phẩm này, tôi có thể sống bất cứ nơi nào trên hành tinh này. Thực phẩm không nơi nào có thể tồi tệ hơn nơi đây.

Đôi khi tất cả các nhà sư ngồi ở phía sau của một chiếc xe tải lớn để đi vào thị trấn. Sau đó chúng tôi sẽ đi khát thực qua thị trấn với Ajahn Chah. Đây là một kinh nghiệm rất tuyệt, toàn bộ cư dân của thị trấn đứng xếp hàng dọc theo đường phố chính. Người ta có nấu sẵn đủ loại món ăn ngon lành và sẽ đặt vào bát khát thực của chúng tôi. Khi bát đã đầy, một người đàn ông sẽ đến với cái giỏ lớn trên tay và chúng tôi sẽ đổ thức ăn vào trong giỏ của ông ta, sự việc cứ tiếp tục như vậy. Khi chúng tôi trở lại tu viện, chúng tôi có thể chọn những gì muốn ăn từ bất cứ thứ gì còn để lại trong bát của chúng tôi. Đây là một dịp hiếm hoi và nó làm cho tâm trí của chúng tôi thực sự hóa rồ. Một lần nọ, một phụ nữ đặt một ít bánh ngọt rất ngon vào bát của tôi, và sau đó khi tôi đổ tất cả thức ăn còn lại trong bát của mình vào giỏ của người đàn ông, tôi đã cố gắng để giữ lại cho được chiếc bánh. Tôi không muốn ông ta biết những gì tôi đã làm, vì vậy đủ thức các loại suy nghĩ quanh co đến trong tâm của tôi. Thật tuyệt vời khi nhìn thấy được sự bồn chồn, lo lắng và nỗ lực của mình để cố giữ cho được chiếc bánh nhỏ. Tôi đã trở nên bị ám ảnh với nó.

Tôi cũng thấy mình bị ám ảnh với đồ ngọt. Chúng tôi sống một cuộc sống độc thân, do đó, mọi loại hoạt động tình dục đều bị cấm. Việc đó nhằm hạn chế những khoái lạc mà chúng tôi có thể có. Chúng tôi cũng có thể ăn một bữa ăn một ngày, đó thường là những lúc không có bất kỳ loại thực phẩm thực sự ngon. Nhưng

chúng tôi được phép dùng đường và mật ong để làm thuốc, nếu chúng được cúng dường. Một bữa nọ, AjahnChah đưa tôi một túi đường. Tôi rất vui. Tôi nghĩ mình chỉ nếm một chút. Tôi mở túi, xúc một muỗng cà phê, và đút vào miệng. Chỉ trong vòng mười lăm phút, tôi đã ăn hết túi đường.

Tôi không thể tự dừng mình lại. Đôi khi tôi thường mơ về đồ ngọt: Tôi thấy mình đi đến một cửa hàng bánh ngọt, ngồi xuống một cái bàn và gọi loại bánh ngọt nhìn thật ngon mắt. Vừa khi tôi định ăn một chiếc bánh thì tôi giật mình thức dậy.

Tâm có rất nhiều thủ đoạn. Khi bạn đang sống một cuộc sống mà bạn không thể thực hiện những mong muốn của bạn hoặc làm những điều bạn muốn, những cảm giác kỳ lạ và tâm tham như một nỗi ám ảnh dưới những dạng không thể tin được có thể sinh khởi trên những điều mà trước đây dường như chưa bao giờ thực sự là một vấn đề đối với bạn. Khi tôi là một cư sĩ, sự tham lam của tôi trải rộng trên nhiều thứ, nhưng khi sống trong tu viện, nó chỉ tập trung trên đường và đồ ngọt. Ngày đây tôi là một tu sĩ đã được thọ giới, đang cố gắng sống một đời sống tâm linh thánh thiện, lại hành động giống như một con ma đói, mơ tưởng về đường. Một tu sĩ Mỹ khác thậm chí còn nói mẹ của mình gửi cho ông ta một hộp kẹo lớn và bánh sô-cô-la.

Do lòng tham này đã gom lại nên tôi có thể dễ dàng quán chiếu nó. Học để quan sát những ham muốn này, những nỗi ám ảnh này của tâm, là rất quan trọng.

Chính nơi đây chúng ta thường cần đến các giới luật để ngăn ngừa chúng ta làm theo những thói quen hoặc làm theo bất cứ điều gì dễ dàng nhất. Giới giúp chúng ta nhìn thấy sự thôi thúc trong ta, chúng ta đã bị lôi cuốn để làm theo chúng như thế nào, và kết quả ra sao. Sự kiềm chế và hạn chế của việc giữ giới giúp chúng ta có ý thức dừng lại. Với sự tỉnh giác có được qua sự quán chiếu, chúng ta bắt đầu nhận thấy sự thôi thúc và bức bách của tâm có thể mạnh như thế nào và chúng ta nhìn chúng như là các đối tượng của tâm chứ không phải là các nhu cầu mà chúng ta phải thỏa mãn. Mặc dù tâm đôi khi thét lên, "*Tôi không chịu đựng điều này thêm được nữa,*" sự thật của vấn đề là chúng ta vẫn có thể chịu đựng được hơn nữa. Sức chịu đựng của con người có một sức mạnh phi thường. Nếu chúng ta học cách chịu đựng và không để bị cuốn theo cái đà của sự bốc đồng, chúng ta sẽ bắt đầu tìm thấy một sức mạnh trong sự thực tập của chúng ta. Chúng ta không còn phải làm nô lệ cho các thói quen và sự bốc đồng.

Nhiều giới luật của cuộc sống tu viện đã được xây dựng trên sự kiềm chế này. Một trong những giới luật thường làm tôi phát cáu khi tôi mới xuất gia là việc mặc y. Khi trở thành nhà sư, chúng tôi được dâng ba cái y. Theo phong tục của truyền thống tu trong rừng của Thái Lan, chúng tôi phải mặc cả ba y khi đi ra ngoài khát thực vào buổi sáng. Buổi sáng trời nóng và chúng tôi thường phải đi bộ khá xa qua các cánh đồng lúa và các ngôi làng. Khi chúng tôi trở về, ba cái y đều ướt nhẹp mồ hôi. Do y được nhuộm bởi một loại thuốc nhuộm tự nhiên chiết xuất từ cây mít, chẳng bao lâu sau, hỗn hợp của mồ hôi và thuốc nhuộm bắt đầu tạo ra một mùi hôi cực kỳ khủng khiếp. Cuộc sống cứ tập trung vào mấy cái y – mặc y, giặt y, may y. Tôi không muốn sống quanh quẩn theo mấy cái y, tôi muốn hành thiền.

Tôi thấy điều này quá sức bức bối. Tôi nhớ đã nói với một trong các nhà sư khác, *"Mặc tất cả những cái y này cùng một lúc quả là một tập tục xuẩn ngốc. Tất cả những gì chúng ta cần là mặc một chiếc y mỏng, nó đủ che cho chúng ta rồi. Rất khó để may những cái y hai lớp nặng nề. Phải tốn nhiều vải, và mặc nó mỗi ngày trong lúc trời nóng, nó sẽ dễ dàng bị hỏng. Rồi chúng ta lại phải may một cái khác – tốn thêm vải, thêm thuốc nhuộm, thêm công may."* Tôi đã chứng minh một cách hùng hồn cho việc không mặc hết ba y cùng một lúc là tốt, việc này cho thấy tôi là một người hợp lẽ như thế nào. Nhưng thực ra tôi chỉ biết rên rỉ và than phiền.

Nhà sư đó mách lại với Ajahn Chah, vì vậy tôi được gọi đến để gặp ngài. Tôi cảm thấy hết sức xấu hổ. Đột nhiên tôi chợt nhận ra: Sao lại làm rách việc này ra? Chẳng qua chỉ vì mặc mấy cái y. Nó chẳng đáng để tranh cãi. Tôi có thể chịu đựng được mà. Việc mặc y sẽ không hủy hoại cuộc sống của tôi. Những gì đang hủy hoại cuộc sống của tôi là cái tâm đang rên rỉ: *"Tôi không muốn làm điều này, nó thật ngu ngốc, tôi chẳng thấy lợi ích gì."* Sự than phiền đang ăn dần tôi từ bên trong- rên rỉ, đổ lỗi, chấp chặt quan điểm, trở nên chán ngán, muốn ra đi, không muốn hợp tác, phàn nàn về cuộc sống. Đó là thứ đau khổ mà tôi không thể chịu đựng. Tôi thấy rằng ngay cả trong suốt phần lớn cuộc sống của mình trước khi trở thành một nhà sư, thậm chí đang sống giữa một lối sống thoải mái, tôi đã có thói quen phàn nàn này và không ngừng nhìn mọi thứ qua đôi mắt phê phán.

Đây là những điều chúng ta có thể quán chiếu. Chúng ta không thể kiểm soát những gì sinh khởi trong tâm, nhưng chúng ta có thể suy ngẫm về những gì chúng ta đang cảm nhận và học hỏi từ chúng hơn là chỉ đơn thuần nhắm mắt để cho sự bốc đồng và thói quen của chúng ta cuốn chúng ta đi. Mặc dù có rất nhiều thứ trong cuộc sống chúng ta không thể thay đổi chúng, nhưng chúng ta có thể thay đổi thái độ của chúng ta đối với chúng. Đó chính là ý nghĩa thực sự của thiền tập - thay đổi từ thái độ lấy cái tôi, cái ta làm trung tâm của chúng ta *"tống khứ cái này hoặc lấy thêm cái kia"* đến một thái độ tiếp nhận cuộc sống như nó thực là. Đón nhận cơ hội để ăn thứ thức ăn mà chúng ta không thích. Đón nhận việc mặc ba chiếc y vào một buổi sáng nóng nực. Đón nhận sự khó chịu, cảm giác chán nản, muốn bỏ trốn. Đón nhận cuộc sống theo cách này thể hiện một sự hiểu biết sâu sắc hơn. Cuộc đời là vậy đấy. Đôi khi nó là rất đẹp, đôi khi nó thật khủng khiếp, và đa phần còn lại thì không tốt cũng không xấu. Đời là vậy đấy.

Theo: **Life is Like This!**

Chuyển ngữ: **Supañña Thiện Trí**

Phương pháp thực tập chánh niệm

Taungpula Kaba-Aye Sayadaw Phaya

Đức Phật đã dạy các vị Tỷ kheo thực hành thiền như sau, *"Này các Tỷ kheo, các ông nên thực tập để luôn luôn sống trong chánh niệm và tỉnh giác. Bất cứ làm điều gì, các ông phải làm với chánh niệm"*.

Người em họ của Đức Phật, Đại Đức Ananda Thera, rất chánh niệm. Tương tự như vậy, các bạn cũng phải thật chánh niệm.

Bất cứ khi nào bạn nhìn, hãy nhìn thật chánh niệm. Khi đang nhìn thẳng về phía trước, bạn phải ý thức được điều đó. Khi muốn nhìn sang bên, bạn hãy quay đầu một cách chậm rãi, thật chánh niệm. Khi cúi xuống, hãy cúi mình chậm rãi và cúi mình trong chánh niệm. Khi co duỗi tay chân, hãy co duỗi trong chánh niệm. Ở đâu có chánh niệm, ở đó có sự tỉnh giác. Sống trong chánh niệm và tỉnh giác, đó là yêu cầu của tôi dành cho các bạn.

Khi bạn mặc áo quần, khi bạn giặt giũ hay phơi quần áo, hay làm bất cứ điều gì với dụng cụ để ăn hoặc uống: Lấy đĩa để đựng thức ăn, rửa chén đĩa và muỗng nĩa – hãy làm trong chánh niệm. Tương tự như vậy, trong khi ăn, khi há miệng để ngậm thức ăn, khi nhai và nuốt, phải giữ chánh niệm trong từng động tác một. Phải ghi nhận sự cứng, mềm của thức ăn.

Thực tập chánh niệm trong khi uống nước, khi bạn với tay để lấy chiếc cốc, nâng cốc lên, đưa cốc chạm môi, nuốt nước, tất cả phải làm trong chánh niệm. Phải ghi nhận nước nóng hoặc lạnh. Khi nếm thức ăn, hãy nếm trong chánh niệm. Chánh niệm ngay cả khi bạn tiểu tiện hay đại tiện.

Khi bạn bước đi, mỗi bước từ lúc bạn nhấc bàn chân lên cho đến khi đặt bàn chân xuống, bạn phải ghi nhận động tác nhấc bàn chân lên, đưa nó về trước và hạ bàn chân xuống. Khi bạn đứng, bạn phải ý thức về dáng bộ của thân thể bạn.

Hãy luôn có ý thức:

Trong khi nhìn, nghe, *đi* và xúc chạm

Trong khi nhìn, nghe, *đứng* và xúc chạm

Trong khi nhìn, nghe, *ngồi* và xúc chạm

Trong khi nhìn, nghe, *nằm* và xúc chạm

Khi buồn ngủ, hãy ý thức là bạn đang buồn ngủ và giữ chánh niệm cho đến khi rơi vào giấc ngủ. Khi thức giấc, bạn nên ý thức là bạn đang thức giấc. Điều này ban đầu rất khó.

Nếu một người có thể nói trong chánh niệm, nếu anh ta có thể giữ chánh niệm trong khi nói, điều đó chứng tỏ rằng niệm lực của anh ta rất mạnh. Bất cứ khi nào bạn muốn nói, hãy tự nhắc nhở mình nói trong chánh niệm, “*Nếu tôi không thể nói trong chánh niệm, tôi sẽ không nói*”. Vì vậy, hãy rất cẩn thận khi nói năng. Khi bạn yên lặng, hãy ý thức rằng bạn đang yên lặng và ghi nhận (niệm) “*yên lặng, yên lặng, yên lặng*”.

Khi bạn nhìn, nhìn càng nhiều đối tượng càng tốt, ý thức nhiều đối tượng càng tốt, đừng tập trung vào một đối tượng duy nhất. Tâm của bạn phải thấy nhiều hơn, ý thức nhiều hơn. Thực tập theo cách này, niệm lực của bạn sẽ mạnh lên. Khi bạn nghe một điều gì đó, hãy nghe trong chánh niệm.

Nếu bạn có thể nghe nhiều đối tượng thì tốt hơn. Hãy cố gắng hay biết mọi âm thanh quanh bạn, nhưng không có ý lựa chọn hoặc xua đuổi trong đó. Hãy ghi nhận nhiều âm thanh, khi bạn thực tập như vậy trong một thời gian dài, bạn sẽ nghe một loại âm thanh ở trong tai bạn. Thoạt tiên, âm thanh này rất tế, và nếu bạn tiếp tục ghi nhận, duy trì chánh niệm trên âm thanh đó, nó sẽ trở nên lớn dần.

Khi ngửi, cho dầu mùi dễ chịu hay khó chịu, bạn phải giữ chánh niệm và ghi nhận, “ngửi, ngửi, ngửi”.

Có nhiều điểm xúc chạm trên cơ thể mà bạn có thể cảm nhận. Sự xúc chạm với quần áo, sự xúc chạm của bàn chân tiếp xúc với sàn nhà v.v... Bất cứ khi nào xảy ra sự xúc chạm, bạn phải ý thức được cảm giác của sự xúc chạm đó. Đầu tiên, bạn hay biết cảm giác xúc chạm nào rõ rệt nhất, dần dần bạn tập hay biết cảm giác xúc chạm xảy ra trên toàn thân.

Khi bạn thực tập chánh niệm như vậy, tâm của bạn sẽ trở nên yên tĩnh và vắng lặng. Tâm sẽ luôn ở trong khoảnh khắc hiện tại và bạn sẽ có tâm định. Chỉ khi có định lực thì bạn mới có thể thấy sự vật y như chúng thật là. Nếu bạn có thể giữ tâm bạn trên bất kỳ đối tượng nào mà bạn muốn, nếu tâm bạn nằm yên trên đối tượng, điều đó có nghĩa là tâm của bạn không lay chuyển vì bạn đã có định lực. Nếu đã bạn đã có định lực, bạn sẽ thấy chân lý, bạn sẽ biết bản chất thực của sự vật. Vì vậy hãy cố gắng giữ tâm bạn yên trên một đối tượng.

Để có được kết quả tốt, bạn phải thực hành cả ngày. Bạn phải hành thiền từ 6g chiều đến 10g tối, bạn ngủ từ 10g tối đến 2g sáng, từ 2g sáng đến 6g sáng, bạn phải hành thiền, và sau đó hành thiền suốt cả ngày không để gián đoạn. Nếu bạn có thể thực hành như vậy, bạn sẽ có kết quả rất nhanh chóng. Hãy nỗ lực thực hành. Chỉ bằng sự thực hành không gián đoạn, bạn mới có kết quả tốt. Nếu việc thực hành của bạn bị gián đoạn thường xuyên, sẽ rất khó cho bạn có được định tâm.

Theo: **How to Practice Mindfulness** chuyển ngữ sang tiếng Anh bởi **Sayadaw U Jotika**

Nguyên tác: **Blooming in the Desert**

Favourite teachings of the Wildflower Monk Taungpula Kaba-Aye Sayadaw Phaya

Chuyển ngữ: **Pañña Dīpa Tuệ Đăng**

Tìm hiểu tâm

Ajahn Sumedho

Cội nguồn của đau khổ chính là những gì mà chúng ta gọi là avijja – vô minh, hay sự không biết về bản chất thực sự của sự vật. Vô minh, căn bản là do chúng ta không hiểu bản chất thật của chúng ta.

Chúng ta đau khổ vì quan niệm, ý kiến, thói quen và những hiện tượng mà chúng ta không hiểu.

Chúng ta sống cuộc đời của chúng ta trong tình trạng vô minh, không hiểu bản chất của sự vật. Nếu bạn thực sự chú tâm lắng nghe chính mình đôi khi bạn có thể nghe những câu nói như, *“tôi nên làm như thế này, tôi không nên làm như thế kia, tôi nên như thế này, không nên như thế kia”* hoặc là thế giới nên khác hơn, cha mẹ chúng ta phải nên thế này, thế nọ và không nên giống như cái cách của họ hiện nay. Chúng ta dường như luôn có thì của động từ đặc biệt [1] này vắng vắng trong tâm chúng ta do chúng ta luôn có ý niệm về cái gì nên là và cái gì không nên là trong đầu.

