

PHÁP BẢO DÀNH CHO MỌI NGƯỜI

(Tập 1)

Pañña Dīpa Tuệ Đăng & Supañña Thiện Trí dịch

Quà Pháp bảo cao quý hơn mọi món quà khác

- Đức Phật –

Những phương tiện thiện xảo làm giảm sức mạnh của sân hận

Ajahn Jagaro

Chúng ta hành thiền để nuôi dưỡng sự an bình, an bình trong tâm của chúng ta, an bình trong cuộc sống của chúng ta. Chúng ta có thể thấy rằng thật không dễ dàng gì để giữ cho chúng ta luôn được bình yên, ngay cả trong những điều kiện bình dị nhất.

Chắc chắn sẽ có những xung đột - thường là những xung đột bên trong- phá vỡ sự an bình của tâm. Những sự xung đột này rất đa dạng. Tuy nhiên ác ý, ác cảm, giận dữ, oán thù là những xung đột phá hủy sự an bình của tâm nhanh nhất, không chỉ trong lúc hành thiền, mà còn trong quá trình sinh sống hàng ngày. Bất cứ khi nào giận dữ, ác ý, hoặc khó chịu sinh khởi, chúng phá hủy sự an bình nội tại, phá vỡ trạng thái tinh thần lành mạnh của chúng ta ngay lập tức. Có rất nhiều thứ, nhiều người, nhiều tình huống có thể gây ra loại phản ứng tiêu cực này trong tâm, nhưng chúng ta phải hiểu thật rõ rằng vấn đề là ở bên trong chúng ta chứ không phải ở *“ngoài kia.”*

Hầu như lúc nào chúng ta cũng tìm cách bào chữa lý do tại sao chúng ta đang tức giận, hoặc đang bị quấy rầy, nhưng điều đó không giúp chúng ta tìm thấy sự yên tĩnh và an bình trong cuộc sống. Thật ra, chúng ta càng bào chữa cho sự giận dữ của chúng ta nhiều chừng nào, chúng ta lại càng dễ bị vướng sâu vào sự sân hận, và giận dữ sẽ dần dần trở thành một thói quen và do vậy nó càng thường xuyên đến với chúng ta hơn.

Trong nhiều dịp, Đức Phật đã dạy về sự nguy hiểm của việc vướng vào những suy nghĩ mang tính ác ý, giận dữ và ác cảm. Ngài khuyến khích các môn đệ của mình rèn luyện bằng nhiều cách khác nhau để làm giảm sức mạnh của những cảm xúc tiêu cực này, để chinh phục kẻ thù này, để giải thoát mình khỏi cái vòng kèm tỏa của cái được mệnh danh là sân hận này. Quán chiếu về những khuyết điểm của sự sân hận, thấy nó chính là một nhược điểm, thấy nó là một kẻ gây rối trong cuộc sống của chúng ta là một điều rất quan trọng. Bước đầu tiên là thường xuyên quán chiếu để thấy kết quả của sự sân hận đem lại sẽ là những gì, ảnh hưởng của cái được gọi là ác ý, giận dữ đối với cuộc sống của chúng ta về mặt thể chất, tinh thần và xã hội là ra sao.

Đức Phật đã chỉ ra một số khuyết điểm do từ sự sân hận mà ra. Ngài đã so sánh ác ý, giận dữ và oán ghét như là một kẻ thù. Kẻ thù thường chỉ muốn những điều có hại sẽ xảy ra với đối với người mình ghét và sẽ vui mừng khi những điều có hại đó xảy ra, và sân hận cũng muốn chúng ta y hệt như vậy. Kẻ thù sẽ không muốn bạn đẹp hay hấp dẫn, chúng muốn bạn trông xấu xí và khốn khổ. Đức Phật nói rằng sân hận cũng làm cho bạn trông xấu xí và khốn khổ. Nếu chúng ta ở trong trạng thái giận dữ, và chúng ta ở trong trạng thái này thường xuyên, diện mạo của chúng ta sẽ không còn khả ái. Giận dữ, oán thù, ác ý và ác cảm làm cho ngoại hình của chúng ta trở nên khó ưa, chúng làm giảm sự hấp dẫn, lôi cuốn của chúng ta. Khi bạn tức giận, khi bạn đầy hận thù và tức giận, mặt mũi của bạn không còn dễ thương, hấp dẫn, vui vẻ hoặc không thể nào gọi là đẹp được. Vì sao? Vì hình tướng thể hiện trạng thái của tinh thần. Khi tâm bị kích

động, bị xáo trộn hoặc ở trong trạng thái tiêu cực, hình tướng sẽ bị méo mó. Đây là khiếm khuyết đầu tiên, khuyết điểm đầu tiên của việc vướng vào một trong bất kỳ trạng thái sân hận nào của tâm – hình tướng sẽ không còn đẹp đẽ.

Bất lợi thứ hai là, giống như một kẻ thù thường không muốn bạn được hạnh phúc, cũng như không muốn để cho bạn được nghỉ ngơi trong sự thanh thản, yên bình và thoải mái, mà muốn bạn phải đau khổ, khó chịu và đau đớn, sân hận cũng muốn bạn như vậy. Khi bạn tức giận, khi bạn khó chịu, bức bối, bạn không thể nghỉ ngơi, bạn không thể ngủ, bạn không thể ăn. Bạn bị thiếu ngủ, suy dinh dưỡng, bạn bị viêm loét và gặp đủ vấn đề về sức khỏe thể chất do kết quả của sự sân hận.

Bất lợi thứ ba, Đức Phật nói, giống như kẻ thù thường không muốn bạn được thịnh vượng và thành công, tức giận làm cho bạn khó được thịnh vượng và thành công. Nếu bạn đang giận dữ, nếu tâm đang cáu giận, bạn sẽ không có sự phán đoán tốt. Khi chúng ta đang bị tức giận, ác ý, và ác cảm chi phối, chúng ta sẽ làm nhiều việc sai lầm trong đời của chúng ta: Kinh doanh, công việc, học tập. Do kết quả của sự sân hận, chúng ta mắc sai lầm. Nếu chúng ta thường xuyên chìm đắm trong sự sân hận, thể hiện thường xuyên sự sân hận, có khuynh hướng sân hận, chúng ta sẽ có danh tiếng, nhưng không phải là tiếng tốt. Chúng ta sẽ không được tiếng như là một người có trách nhiệm, một người bình tĩnh, điềm đạm, một người được mọi người tôn trọng; mà chúng ta sẽ được biết đến như một kẻ không thể kiểm soát cảm xúc của mình, nóng tính. Chỉ có kẻ thù là không muốn chúng ta có bạn bè và bạn đồng hành, nếu chúng ta trút nỗi giận dữ của chúng ta, ôm ấp sự giận dữ và hận thù, chúng ta sẽ không có nhiều bạn bè và bạn đồng hành. Thật không dễ khi phải sống với một người nào đó luôn luôn tức giận, khó chịu hoặc dễ cáu giận.

Nếu chúng ta luôn để cho sự giận dữ xảy ra và làm cho nó thành một thói quen, một thói quen thực sự mạnh mẽ, hậu quả của nó sẽ đi xa hơn cuộc sống hiện tại này, vì nó sẽ là một cái nhân và duyên cho một sự tái sinh bất hạnh. Do một trạng thái tiêu cực của tâm mà chúng ta hành động bất thiện về thân và khẩu, đó là bất thiện nghiệp, nếu nó trở thành thói quen, nó sẽ dẫn đến một sự tái sinh bất hạnh trong một kiếp sống của tương lai.

Vì vậy, Đức Phật đã chỉ ra những điểm bất lợi của của ác ý, giận dữ và lòng thù hận. Chúng ta phải đối phó với sân hận như thế nào? Chúng ta có thể làm gì để làm giảm sức mạnh của nó, để tránh những cạm bẫy, để tránh những hậu quả, và để tránh sự đau khổ này? Đức Phật đã đưa ra các nhiều minh họa, nhiều phương tiện thiện xảo mà chúng ta có thể dùng nó để đối phó với sự sân hận. Trong một bài Pháp đặc biệt, Đức Phật đưa ra năm cách. Ngài nói rằng hãy thử những cách này, phát triển năm cách này, chọn một trong những cách này để vô hiệu hóa sự giận dữ và ác ý, để cố gắng làm giảm sức mạnh của sự giận dữ và ác ý.