Trong thiền tập, hãy lắng nghe những ý kiến nổi lên trong chính tự thân bạn về cái gì nên và cái gì không nên, chỉ lắng nghe chúng mà thôi. Xu hướng của chúng ta là cố gắng trở thành một cái gì đó, vì vậy chúng ta đặt ra mục đích, tạo một vẻ lý tưởng cho những gì mà chúng ta muốn chúng ta phải trở thành. Có thể chúng ta nghĩ rằng xã hội phải nên khác với những gì như nó đang bây giờ. Mọi người phải tử tế, rộng lượng, hiểu biết, thương yêu nhau, người ta phải đối xử với nhau theo tình huynh đệ và con người không nên ích kỷ. Chính phủ cần phải có các nhà lãnh đạo khôn ngoan, thế giới cần có hòa bình và v.v... Nhưng thế giới đang như nó là trong trong khoảnh khắc hiện tại này cũng như sự vật đang như chúng thực là. Chúng ta không hiểu điều này và rồi chúng ta đấu tranh. Vì vậy, lắng nghe bên trong chính mình, lắng nghe tiếng kêu la liên tục *“Tôi như thế này, tôi không như thế này”* và thâm nhập vào điều này *“Tôi là, tôi không phải là”* với sự tỉnh giác.

Chúng ta có xu hướng phản ứng và cho rằng tất cả những gì thuộc về “tôi là” và “tôi không phải là” là sự thật. Chúng ta tự xây dựng cho chúng ta có một tính cách dựa trên những ký ức. Chúng ta nhớ những việc chúng ta đã học, chúng ta nhớ những gì chúng ta đã làm – thường là những điều cực đoan hơn mức bình thường, chúng ta có xu hướng quên những chuyện bình thường hơn mức bình thường. Vì vậy, nếu chúng ta làm những chuyện không tốt, độc ác, ngu ngốc, chúng ta sẽ có những ký ức khó chịu trong cuộc sống, chúng ta cảm thấy xấu hổ hoặc tội lỗi. Và nếu chúng ta làm điều tốt đẹp, chẳng hạn việc tử thiện, những việc tử tế, chúng ta sẽ có những kỷ ức tốt. Khi bạn khởi sự quán chiếu về điều này, bạn sẽ phải cẩn thận hơn về những gì bạn làm và những gì bạn nói, bởi vì nếu bạn đã sống một cuộc sống điên rồ, hành động bốc đồng vì muốn có được sự hài lòng ngay tức thời, hoặc do bạn có ý định làm tổn thương hoặc gây ra bất hòa hoặc lợi dụng kẻ khác, bạn sẽ phải đối mặt với một tâm thức đầy với những ký ức rất khó chịu.

Những người đã sống một cuộc sống rất ích kỷ phải uống nhiều rượu hoặc dùng thuốc gây nghiện để tự giữ cho họ ở trong trạng thái thường xuyên bị chiếm đoạt bởi sự quên lãng, để họ không phải nhìn vào những ký ức xuất hiện trong tâm thức họ.

Trong quá trình thiền tập có sự nhận thức rõ ràng, có nghĩa là chúng ta đang đưa sự tỉnh giác đến các trạng thái của tâm trong khoảnh khắc hiện tại, mục đích là để hiểu cho được ý nghĩa thực sự của cái “tôi là, tôi không phải là”. Hãy quán chiếu những cảm giác đau hoặc sự hỷ lạc do các ký ức, từ sự suy nghĩ hoặc các quan điểm đem lại là vô thường, anicca. Ngăn ngừa, thoáng qua là đặc điểm phổ quát cho tất cả mọi hiện tượng. Bao nhiêu người trong số các bạn đã dành một ngày để cố tìm hiểu điều này bằng mọi cách trong khi đang ngồi, đứng hoặc nằm ?

Tìm hiểu những gì bạn nhìn thấy với mắt của bạn, âm thanh với tai, hương vị với lưỡi, mùi với mũi, cảm nhận và trải nghiệm sự xúc chạm với thân và sự suy nghĩ với tâm trí của bạn. Ý nghĩ “tôi là” là một hiện tượng vô thường. Ý nghĩ “tôi không phải là” cũng là một hiện tượng vô thường. Ý nghĩ, ký ức, cảm nhận từ sự suy nghĩ, ngay chính tự thân này, và các cảm xúc – tất cả mọi hiện tượng đều thay đổi. Trong thiền tập, bạn phải thật nghiêm túc, dũng cảm và can đảm. Bạn phải thực sự tìm hiểu, dám nhìn vào ngay cả những kinh nghiệm khó chịu nhất trong đời, thay vì cố gắng trốn chạy nó để tìm sự tĩnh lặng, hoặc để quên đi tất cả mọi thứ. Trong thiền Vipassanā, hành giả thực tập nhìn vào sự đau khổ, đó là một cuộc đối đầu với chính mình, với những gì chúng ta nghĩ về bản thân, với những ký ức của chúng ta, cảm xúc của chúng ta, sự dễ chịu, sự khó chịu hoặc trung tính (không dễ chịu cũng không khó chịu). Nói cách khác, khi những đối tượng này sinh khởi, và chúng ta nhận biết sự khổ đau, chứ không xua đuổi, đàn áp hoặc lừa chúng đi, chúng ta dùng cơ hội này hội để nghiên cứu, học hỏi từ chúng.

Do đó, khổ đau chính là thầy của chúng ta. Nó dạy chúng ta, vì vậy chúng ta phải học bài học từ chính việc nghiên cứu sự đau khổ. Tôi luôn luôn ngạc nhiên khi thấy một số người nghĩ rằng họ không bao giờ bị đau khổ. Họ nghĩ, “*Tôi không đau khổ. Tôi không hiểu tại sao Phật tử lúc nào cũng nói về đau khổ. Tôi cảm thấy tuyệt vời, cuộc đời đầy sự đẹp đẽ và niềm vui. Tôi lúc nào cũng rất hạnh phúc. Tôi thấy cuộc sống là một kinh nghiệm tuyệt vời, một niềm vui đầy thú vị và bất tận*”. Những người này có xu hướng phiến diện chỉ chấp nhận mặt này của cuộc sống và chối bỏ mặt kia bởi vì chắc chắn những gì làm chúng ta vui thích sẽ biến mất và rồi chúng ta sẽ thấy hối tiếc. Mong muốn của chúng ta lúc nào cũng được sống trong một trạng thái vui sướng liên tục khiến chúng ta phải đối mặt với mọi loại vấn đề, đủ thứ khó khăn và thiên hình vạn trạng tình huống. Chúng ta đau khổ không phải chỉ bởi những chuyện lớn lao như bị ung thư ở giai đoạn cuối, hoặc mất đi người ta yêu thương, đau khổ có thể xảy ra xung quanh những điều rất bình thường, chẳng hạn như ngay trong bốn tư thế ngồi, đứng, đi, nằm xuống. Không có gì cực đoan trong đó cả.

Chúng ta quán chiếu hơi thở bình thường của chúng ta và sự hay biết tự nhiên. Để hiểu được - sự hiện hữu - chúng ta quán chiếu những cảm giác, các ký ức và những suy nghĩ thông thường; bám vào sự suy nghĩ hoặc các ý tưởng tuyệt vời sẽ không giúp cho chúng ta hiểu những cực đoan của sự hiện hữu. Vì vậy, chúng ta không bận

tâm với những suy đoán về mục đích tối hậu của cuộc sống, về Thượng đế, ma quỷ, thiên đường hay địa ngục, hay những gì sẽ xảy ra khi chúng ta chết hoặc tái sinh. Trong thiền Phật giáo, bạn chỉ cần quan sát ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Sự sinh và diệt đang xảy ra ở đây và ngay bây giờ chính là sự bắt đầu và kết thúc của những điều bình thường nhất.

Quán chiếu sự khởi đầu. Khi bạn nghĩ đến sự ra đời của bạn, bạn nghĩ rằng *"Tôi được sinh ra"*, nhưng đó là sự ra đời vĩ đại của cái thân, mà chúng ta không thể nhớ. Còn sự ra đời trần tục của cái "tôi" mà chúng ta kinh nghiệm trong cuộc sống hàng ngày là cái "tôi muốn, tôi không muốn, tôi thích, tôi không thích." Đó là sự ra đời, hay là sự đi tìm để có được hạnh phúc. Chúng ta quán chiếu cái địa ngục trần tục của sự sân hận của chúng ta: Sự giận dữ sinh khởi, sự nóng bức của cơ thể, ác cảm, sự hận thù mà chúng ta cảm nhận trong tâm chúng ta. Chúng ta quán chiếu cái thiên đường trần tục mà chúng ta kinh nghiệm: Trạng thái hạnh phúc, hỷ lạc, nhẹ nhàng, vẻ đẹp trong khoảnh khắc hiện tại. Hoặc quán chiếu trạng thái uể oải của tâm, một dạng tình trạng lờ lững, không vui cũng không hài lòng, nhưng buồn tẻ, chán nản và lãnh đạm, thờ ơ. Trong thiền Phật giáo chúng ta ghi nhận tất cả mọi thứ này ngay trong thân, tâm của chúng ta.

Chúng ta quán chiếu sự mong muốn có quyền lực và sự kiểm soát- kiểm soát người khác của chính mình - để chúng ta trở nên nổi tiếng hoặc trở thành một người có vị trí quan trọng nhất. Bao nhiêu người trong số các bạn, khi phát hiện ra một người nào đó có năng khiếu hơn mình, muốn đè người đó xuống? Đây chính là sự ghen tị. Những gì chúng ta phải làm trong thiền tập là ghi nhận thói đồ kỵ đời thường này, hoặc sự hận thù chúng ta có thể có đối với một ai đó vì người đó lợi dụng chúng ta, hoặc làm phiền chúng ta. Chúng ta cũng ghi nhận sự tham lam, ham muốn mà chúng ta có thể cảm thấy đối với một người có sức hút đối với chúng ta. Tâm trí của chúng ta là như một tấm gương phản chiếu cả vũ trụ và bạn phải quán chiếu sự phản chiếu này. Trước đây, chúng ta nhận các hình ảnh phản chiếu này là thực vì vậy chúng ta trở nên mê đắm, hoặc xua đuổi chúng hoặc lãnh đạm với chúng. Nhưng trong thiền Vipassanā, chúng ta chỉ ghi nhận rằng tất cả những sự phản chiếu này đơn thuần là những hiện tượng thay đổi theo điều kiện. Chúng ta bắt đầu thấy chúng như là một đối tượng chứ không phải như là một tự ngã, ngược lại khi chúng ta đang còn bị vô minh che lấp, chúng ta có xu hướng bị đồng hóa với chúng.

Vì vậy, trong khi hành thiền có nghĩa là chúng ta đang quan sát vũ trụ như nó đang được phản chiếu trong tâm của chúng ta. Việc bất cứ ai khác ngẫu nhiên kinh nghiệm được điều gì đó không quan trọng. Một hành giả nào đó sẽ ngồi ở đây và trải nghiệm tất cả các loại ánh sáng màu sắc rực rỡ, thấy các hình ảnh hấp dẫn, như chư Phật, các vị Trời, thậm chí còn người thấy các mùi hương tuyệt vời, và nghe âm thanh của cõi Trời, và nghĩ, *"Thiền mới tuyệt vời làm sao, trước mắt tôi là một sự sáng chói, " ánh sáng chói lọi" - một vị Trời đang đến như một thiên thần rạng rỡ, chạm vào tôi và tôi cảm thấy sự ngát ngát này. Đó là kinh nghiệm ngát ngát tuyệt vời nhất mà tôi có được trong đời của mình ... tôi đã chờ đợi cả đời mình để có được kinh nghiệm này."*

Trong khi đó, người ngồi bên đang suy nghĩ, *"Tại sao chẳng có một cái gì giống như vậy xảy ra với mình nhỉ ? Tôi ngồi cả giờ đồng hồ trong sự đau nhức, với cái lưng đau, chán nản, muốn bỏ trốn, tự hỏi tại sao tôi lại muốn nói đến tham dự khóa thiền này?"* Một người khác có thể nói, *"Tôi không thể chịu đựng những người có những ý tưởng và sự tưởng tượng này, họ làm tôi ghê tởm, họ chỉ làm cho tôi tăng thêm sự hận thù và ác cảm khủng khiếp trong tôi . Tôi ghét hình ảnh Đức Phật ngồi bên cửa sổ, muốn đập vỡ nó. Tôi ghét Phật giáo và thiền!"*

Hãy xem trong ba người này, ai là hành giả tốt? Hãy so sánh người nhìn thấy các vị Trời nhảy múa ở trên thiên đường, với người cảm thấy buồn chán, dửng dưng và tê nhạt, và với người thấy đầy hận thù và ác cảm. Các vị Trời và các thiên thần nhảy múa trên thiên đường là vô thường, anicca. Sự nhàm chán là vô thường, anicca. Hận thù và ác cảm cũng là vô thường, anicca. Vì vậy, một hành giả tốt là người thực hành đúng cách, là người biết nhìn vào bản chất vô thường của các hiện tượng này.

Khi bạn nói chuyện với một người thấy được các vị Trời và ánh sáng rực rỡ, bạn bắt đầu nghi ngờ về sự thực tập của chính mình và nghĩ rằng, *" Có lẽ mình không có khả năng giác ngộ. Có lẽ mình thiền không đúng cách. "* Nghi ngờ tự thân nó là vô thường. Bất cứ điều gì sinh khởi đều hoại diệt. Vì vậy, một hành giả tốt là người nhìn thấy cái bản chất vô thường của sự hỷ lạc và hạnh phúc; hoặc kinh nghiệm sự uể oải của tâm hay kinh nghiệm sự giận dữ, hận thù và ác cảm, và rồi quán chiếu về bản chất vô thường của tất cả các hiện tượng này khi đang ngồi, đang đi hoặc đang nằm.

Khuynh hướng của bạn là gì? Bạn thấy mọi thứ đều tích cực? "Tôi thích tất cả mọi người ở đây. Tôi tin vào lời dạy của Đức Phật, tôi tin vào Pháp " - Đó là một loại đức tin của tâm. Nó tin, và loại tâm đó có thể tạo ra những điều hỷ lạc và trải nghiệm chúng rất nhanh. Bạn sẽ thấy một số nông dân ở Thái Lan, những người hầu như không có bất kỳ kiến thức thể tục nào, những người hầu không thể đọc và viết, nhưng đôi khi họ có thể trải nghiệm trạng thái hỷ lạc, kinh nghiệm được ánh sáng và thấy các vị Trời, mọi thứ mà họ tin. Khi bạn tin vào các vị Trời, bạn sẽ nhìn thấy họ. Khi bạn tin vào ánh sáng và cõi Trời, bạn sẽ thấy chúng. Khi bạn tin rằng Đức Phật sẽ cứu bạn, Đức Phật sẽ đến và cứu bạn. Những gì bạn tin sẽ xảy ra với bạn. Bạn có tin vào ma quỷ, tiên nữ, yêu tinh, nếu bạn không nghi ngờ gì chúng, bạn sẽ thấy những thứ đó xảy đến với bạn. Nhưng tất cả vẫn là vô thường, anicca, tạm bợ và không phải là tự ngã.

Hầu hết mọi người không tin vào các nàng tiên và các vị Trời và nghĩ rằng những điều như vậy thật là ngớ ngẩn. Đây là một loại tiêu cực của tâm trí, loại tâm đó là tâm nghi ngờ và hoài nghi, không tin vào bất cứ điều gì. *"Tôi không tin vào các nàng tiên và các vị Trời. Tôi không tin vào bất cứ điều gì thuộc loại đó. Thật buồn cười! Hãy thử chỉ cho tôi thấy một nàng tiên đi "* Vì vậy những người có tâm nghi ngờ và hoài nghi không bao giờ nhìn thấy những điều như vậy.

Có đức tin, có sự nghi ngờ. Trong thiền tập của Phật giáo, chúng ta quan sát cả niềm tin lẫn sự nghi ngờ mà chúng ta kinh nghiệm trong tâm trí của chúng ta, và chúng ta

thấy rằng đây là những hiện tượng đang thay đổi. Tôi đã quán chiếu vào chính sự nghi ngờ, và thấy nó như một dấu hiệu. Tôi thường đặt cho bản thân mình một câu hỏi như, *"Tôi là ai?"* Và sau đó lắng nghe câu trả lời - đại loại câu trả lời là *"Tỳ khưu Sumedho"*. Sau đó, tôi nghĩ rằng, *"Đó không phải là câu trả lời, bạn thực sự là ai?"* Tôi thấy có một sự đấu tranh, một loại phản ứng theo thói quen để tìm câu trả lời cho câu hỏi. Nhưng tôi thường không chấp nhận bất kỳ câu trả lời nào mang tính khái niệm. *"Ai đang ngồi ở đây? Cái này là cái gì? Đây là gì đây? Ai đang suy nghĩ vậy? Cái gì nghĩ đó?"* Khi một tình trạng không chắc chắn hoặc nghi ngờ sinh khởi, tôi thường nhìn vào tính không chắc chắn của sự nghi ngờ đó như là một dấu hiệu, bởi vì tâm trí sẽ dừng lại ở đó và không còn nghĩ ra được điều gì khác, và sau đó sự trống rỗng sinh khởi [2].

Tôi đã tìm thấy một phương cách hữu ích để làm trống rỗng tâm trí của mình bằng cách tự đặt cho bản thân những câu hỏi không trả lời được, khiến cho sự nghi ngờ sinh khởi. Nghi ngờ là một hiện tượng vô thường. Hình tướng, những gì đã biết, là vô thường, những gì không biết cũng là vô thường. Ngày nọ, tôi ra ngoài và ngắm nhìn thiên nhiên, quan sát chính bản thân mình đang đứng ở đây, nhìn vào mặt đất. Tôi tự hỏi, *"Có phải mặt đất và tôi tách biệt nhau?"* *"Cái gì kia? Ai là cái kẻ đang nhìn mặt đất vậy?"* *"Kia có phải là mặt đất với đám lá cây không? Cái đám lá cây đó nhìn thấy ở bên trong hay bên ngoài tâm của tôi vậy?"* *"Cái gì thấy vậy? Có phải là nhãn cầu không? Nếu tôi lấy nhãn cầu ra, lấy ra khỏi hốc mắt, liệu cái thấy có còn là của tôi không? Liệu tôi có còn nhìn thấy được đám lá kia không? Hoặc là nếu tôi không đang nhìn mặt đất liệu nó có ở đằng kia không?"* *"Dấu gì thì ai là người hiểu được điều này vậy nhỉ?"* Và âm thanh. Tôi đã làm một số thí nghiệm với âm thanh. Bởi vì các đối tượng của thị giác có một độ bền vững nhất định như căn phòng này - có vẻ như khá thường hằng, bạn biết đó, chỉ ít là nó cũng tồn tại được trong ngày hôm nay. Nhưng âm thanh thực sự là vô thường – hãy cố gắng thấu hiểu âm thanh và ghi nhận nó.