Cách đầu tiên, cách này hoàn toàn trái ngược với sự giận dữ và ác ý, đó là sử dụng tâm từ. Để trau dồi thiện ý, để xây dựng lòng từ ái, metta (tâm từ) là một phương thuốc

hiệu quả tuyệt vời có thể làm mất tác dụng của sân hận. Đây là một loại thiền làm yếu đi khuynh hướng suy nghĩ, hành động với sự ác tâm của chúng ta, cũng như làm yếu đi khuynh hướng nhận thức tiêu cực của chúng ta. Tâm từ nuôi dưỡng một nhận thức tích cực hơn. Nếu chúng ta có nguyện vọng hoặc mong muốn sống một cuộc sống với thiện tâm, sống một cuộc sống đem lại hạnh phúc cho chính bản thân mình cũng như cho những người chung quanh, ta có thể thực hành thiền tâm từ. Ác ý và sân hận sẽ không thể sinh khởi, không thể đến để làm phiền nhiễu và quấy rầy - ngay cả trong những tình huống khó khăn- một cái tâm đã tu dưỡng tốt để có thể nhận thức được những lợi lạc do lòng từ ái đem lại. Để vô hiệu hóa sức mạnh của ác ý và sân hận và để phát triển thiện tâm, chúng ta được khuyến khích không để cho tâm mình chỉ nhìn vào mặt tiêu cực của một cá nhân, một vấn đề, chỉ nhìn vào những gì là sai trái, lỗi lầm không thôi, mà chúng ta phải nỗ lực một cách có cố ý, một cách có ý thức để nhìn thấy cả mặt tốt của cá nhân, của vấn đề đó nữa. Thiền tâm từ là một phương pháp tốt để thực tập. Rất quan trọng để thực tập nó thường xuyên, vì nó giúp đưa các nhận thức tích cực vào tâm và duy trì chúng trong tâm.

Cách thứ hai là phát triển của tâm bi . Tâm bi là sự nhận ra sự đau khổ và muốn làm giảm nhẹ sự đau khổ trong chính mình và trong những người khác. Khi chúng ta đối mặt với đau khổ, hầu hết chúng ta sẽ phản ứng lại và muốn làm cho nó nguôi ngoai. Khi bạn có ác ý, ác cảm đối với người khác, bạn thường không nhận ra rằng người đó đang đau khổ. Đau khổ có nhiều dạng. Khi một người nào đó là tỏ ra khó chịu, hung hăng thay vì chỉ phản ứng với họ, đã bao giờ bạn dừng lại để hỏi lý do tại sao họ là đang khó chịu, hung hăng như vậy? Hoặc tại sao họ lại đang xử sự không biết phải trái như vậy ? Một người đang hạnh phúc, một người vui vẻ sẽ không hành xử như vậy. Khi một người đang hành động một cách đáng ghét, nếu chúng ta chánh niệm, chúng ta có thể nhớ ra và nói: *"Vâng, có lẽ họ đang trong thời gian khó khăn. Có lẽ họ đang thực sự gặp một vấn đề gì đó."* Một khi bạn thấy rằng họ đang đau khổ, bạn sẽ khởi lòng bi mẫn và bạn không còn muốn để ác ý và sân hận dẫn dắt phản ứng của mình. Bạn sẽ có lòng tha thứ nhiều hơn. Hãy nhớ chú ý đến sự đau khổ, khi bạn nhận ra được sự đau khổ bạn sẽ muốn làm giảm nó và bạn sẽ không phản ứng theo một cách nào đó để làm cho nó trở nên tồi tệ hơn. Rồi kẻ thù bất ngờ sẽ trở thành người mà bạn quan tâm. Tâm bi là một phẩm chất rất tuyệt vời của tâm, và chúng ta có thể khơi dậy nó khá dễ dàng, miễn là chúng ta phải có cách nào đó nhắc mình để nhớ, và nhận ra những đau khổ hiện diện cuộc sống cũng như trong tâm của tất cả chúng sinh. Điều đó sẽ giúp thay đổi nhận thức của chúng ta. Nhận thức là rất quan trọng bởi vì nó ảnh hưởng đến cách chúng ta phản ứng, cách chúng ta hành động.