Tìm hiểu các giác quan của tôi theo cách này - đôi mắt của tôi có thể nghe được âm thanh? Nếu tôi cắt đứt vành tai và màng nhĩ của mình, sẽ còn âm thanh chứ? Tôi có thể thấy và nghe trong cùng một thời điểm chính xác nào đó không? Tất cả các giác quan và đối tượng của chúng là vô thường, là những hiện tượng đang thay đổi. Ngay bây giờ hãy thử suy nghĩ, mẹ của bạn ở đâu? Mẹ của tôi bây giờ đang ở đâu? Nếu tôi nghĩ về bà ấy đang ở trong căn hộ của bà ở California, đó là một khái niệm trong tâm. Thậm chí nếu tôi nghĩ rằng *"California ở đằng kia"*, đó vẫn là tâm đang nghĩ về nơi đó. Mẹ là một khái niệm, phải vậy không? Vì vậy, mẹ bây giờ đang ở đâu? Bà ấy đang ở trong tâm: Khi từ "mẹ" xuất hiện, bạn nghe thấy một từ như một âm thanh và gọi lên một hình ảnh, hay một ký ức hoặc một cảm giác thích hoặc không thích hoặc lãnh đạm trong tâm.

Mọi khái niệm trong tâm mà chúng ta cho nó là thực phải được tìm hiểu: Hãy biết khái niệm đóng vai trò gì đối với tâm. Hãy chú ý đến những niềm vui mà bạn có được từ việc suy nghĩ về một số khái niệm nào đó và sự không hài lòng mà các khái niệm khác mang lại. Bạn có định kiến, thành kiến về chủng tộc, quốc tịch - tất cả đều là khái niệm, hay là sự phát triển nhanh chóng của khái niệm. Đàn ông có thái độ và

thành kiến nhất định về phụ nữ, và phụ nữ có thái độ và những thành kiến nhất định về đàn ông – đây chỉ là điều vốn có trong các bản sắc văn hóa. Nhưng trong thiền định, 'nữ' là một khái niệm, và 'nam' là một khái niệm, một cảm giác, một sự nhận thức trong tâm trí. Vì vậy, trong thực hành thiền Vipassanā, bạn đang thâm nhập vào bên trong bản chất của sự vật, thô hoặc tế. Quán chiếu sâu vào bên trong phá vỡ những ảo tưởng mà các khái niệm đem lại cho chúng ta, những ảo tưởng mà chúng ta cho rằng chúng là thật.

Nói như vậy, mọi người có thể đặt câu hỏi: "*Vậy làm thế nào để bạn sống trong xã hội này, nếu mọi thứ đều không thật?*" Đức Phật đã chỉ ra một sự phân biệt rất rõ ràng giữa thực tại quy ước (thực tại chế định) và sự thật tuyệt đối (chân đế). Ở mức độ chế định của sự hiện hữu, bạn sử dụng các quy ước giúp đem lại sự thuận hòa cho chính mình và cho xã hội mà bạn đang sống. Loại quy ước nào mang lại sự thuận hòa? Đó là những thứ được cho là tốt, là chánh niệm, không làm những điều gây bất hòa, chẳng hạn như trộm cắp, lừa dối người khác, lợi dụng người khác. Có sự tôn trọng đối với người khác, có sự tuân thủ luật pháp, cố gắng để giúp đỡ người khác: Tất cả các quy tắc này mang lại sự thuận hòa. Vì vậy, trong giáo lý Phật giáo về mức độ chế định, chúng ta sống một cách tốt đẹp là làm điều tốt tránh làm điều ác về mặt thân và khẩu. Vì vậy, sẽ là không phải là nếu chúng ta từ chối thế giới chúng ta đang sống này "*tôi không muốn dính dáng gì đến nó bởi vì nó chỉ là một ảo tưởng.*" Suy nghĩ rằng thế giới của sự quy ước này là ảo tưởng là một ý tưởng khác.

Trong sự thực hành của chúng ta, chúng ta thấy rằng suy nghĩ là suy nghĩ, "thế giới là ảo tưởng" là một sự suy nghĩ, "*thế giới không phải là ảo tưởng*" cũng là một suy nghĩ. Nhưng trong khoảnh khắc này đây, hãy nhận thức rằng tất cả những gì mà chúng ta đang ý thức về chúng đều đang thay đổi. Sống chánh niệm, nỗ lực và tập trung vào những gì bạn làm, cho dù bạn đang ngồi, đi bộ, nằm xuống hoặc làm việc. Cho dù bạn là một người đàn ông hoặc một người phụ nữ, một thư ký, bà nội trợ của một người lao động phổ thông, hay một nhà điều hành hoặc bất cứ bạn là gì, hãy nỗ lực và tập trung. Làm việc tốt và tránh làm điều ác.

Đây chính là đường lối mà một Phật tử sống theo các dạng quy ước của xã hội. Nhưng họ không bao giờ còn bị đánh lừa bởi cái thân của họ hay bởi xã hội, hoặc những điều đang diễn ra trong xã hội, bởi vì Phật tử là người nghiên cứu và học hỏi vũ trụ bằng cách học hỏi ngay chính cơ thể của mình.

Theo: **Investigating the Mind**

Chuyển ngữ sang tiếng Việt: **Supaṇṇa Thiện Trí**

Chú thích:

[1] Động từ đặc biệt đây trong bản tiếng Anh là động từ to be. Trong tiếng Anh, động từ be có nhiều nghĩa tùy theo ngữ cảnh. Trong bài này động từ be có nghĩa "thì, là", mang tính hiện hữu.

[2] Quán chiếu sự nghi ngờ xem nó như là một dấu hiệu: Khi tâm của tác giả không trả lời được các câu hỏi mà tác giả đặt ra tâm trí dừng lại, và tác giả xem đó là một dấu hiệu báo rằng tâm của hành giả sắp bước vào trạng thái rỗng không

Người tu sĩ hạnh phúc

Ajahn Amaro

Phật giáo thời đại hiện nay tại Tây phương

Cuộc phỏng vấn Ajahn Amaro do tạp chí Tâm (Mind Magazine) thực hiện

Chỉ cần tiếp xúc với vị tu sĩ người Tây phương Ajahn Amaro một thời gian, khách sẽ ra về với một cảm giác có một không hai là được sống ngay trong hiện tại với một con người thực sự hạnh phúc, một thứ hạnh phúc phát sinh từ trí tuệ.

Thọ giới với ngài Ajahn Chah vào năm 1979, Ajahn Amaro đã sống gần như trọn đời trong thiền viện Amaravati tại Anh. Trong những năm gần đây, cứ mỗi mùa đông, ông lại chuyển đến sống tại Bắc California trong vài tháng.

Chẳng bao lâu nữa, Ajahn Amaro sẽ trú ngụ luôn tại California trên một khu đất đã được trồng rừng rộng 120 mẫu tây tại Redwood Valley, thuộc hạt Mendocino. Một thiền viện theo truyền thống Phật giáo Nguyên thủy sẽ được xây dựng trên mảnh đất này. Khu đất là món quà của Hòa thượng Hua, người sáng lập hội Vạn Phật (Ten Thousand Buddhas) của thành phố tặng cho Ajahn Sumedho, trụ trì thiền viện Amaravati, và hội Sanghapala. Hòa thượng Hua đã qua đời vào mùa xuân năm trước (1994).

Cuộc phỏng vấn Ajahn Amaro sau đây được thực hiện bởi Wes Nisker và Terry Vandiver vào tháng ba năm 1995, dưới mái hiên nơi Ajahn Amaro trú ngụ tại hạt Marin, California.

Sự đánh giá thế nào về sự nghiên cứu Phật pháp và thiền tập đang được dạy tại Tây phương hiện nay ?

Ajahn Amaro: Người phương Tây, có khuynh hướng tách rời thiền tập ra khỏi đời sống. Ngài Ajahn Chah nhấn mạnh rằng “*nếu bạn có thời gian để thở, bạn có thời gian để hành thiền.*” Bạn thở khi bạn đi bộ. Bạn thở khi bạn đứng. Bạn thở khi bạn nằm xuống.

Tôi nghĩ một phần của vấn đề ở phương Tây là sự chú trọng vào các khóa tu. Nếu bạn tham gia nhiều khóa tu tích cực bạn sẽ phát triển tâm định mạnh. Nhiều người tôi gặp ở Hoa Kỳ đã tham gia các khóa tu từ 15 đến 20 năm và họ thực sự là những người có được tâm định hoàn hảo. Nhưng tôi e rằng họ không thấy được sự tự do, tự tại nhiều lắm đâu.

Hãy lưu ý từ “ngồi” đã trở nên đồng nghĩa như thế nào với việc hành thiền hay với sự thực tập Giáo pháp. Ngồi mang nghĩa tích cực là, “*Tôi ở đây, đang ngồi trên gối, với đôi nhắm mắt, và thế giới quanh tôi đã tan hòa với sự trống không*”. Chúng ta học cách để định tâm và rồi sau đó đẩy ra bên ngoài những sự bức bối cũng như các trách nhiệm của chúng ta. Chúng ta tạo một khoảng trống mênh mông bao la trong nội tâm và trở nên giỏi giang trong việc loại bỏ những suy nghĩ và cảm xúc. Thiền tập theo cách như vậy có thể trở nên giống như bạn đang ở trong một gian phòng chơi trò bắn hạ những con vịt nhỏ và bạn có thể trở thành những tay xạ thủ nam hoặc nữ cừ khôi, hạ gục những con vịt suy nghĩ và cảm xúc.

Việc chú trọng vào những khóa thiền tích cực chỉ đặc biệt xảy ra ở phương Tây, hay nó được thâm nhập vào phương Tây từ các truyền thống giảng dạy của châu Á?

Ajhan Amaro: Một lý do của việc chú trọng vào các khóa tu – chỉ ít là trong giới thực hành Vipassanā - đến từ các hệ thống ở châu Á do chúng đã giúp cho nhiều vị thầy của chúng ta cũng như phương pháp thực hành của họ có kết quả. Ngài Goenka và các môn đệ của ngài Mahasi chú trọng vào việc lấy những khóa tu với sự kiểm soát nghiêm ngặt để làm nền tảng cho bước khởi đầu. Tu, tu, tu. Những vị thầy này có sự ảnh hưởng rất lớn và đã giúp cho hàng vạn người, nhưng tôi nghĩ rằng cách dạy của họ đã dẫn đến sự mất quân bình này: Sự tách biệt không lành mạnh giữa đời sống và tu tập.

Dĩ nhiên, nếu bạn tham dự các khóa tu trong 20 năm, bạn có thể tạo được những khoảng trống nội tại bao la. Nhưng nó có thể khiến bạn gần như lâm vào tình cảnh của người cảnh sát. Bạn vừa lập lại trật tự trên những con đường bị những cư dân ngổ ngược trong tâm bạn quấy nhiễu, và trong khi bạn tổng khứ được những kẻ bất kham này ra khỏi những con đường thì các tay du kích vẫn tiếp tục hoạt động ở dưới lòng đất. Vì vậy, khi bạn rời khóa tu, bạn bắt đầu thấy khó khăn và bất an khi phải trở lại với cuộc sống đời thường. Rồi bạn lại vội vội vàng vàng tham dự khóa tu kế tiếp. Tôi nói một cách rất chung chung ở đây, và có thể hơi cường điệu một chút, nhưng tôi nghĩ là tôi đang mô tả một tình huống mà nhiều người trong số độc giả của bạn chắc chắn sẽ nhận thấy.

Trái lại, ngài Ajahn Chah và các vị thầy thuộc truyền thống tu trong rừng của Thái Lan không chú trọng quá nhiều đến các khóa tu, và coi sinh hoạt trong cộng đồng thiền viện và đời sống hàng ngày quan trọng như nhau.

Ajhan Amaro: Ajahn Chah cũng buộc chúng tôi có những khoảng thời gian tu tích cực, nhưng chúng tôi thường đi ra ngoài khát thực vào buổi sáng và luôn có những công việc phải làm quanh thiền viện. Vì vậy, ngay cả trong thời gian tu tích cực, việc tu tập chính thức ở đây cũng không quá tách biệt với đời sống, cũng không quá hoàn toàn lơ lửng do không có sự động viên.

Khi bạn tập trung vào việc chủ ý tạo ra một khoảng trống trong sáng trong tâm, cuộc sống của bạn rồi sẽ được xây dựng quanh đó, tập trung trong khoảng trống này, càng ít phân tán chừng nào tốt chừng ấy. Khoảng trống đó rồi sẽ trở thành một điểm đối trọng

giữa bạn với cuộc sống bên ngoài. Mặc dù với khoảng trống đó, chúng ta có thể có được một cái tâm thực sự trong sáng hoặc kinh nghiệm được lòng vị tha, nhưng những gì tồn tại trong đó lại đối trọng với gia đình, xã hội, và toàn bộ cả thế giới hiện tượng và vật chất của chúng ta. Chúng ta mất đi phân nửa của một bức tranh. Hơn nữa, sự an bình và hạnh phúc của chúng ta trở nên phụ thuộc hoàn toàn vào các điều kiện.

Tôi gần đây được nghe nói về vấn đề này qua câu chuyện về sự Giác ngộ của Đức Phật. Chuyện kể rằng, đêm trôi qua, Đức Phật phát nguyện rằng cho đến khi đạt được sự Giác ngộ viên mãn, Ngài sẽ không đứng dậy rời khỏi bồ đoàn. Chúa tể của lòng tham, Ma vương, cố gắng khuấy nhiễu việc hành thiền của Ngài bằng cách hiện ra những hình ảnh kinh sợ và kêu gọi nhưng không thành công. Vào cuối đêm, Đức Phật hoàn tất việc nhận chân được Chân lý, mặc dù Ngài đã hoàn toàn Giác ngộ, các đạo quân của Ma vương vẫn bao vây quanh Ngài.

Rồi Ma vương hỏi Ngài, “*Ngài nghĩ Ngài có quyền gì để tuyên bố mình đã Giác ngộ?*” Đức Phật đã đưa tay chạm đất để cầu viện Mẹ Đất, người xuất hiện và nói, “*Đây là con trai thật sự của ta và Người đã làm mọi thứ cần thiết để có thể tuyên bố mình đã đạt sự Toàn Giác. Người là bậc Giác ngộ tối thượng.*” Rồi từ tóc của mình, bà tạo ra một dòng suối lớn cuốn trôi tất cả các đạo quân của Ma vương, kẻ rút cuộc cũng quay trở lại mang theo hoa và các tặng vật để cúng dường Đức Phật.

Tôi nghĩ câu chuyện nói rằng nếu sự giải thoát của chúng ta đơn thuần chỉ là một kinh nghiệm bên trong do tâm do ta chủ ý tạo ra thì chúng ta chỉ mới hiểu được phân nửa vấn đề. Trí tuệ phải vượt tới thế giới bên ngoài. Ngay cả Đức Phật còn phải tỏ sự khiêm hạ như vậy để cầu viện ân sủng từ Mẹ Đất. Để thực sự xua tan các đội quân của Ma vương, chúng ta phải mở mắt và bước ra khỏi khoảng trống trong tâm đầy an bình, hạnh phúc đó. Để hoàn thành sự nghiệp giải thoát, chúng ta phải tiếp đất.

Việc gì đã xui Sư trở thành một tu sĩ Phật giáo?

Ajhan Amaro: Lần đầu tiên khi tôi viếng thiền viện của Ajahn Chah tại Thái Lan, tôi thấy một nhóm những người phương Tây giống tôi, với lai lịch tương tự nhau, đang sống trong rừng và hành thiền. Tất cả bọn họ dường như hết sức vui vẻ.

Khi họ giải thích cho tôi nghe lối sống và nền tảng của sự thực tập của họ, điều đó xem ra quá hoàn hảo đối với tôi. Trước đó, tôi đã cho rằng sự tự do đến từ việc sống không có luật lệ và không có ranh giới. Tôi chưa lần nào thực sự tự vấn về lập luận đó của mình mặc dù để cố gắng sống theo cách đó tôi đã phải đau khổ và chịu nhiều khó khăn. Những nhà sư này đề nghị tôi hãy tìm sự tự do nơi mà nó thực sự có thể tìm thấy. Họ chỉ ra rằng thế giới vật chất đầy những giới hạn, và bạn không thể tìm thấy cái vô cùng vô tận đó ở một nơi mà bạn vẫn còn thấy có sự giới hạn. Họ giải thích rằng bằng cách sống một cuộc sống tự kỷ luật mình, đơn giản và không làm hại ai, người ta có thể khám phá được sự tự do thực sự nằm sẵn trong mỗi chúng ta. Khi nghe những lời của họ, phản ứng tức thời của tôi là, “*Sao mình có thể đã ngốc quá như vậy?*” Tôi cảm thấy bối rối nhưng đồng thời tôi cũng cảm thấy bớt căng thẳng.

Đời sống tu sĩ có đúng với các nguyện vọng ban đầu của Sư không?

Ajahn Amaro: Hoàn toàn. Cho dù tôi đã không tự lên kế hoạch cho mình là cả đời phải sống độc thân và xuất gia, và lẽ ra tôi đã phải làm như vậy. Nhưng gì mà tôi đã khám phá ra là một niềm vui mới tìm thấy trong sự giản dị và sự thỏa mãn sâu sắc, đến từ việc không chủ động đi tìm sự thỏa mãn. Một sự trở trêu tuy lạ lùng nhưng cũng rất dễ chịu là sống trong thiền viện tôi thấy vui đến nỗi chỉ có điên mới đi tìm những thứ bên ngoài thiền viện.

Xem như tôi đã từ bỏ mọi thứ, nhưng thực sự, kinh nghiệm có được bên trong là cả một niềm vui lớn. Thật ra, đời sống của một tu sĩ là một bữa tiệc! Khi tôi mới thọ giới, tôi thường nghĩ “*Mình không xứng đáng với điều này*” hoặc “*Mình sẽ giữ đời sống này thật lâu*”

Là một nhà Sư sống ở phương Tây, Sư có gặp phải những khó khăn đặc biệt nào không? Sư cảm thấy thế nào khi mặc y đi bộ giữa nền văn hóa này?

Ajahn Amaro: Với tôi, tôi việc này dường như hết sức bình thường. Tôi nghĩ, trong một chừng mực nào đó, trong đời sống, chúng ta đều cảm thấy mình giống như những kẻ ngoài cuộc. Chúng ta đều cảm thấy mình khác một chút so với người khác theo cách này hoặc cách khác, và việc khoác y làm một tu sĩ Phật giáo ở phương Tây cũng chỉ như một trong những cái khác đó mà thôi. Ngoài ra, mặc dù chúng tôi là các nam và nữ tu sĩ Phật giáo, chúng tôi chỉ là những người lạ khi chúng tôi ở bên ngoài thiền viện. Trong thiền viện, thì việc cạo đầu và mặc y màu nâu là bình thường: phụ nữ cạo đầu và đàn ông thì mặc váy!

Sống như một thành viên trong cộng đồng tu viện Phật giáo làm cho sự thể thay đổi hoàn toàn cho dẫu bạn sống ở phương Tây hay phương Đông. Ajahn Chah luôn chú trọng đến Tăng đoàn, cộng đồng tu sĩ, như là một phương thức lấy đó để tự thân tu tập. Nếu bạn sống với một nhóm người khác chỉ để hành thiền thôi thì chẳng có gì quan trọng. Đời sống cộng đồng của nam và nữ tu sĩ bản thân nó là một phương thức để tu tập và là một phương thức để giải thoát. Mặc dù Ajahn Chah có dạy các kỹ thuật thiền tập cho riêng từng người, ngài nhấn mạnh lập đi lập lại đến sự quan trọng của đời sống cộng đồng. Tôi nghĩ đó là một trong những lý do tại sao các thiền viện của chúng tôi đã thành công ở phương Tây.

Ngoài ra, khi bạn sống trong một cộng đồng, các truyền thống trong tu viện sẽ có nhiều ý nghĩa. Họ làm việc và làm việc giỏi. Chúng tôi không phải đang cố gắng duy trì hệ thống cổ xưa nào đó theo truyền thống của châu Á, coi nó như là một món đồ cổ hay là một thủ tục. Đời sống xuất gia – sống dựa vào việc khát thực, mặc y giống như tất cả mọi người khác – và tất cả các giới luật, đều là phương thức để chúng tôi tự huấn luyện mình. Qua các hình thức tu tập này, tâm có thể được giải thoát.

Hầu hết những người phương Tây dường như không quan tâm đến việc xem đời sống cộng đồng là con đường để tu tập. Có thể lý do là vì con đường đó mâu

thuần với niềm tin trong nền văn hóa của chúng ta về tính ưu việt của cá nhân, sự quan trọng của sự tu tập một mình.

Ajahn Amaro: Tôi cũng đã từng đồng ý như vậy. Đời sống cộng đồng gần như dẹp những ước muốn của chính tôi qua một bên vì quyền lợi của nhóm. Nó là một sự tự hy sinh, nghe giống như là chết vậy. Nhưng sự tu tập trong cộng đồng, đối với nhiều người phương Tây, là một sự thay đổi về cách nhìn và sự thay đổi này được coi như là một thứ ân sủng. Bởi vì cái làm cho chúng ta đau khổ nhất trong suốt cuộc đời là lấy cái “tôi” làm trung tâm của mọi thứ. Xã hội chúng ta ủng hộ và công nhận thái độ đó, điều này đã đưa tới những cảm giác xa lánh lẫn nhau và sự bất an.

Khi chúng ta học để từ bỏ những ham muốn và thành kiến của chính chúng ta, chúng ta không phải từ bỏ sự tự do hay chê bai tính cách của mình. Biết lắng nghe và nhường nhịn người khác là một cách để nhận ra mối quan hệ giữa chúng ta với họ và sự phụ thuộc lẫn nhau giữa chúng ta với mọi đời sống trên hành tinh này. Khi chúng ta buông bỏ sự ích kỷ, chúng ta bắt đầu nhận ra sự mệnh mông, bao la của thiên nhiên đích thực. Động lực đó cực kỳ quan trọng cho việc phát triển toàn vẹn đời sống tâm linh.

Sự có cảm thấy những khác biệt đáng kể giữa việc làm một ông Sư ở châu Âu hoặc châu Mỹ với một ông Sư ở châu Á?

Ajahn Amaro: Một trong những ân sủng của đời sống tu viện Phật giáo ở phương Tây là nó không bị trói buộc bởi hình thức, nghi thức và những cái do nền văn hóa châu Á bồi đắp thêm vào. Người phương Tây đi vào cốt tủy của Giáo pháp dễ hơn rất nhiều theo nhiều cách.

Ngay cả những vị thầy châu Á cũng đã nhận xét như vậy. Họ nói, “*Các Sư thực sự may mắn. Chúng tôi đều có một mớ hành lý văn hóa này để đả thông chúng với các học trò của chúng tôi.*” Người phương Tây chẳng biết chút gì về chữ “giáo” của Phật giáo trước khi chúng tôi khởi sự học và tu.

Mặt khác, chư Tăng, Ni người Tây phương không được sự hỗ trợ nhiều từ giới cư sĩ như các huynh đệ của mình tại châu Á.

Ajahn Amaro: Vâng, sự kính trọng và hỗ trợ rất là dễ thương. Khi tôi đến Thái Lan, tôi được đối đãi như là một vị khách quyền cao chức trọng đến viếng chùa của họ. Ở phương Tây, chúng tôi vẫn còn đang tìm kiếm sự kính trọng. Tôi bị nhiều người hỏi “*Sư kiếm sống bằng gì? Sư đóng góp gì cho tổng sản lượng quốc gia (GNP)?*”

Sư nên nói với họ là Sư đang đóng góp cho một thứ sản lượng quốc gia tế nhị.

Ajahn Amaro: Tôi trả lời bằng cách hỏi họ rằng điều gì làm cho một đất nước phát triển lành mạnh? Có phải việc này tùy thuộc vào việc bao nhiêu bao lúa mì quốc gia đó xuất khẩu hay bao nhiêu tấn thép quốc gia đó sản xuất? Hay sự phát triển lành mạnh của quốc gia bao gồm tình trạng hạnh phúc của các công dân, và thêm nữa, tình trạng hạnh phúc đó chỉ phụ thuộc vào sức khỏe và sự thoải mái của thân thể họ, hay nó còn phụ

thuộc vào sự an tĩnh của cái tâm? Tôi cố gắng mở rộng cái định nghĩa về tình trạng hạnh phúc của quốc gia.

Khi Sư đang sống tại phương Tây, những giới luật nào trong đời sống xuất gia được coi là khó giữ nhất?

Ajhan Amaro: Mỗi người mỗi khác, tôi nghĩ vậy, nhưng đối với phần lớn chúng tôi, giới luật khó nhất là những gì quanh đời sống độc thân, giữ sự bình thản trong mối quan hệ giữa chúng tôi với người khác. Và đó không phải chỉ là sự chế ngự bản thân trong việc quan hệ tình dục. Cảm giác yêu mến thường tình của con người và tình bạn có thể dễ dàng đưa tới một nguồn cảm xúc dẫn tới một sự thân mật hơn. Tuy nguồn cảm xúc giữa con người với nhau ấy chẳng có gì là sai trái cả, nhưng khi bạn đã nguyện sống độc thân, thì việc gợi tình hay ve vãn tán tỉnh ai đó thì vi phạm lời phát nguyện của bạn.

Thế còn vấn đề giải trí thì sao? Sư có nhớ việc nghe nhạc không?

Ajahn Amaro: Không nhiều, mặc dù tôi thường là một fan cuồng nhiệt của âm nhạc và nghe nó suốt cả ngày. Vì nay tôi không chủ tâm nghe nhạc, tôi thấy rằng khi tôi tình cờ nghe nó, cứ như là tôi nghe nó lần đầu tiên. Âm nhạc đã từng hiện diện suốt trong đời sống của tôi vậy mà nó đã mất sức mạnh của nó. Nếu tôi nghe nó bây giờ, nó đem lại cho tôi một sự mới mẻ đến kinh ngạc. Tôi có mặt trong từng nốt, từng đoản khúc.

Khi chúng tôi chấp nhận cuộc sống xuất gia, chúng tôi không kết án thế giới của các dục lạc- bản chất của nó - bởi vì như vậy sẽ dẫn đến ghét bỏ và sự tiêu cực. Thay vào đó, chúng tôi học chấp nhận những gì đưa đến cho chúng tôi với sự cảm kích. Bất cứ điều gì đến sẽ được tiếp nhận với sự hoan hỷ, nhưng chúng tôi không thêm thắt bất cứ thứ gì vào đấy.

Tôi nghĩ nhiều người nghe nhạc bởi vì yêu cái chốn mà âm nhạc đưa họ đến, đó là giây phút hiện tại. Bạn sẽ không nghĩ đến điều gì khác, bạn lắng nghe sự hòa âm, cảm nhận sự quân bình và âm điệu mà âm nhạc gợi đến. Nhưng tất cả những phẩm chất này đều hiện hữu trong một cái tâm trầm lắng. Nếu chúng ta cần âm nhạc để đưa chúng ta đến chốn đó, và rồi khi không có âm nhạc (hoặc là thức ăn ngon, hoặc là môi trường chung quanh đẹp để hoặc bất cứ thứ gì có thể), chúng ta có thể cảm thấy bị mất mát. Chúng ta liền khởi sự tìm kiếm một kinh nghiệm khác để nó đưa chúng ta đến một nơi đẹp đẽ. Những gì mà Giới làm là đóng cánh cửa chặn các ngõ đưa đến sự thỏa mãn theo thói quen của chúng ta để chúng ta có thể hoàn toàn hướng sự chú tâm vào bên trong. Nơi đó chúng ta sẽ khám phá được vẻ đẹp, sự trong sáng và sự mênh mông bao la của sự hiện hữu, nó không lay chuyển (không động), không lệ thuộc vào hoàn cảnh và điều kiện. Rồi thì chúng ta có thể nghe một khúc nhạc, ngắm một khoảng trời xanh hay một cái cây với dáng đẹp, đó là một khoản phụ thêm.

Tin hay không, tôi trở thành một nhà sư vì bản chất tôi là một người theo chủ nghĩa khoái lạc. Niềm vui bắt đầu khi tôi trở thành một nhà sư. Tôi không cố bôn cọt khi nói như vậy. Với tôi chỉ ít, trở thành một nhà sư là cách mà tôi có thể tận hưởng trọn vẹn

cuộc sống của mình, và tôi muốn nói rằng tôi đã tận hưởng. Cuộc sống của tôi an vui, đầy niềm vui và đây là một kinh nghiệm vẫn còn tiếp tục.

Mọi người sẽ muốn đi tu sau khi đọc bài phỏng vấn này!

Ajahn Amaro: Tốt lắm, nhưng hãy nhớ rằng niềm vui chỉ đến sau sự tự từ bỏ và hy sinh. Tôi nghĩ do sự giáo dục, chúng ta sợ sự hy sinh. Chúng ta cảm thấy chúng ta phải làm chủ và tích lũy các thứ để có thể trở thành hoàn hảo, và không chỉ của cải vật chất mà thôi, chúng ta còn làm chủ và tích lũy con người và các mối quan hệ. Thật khó để chúng ta hiểu rằng buông bỏ không phải là một sự mất mát, không phải là mất đi người thân. Dĩ nhiên, khi chúng ta mất một thứ gì đó đẹp hoặc quý giá đối với chúng ta, trái tim chúng ta nặng trĩu. Nhưng chúng ta làm nhẹ trái tim của chúng ta với sự hiểu biết rằng cảm giác mất mát chỉ là kết quả của nghiệp vì chúng ta cho rằng chúng ta sở hữu một thứ gì đó. Đời sống xuất gia được dựa trên sự nhận thức rằng chúng ta không bao giờ thực sự có thể sở hữu bất cứ một thứ gì.

Theo: **The Happiness Monk**

Chuyển ngữ: **Supaṇṇa Thiện Trí**

Hạnh phúc vĩnh cửu

Bài 1:

Cái gì mạnh hơn, thân hay tâm?

Chúng ta đang ngồi bên trong một tòa nhà. Nếu không có sức mạnh của cơ thể, chúng ta không thể ghép vật liệu với nhau để xây dựng một cái gì đó. Nhưng nếu bạn suy nghĩ một cách sâu sắc, bạn có thể hiểu rằng nếu không có một sự thúc đẩy từ trong tâm, chúng ta sẽ không thể nhấc tay hoặc dời chân. Đó là cách để chúng ta biết tâm quan trọng hơn thân. Đó là lý do tại sao chúng ta cùng tụ tập với nhau tại đây để hành thiền. Kiểm soát sức mạnh của thân dễ dàng hơn rất nhiều so với kiểm soát sức mạnh của tâm.

Một trong những mặt mạnh nhất của tâm chính là sự hiếu kỳ, tò mò. Chúng ta là những sinh vật rất hiếu kỳ, tò mò. Con người luôn luôn muốn khám phá những điều mới mẻ chính vì sự hiếu kỳ, tò mò này. Nó cho thấy tính tò mò, hiếu kỳ của con người là rất mạnh. Chúng ta phải sử dụng cái mặt đó của tâm để hiểu và phát triển bản thân. Nếu bạn gặp một nhà ảo thuật, bạn có thể thấy mình bị lôi cuốn vì ông ta đang làm những điều bạn không làm được. Khi bạn thấy ai đó làm điều gì đó bạn không làm được, bạn muốn tập để làm điều đó. Đó là cách thiền được đem để giới thiệu với thế giới này: Nhiều người đã tập bay trên không và đi trên mặt nước. Khởi đầu người ta đã nghe nói về sức mạnh của tâm như vậy. Nhưng tôi sẽ không bàn thảo về những điều hiếu kỳ như vậy, vì việc đó không cần thiết đối với chúng ta. Tốt hơn chúng ta nên hiểu về chính mình, về những phẩm chất mà mình có để phát triển những mặt tốt và khắc phục những mặt xấu. Tâm đơn giản sẽ giúp đỡ chúng ta phát triển những phẩm chất

tốt đẹp của con người chúng ta.

Tâm của các bạn rất mạnh mẽ, nhưng chỉ có các bạn là người duy nhất có thể đánh thức sức mạnh đó. Không ai có thể làm điều đó. Tuy nhiên, người khác lại có thể đánh thức sự giận dữ, thù hận, và ham muốn trong chúng ta. Khi người khác đánh thức những phẩm chất như vậy bên trong bạn, có nghĩa là bạn đang hành động như một con rối. Bạn đang cho phép những người khác kiểm soát bạn. Nếu bạn để người khác khơi dậy những phẩm chất này bất cứ khi nào họ muốn, có nghĩa là bạn đang đánh mất sức mạnh của chính mình.

Những phẩm chất tích cực của người khác như từ bi cũng có thể có ảnh hưởng đối với chúng ta, nhưng các bạn phải nhận biết nó với chánh niệm và trí tuệ thì những phẩm chất này mới sinh khởi trong bạn. Muốn phát triển những phẩm chất tích cực chúng ta cần phải có chánh niệm, nhưng với những phẩm chất tiêu cực, như sân hận chẳng hạn, chúng ta không cần phải nhọc lòng để tâm chú ý mà vẫn có, bởi vì chúng ta có thể tức giận do vô minh. Khi một cảm xúc như giận dữ sinh khởi thì điều gì xảy đến? Nó tạo ra một sự căng thẳng trong cơ thể. Bạn có thể muốn hét lên hoặc la mắng một người nào đó để giải tỏa sự căng thẳng đó. Để khắc phục điều này, bạn cần thư giãn cơ thể để có sự bình tĩnh. Nếu bạn có được sự nhận thức để nhận ra ngay lập tức một cảm xúc ngay khi nó vừa sinh khởi, bạn sẽ không bị cảm xúc đó chiếm lĩnh.

Hãy nghĩ đến vấn đề phát triển sức mạnh của tâm. Bằng cách phát triển sức mạnh của tâm, các bạn có thể tránh được việc phải làm một con rối. Cầu mong cho tất cả chúng ta có thể phát triển sức mạnh của tâm trong giây phút hiện tại.

Với thiền tập, chúng ta luôn luôn nói về sự cởi mở, chân thật với chính mình nhưng chúng ta thường phàn nàn rằng tâm của chúng ta đang phóng đi đây đó và chúng ta không thể tập trung vào một đề mục. Sự thật đây là một thói quen mà chúng ta đã tự huấn luyện cho chính mình, chúng ta không hề cởi mở và chân thật với chính mình. Khi chúng ta sợ hãi bởi những suy nghĩ và cảm xúc của chính mình, chúng ta dùng một cái gì khác để che đậy chúng. Với thiền tập, chúng ta đang cố gắng cởi mở, chân thật với những suy nghĩ của chúng ta.

Thông thường chúng ta không thấy được sự thật tuyệt đối (chân đế), mà chỉ thấy khái niệm (tục đế). Ví dụ, khi bạn nhìn thấy một cái tách, bạn có một khái niệm về vật đó là cái gì. Bạn không đơn thuần nhìn cái vật đang nằm đó, mà bạn nhìn thấy một tách. Nếu đối tượng đó có một cái gì đó không phù hợp với sự mô tả của bạn về một cái tách, bạn nghĩ rằng ắt hẳn đã có điều gì sai trái với nó. Chúng ta so sánh mọi thứ dựa trên kinh nghiệm quá khứ của chúng ta. Ai đó lần đầu tiên yêu cầu bạn quan sát hơi thở của mình, bạn có thể nghĩ rằng, tại sao tôi lại làm thế? Mỗi hơi thở vào và thở ra với chúng ta dường như đều giống nhau, bạn chỉ nhận thấy sự thay đổi khi chúng ta bắt đầu quan sát nó. Một khi chúng ta bắt đầu quan sát, chúng ta đang nhìn sự vật mà không có bất kỳ ý tưởng, khái niệm nào xen vào, và chúng ta đang nhìn chúng đúng như thực, y như chúng thực là.

Bất cứ cái gì chúng ta có thể tìm thấy trong tự nhiên, một thác nước, một dòng sông,

một cái cây... nó luôn luôn thay đổi. Đó là lý do tại sao khi bạn gặp lại một người nào đó sau một thời gian dài, bạn có thấy họ đã thay đổi nhiều như thế nào theo thời gian, họ đã già đi ra sao? Nhưng nếu bạn sống với một người nào đó, bạn sẽ không nhận thấy những thay đổi đó.