Một phương tiện thiện xảo khác là để giữ tâm bình thản, không-phản ứng (xả). Nếu bạn không có thể phát triển tâm từ, bạn không thể có tâm bi và tâm xả. Chúng ta không thể làm cho mọi thứ trở nên giống như ý chúng ta muốn. Điều đó không thể được. Hãy để cho tâm hiểu rằng, chấp nhận rằng mọi sự vật có cách riêng, có đường lối riêng của chúng. Mọi người có cách riêng của họ. Có rất nhiều thứ mà chúng ta có thể làm và cũng có rất nhiều thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta, vượt quá những gì chúng ta có thể sắp xếp. Xả là một phần thiết yếu của cuộc sống nếu bạn muốn giữ tâm luôn

ở trong trạng thái an ổn, lành mạnh. Bằng không, bạn sẽ nổi điên, hoặc cuối cùng bạn chỉ là một người dễ bị kích động, liên tục bị kích động bởi một thế giới mà nó sẽ chẳng làm những gì mà bạn muốn nó phải làm. Xả có nghĩa là sự nhận thức sâu sắc, sự hiểu biết, sự chấp nhận, sống thuận thảo với, sống bình an với thực tế rằng có một giới hạn đối với những gì ta có thể làm và có thể đạt được. Ta chấp nhận rằng con người là như thế đó và sau đó đứng sang một bên, để yên cho sự việc diễn ra theo cách của nó. Giữ cho tâm ta được bình an.

Một gợi ý khác của Đức Phật là ý tưởng thực sự tránh, không tiến gần tới tình huống, không tham gia vào tình huống. Nếu bạn thực sự không thể đối phó với một tình huống hoặc với một người cụ thể nào đó, vậy thì hãy tránh nó đi. Đôi khi đó là điều duy nhất mà chúng ta có thể làm. Điều này không có nghĩa là chúng ta chỉ tránh gặp mặt, mà phải tránh luôn cả phương diện tinh thần. Đôi khi bạn tránh mặt một người nào đó, nhưng họ vẫn hiện diện rất rõ trong tâm trí của bạn, phải không? Tâm chúng ta khởi lên một việc gì đó, và nó cứ trạo tới trạo lui liên tục trong tâm của chúng ta, nó đi với cuộc đời của chúng ta, chúng ta sống với nó. Điều này thật không lành mạnh. Hãy để nó sang một bên, quên nó đi. Hãy để nó yên.

Phương cách cuối cùng mà Đức Phật khuyến khích chúng ta áp dụng là suy niệm về luật nhân quả. Có công lý. Luôn luôn có sự công bằng. Không ai có thể trốn thoát bất cứ điều gì. Không ai có thể trốn thoát quả của nghiệp của họ. Khi bất cứ ai làm việc bất thiện hoặc bất thiện nghiệp, khi họ cướp giết, khi họ gian lận, khi họ lạm dụng, cho dầu bạn có đưa họ ra tòa hay không, cho dầu bạn có đánh đập họ hay không, họ không thể thoát khỏi nghiệp của họ. Mọi người đều kế thừa nghiệp của mình. Quán chiếu luật nhân quả đôi khi rất tốt để giúp chúng ta vươn lên và chấp nhận những chuyện bất công quá rõ ràng trong cuộc sống. Điều này không có nghĩa rằng chúng ta không nên làm gì để bảo vệ chính mình, hoặc cố gắng sửa đổi những bất công, nhưng lắm khi chúng ta không thể làm được gì. Và để làm giảm cảm giác của sự bất công, sự phẫn nộ chính đáng, từ việc chúng ta chẳng thể làm gì để thay đổi tình thế, ngoài việc nói một cách vinh quang rằng "*Tôi cảm thấy tức giận, bực bội*", hãy quán chiếu về luật nhân quả.