Hãy nghĩ về bạn bè của các bạn. Nếu bạn thực sự yêu một ai đó, cho dù họ có làm điều gì sai lầm, bạn cũng không thấy lỗi của họ. Nhưng nếu một kẻ thù làm điều tương tự, bạn sẽ thấy đó là bằng chứng cho thấy đó là một người xấu. Chúng ta giải thích sự việc theo ý chúng ta muốn. Đó là cách chúng ta đã tự huấn luyện mình. Tốt hơn nên tập cho bản thân nhìn sự vật đúng như thực. Bằng cách đó, bất cứ điều gì sinh khởi, tâm của bạn sẽ tìm thấy một giải pháp tốt. Nếu bạn bảo thủ, không cởi mở, bạn sẽ tự bao bọc chính mình bởi những ý tưởng, khái niệm và bạn không thể vượt lên trên những ý tưởng và khái niệm đó. Chúng ta thậm chí có thể kinh nghiệm được điều này bằng cách quan sát các nhà khoa học. Khi các nhà khoa học thực sự làm việc một cách cởi mở, không định kiến, họ có thể nhìn thấy những điều mà không một ai thấy được trước đó. Thật không may, sự cởi mở, không định kiến đó thường chỉ là sự tạm thời.

Một khi họ đạt đến lý thuyết của riêng của họ, họ sẽ trở nên bảo thủ trước một lý thuyết mới. Trong một thời gian dài, người ta đã bị mắc kẹt trong các lý thuyết của Newton cho đến khi Einstein xuất hiện. Một số lý thuyết của Newton đã bị phá vỡ bởi các lý thuyết của Einstein. Sau đó, thuyết vật lý lượng tử lại xuất hiện. Bây giờ chúng ta đang mắc kẹt trong lý thuyết vật lý lượng tử. Chúng ta nghĩ rằng nó chính là quan điểm đúng của thế giới. Điều đó rồi sẽ thay đổi. Khi bạn trở nên cởi mở và bắt đầu cảm thấy thoải mái trở lại, bạn đang làm một cái hộp. Sau đó, bạn lại bị mắc kẹt trong cái hộp đó. Khi bạn phá vỡ được cái hộp đó, thì bạn lại mắc kẹt trong một cái hộp khác lớn hơn. Tốt hơn là nhìn xuyên qua cái hộp. Như vậy chúng ta không cần phải giữ để cho mình bị mắc kẹt trong cái hộp.

Bài 2:

Tôi muốn chia sẻ với các bạn một câu chuyện ngắn:

Ngày nọ, một nhóm các vị Hoàng tử tổ chức một bữa ăn ngoài trời cùng với một số người bạn nữ. Trong cuộc dã ngoại này, các hoàng tử đã tận hưởng đủ loại xa xỉ. Giữa cuộc hoan lạc, một phụ nữ đã đánh cắp tất cả đồ trang sức của các Hoàng tử. Bực bội vì bị mất đồ, các Hoàng tử đã quyết định đuổi theo người phụ nữ. Khi đang trên đường truy đuổi, họ gặp Đức Phật, Ngài đang thiền hành. Họ quyết định hỏi Đức Phật, *"Kính bạch Đức Thế Tôn, Ngài có nhìn thấy một người phụ nữ đi ngang qua đây không? Một người trong số những người bạn nữ đây của chúng tôi đã ăn cắp đồ trang sức của chúng tôi và trốn đi"* Đức Phật hỏi lại họ, *"Tại sao các ông bực bội về việc này? Tìm thấy chính mình hay tìm ra người đánh cắp nữ trang của các ông, cái nào có giá trị hơn?"* Các vị Hoàng tử biết rằng Đức Phật là một bậc Trí, chắc hẳn Ngài đã không rõ khi đặt ra câu hỏi như vậy, vì vậy, họ suy nghĩ cẩn thận về câu hỏi. Sau khi suy ngẫm thận trọng câu hỏi này, họ đã có thể để đạt được hạnh phúc vĩnh cửu, còn được gọi là Níp-bàn.

Đây là phần thú vị về câu chuyện: Đức Phật chỉ hỏi họ một câu hỏi đơn giản, tuy vậy những vị Hoàng tử lại có thể hiểu được sự tinh yếu của toàn bộ Giáo pháp. Bây giờ đến lượt các bạn, các bạn có thể tự hỏi chính mình, làm thế nào toàn bộ Giáo pháp có thể được tìm thấy trong một trong một câu hỏi nhỏ như vậy? Những vị Hoàng tử hiểu được toàn bộ Giáo pháp, bởi vì bằng cách thâm nhập vào thực chất của câu hỏi đó, họ đã có thể hiểu được bản thân. Làm thế nào mà họ có thể trở nên hiểu được bản thân mình? Họ chỉ đơn giản xem xét những gì họ đang làm và phát hiện họ thực sự là ai. Sau khi họ quyết định ngưng đuổi theo người khác để giải quyết vấn đề của chính họ, họ nhìn vào bên trong chính bản thân mình. Vào lúc đó, họ đang sống trong khoảnh khắc hiện tại. Sống trong khoảnh khắc hiện tại đem lại cho họ một sự hiểu biết thực sự về bản chất của sự vật. Đó là cách họ hiểu toàn bộ Giáo pháp chỉ từ một câu hỏi.

Phật giáo dạy chúng ta phải có sự hay biết trong giây phút hiện tại và cách để đạt được hạnh phúc vĩnh cửu. Đức Phật đã không phát hiện ra bất cứ điều gì mới, Ngài chỉ đơn giản thấy rõ cơ chế vận hành của tâm của chúng sinh cũng như sự vận hành của thế giới. Là con người, chúng ta nghĩ rằng chúng ta có thể hiểu được thế giới này thông qua năm giác quan của chúng ta, qua cái nhìn, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm. Tuy nhiên, nếu bạn nhìn kỹ vào các giác quan của các bạn, các bạn sẽ thấy rằng chúng có những hạn chế.

Ví dụ, một số loài động vật có thể thấy và nghe tốt hơn so với chúng ta. Do bởi điều này, chúng ta phải biết rằng các giác quan của chúng ta không đủ để giúp cho chúng ta hiểu được Chân lý tuyệt đối. Chúng ta không thể hiểu được Chân lý này chỉ đơn giản bằng cách sử dụng năm giác quan của chúng ta. Chúng ta phải học để phát triển tâm của chúng ta. Ai đã phát triển tâm của mình, người ấy hiểu được nhiều điều hơn một người bình thường. Đó là lý do tại sao Đức Phật đã từng nói: *"Tất cả chư Phật trong quá khứ đã dạy cùng một thứ Giáo pháp và tất cả chư Phật trong tương lai sẽ dạy cùng một thứ Giáo pháp."* Nếu bạn có thể sống trong khoảnh khắc hiện tại, bạn sẽ hiểu pháp toàn bộ Giáo pháp.

Thông thường, trong khi chúng ta đang làm một việc gì đó, tâm của chúng ta lại phóng đi nơi khác. Đôi khi nó đi ngược về quá khứ, có khi nó lại phóng tới tương lai. Ví dụ, có thể bạn đang nghĩ về bữa ăn trưa hay cuộc chuyện trò giữa bạn với một ai đó sáng nay, hoặc nghĩ đến việc sẽ ăn gì cho bữa ăn chiều tối nay. Tuy nhiên, trong thực tế, bạn đang ở đây. Bạn đang nghe những lời nói phát ra từ cửa miệng của tôi và đi vào tai của bạn. Các bạn đang ngồi, có thể một số các bạn đang đứng. Có những đám mây trên bầu trời, có một làn gió nhẹ đang thổi qua và bạn ở ngay tại đây, ngay bây giờ ... tại thời điểm này và đang cảm nhận chúng. Và những cái đó chính là Chân Lý! Tại bất kỳ thời điểm nào, hãy sống trong khoảnh khắc hiện tại là trực diện với Chân lý.

Trong cuộc sống hàng ngày, đôi khi chúng ta bị đầy đọa bởi đau khổ và đôi khi chúng ta lại tràn đầy niềm vui. Hai điều này đến từ đâu? Chúng đến từ quá khứ hoặc tương lai của bạn. Khi bạn nhìn vào niềm vui hay đau khổ của bạn, bạn sẽ thấy rằng đó là bởi vì bạn đang sống trên những ý tưởng quay về quá khứ hay hướng tới tương lai của bạn. Vì vậy, tôi muốn nói rằng nếu bạn có thể liên tục sống trong khoảnh khắc hiện tại, bạn sẽ có thể hiểu được bản chất thực sự của đau khổ hay niềm vui. Nói như vậy

không phải có ý rằng bạn sẽ không còn cảm xúc, bạn vẫn có cảm xúc nhưng chúng sẽ không còn kiểm soát được bạn. Chúng sẽ sinh khởi và tan biến ... như mọi thứ khác. Vì chúng không còn kiểm soát được bạn nữa. Các bạn sẽ không còn bị cai quản bởi đau khổ hay niềm vui. Điều này được gọi là "thanh thản".

Nếu chúng ta thành công trong việc tập trung tâm ý của chúng ta vào khoảnh khắc hiện tại, đây được gọi là "chánh niệm". Sau đó, khi chúng ta có một cảm xúc như giận dữ chẳng hạn, chúng ta sẽ có thể nhìn thấy tâm của chúng ta đang vận hành ra sao. Khi chúng ta thất vọng, chánh niệm sẽ giúp chúng ta xem xét tại sao chúng ta thất vọng. Điều này cũng xảy ra tương tự với những cảm xúc như hạnh phúc. Nếu chúng ta chánh niệm, chúng ta có thể hiểu tại sao chúng ta hạnh phúc. Chúng ta có thể hiểu được sự vận hành của tâm. Nếu chúng ta có thể nhận biết khoảnh khắc hiện tại, chúng ta có thể hiểu cách chúng ta đang suy nghĩ và lý do tại sao chúng ta đang có những hành động khác nhau. Ví dụ, tại sao chúng ta đang nói năng như vậy? Chúng ta đối phó với sự tức giận ra sao? Và lòng từ bi chúng ta có ở mức độ nào?

Có một người tên là Bahiya. Người ta bảo rằng ông có thể diện kiến Đức Phật nếu ông đi đến Gethawana. Vì vậy, ông ta quyết định đi đến đó. Khi ông đến, Đức Phật đang đi khát thực.

Ông yêu cầu Đức Phật, "*Kính bạch Đức Thế Tôn, xin Ngài nói tóm tắt toàn bộ Giáo pháp để con được rõ.*"

Đức Phật biết rằng nếu Ngài nói tóm tắt toàn bộ Giáo pháp, Bahiya sẽ hiểu, vì vậy Đức Phật chấp thuận.

Đức Phật nói tóm tắt, "*Bahiya, hãy tự tu tập như sau:*

Trong cái thấy chỉ có cái thấy.

Trong cái nghe chỉ có cái nghe

Trong sự xúc chạm chỉ có sự xúc chạm.

Trong sự tưởng tượng chỉ có sự tưởng tượng.

Như vậy, ông sẽ không bị dính mắc ở trong đó. Đó là cách ông phải tự mình tu tập.

Vì, này Bahiya, khi trong cái thấy chỉ có cái thấy.

Trong cái nghe chỉ có cái nghe

Trong sự xúc chạm chỉ có sự xúc chạm.

Trong sự tưởng tượng chỉ có sự tưởng tượng.

Trong sự nhận thức chỉ có sự nhận thức

Thì ông sẽ không bị dính mắc ở trong đó, ông cũng sẽ không có trong đó.

Bahiya, khi ông không có trong đó, thì ông sẽ không có ở đây hoặc không có ở kia hoặc ở giữa hai cái đó.

Bahiya, đó là sự chấm dứt khổ

Bahiya có thể kiểm soát tâm mình và hiểu lời dạy của Đức Phật. Qua sự hiểu biết này, ông đã đạt được sự hạnh phúc vĩnh cửu.

Nếu bạn có thể sống trong khoảnh khắc hiện tại, bạn sẽ không còn lo lắng, không hạnh phúc, cũng không thỏa mãn. Bạn sẽ nhìn thấy sự vật một cách trong sáng, rõ ràng. Bạn có thể đạt được hạnh phúc vĩnh cửu. Đó là sự giải thoát ngay tại đây, ngay bây giờ, tại từng khoảnh khắc trong mỗi một và mọi con người chúng ta.

Cầu mong cho các bạn được khỏe mạnh và hạnh phúc. Cầu mong cho tất cả các bạn có thể đạt được hạnh phúc vĩnh cửu.

Theo: **Permanent Happiness**

Chuyển ngữ sang tiếng Việt: **Pañña Dīpa Tuệ Đăng**

Hướng dẫn thực tiễn cho việc thực hành Vipassana

Ni sư Ayya Khemida

Bài giảng cô đọng về những nguyên tắc căn bản cho việc khởi đầu thực hành tu tập tâm –hay Vipassana - này được trình bày theo yêu cầu của các hành giả, những người muốn có một sự hướng dẫn cũng như những lời nhắc nhở thực tiễn cho việc thực hành thường xuyên của họ.

Sau sự nhiệt tình ban đầu, hành giả sẽ thấy rất khó để tiếp tục giữ lửa, đặc biệt khi phải đối mặt với áp lực của đời sống xã hội với tất cả các nhiệm vụ của nó.

Tác giả viết bài giảng này nhằm mục đích hỗ trợ cho hành giả khi họ trở nên lơ là với việc thực hành hoặc gặp những khó khăn khiến họ thối chí. Đây được xem như một chút đóng góp để giúp cho hành giả có một kiến thức tốt hơn trong việc thực hành Vipassana, nó hoàn toàn không mang nghĩa của một bài hướng dẫn với đầy đủ chi tiết. Có nhiều vấn đề khác hành giả sẽ gặp phải trong quá trình thực hành không được thảo luận ở đây- trong bài giảng này- lý do là hành giả chỉ có thể hiểu được chúng một cách rõ ràng hơn với sự tư vấn và hướng dẫn của một thiền sư trong những buổi trình Pháp.

1. Tại sao chúng ta nên thực hành Vipassana?

Lời đáp cho câu hỏi này có thể ngắn gọn: “*Để đối phó một cách tốt hơn với những bất toại nguyện trong cuộc sống, cũng như thoát khỏi sự bức bách của chúng.*”

Mọi chúng sinh đều khao khát có được hạnh phúc và sự an ninh trong cuộc sống của mình. Thật không may chẳng có ai có khả năng tạo ra hạnh phúc chỉ bởi do mình mong muốn có được nó, cũng như không một ai có thể duy trì niềm vui của mình lâu dài như chúng ta mong muốn.

Hạnh phúc mà con người có thể tìm thấy trong cuộc đời này quả thật mong manh. Nếu chúng ta có được cái chúng ta muốn, chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc, nhưng thật khó lòng mà mong đợi luôn có được những cái đúng theo sở thích của mình. Nếu những ham muốn của chúng ta bị nghiền lồi và chúng ta không thể có được cái mình muốn, chúng ta sẽ thất vọng, bất mãn và sinh lòng hiềm hận.

Do con người hoàn toàn mơ hồ về những tiến trình diễn ra trong tâm, những tiến trình này thì lại luôn chịu tác động bởi sự thay đổi liên tục của thời vận trong cuộc sống, mà phần nhiều là sự bất toại nguyện.

“ Cho dầu người ta nghĩ về sự vật như thế nào bất kỳ, sự vật đều hóa ra ngược lại. Đó là bản chất đối nghịch của sự vật. Hãy quan sát điều này vì đây là bản chất của cuộc sống ” (Kinh Tập)

Con người được phú cho một cái tâm biết phân biệt. Do vậy họ được cho là có thể biết được lý do của các hành động của mình. Tuy nhiên, con người thường không nhận thức được rõ những động cơ hay mục đích của các hành động của họ.

Chúng ta thường xuyên hành động theo sự thôi thúc của tâm trạng. Khi động cơ và mục đích không rõ ràng, chúng ta có thể đối diện với nguy cơ sử dụng phương tiện một cách sai lầm. Việc không kiểm soát được hành vi như vậy, đôi khi có thể đem cho chúng ta lại những hậu quả không toại ý, khiến cho chúng ta bị bối rối.

Bị nhầm lẫn có nghĩa là chúng ta không có một cái nhìn rõ ràng về thực tại của những gì đang diễn ra. Để có được cái nhìn sâu sắc hơn vào hành vi và thái độ xuất phát từ bên trong tự thân đối với các hoàn cảnh khác nhau, chúng ta cần tu tập tâm. Tu tập tâm (Vipassana) theo nghĩa của Phật giáo, có nghĩa là trau giồi một sự hiểu biết sâu sắc về các hoạt động của thân, tâm và mối liên hệ giữa chúng. Để làm điều này một cách hiệu quả, đòi hỏi chúng ta phải quan sát thật chánh niệm những hoạt động của chúng ta về các phương diện thân, khẩu và ý.

Để khởi đầu một hoạt động quan trọng như tu tập tâm, theo lời dạy của Đức Phật, chúng ta cần quán chiếu sơ bộ trên cả hai mặt động cơ và mục tiêu. Nếu động cơ không cân xứng với mục tiêu, sự tiến bộ sẽ bị trở ngại. Bước tiếp theo sẽ là xem xét để quyết định phương tiện đúng đắn cần cho sự đạt được mục tiêu đã đề ra là gì.

Đức Phật đã chỉ rõ rằng chỉ có một con đường (cách) độc nhất để đối phó với sự bất toại nguyện trong cuộc sống. Nói cách khác có một phương pháp khi được đem áp dụng một cách đúng đắn thì sẽ dẫn đến hạnh phúc. Phương pháp (hoặc con đường này) dẫn đến :

“ Sự thanh tịnh hóa của chúng sinh, vượt qua sầu, bi, đoạn tận khổ ưu, đạt đến Chánh đạo và chứng đắc Giải thoát Níp- bàn.” (Kinh Trung Bộ 10)

Để hiểu rõ những thuật ngữ mà Đức Phật đã sử dụng này một cách đúng đắn, chúng ta nên dành thời gian để suy niệm về ý nghĩa chân thực của chúng, cũng như mối liên hệ giữa chúng với mục đích của cuộc sống của chúng ta.

Thanh tịnh hóa ở đây là khi dùng để chỉ một trạng thái của tâm khi nó thoát khỏi các chướng ngại gây ra sự căng thẳng và xung đột trong chính nó.

Nói chung , chỉ cần nhìn qua tình trạng cuộc sống của một ai đó cũng đủ để thấy có quá nhiều căng thẳng và bất hòa trong đó. Những trạng thái tâm có gốc rễ từ tham, sân và si làm cho tâm trở nên bất tịnh .