Đây là những phương tiện thiện xảo rất hữu ích, chúng ta có thể sử dụng chúng để làm giảm sức mạnh của ác ý và sân hận. Nếu chúng ta có thể làm giảm những cảm xúc tiêu cực này, có nghĩa là chúng ta đang làm giảm sự tự dày vò bản thân. Nếu chúng ta loại bỏ được chúng, chúng ta sẽ loại bỏ được một kẻ thù, kẻ thù bên trong tự thân.

Đó là lý do tại sao Đức Phật nói: "*Một người có thể chinh phục hàng ngàn kẻ thù trên chiến trường, không nhờ vào sự giúp đỡ của ai khác, và thậm chí có thể chinh phục kẻ thù như vậy hơn một ngàn lần; tuy nhiên, người vĩ đại hơn là người tự chiến thắng chính mình.*"

Chinh phục chính mình có nghĩa là chinh phục phiền não của chính mình, và trong trường hợp này, có nghĩa là chinh phục ác ý và sân hận. Tôi khuyến khích tất cả các bạn suy niệm về bản chất của ác ý và sân hận, để bắt đầu nhận ra những khiếm khuyết, những bất lợi của chúng và nỗ lực để nuôi dưỡng những phương tiện thiện

xảo: Tâm từ , tâm bi, tâm xả, tránh không tham gia vào tình huống gây cho ta phiền não, và quán chiếu về nghiệp, để chúng ta có thể giải thoát khỏi những bất lợi và đau khổ do sân hận mang lại.

Theo: **Skillful means to reduce the power of ill-will**

Chuyển ngữ: **Supañña Thiện Trí**

Mười cách tạo phước báu

Ajahn Suchart

Hôm nay chúng ta sẽ tự mình nương tựa vào những lời dạy chính yếu của Đức Phật. Đức Phật dạy chúng ta hãy nương tựa vào chính mình bởi vì chúng ta là người tự tạo ra nghiệp tốt và nghiệp xấu, và là người tự gặt hái những kết quả hạnh phúc hoặc đau khổ tương ứng với những việc chúng ta đã làm.

Cơ chế tạo ra nghiệp tốt, xấu, hạnh phúc và đau khổ, thiên đàng và địa ngục nằm trong tâm của chúng ta. Tâm là nhà sáng tạo chính. Vì vậy Đức Phật kết luận rằng tâm làm chủ, dẫn đầu các pháp. Tâm là kẻ thực hiện cũng vừa là kẻ nhận lãnh những hành động do chính mình làm. Tâm là vị chủ nhân ra lệnh cho kẻ đầy tớ của mình là thân nói năng và hành động.

Có ba loại hành động hay nghiệp là thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp. Khi chúng ta tạo thiện nghiệp, hạnh phúc, sự tiến hóa và thiên đàng sẽ là kết quả theo sau. Ngược lại khi chúng ta tạo nghiệp bất thiện, đau khổ, lo lắng, khổ não và sự thoái hóa sẽ là kết quả theo sau. Sau khi chết, tâm thức của chúng ta sẽ tái sinh vào một trong bốn đạo xứ (apayabhumi) chẳng hạn như địa ngục. Vì vậy, Đức Phật luôn khuyên chúng ta phải nương tựa vào chính mình. Chúng ta không nên đợi một người nào đó tạo hạnh phúc và sự thịnh vượng hoặc thiên đàng hoặc Níp-bàn cho chúng ta. Chúng ta phải tự mình tạo thiện nghiệp.

Cầu nguyện trước hình ảnh của Đức Phật hay thỉnh các vị Sư ban phúc lành để cầu xin được thành công và thịnh vượng không phải là Giáo pháp của Đức Phật bởi vì Ngài chỉ có thể chỉ ra con đường đưa đến an vui, hạnh phúc và thịnh vượng và con đường đưa đến đau khổ và sự thoái hóa. Lời dạy của Ngài có thể tóm tắt như sau: Tránh làm điều ác, hãy làm điều lành và giữ tâm luôn trong sạch.

Tạo thiện nghiệp hay công đức chẳng hạn như làm từ thiện giống như gửi tiền vào một ngân hàng. Chúng ta càng gửi tiền nhiều chừng nào thì tiền của chúng ta sẽ được tích lũy nhiều chừng nấy. Tiền lãi cũng tăng theo và chẳng bao lâu sau chúng ta sẽ trở nên giàu có. Ngược lại, nếu chúng ta tạo ác nghiệp, việc này giống như chúng ta mượn tiền ngân hàng, chúng ta phải trả lại cả tiền nợ gốc lẫn lãi. Khoản vay có thể trở thành một gánh nặng cho chúng ta. Những người mắc nợ luôn luôn ở trong tâm trạng lo lắng, bồn chồn, không giống như những người có tiền gửi trong ngân hàng, những người này luôn tươi cười vì tiền của họ luôn luôn tăng trưởng.

Tạo thiện nghiệp cũng tương tự như vậy, nó cho ta sự an vui, làm cho chúng ta cảm thấy hạnh phúc và hài lòng. Nhưng khi chúng ta tạo bất thiện nghiệp, tâm của chúng ta giống như ngồi trên đồng lửa. Chúng ta trở nên lo lắng và bất an. Chúng ta ai cũng có thể thấy được điều này bởi vì có thể nó đang xảy ra trong tâm chúng ta ngay tức thời, trong giây phút này đây, chẳng cần đợi đến kiếp sau. Vì vậy, nếu chúng ta muốn được hạnh phúc và thịnh vượng, muốn được ngủ ngon và không chịu đau khổ, chúng ta chỉ nên tạo thiện nghiệp và tránh tạo bất thiện nghiệp.

Đức Phật dạy cho chúng ta mười cách tạo công đức hay thiện nghiệp:

1. Dana: Cho ra một cách rộng rãi, bố thí, cúng dường. Cụ thể cúng dường một trong bốn thứ tứ vật dụng đến Tăng đoàn. Cho mà không mong đợi một sự hoàn trả nào từ người nhận.

2. Sīla: Trì giới, giữ gìn sự trong sạch về mặt đạo đức và luân lý ngăn ngừa một cá nhân không đi trệch ra ngoài con đường Bát Chánh Đạo. Trì giới cũng giúp cá nhân tự kiểm chế những hành động bất thiện.

3. Bhavana: Trau dồi hay phát triển tâm linh, thiền tập

4. Hồi hướng phước báu cho người thân đã qua đời

5. Tùy hỷ phước báu: Hoan hỷ với công đức hay thiện nghiệp do người khác làm

6. Phục vụ người khác

7. Cung kính (Khiêm tốn)

8. Chánh kiến

9. Nghe pháp

10. Giảng dạy Giáo pháp

Những gì chúng ta đang làm ngày hôm nay được gọi là dana hay bố thí. Sau khi chúng ta đã cho ra một vật gì đó tốt và quý giá thí dụ như tiền, chúng ta cảm thấy hài lòng vì chúng ta đã chiến thắng được sự ích kỷ, tham lam và keo kiệt của chúng ta. Nếu chúng ta chỉ nghĩ đến chúng ta thôi có nghĩa là chúng ta tham lam và ích kỷ, chúng ta luôn cảm thấy ham muốn và thèm khát. Bằng cách bố thí, chúng ta có thể khắc phục tâm tham và tự làm cho chúng ta hạnh phúc và thỏa mãn.

Trì giới là tránh không làm hại người khác qua lời nói hoặc hành động như giết hại, trộm cắp, tà hạnh, nói dối và uống các chất say, những việc này có thể làm hại chúng ta và người khác. Trì giới giúp chúng ta loại bỏ sự căng thẳng, bồn chồn, lo lắng phát sinh từ các hành vi sai trái. Khi chúng ta nói dối, lừa đảo hoặc trộm cắp, chúng ta lo sẽ bị bắt và bị trừng phạt.

Thiền tập giúp thanh lọc các phiền não hay kilesa như ham muốn, tham ái, sân hận và si mê ra khỏi tâm của chúng ta. Những phiền não này làm cho chúng ta phiền muộn và đau khổ. Thiền tập giống như giặt áo quần. Để thiền tập đạt được kết quả tốt, chúng ta hãy noi gương Đức Phật và các đệ tử cao thượng của Ngài, chúng ta cần có tâm định (samadhi) và trí tuệ (panna) giống như chúng ta cần nước và bột giặt cho việc giặt quần áo.