Tham ái mang lại nỗi lo sợ tiềm ẩn về việc không nhận được những gì chúng ta mong muốn hoặc bị buộc phải xa rời những gì mà chúng ta yêu quý. Trạng thái khó chịu hay giận dữ tạo ra sự xung đột và chắc chắn nó không có lợi cho sự an bình nội tại. Do si luôn đi kèm với tất cả trạng thái của tâm tham và sân, chúng ta khó có thể phân biệt những cấu uế, ô nhiễm này một cách rõ ràng do chúng tác động vào tâm, làm cho tâm đau buồn. Bởi vì những trạng thái tâm này được xem như không thể tách rời khỏi cuộc sống của một con người- như một điều gì đó không thể tránh được- theo lời dạy của Đức Phật, chúng cần gánh nặng của sự đau buồn để tiếp tục nuôi dưỡng nó.

Chúng ta cần có trí tuệ để hiểu các trạng thái tâm tạo ra sự bất hòa và xung đột trong chính tự thân của chúng ta cũng như trong những người khác như thế nào. Thấu hiểu nhân - tham đi kèm với si - và quả của sự xung đột là sự bất toại nguyện, chúng ta sẽ thấy tự trong chúng ta có sự thôi thúc phải làm thế nào để giải thoát tâm khỏi những trạng thái khổ đau.

Trí tuệ có thể được phát triển bằng cách phân tích một cách có phương pháp các hành vi về mặt tinh thần của chính chúng ta khi quan sát dòng ý thức được thả lỏng và chúng ta nhận thấy các phản ứng ứng sinh khởi trong đó [*], con người bị những phản ứng như vậy tấn công suốt cả ngày. Chúng ta thường không chọn lọc cẩn thận các dữ liệu đầu vào cho tâm, kết cuộc là con người phải chịu rất nhiều sự khó chịu. Trước khi chúng ta có thể nhận thức rõ ràng được điều này, thì ác cảm , hiềm hận, đau khổ và sầu bi đã có mặt trong tâm của chúng ta rồi.

Khi có trí tuệ, các tình trạng này sẽ không sinh khởi, bởi trí tuệ chính là sự chọn lọc. Nó biết chính xác những gì dẫn đến các trạng thái khổ đau và những gì sẽ mang lại sự an bình cho tâm.

Trí tuệ hay Chánh kiến, là một chi của con đường (Bát Chánh). Bắt đầu bước đi trên con đường chân chánh này đòi hỏi khởi đầu phải có một chút trí tuệ. Tiếp tục đi theo con đường này sẽ dẫn đến sự chín muồi của trí tuệ. Kết thúc của con đường là sự hiểu biết đầy đủ và trọn vẹn về cuộc sống như nó thực sự là. Với sự hiểu biết đó hay trí tuệ, chúng ta sẽ đạt đến đích của con đường Bát Chánh cao thượng này, có nghĩa là trong chúng ta chắc chắn sẽ thôi không còn các xung đột và bất hòa.

Bước đầu tiên trên con đường giải thoát tâm ý là làm sạch tâm khỏi những chướng ngại nghiêm trọng như gây hấn, không trung thực, tàn nhẫn, đố kỵ, độc ác, tham lam v.v... để tìm một lối thoát cho phẩm hạnh của con người về mặt thân và khẩu. Cần phải có trí tuệ cơ bản mới có thể phát triển được một sự phân biệt rõ ràng về những gì làm cho hành vi của con người trở thành một sự chướng ngại, cũng như để biết được qua phương cách rèn luyện nào mà từ đó đạo đức của con người mới có thể trở thành thứ phẩm hạnh phù hợp cho sự phát triển nội quán (Vipassana) thì cần phải có trí tuệ cơ bản. Để giúp chúng ta phân biệt được đâu là những hành vi thiện và đâu là những hành vi bất thiện, Đức Phật đã đưa ra một cái khung gồm năm nguyên tắc đạo đức (giới) thiết yếu để chúng ta thực hành theo.

Nói một cách tóm gọn, những giới này bao gồm hạn chế giết hại và gây hại, trộm cắp, tà hạnh, nói dối và sử dụng những chất gây say hoặc gây nghiện như rượu và ma túy.

Những nguyên tắc đạo đức cơ bản này không có nghĩa là để kiềm chế sự phát triển của một người trong đời sống xã hội. Trái lại, chúng được xem như là một bước đệm cần thiết đối với bất kỳ sự phát triển tinh thần nào trong bối cảnh xã hội, tâm lý và tâm linh. Hiệu quả của chúng đối với sự phát triển nội quán lại còn có ý nghĩa lớn hơn rất nhiều.

Hai khía cạnh của nỗ lực làm trong sạch giới hạnh của con người - hạn chế làm những việc bất thiện và cố gắng làm việc thiện - toàn bộ hành vi hạnh kiểm, đạo đức của chúng ta được gói gọn trong chỉ trong hai khía cạnh này.

Khi khảo sát cuộc sống của chúng ta, con người có thể tự đánh giá về những tác động của những rối rắm do không thể kiểm soát hành vi của chính chúng ta gây ra. Người ta có thể tự vẫn là có nên hơn chấp nhận những rối ren này như một điều không thể tránh khỏi trong cuộc sống của mình hay là nỗ lực khắc phục chúng một cách nghiêm túc.

Nỗ lực để khắc phục chúng là tu tập chánh niệm, giữ sự tỉnh giác hơn nữa khi những tư tưởng bất thiện đã sinh khởi trong tâm và kiềm chế chúng. Khi tỉnh giác đã trở nên sắc bén, chúng ta sẽ biết cách làm thế nào để ngăn chặn những tư tưởng gây phiền nhiễu cho chúng ta, không cho chúng sinh khởi. Nỗ lực này đi cùng với sự phát triển và duy trì những trạng thái tinh thần lành mạnh dần dần sẽ tịnh hóa tâm khỏi mọi sự kích động.

Nỗ lực trong trường hợp này là một chi của Bát Chánh Đạo (Chánh tinh tấn). Nó cùng vận hành với Chánh niệm và Chánh định để tạo cho tâm sự yên tĩnh làm tiền đề cho nội quán. Nội quán bao gồm Chánh kiến và Chánh tư duy.

Một người đã đặt chân vào con đường (Bát Chánh) chân chánh và sau đó đi theo nó thì kết cuộc gặt hái được sẽ là một sự tu tập tâm, và sự tu tập này sẽ dẫn vị ấy thoát khỏi những rối ren bất tận giữa hai cực đoan hạnh phúc và bất hạnh do sự dính mắc của họ vào các đối tượng tạo ra. Chính là do dính mắc với các đối tượng mà những rối ren sinh khởi làm cho tâm bị ô nhiễm, và do vậy mà mọi người chỉ có thể trải nghiệm những khoảnh khắc hạnh phúc ngắn ngủi.

Hạnh phúc và sự an bình nội tại cùng tốt mà cuối cùng chúng ta có thể tìm thấy - một bản đạp không thể thiếu cho bất kỳ sự phát triển tâm linh nào theo Con đường (Bát Chánh) - thì không phụ thuộc vào bất kỳ đối tượng nào, mà đến từ sự buông bỏ chúng. Thứ hạnh phúc này sẽ trường tồn, không biến mất đi. Đây chính là hạnh phúc đạt được từ sự giải thoát khỏi mọi xung xung đột và bất hòa - đó chính là Níp-bàn.

2 . Vài nét phát thảo về thiền Vipassana (Vipassana Bhavana)

Vipassana - Bhavana có nghĩa là sự tu tập tâm để giúp chúng ta có thể nhìn thấy sự vật y như chúng thực sự là. Người Trung Quốc có một câu nói: "*Nếu bạn muốn biết về cây thông, hãy đi đến cây thông.*" Để nhìn thấy đúng bản chất của sự vật, người ta phải xem xét chúng, không phải qua lý thuyết, nhưng ngay tại chỗ. Điều đó có nghĩa là chúng ta bắt đầu nghiên cứu chính thân và tâm của mình bằng cách quan sát các tiến trình của chúng từng khoảnh khắc một ngay trong giây phút hiện tại. Để có thể thực hiện được sự quan sát này, chúng ta cần có chánh niệm (sati).

Một thuật ngữ, có nghĩa tương đồng với Vipassana, là satipañña, có nghĩa là sự thiết lập chánh niệm. Chánh niệm cần thiết cho việc quan sát phân tích tâm và thân, đơn thuần chỉ như vậy thôi. Nó là một sự chú tâm khách quan, không thiên vị trên các đối tượng được quan sát, không có tư duy khái niệm xen vào trong sự quan sát.

Phải tự giới hạn lấy chính nó như vậy thì chánh niệm mới có được sự chú tâm sâu sắc trong việc ghi nhận sự sinh khởi và hoại diệt của một đối tượng danh hoặc sắc (thân hoặc tâm) y như nó đang thực sự xảy ra. Ví dụ, khi chúng ta có sự nhận thức rằng có tiếng động đang xảy ra, chánh niệm ngay lập tức ghi nhận "*nghe, nghe*". Khi trí tuệ về việc nghe thấy cái gì đó đang sinh khởi, tâm sẽ ghi nhận việc nghe đó trong thực tế chỉ là một sự hay biết và không quan tâm gì thêm nữa bởi vì một tiến trình khác đã đang xuất hiện.

Sự "*buông bỏ*" này - không còn quan tâm thêm nữa (về đối tượng) - là thiết yếu cho việc thiết lập một năng lực chánh niệm sắc bén. Nó cho phép chúng ta theo dõi một cách chính xác sự sinh khởi và hoại diệt của tất cả các tiến trình này.

Để hiểu được chánh niệm là gì và để có thể áp dụng nó một cách đúng đắn, chúng ta phải phân biệt rõ ràng giữa chức năng của chánh niệm với sự chú tâm bình thường

của con người trong các hoạt động khác nhau của họ. Chánh niệm không phải chỉ là sự quan tâm nhiều hơn một chút so với sự chú tâm bình thường.

Chú ý (*manasikara*), theo nghĩa tổng quát của nó, là đang quan tâm đến một đối tượng, xem xét và đối chiếu nó với kinh nghiệm quá khứ cũng như dự đoán sự hữu dụng của nó trong tương lai – “*Cái này tốt đây. Tôi muốn cái này*”. Cái kiến thức cho rằng đối tượng là đẹp bắt nguồn từ một kinh nghiệm trước đó. Mong muốn có nó hoặc giữ nó là do kỳ vọng rằng nó sẽ đem lại cho chúng ta một sự dễ chịu tương tự trong tương lai. Do những nếp thói quen về sự thích và không thích này mà chúng ta quan tâm đến đến các đối tượng với các mức độ khác nhau.

Chánh niệm không phân biệt đối tượng. Giữa nó và đối tượng không có sức hấp dẫn và cũng không có sự xua đuổi. Chánh niệm chỉ đối mặt với những gì đang sinh khởi trong giây phút hiện tại mà không đánh giá đối tượng cụ thể như thế nào theo cảm xúc. Chánh niệm chỉ ghi nhận trong giây phút hiện tại, ngay ở đây và bây giờ.

Khi chúng ta ghi nhận đối tượng một cách chính xác, chúng ta sẽ thấy chúng sinh khởi và hoại diệt ngay tức khắc, và chúng ta cũng sẽ thấy rằng cái khoảnh khắc khi mà đối tượng biến mất đi cũng đã là quá khứ, không có cách nào để làm cho chúng quay ngược trở lại.

Mặc dù chánh niệm còn có một khía cạnh khác nữa là hồi tưởng lại những điều đã được ghi nhận trước đây, nhưng nó không bám víu vào những việc này. Chánh niệm không cho phép lãng quên sự việc. Do đó, nó ngược lại với sự hời hợt. Tương lai là điểm phát sinh ngay sau thời điểm hiện tại. Chúng ta không thể đoán được suy nghĩ kế tiếp của chúng ta sẽ là gì. Vì vậy, tương lai thì không chắc chắn.

Đặc điểm cụ thể của chánh niệm là trú trong hiện tại và không dạt xa ra khỏi đối tượng. Khi trong tâm chúng ta bắt đầu hình thành các ý tưởng về những gì đã được ghi nhận trước đó thì chánh niệm trở nên suy yếu. Trú trong hiện tại có nghĩa là trú trong cái khoảnh khắc ngắn ngủi của một đối tượng khi nó đang thực sự hiện hữu và khi ta đang kinh nghiệm nó. Tuổi thọ của các đối tượng được trải nghiệm ngắn hơn nhiều lần so với thời gian chúng ta cần để chớp mắt.

Thường xuyên, nhớ lại tình huống trong quá khứ hay bận rộn với các kế hoạch của các sự kiện tương lai tạo điều kiện cho các suy nghĩ mang tính suy đoán sinh khởi. Kiểu tư duy này chỉ đơn thuần dựa trên các giả thuyết hay giả định vì vậy có thể trở thành sự thật hoặc không. Chỉ chính trong khoảnh khắc hiện tại bản chất thực của sự vật mới trở nên rõ ràng, do không bị chi phối bởi những ý nghĩ mang tính tưởng tượng.

Đừng để bị kích động bởi những gì đã qua, đừng hài lòng với những gì mới. Đừng đau buồn về những gì đã mất, đừng để lòng ham muốn kiểm soát (Kinh Tập, 944)

Điều này không có nghĩa là chúng ta chối bỏ sự suy nghĩ. Chúng ta phải suy nghĩ. Người ta phải suy nghĩ và ghi nhớ hoặc phải lên kế hoạch cho tương lai trong cuộc sống hàng ngày. Tuy nhiên, chúng ta nên nhớ rằng mọi ý nghĩ, cho dù nghĩ về một sự

kiện thuộc quá khứ hoặc tương lai đều là đối tượng (của chánh niệm) - là ý nghĩ trong khoảnh khắc hiện tại. Khi chánh niệm, chúng ta thấy những suy nghĩ này vì chúng không thể tách rời khỏi chúng ta. Chúng được tìm thấy trong mọi vấn đề, khắp mọi nơi. Cho dầu chúng là gì đi nữa, những khoảnh khắc thoáng qua đó chẳng đảm bảo được chút gì cho sự việc sẽ xảy ra theo cách mà người ta kỳ vọng hay không, vì chúng đơn thuần chỉ là những giả định.

Kết quả của sự thanh tịnh hóa tâm qua việc "*trú trong hiện tại*" là chúng ta có thể nhận thấy một cách rõ ràng rằng sự vật sinh khởi và hoại diệt ngay lập tức để tạo duyên cho một hiện tượng khác sinh khởi. Khi ghi nhận của chúng ta liên tục và sâu sắc, rồi thì chẳng còn có chỗ cho các suy nghĩ, ngoài những ý tưởng liên quan đến sự ghi nhận.

Để giúp cho việc quan sát, ghi nhận các tiến trình thân và tâm này được chính xác và liên tục hơn, chánh niệm cần có một đối tượng chính (đề mục) của nó. Đề mục đó có thể là thuộc thân hoặc tâm.

Đức Phật đã dạy bốn nền tảng (xứ) căn bản để thiết lập chánh niệm. Một trong số chúng là thân (kaya), ba nền tảng khác thọ (vedana), tâm (citta) và pháp (dhamma)

Xứ đầu tiên, các tiến trình thân, có thể được dễ dàng ghi nhận hơn vì bản chất của chúng thô. Ví dụ, khi chúng ta quan sát chuyển động phồng và xẹp của bụng khi hít vào và thở ra, chúng ta dễ dàng cảm nhận những chuyển động này và ghi nhận chúng. Chuyển động là một trong những biểu hiện của thân hay sắc (rupa). Các cảm giác cứng, mềm, nóng, lạnh, và đẩy v.v... sinh khởi một cách rõ ràng trong thân và chúng ta có thể kinh nghiệm chúng. Mọi hành giả, nếu ngồi bất động trên gối ngồi thiền trong một thời gian, đều có thể trải qua kinh nghiệm khác nhau trong thân.

Các cảm giác trong thân đều do bốn yếu tố thiết yếu hoặc chính yếu tạo ra. Bốn yếu tố này kết hợp với nhau để tạo thành vật chất. Chúng gồm yếu tố đất (Patthavi dhatu) (cứng, mềm, giãn nở), yếu tố nước (Àpo dhatu) (kết dính, lỏng), yếu tố nhiệt hay lửa (tejo dhatu) (nóng, lạnh) và yếu tố gió (vayo) (chuyển động, di chuyển). Bốn yếu tố này vận hành cùng nhau và không thể tách rời. Sự hiện diện của chúng được tìm thấy trong mọi vật chất.

Khi yếu tố đất chiếm ưu thế, chúng ta cảm nhận nó như là độ cứng. Khi yếu tố lửa dẫn đầu, chúng ta sẽ cảm thấy nóng hoặc lạnh (nhiệt). Yếu tố gió tự thể hiện nó qua sự di chuyển, chuyển động. Yếu tố nước quá vi tế nên khó cảm nhận được trong cơ thể. Chúng ta chỉ có thể biết được yếu tố này qua sự nhận thức.

Chúng ta hãy lấy chuyển động phồng xẹp làm ví dụ. Vì đây là đề mục chính của chúng ta, vì vậy chúng ta lấy yếu tố gió làm đối tượng chính để quan sát. Mặc dù sự chuyển động luôn có mặt, nó không phải lúc nào cũng trội hơn yếu tố khác cùng vận hành với nó. Đôi khi cảm giác nóng thể hiện nó rõ ràng hơn sự chuyển động và chúng ta phải ghi nhận sự hiện diện của nóng v.v...

Đôi khi hành giả có thể nhận thấy các cảm giác khó chịu hoặc dễ chịu trong thân. Khi ghi nhận những cảm giác này hành giả tạm thời bỏ đối tượng chính của sự quan sát là sự phòng xệp của bụng qua một bên. Lúc đó, hành giả không còn quán thân (kàyanupassanà) mà đã chuyển sang quán các cảm giác hay quán thọ (vedanànupassanà)

Tương tự như vậy, trong khi thực hành ta có thể nhận thấy một trạng thái của tâm khi nó phân tán hoặc tập trung, lơ mơ hay tỉnh táo, câu thúc hoặc thư giãn v. v... Trong lúc này, cụ thể, hành giả đang thực hành quán tâm.

Khi chúng ta ghi nhận sự sinh khởi của những cảm giác ham muốn, lo lắng, bồn chồn hoặc trải nghiệm niềm vui hoặc an bình nội tại, hoặc chúng ta cảm thấy năng lượng của chúng ta đang gia tăng v.v... chúng ta- trong lúc này- đang quán chiếu những đối tượng của tâm hay quán Pháp (dhammànupassanà).