Nhờ phát triển định và tuệ, Đức Phật cuối cùng đạt được sự Giác ngộ và sau đó trở thành một vị Phật, người đã tự mình khám phá ra con đường giải thoát – Chân lý (Dhamma) – cho chính mình sau một thời gian dài đã bị thế gian lãng quên. Ngài cũng trở thành một A-la-hán, bậc trong sạch, thanh tịnh và đáng cúng dường, bậc mà tâm đã giải thoát khỏi các phiền não (kilesa), bậc đã loại bỏ tất cả 10 kiết sử (10 sợi dây) trói buộc tâm của chúng ta với vòng sinh tử luân hồi, bậc mà trái tim mình không còn bị ràng buộc bởi các lậu hoặc (asava), và bậc sẽ mãi mãi không còn sự tái sinh. Cùng với sự Giải thoát, Đức Phật cũng nhận ra sự hạnh phúc tốt cùng, hạnh phúc vượt trội mọi thứ hạnh phúc trên thế gian này như sự giàu có, địa vị, sự khen ngợi hoặc các dục lạc. Cách duy nhất chúng ta có thể có được hạnh phúc tốt cùng này là thông qua việc thực tập để phát triển tâm (bhavana), phát triển định và tuệ cho đến khi tâm nhận ra vimutti hay là sự giải thoát khỏi các hình thức đau khổ (dukkha).

Hồi hướng phước báu đến cho những người đã quá vãng có nghĩa là chia sẻ sự hoan hỷ phát sinh từ việc làm tốt hoặc đúng đắn của chúng ta. Những chúng sanh nhận được sự hồi hướng của chúng ta là những người đã qua đời và tái sinh vào cõi giới peta (ngạ quỷ) những chúng sanh thuộc một cảnh giới thấp hơn, đôi lúc có khả năng hiện về với con người. Ngạ quỷ thường được mô tả trong nghệ thuật Phật giáo như là những chúng sanh đói khát với những cái miệng nhỏ như lỗ kim vì vậy chúng không thể nuốt đủ thức ăn để làm dịu cơn đói.

Chúng ta không thể hồi hướng phước báu cho những người đang sống vì họ có thể tự tạo phước báu cho chính mình, có thể phước báu do họ tự tạo còn lớn hơn những gì chúng ta đang làm cho họ. Chúng sanh thuộc cảnh giới ngạ quỷ ngược lại không thể làm được việc này và phải dựa vào những người còn sống làm việc thiện để hồi hướng phước báu cho họ. Những chúng sanh tái sinh vào cõi người và cõi Trời đã tích lũy đủ thiện nghiệp nhằm giữ cho họ được thỏa mãn hoặc hạnh phúc hoặc họ có thể tự mình tạo thêm phước báu nếu họ muốn như vậy. Những chúng sanh tái sinh vào cảnh giới địa ngục cũng không thể nhận được phước báu do chúng ta hồi hướng vì họ đã hoàn toàn bị hủy hoại bởi ngọn lửa của sự đau khổ.

Những chúng sanh sống trong cảnh giới ngạ quỷ khao khát chúng ta hồi hướng phước báu cho họ giống như những kẻ ăn xin. Chỉ một chút xíu phước báu mà chúng ta tích lũy được cũng có thể chia cho họ, giống như chúng ta tặng ai một vé xe buýt hay một bữa cơm rẻ tiền. Vậy cũng đủ. Vì vậy, mỗi khi chúng ta làm điều gì đúng đắn hoặc tốt lành như làm từ thiện và muốn làm một điều gì đó cho những người đã quá vãng như các thành viên trong gia đình của chúng ta, bạn bè; chúng ta có thể hồi hướng phước báu này cho họ. Có thể họ đang đợi.