Trong lúc chúng ta tạm thời chuyển sang ghi nhận các đối tượng khác nhau, sự chuyển động của bụng vẫn tiếp tục tại đó. Sau khi đã quan sát và ghi nhận các hiện tượng khác thuộc về thọ, tâm hoặc pháp khi chúng đang sinh khởi đồng thời với sự phòng xệp của bụng và trội hơn phòng xệp, chúng ta lại quay về đề mục chính của mình (phòng xệp).

Ghi nhận một cách chính xác sẽ đem lại cho chúng ta kiến thức đủ để ghi nhớ hiện tượng đã xảy ra, ngăn tâm trí không dính mắc xa hơn nữa vào chi tiết của những gì đã xảy ra trước đó.

Suy nghĩ về đối tượng được ghi nhận có nghĩa là chúng ta trong thực tế đã không còn nhìn sự vật y như chúng thực sự là. Ta không nên cố gắng phân tích kinh nghiệm theo kiểu của nhà thông thái trong khi đang thực hành vì chúng ta sẽ bỏ lỡ cơ hội để ghi nhận sự sinh khởi của các hiện tượng khác.

Khi các tiến trình thân và tâm liên tục sinh khởi và hoại diệt trở này trở nên rõ ràng hơn, ý tưởng về tính ổn định, bám níu và nắm giữ của chúng ta bị lung lay. Trong dòng chảy của những thay đổi (vô thường) đang diễn ra mà hành giả đang quan sát một cách chánh niệm sẽ lóe lên một sự hiểu biết rằng không có gì tồn tại, không có gì là thực chất để hành giả (là người đang quan sát) có thể được gọi là một người đang nhận biết, một người đang suy nghĩ, một người đang hành động hoặc một người đang cảm nhận. Không có một cái ngã đang điều khiển, kiểm soát có thể được tìm thấy trong đó. Chỉ có sự sinh khởi và hoại diệt nối tiếp theo nhau trong một dòng chảy liên tục, trong đó không có gì được đem từ quá khứ đến hiện tại và không có gì có thể đem từ hiện tại đến tương lai.

Xu hướng của con người là bám níu và chấp thủ, nó mâu thuẫn với thực tại là sự thay đổi không ngừng (vô thường) và không có bất kỳ một cái ngã nào (vô ngã). Đây là những gì Đức Phật gọi là (dukkha) xung đột, bất hòa, bất toại nguyện.

Năng lực nội quán về bản chất nội tại của sự vật là vô thường, bất toại nguyên và vô ngã (anicca, dukkha, anatta) của hành giả - tuy còn yếu vì còn đang phát triển - là điều quan trọng vì nó thực sự làm suy yếu các chương ngại của hành giả như ham muốn thái quá đối với các cảm giác, sự sân hận, lòng biếng, bồn chồn và hoài nghi v.v... Chừng nào mà những chương ngại này còn hiện diện thường xuyên trong tâm, chúng sẽ là gây trở ngại cho sự phát triển niệm và định.

Niệm và định cùng nhau làm việc để thiết lập một yếu tố quan trọng khác trong việc thực hành, cụ thể đó là sự hiểu biết rõ ràng hay tỉnh giác (sampajanna). Hiểu biết rõ ràng giúp cho chúng ta hiểu ngay lập tức những gì đang được ghi nhận. Chính trí tuệ được sinh ra từ việc ghi nhận sắc bén, và trí tuệ này cho chúng ta thấy một chiều kích nữa của những gì được thấy mà không có sự suy tư xen vào trong sự quan sát, ghi nhận. Chánh niệm giống như một chùm ánh sáng soi sáng đối tượng khi nó có mặt và tỉnh giác thấy nó đúng với những đặc điểm của nó.

Loại định được sử dụng trong thiền Vipassana có chức năng hỗ trợ mạnh mẽ cho chánh niệm được duy trì liên tục. Do đó nó có đặc tính định trong từng khoảnh khắc một (sát – na định). Sát – na định (khaika samadhi) có khả năng song hành cùng với chánh niệm để theo dõi sự sinh khởi và hoại diệt của các đối tượng bằng cách duy trì một sự quan sát liên tục. Đây là loại định có sức mạnh thắng lướt các chương ngại, giúp cho chánh niệm được sắc bén và giữ cho nó được liên tục.

Đôi khi hành giả không còn duy trì được định sát – na do đi vào định quá sâu, và điều này không còn phù hợp với việc thực hành Vipassana. Sát na định nay đã trở thành định an chỉ và tâm chỉ còn quan tâm đến một đề mục duy nhất. Điều này có thể xảy ra khi thiền sinh kinh nghiệm những cảm thọ cực kỳ dễ chịu, chẳng hạn như trải nghiệm một niềm vui sâu sắc hoặc cảm thấy thân trở nên nhẹ nhàng v.v... Bị lôi cuốn bởi sự thú vị, dễ chịu, hành giả quên ghi nhận và để mọi thứ trôi qua. Tâm nắm lấy kinh nghiệm dễ chịu và muốn tận hưởng nó một thời gian. Kinh nghiệm như vậy có thể đưa hành giả đến kết luận sai rằng vị ấy đã đạt đến một giai đoạn nào đó của nội quán và đây là một trở ngại cho sự tiến bộ xa hơn.

“Cho dầu hành giả có thể hiểu được điều gì từ sự quan sát bên trong hay bên ngoài, hành giả phải tránh tự hào về những nhận thức của mình. Bởi bậc trí nói rằng điều này không phải là một trạng thái thanh tịnh” (Kinh Tập 917)

Như đã nói trước đây, hiển nhiên điều quan trọng là hành giả phải giữ một sự tỉnh giác sắc bén trong mọi tình huống và không bám víu vào bất cứ đối tượng nào, cho dù là dễ chịu hay khó chịu. Nguyên tắc chính yếu trong việc thực hành Vipassana là hành giả phải giữ gìn chánh niệm. Và rồi chánh niệm sẽ bảo vệ hành giả thoát khỏi tà kiến và si mê về những gì là chân thực hay không.

Khi chánh niệm đã được thiết lập mạnh mẽ hơn hành giả sẽ thấy hiệu quả của nó trong tất cả mọi hoạt động. Do kiên trì thực hành Vipassana, hành giả dần dần có một thói quen chánh niệm tự nhiên, năm khía cạnh cho thấy chánh niệm có tầm quan trọng cụ thể. Đó là:

1. Chức năng của nó là ghi nhận khoảnh khắc sinh khởi của một đối tượng;
- 2 . Đặc tính không thiên vị, vô tư của chánh niệm;
- 3 . Khả năng làm chậm lại các hoạt động của hành giả, tạo cho họ cơ hội để quan sát chính xác;
- 4 . Sát –na định giữ cho tâm tập trung vào giây phút hiện tại.
5. Sự sinh khởi của tỉnh giác là kết quả của việc tâm được luôn giữ tỉnh táo, hay biết rõ ràng.

- Trong trường hợp rồi ren phát sinh trong tâm trí, hành giả có thể bình tâm để đối phó với chúng hơn trước. Hành giả có thể buông bỏ chúng dễ dàng trước khi chúng trở nên quá mạnh và áp đảo hành giả.
- Tâm có xu hướng trở nên dễ bảo hơn và sẽ dễ dàng trú trong hiện tại. Gọng kềm của những thói quen chịu tác động bởi các điều kiện trong tâm mất dần đi sức mạnh của chúng do năng lực nội quán ngày càng phát triển và tâm hiểu rằng những gì trong quá khứ đã hoàn toàn thuộc về quá khứ .

Do tà kiến, hành giả nhận thấy mối quan hệ giữa nhân và quả không rõ ràng . Điều này thường đưa hành giả đến những kết luận sai lầm. Hiểu biết rõ hơn về những gì đang có mặt trong hiện tại sẽ tạo cho hành giả một sự thận trọng trong hành vi của mình, nhận ra rằng những nhân mới, với quả trong tương lai của chúng là được tạo ra trong hiện tại. Do đánh mất giây phút hiện tại, mơ mộng đầu đó, say mê chạy theo sự tưởng tượng, có thể đưa hành giả đến rối rắm nếu mọi thứ trong thực tế hóa ra khác xa với những gì mà hành giả mong đợi. Khi phải đối mặt với kết quả của việc làm của mình, chúng ta không thể đổ lỗi cho bất kỳ một ngoại lực hay tình huống bên ngoài nào đã xúi bẩy cho việc làm và hành động của chúng ta.

Trong việc thực hành Vipassana, qua việc ghi nhận và hiểu biết rõ ràng, chúng ta sẽ dần dần hiểu rằng bằng cách nào mà những điều kiện đang xuất hiện trong chính tâm chúng ta và bằng cách nào mà đến lượt chúng, lại hình thành những điều kiện mới cho sự sinh khởi cho các tiến trình tâm và thân khác.

Giá trị tình cảm của các thói quen bám chặt trong tâm dựa trên sự đánh giá về người và vật, kể cả hoạt động của chính chúng ta sẽ giảm bớt. Khi chúng ta phản ứng với sự vật, mọi thứ trở nên mơ hồ và rối rắm do cảm xúc được đưa vào trong các phản ứng đó nên đã không được hiểu một cách đúng đắn.

Không phải chính vì sự tiếp xúc của mắt với các cảnh sắc hay sự tiếp xúc của tai đối với cảnh thính mà ta có sự dễ chịu hoặc khó chịu. Trong trường hợp đó, chúng ta rất khó để mà giác ngộ vì chúng ta không thể nhắm mắt, bịt tai v.v... Sự dễ chịu hoặc khó chịu đó sở dĩ có là do tâm tạo sự phân biệt, và đó cũng chính là cách mà tâm tạo nguồn thức ăn cho các hoạt động của chính nó.

Chỉ việc đi đến cây thông và quan sát nó thật kỹ, chúng ta sẽ học hỏi nhiều điều từ cây thông. Tương tự như vậy, nghiên cứu tâm (nàma) và thân (rupa) sẽ tiết lộ cho chúng ta một điều gì đó rõ ràng hơn về bản chất cố hữu của chúng. Khi chúng ta có được cái kiến thức cho phép chúng ta nhìn thấy sự vật y như chúng thực sự là, có nghĩa là chúng ta đã có được chánh kiến hay trí tuệ (panna).

3. Thực hành Vipassana và những tình huống trong đời thường:

Mọi người thường nghĩ rằng việc thực hành Vipassana chỉ giới hạn trong tư thế ngồi trong một số giờ nào đó, quan sát một cách chánh niệm sự phồng xẹp của bụng kết hợp với sự giữ tỉnh giác khi thiền hành.

Tuy nhiên, khi một khi hàng giả đặt chánh niệm lại phía sau tọa cụ để trở về với các sinh hoạt của đời sống hàng ngày, hành giả sẽ đem theo với mình một chút trí tuệ giải thoát như là kết quả của quá trình thực hành nội quán.

Vipassana trong thực tế không phải là một hoạt động bán thời gian. Sự tu tập tâm sẽ không có hiệu quả nếu hành giả chỉ thực sự thực hành chánh niệm trong những khóa thiền hoặc trong những buổi tọa thiền hàng ngày, thời gian còn lại thì lại quên không ghi nhận. Chánh niệm được phát triển trong một khóa tu hoặc trong những buổi ngồi thiền hàng ngày có thể có tác dụng của nó trong một khoảng thời gian nào đó sau đó, nhưng nếu hành giả xao lãng việc thực hành chánh niệm trong các hoạt động khác trong đời sống hàng ngày, năng lực chánh niệm sẽ nhanh chóng tàn lụi đi. Hành giả lại sẽ tiếp tục đăng trí (phóng dật) và nhanh chóng rơi vào những nếp thói quen suy nghĩ của mình như trước đây.

Không cần nói chúng ta cũng biết rằng trong các tình huống của đời thường, chúng ta không thể thật sự chánh niệm như lúc chúng ta hành thiền. Nhưng một khi chánh niệm được tiếp tục duy trì, ngay cả chỉ ở một mức độ hơi hợt, nó sẽ có lợi cho hành giả, cụ thể là cho thái độ của hành giả trong đời sống xã hội và cũng như trong việc thực hành của chính mình.

Trau dồi thói quen làm việc có chánh niệm trong các tình huống bình thường hàng ngày cũng có tác dụng của nó đối với thiền tập theo nghĩa là định và niệm luôn có mặt - trong một chừng mực nào đó - sẵn sàng cho một sự phát triển sâu hơn để giúp hành giả có được sự ghi nhận sắc nét một cách liên tục, không gián đoạn. Giữ chánh niệm một cách liên tục ở mọi mức độ cũng sẽ giúp chúng ta không bị các chướng ngại áp đảo trong những tình huống đời thường.

Lợi ích của một cái tâm luôn được chánh niệm canh phòng là trong đời sống hàng ngày, chúng ta sẽ ít bị quên hơn. Điều đó có nghĩa là chúng ta không còn phải mất thời gian và năng lượng tìm kiếm đồ vật đã để đâu đó mà không nhớ do lãng trí hay do thiếu sự chú ý. Có rất nhiều trường hợp chúng ta thấy mình ở trong tình thế bối rối, khó xử do không có chánh niệm.

Chánh niệm trong mọi sinh hoạt ngăn chặn những kích thích không cần thiết không cho chúng sinh khởi do bởi chúng ta có được một sự nhận thức đầy đủ về những gì mà chúng ta đã làm trước đó. Lời nói và hành động của chúng ta sẽ trở nên thận trọng hơn.

Một lợi ích khác của chánh niệm là chúng ta sẽ ít mắc lỗi hơn. Chúng ta biết rất rõ những gì chúng ta đang làm, không cho phép mình mơ mộng hoặc cố gắng làm nhiều việc khác nhau trong cùng một lúc để sao cho được nhanh nhất. Chỉ thêm chút ít thời gian mà hành giả dành ra để thực hành chánh niệm và làm mỗi lúc chỉ một việc thôi sẽ giúp cho công việc có hiệu quả hơn. Chúng ta thường mất nhiều thời gian để sửa chữa những sai lầm hơn là thời gian cần để làm công việc trong sự chánh niệm.

Có những trường hợp trong đó chúng ta rất khó giữ chánh niệm. Chúng được gọi là những kẻ thù trực tiếp của chánh niệm. Kẻ thù đầu tiên là những cử chỉ mà chúng ta không thể kiểm soát được. Ví dụ, cười ồm ồm, thể hiện tâm trạng vui của mình bằng cách vỗ lên lưng người khác, chắc hẳn là những hành động thiếu chánh niệm. Các bậc A la hán luôn luôn giữ chánh niệm và khi trải nghiệm hạnh phúc, các ngài chỉ mỉm cười. Trong sinh hoạt hàng ngày qua lời nói và hành động, chúng ta có xu hướng thể hiện rất nhiều cử chỉ không cần thiết mà chúng ta hầu như không thấy.

Một mối nguy hiểm khác luôn rình rập chánh niệm là dòng cảm xúc sinh khởi một cách không kiểm soát (khi các giác quan tiếp xúc với những cảnh gây ấn tượng cho chúng) tác động vào ý thức mà chúng ta “nuốt vào” hàng ngày. Chúng cung cấp thức ăn hàng ngày cho những trạng thái tâm bất thiện. Cũng có những trạng thái tâm lành mạnh, chẳng hạn như lòng từ bi sinh khởi khi chúng ta nhìn thấy sự đau khổ của người khác. Tuy nhiên những suy nghĩ của chúng ta bắt nguồn chủ yếu từ sự chấp thủ, sân và si nhiều hơn những suy nghĩ mà chúng ta có thể nương tựa vào, chẳng hạn những suy nghĩ về sự thân thiện, lòng từ vô tư dành cho mọi chúng sinh và những suy nghĩ có trí tuệ. Canh giữ các cánh cửa giác quan giúp cho chúng ta tuyển chọn những dữ liệu đầu vào cho tâm, không những chỉ làm cho chánh niệm của chúng ta sắc bén hơn mà còn giúp kiểm chế những phản ứng mang tính cảm xúc. Canh phòng các cửa giác quan và có sự chọn lọc hơn trong việc thu nhận các dữ liệu đầu vào sẽ không chỉ làm cho chánh niệm sắc nét mà còn giúp kiểm chế các phản ứng mang tính cảm xúc theo thói quen của một người.

Kẻ thù thứ ba là niềm đam mê của mình. Những trạng thái tâm liên quan đến tham, sân và si đều có mối liên hệ chặt chẽ với sự sinh khởi của các cảm xúc. Nếu không được làm giảm đi bởi chánh niệm, cảm xúc có xu hướng áp đảo chúng ta. Cảm xúc chủ yếu được xây dựng trên những quan điểm bi quan về thực tại kết hợp với khuynh hướng xem trọng bản ngã, thí dụ như “kinh nghiệm của tôi”, “tôi bị thương”, v.v...

Để duy trì chánh niệm càng nhiều càng tốt trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta cần phải có sự chọn lọc để bảo vệ mình chống lại những mối nguy hiểm này và phải kiên trì ghi nhận bất cứ khi nào chúng ta có thể. Sẽ rất hữu ích nếu chúng ta có thể tiếp xúc thường xuyên với những người mà bản thân họ cũng thực hành chánh niệm và có kinh nghiệm sâu sắc trong việc thực hành Vipassana.

Chúng ta nên tránh tiếp xúc, gần gũi với những người không quan tâm đến việc thực hành hoặc không thấy sự lợi ích trong việc tu tập tâm mặc dù điều này không phải luôn luôn là một sự trở ngại đối với chúng ta. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là chúng ta phải xem những người này như là những kẻ thù đầy tiềm năng cho việc thực hành của mình. Điều duy nhất chúng ta phải làm là bảo vệ tâm của chính mình hơn là xét đoán về người khác. Khi chúng ta có thể chia sẻ những kinh nghiệm tốt đẹp về lợi ích của sự phát triển chánh niệm cho cuộc sống của chúng ta với người khác, đây là điều mà chúng ta lúc nào cũng nên làm.

Với sự kiên trì ghi nhận một cách liên tục, năng lực chánh niệm của chúng ta sẽ trở nên tự nhiên và dần dần sẽ trở thành một thói quen.

Phát triển sự đơn thuần chú ý hay chánh niệm (sati) là một công cụ nhằm chấm dứt những xung đột nội tâm (dukkha) và bất hòa trong cuộc sống của chúng ta, phiền não không tự kết thúc trong chính nó.

Trong việc thực hành này, sẽ hữu ích nếu chúng ta có thể nhận ra rằng mỗi khi có sự ghi nhận sắc bén, dukkha (khổ) không thể phát sinh tại thời điểm mà chúng ta đang ghi nhận. Nếu sự ghi nhận của chúng ta sắc bén, sẽ không có khoảng hở giữa những khoảnh khắc ghi nhận các tiến trình thân và tâm (để phiền não có thể len vào tấn công). Kết quả của chánh niệm đem lại chính là sự yếu dần của dính mắc, chấp thủ - nguyên nhân của khổ.

Người ta thường xem xét dính mắc, chấp thủ như là một phần không thể thiếu của đời sống xã hội. Theo một cách nào đó thì họ đúng. Chính vì dính mắc, chấp thủ mà người ta xây dựng cuộc sống gia đình hay xây dựng sự nghiệp. Tuy nhiên, vì dính mắc, chấp thủ mà nảy sinh mâu thuẫn trong mối quan hệ xã hội giữa mọi người. Trên thực tế, chúng ta không chống lại sự dính mắc, chấp thủ, nhưng chúng ta nên nhận ra rằng nó có hậu quả của nó - đó là khổ (dukkha).

Mặt khác, chánh niệm cũng giúp chúng ta phát triển một mối quan tâm chân chánh với nhau, đó là sự thân thiện vô tư, không vụ lợi (Metta) và từ bi (Karuna) hoặc là chúng ta hoan hỷ với thành công và hạnh phúc của người khác (Mutida). Những phẩm chất cao thượng của tâm chỉ có thể đạt đến sự toàn hảo khi chúng không bị ngăn ngại bởi dính mắc, chấp thủ. Kết quả là tâm của chúng ta sẽ đạt đến một trạng thái yên tĩnh do không vướng vào sự ưa thích hơn. Dính mắc, chấp thủ làm cho chúng ta trở nên thành kiến và thiên vị.

Áp dụng chánh niệm miên mật sẽ dẫn đến một sự hiểu biết sâu sắc về bản chất vô thường của mọi hiện tượng (anicca), cho chúng ta thấy đặc tính đối lập của nó với dính mắc, chấp thủ. Bởi vì dính mắc, chấp thủ có nghĩa là bám níu, nắm giữ, nên nó gây khổ (dukkha). Khi chúng ta buông bỏ tham ái, chấp thủ, kết cuộc là chúng ta sẽ thoát khổ. Điều đó không có nghĩa chúng ta chỉ biết an nhiên hưởng lạc. Tự biết được bản chất của khổ trong cuộc sống của chúng ta là như thế nào và dần dần thoát khỏi nó, chúng ta sẽ có lòng bi mẫn đối với chính bản thân mình cũng như với những người khác.

Khi tự biết những gì là khổ trong cuộc sống của mình và dần dần thoát khỏi nó, người ta sẽ có lòng từ bi đối với chính mình và người khác nhất là khi chúng ta nghĩ đến nỗi sợ của việc trôi lăn bất tận trong vòng sinh tử luân hồi. Một khi đã thanh lọc tâm khỏi mọi trạng thái phiền não, chúng ta có thể giúp đỡ người khác một cách hiệu quả hơn mà không dính mắc với lợi những ích cá nhân vì đây là cái có mối quan hệ chặt chẽ tham ái và chấp thủ.

4. Hướng dẫn thực tiễn cho việc thực hành Vipassana

Đối với hành giả, điều quan trọng là phải hiểu thấu đáo những lời giảng dạy, hướng dẫn về thiền Vipassana và áp dụng chúng một cách chính xác. Mặc dù có một số phương pháp thực hành Vipassana khác nhau, chúng đều nhằm mục đích là phát triển năng lực nội quán và trí tuệ bằng cách quan sát các tiến trình tâm và thân (nama - rupa). Để leo lên một ngọn núi, chúng ta có thể sử dụng các khả năng và kỹ thuật khác nhau nhằm lên tới đỉnh. Tất cả những ai bắt đầu leo núi, đều muốn cách này hoặc cách khác để lên đến đỉnh.

Chúng ta hãy bắt đầu với một phương pháp và không nên kết hợp nó với các hướng dẫn khác hoặc kết hợp nó với những phương pháp khác. Việc này chắc chắn sẽ dẫn đến sự rối rắm, nhầm lẫn, và đi ngược lại với mục đích của Vipassana. Mục đích cụ thể của Vipassana là để đạt được sự rõ ràng, không nhầm lẫn hoặc trí tuệ. Trước khi bắt tay vào việc thực hành Vipassana hành giả nên xem xét kỹ lưỡng những điểm sau đây. Chúng ta nên biết mục đích của việc bắt đầu thực hành Vipassana của mình có phù hợp với mục đích của Vipassana hay không.

Hành giả nên biết rõ rằng thực hành Vipassana đòi hỏi một “*tinh thần chiến đấu*” nhất định nào đó theo nghĩa là không bỏ cuộc quá dễ dàng. Hành giả có thể được so sánh với một chiến binh đang ra chiến trường để chinh phục phiền não, tức là đau khổ dưới mọi hình thức, hoặc biểu hiện ra ngoài hoặc được che đậy. Nó đòi hỏi chúng ta phải chân thực, rạch ròi đối với chính mình. Chúng ta phải can đảm và không quá tự hào để có thể thừa nhận những điều kém khả ái, không dễ thương trong chính mỗi chúng ta và phải sẵn sàng đối mặt để loại trừ chúng.

Trong bất kỳ một trận chiến nào, người ta cũng cần nghỉ ngơi đôi chút để phục hồi sức mạnh. Chúng ta nên tránh sự căng thẳng quá mức. Việc thực hành của chúng ta sẽ có hiệu quả nếu chúng ta làm cho tâm an tịnh và phát triển dần dần định và niệm để làm vũ khí trang bị cho nó. Nếu không có sự kiên nhẫn và tự chấp nhận, việc thực hành sẽ trở nên mất quân bình. Tự chấp nhận có nghĩa vào thời điểm chúng ta khởi sự thực hành, bản thân chúng ta như thế nào cứ chấp nhận mình như thế ấy. Những ý tưởng về bản thân, những gì mà chúng ta muốn hoặc không muốn mình như vậy, sẽ là một trở ngại cho sự tiến bộ và chắc chắn không phải là kết quả của một sự nội quán sắc bén.

Khi bắt đầu thực hành, chúng ta nên mặc quần áo rộng để che chở cơ thể. Trong một khóa tu, chúng ta nên bỏ mọi vật dụng của chúng ta trong cốc (kuti) hoặc trong phòng một cách trật tự và sắp xếp sao cho thuận tiện khi sử dụng. Như vậy, chúng ta sẽ

không phải mất thời gian và năng lượng để tìm kiếm những thứ mà chúng ta cần. Chúng ta chỉ nên mang theo những thứ cần thiết nhất. Không nên đọc sách và viết lách.

Ngay từ lúc bắt đầu khóa tu, chúng ta cố gắng để làm cho mọi hoạt động chậm lại và giữ im lặng nghiêm ngặt. Nói chuyện là một trở ngại đáng kể đối với một người đang thực hành Vipassana tích cực.

Việc quan trọng là đầu tiên hết chúng ta phải lưu ý đến tư thế của chúng ta. Chúng ta nên ngồi xếp bằng trên một cái gối nhỏ đặt trên chiếu hoặc trên một tấm vải lót. Hai đầu gối phải chạm sàn, lưng thẳng, (phần trên của) hai cánh tay buông thẳng xuống. Hai bàn tay đặt nhẹ nhàng trên đùi, tay phải đặt bên trên tay trái, lòng bàn tay ngửa lên trên, các ngón tay chạm nhẹ vào nhau.

Mặt phải được giữ thư giãn, mắt nhắm và miệng khép lại.

Để thư giãn thân, chúng ta hít vào sâu và thở ra chậm chậm ba lần. Sau đó chúng ta từ từ hướng sự chú ý đến bộ phận cơ thể được gọi là bụng.

Khi chúng ta có thể cảm nhận sự chuyển động của bụng một cách rõ ràng, chúng ta bắt đầu quan sát nó bằng cách dùng tâm ghi nhận theo những gì mà chúng ta phân biệt. Khi hít vào thấy bụng phồng lên, chúng ta ghi nhận “phồng”, tương tự khi thở ra bụng xẹp xuống chúng ta ghi nhận (xẹp). Chúng ta không nên hình dung thấy bụng của chúng ta ra sao hay nhìn nó. Nếu chuyển động của bụng không rõ ràng, chúng ta có thể đặt tay nhẹ nhàng lên bụng để cảm nhận sự phồng, xẹp của nó cho rõ ràng hơn và ghi nhận theo cách đã nói trên.

Lúc đầu mới thực hành, không nên lưu ý đến các đối tượng khác trừ phi chúng trở nên quá nổi trội và chúng ta không thể phớt lờ chúng được. Ví dụ, khi có cảm giác đau, chúng ta ghi nhận “đau” một vài lần. Và rồi không quan tâm gì thêm đến cái đau nữa, chúng ta quay trở lại với đối tượng thiền ban đầu, đó là sự chuyển động của bụng. Nếu đau vẫn tiếp tục, chúng ta lại ghi nhận nó theo cách này. Chúng ta không nên thay đổi tư thế. Chỉ khi cái đau trở nên không còn chịu đựng nổi, chúng ta mới quyết định đổi oai nghi. Nếu chúng ta thực hành như vậy thật chánh niệm, chúng ta có thể quan sát mọi sự thay đổi diễn ra trong thân lẫn tâm.

Không nên bắt đầu ghi nhận các hiện tượng khác trước chúng ta ghi nhận chuyển động phồng, xẹp của bụng được rõ ràng và có thể dán tâm lên đó để theo dõi nó trong một thời gian mà không có sự gián đoạn. Sau đó, khi chánh niệm trở nên sắc bén hơn, và khi các hiện tượng khác trong thân và tâm nổi trội hơn so với phồng, xẹp của bụng, chúng ta theo đó mà ghi nhận các hiện tượng nổi trội khác đó. Sau khi ghi nhận chúng xong, chúng ta lại quay về với đối tượng căn bản là phồng xẹp.

Trong khi ghi nhận, điều quan trọng là phải biết cái gì đang được ghi nhận. Để có được kiến thức đó, hành giả “đặt tên hoặc dán nhãn” cho cái gì đang sinh khởi và được ghi nhận. Có nghĩa là hành giả dán nhãn hoặc đặt tên cho cái đối tượng đang được hay

biết theo đúng bản chất của nó, chẳng hạn “suy nghĩ” trong khoảnh khắc hành giả nhận thấy có sự suy nghĩ. Tương tự như vậy, chúng ta có thể ghi nhận nghe, ngửi, nóng, đau, ngứa v.v... khi chúng là những đối tượng của cái biết của chúng ta. Chúng ta nên đặt tên thật ngắn gọn, không lưu ý đến đối tượng nhiều hơn mức cần thiết để hay biết nó. Trong trường hợp chúng ta không biết làm thế nào để phân loại một đối tượng, chúng ta bỏ qua nó và ghi nhận các đối tượng sinh khởi kế tiếp.

6 . Thiền hành

Mặc dù thiền hành trong việc thực hành không được chú ý nhiều như thiền tọa, song cả hai đều có tầm quan trọng như nhau. Chúng ta nên thực hành thiền hành và thiền tọa như nhau. Trong cả hai hình thức thực hành này, yếu tố chuyển động (yếu tố gió) là đối tượng của sự ghi nhận mặc dù chúng thuộc hai tư thế khác nhau.

Khi hành giả quyết định đi thiền hành, hành giả thay đổi tư thế từ ngồi sang đứng một cách chánh niệm bằng cách chống hai tay để đỡ thân đứng lên. Chúng ta nên lưu ý đến tư thế đứng cũng như mọi tư thế khác. Chúng ta phải dành thời gian để quan sát sự chuyển động của thân trong khi đứng. Chúng ta từ từ hướng tâm đến bộ phận của cơ thể mà chúng ta đang đứng trên đó, cụ thể hai bàn chân. Khi bắt đầu bước đi, chúng ta ghi nhận các chuyển động khác nhau như nhấc chân lên, đưa chân về phía trước, đặt chân xuống và ấn bàn chân v.v...

Khi mới bắt đầu thực hành thiền hành, chúng ta có thể bước chậm hơn một chút hơn so với tốc độ của người bình thường, ghi nhận các bước, phải, trái. Dần dần chúng ta có thể di chuyển chậm hơn nữa và bước chậm chừng nào càng tốt chừng ấy. Việc này cho chúng ta cơ hội để quan sát một cách chánh niệm hơn các tiến trình khác nhau trong khi đi.

Trong khi đi, chúng ta không nên đưa mắt nhìn xung quanh mà giữ cho đôi mắt khép hờ nhìn về phía trước hướng xuống sàn nhà. Đến cuối con đường thiền hành, chúng ta lại ghi nhận “đứng” trước khi bắt đầu xoay người lại. Chúng ta có thể xoay người thật chậm rãi trong ba bước chân, cẩn thận ghi nhận những gì mà chúng ta hay biết. Sau khi đã quan sát xong tư thế đứng, chúng ta lại bắt đầu đi. Khi có những suy nghĩ mất làm tập trung, chúng ta nên dừng lại cho dẫu là chúng ta đang ở tư thế nào khi đang đi, bàn chân đã nhấc lên hay chưa? Chúng ta đưa sự chú tâm trở về với thực tại và tiếp tục bước đi. Khi chúng ta muốn thực hành thiền tọa trở lại, chúng ta từ từ đi về chỗ ngồi của mình và ngồi xuống một cách chánh niệm, ghi nhận bất cứ điều gì được phân biệt một cách rõ ràng.

Trong tất cả các hoạt động khác như ăn, uống, nhai, nuốt, tắm, mặc quần áo, nằm xuống v.v... chúng ta phải duy trì ghi nhận một cách kiên định, không để tâm phóng đi lang thang hoặc rơi vào sự tưởng tượng v.v...

Khi chúng ta có được năng lực nội quán sâu sắc hơn một chút về các hoạt động của chính mình trong một khóa tu, chúng ta sẽ dễ dàng duy trì chánh niệm hơn trong các

tình huống hàng ngày. Ghi nhận một cách chánh niệm và làm chậm lại các hoạt động của chúng ta là hai yếu tố không thể thiếu trong việc thực hành chánh niệm.

7 . Một số điểm cần ghi nhớ

Cần nhớ rằng trong việc thực hành Vipassana, chúng ta chỉ đơn thuần ghi nhận mọi hiện tượng mà không đánh giá chúng tốt hay xấu do chúng ta thích hoặc không thích chúng. Chúng chỉ hiện hữu trong một khoảnh khắc ngắn ngủi và sau đó hoại diệt ngay tức khắc. Chúng ta phải cố gắng hay biết từng khoảnh khắc sinh khởi và hoại diệt của từng đối tượng.

Những từ “nghiên cứu” hoặc “xem xét” được dùng để nói đến sự cởi mở, không thành kiến, dựa vào đó mà chúng ta có thể phân biệt sự vật theo đúng bản chất thực sự của chúng và hiểu chúng một cách đúng đắn. Ví dụ, khi một hành giả nhận ra rằng mình đang phóng tâm, hành giả ấy, với sự tỉnh giác, có thể ghi nhận sự phóng tâm ấy ngay tức khắc cho dù suy nghĩ đó bắt nguồn từ tham, sân hoặc si. Khi chánh niệm là sắc bén và tỉnh giác có mặt, chúng ta không phải mất thời gian để có được sự hiểu biết đó.

Hành giả phải luôn ghi nhớ rằng thực tế không có cái gì là "tốt" hoặc "xấu" trong thiền tập. Cái mà chúng ta cần chỉ là chánh tinh tấn để có thể thấy những gì xảy ra trong thân và tâm ngay trong khoảnh khắc hiện tại một cách chánh niệm. Bất kỳ ý tưởng nào về “việc thực hành của tôi” đều dựa trên tư duy khái niệm về tự ngã .

Để đi đến một sự hiểu biết sâu sắc về bản chất nội tại của sự vật, bao gồm cả cuộc sống của chính mình, chúng ta nên nỗ lực phát triển thiết lập chánh niệm. Thực sự hiểu biết về trách nhiệm của chúng ta trong cuộc sống giúp chúng ta thoát khỏi những xung đột bên trong, thoát khỏi những cuộc tranh cãi và rối ren.

Bởi vì chúng ta sống chúng ta có trách nhiệm để làm một điều gì đó cho cuộc sống này. Điều mà chúng ta có thể làm đó là phát triển nội tâm của chính mình cũng như bối cảnh của xã hội. Mọi nỗ lực nghiêm túc để làm chấm dứt tất cả xung đột (dukkha) trong tự thân, trong thực tế, là một thái độ xã hội (thái độ giữa con người và con người) tốt nhất mà chúng ta có thể có .

Một người khi đã vượt qua sự xung đột và bất hòa trong cuộc sống của chính mình, người ấy cũng sẽ không tạo ra bất kỳ rắc rối nào cho bất kỳ ai khác. Một người như vậy là một người hạnh phúc

Chú thích:

[*] Khi chúng ta buông lỏng dòng ý thức và quan sát nó, chúng ta sẽ thấy tâm có khuynh hướng đi ngược về quá khứ hoặc phóng tới tương lai. Chúng ta sẽ thấy tâm bị cuốn hút vào những lo toan của công việc, suy nghĩ, toan tính cho các dự án của tương lai. Khi hồi tưởng về quá khứ, về những việc mà chúng ta đã làm khiến cho “cái tôi, cái ta” của chúng ta không hoàn hảo dưới mắt của mọi người chung quanh (theo

quan niệm tốt- xấu, đúng -sai mà tâm của chúng ta đã bị lập trình qua sự giáo dục của gia đình, học đường, theo quan niệm xã hội ...), tâm của chúng ta sẽ phản ứng dữ dội vì sự hối tiếc. Đây là ý của tác giả khi nói “Con người bị những phản ứng như vậy tấn công suốt cả ngày” do cảm xúc đã len vào dòng suy nghĩ của chúng ta.

Theo: **Practical guidelines for Vipassana**

Chuyển ngữ: **Supanna Thiện Trí**

Không được phép bán Pháp như món hàng ngoài chợ

Được phép in ấn sách này dưới mọi hình thức để ấn tống như món quà Pháp bảo mà không cần xin phép. Cấm hoàn toàn việc in ấn sách này dưới bất kỳ hình thức nào với mục đích thương mại.

Bản quyền thuộc về thiền viện Phước Sơn

Trung tâm thiền Vipassana (Tứ Niệm Xứ)

368 suối Tân Cang, xã Phước Tân, TP. Biên Hòa, tỉnh Đồng Nai

www.thienvienphuocson.net