Đừng mong rằng sau khi chúng ta chết, người khác sẽ chia phước báu cho chúng ta. Cho dầu họ có làm như vậy thì chúng ta cũng được rất ít. Chúng ta có thể tự tích lũy nhiều phước báu hơn cho chính mình khi chúng ta đang còn sống như những gì chúng ta làm trong ngày hôm nay, đến chùa để cúng dường, giữ giới và nghe Pháp thoại, làm những việc này, chúng ta sẽ nhận được nhiều phước báu hơn những gì mà chúng ta sanh ở thế giới ngạ quỷ nhận được. Mỗi khi chúng ta cúng dường, chúng ta nên chia phước đến những người đã quá vãng. Nếu họ đang đợi chúng ta chia phước cho họ, họ sẽ nhận được và chúng ta cũng nhận được nhiều phước báu hơn qua việc chia phước này.

Tùy hỷ công đức là hoan hỷ với những ai đã làm những việc đúng đắn hoặc tốt lành. Khi chúng ta bày tỏ sự cảm kích, chúng ta sẽ cảm thấy hoan hỷ. Hành động đúng đắn hoặc tốt lành không làm hại một ai, nó chỉ đem lại sự lợi lạc. Ngay cả nếu như ta không trực tiếp nhận được lợi lạc từ việc làm này, chúng ta cũng không nên cảm thấy ghen tỵ vì đó là một dạng của phiền não và nó chỉ làm cho chúng ta cảm thấy đau khổ. Ngược lại nếu chúng ta hoan hỷ và bày tỏ sự ngưỡng mộ của chúng ta đối với việc làm tốt đẹp này, chúng ta sẽ hạnh phúc. Hành động đúng đắn hoặc tốt lành giống như sóng trên đại dương cuối cùng rồi sẽ đập vào bờ, không chóng thì chầy lợi lạc cũng sẽ đến với chúng ta. Khi một người trong cộng đồng hành động đúng đắn hoặc tốt lành, toàn thể cộng đồng đó sẽ được lợi lạc vì nó đem lại sự an toàn, yên ổn. Cộng đồng đó sẽ trở thành một cộng đồng tốt và sống an vui. Khi cộng đồng sống trong sự yên ổn, an vui thì chúng ta, những người sống trong cộng đồng đó sẽ được lợi lạc. Vì vậy khi chúng ta nhìn thấy những người có những hành động đúng đắn và tốt lành, chúng ta phải bày tỏ sự ủng hộ và ngưỡng mộ của chúng ta đối với họ.

Phục vụ người khác thì khá rõ rồi, vì vậy không cần phải đi sâu vào chi tiết.

Khiêm tốn là một loại đức hạnh làm chỉ cho người khác thương mến chúng ta, vì nó trái ngược tính kiêu ngạo chỉ đưa đến sự sân hận. Nếu chúng ta vẫn cần sự hỗ trợ và thiện chí từ người khác và không muốn bị mọi người xa lánh, chúng ta nên tỏ ra khiêm tốn.

Có chánh kiến là hiểu quy luật thiên nhiên (nhân quả) hay chân lý chi phối sự hiện hữu của chúng ta, như attahi attano nadho, chúng ta là nơi nương tựa của chính chúng ta, vì chúng ta chính là người tự làm cho mình hạnh phúc, buồn, tốt, hoặc xấu. Khi chúng ta hiểu được điều này, chúng ta sẽ biết cách sống sao cho được hạnh phúc và thịnh vượng, vì chúng ta hiểu rằng qua các hành động đúng đắn hoặc tốt lành, chúng ta sẽ được hạnh phúc và nếu chúng ta hành động sai trái hoặc bất thiện, chúng ta sẽ chịu đau khổ.

Nếu chúng ta tin vào quy luật thiên nhiên này và hành động một cách có đạo đức, chúng ta sẽ có được hạnh phúc và kết quả thuận lợi. Nếu chúng ta không tin, nhưng vẫn hành động đạo đức, chúng ta cũng sẽ gặt hái những lợi ích tương tự. Nhưng nếu chúng ta không tin và hành động vô đạo đức, chúng ta chắc chắn sẽ có một kết quả không thuận lợi. Nếu chúng ta tin, chúng ta chắc chắn sẽ không dám hành động sai trái. Những người tin sẽ được hưởng sự lợi lạc từ quy luật thiên

nhân này trong khi những người không tin sẽ không được hưởng sự lợi lạc vì họ có khả năng sẽ hành động không đúng đắn.

Bị xúi dục bởi các phiền não như giận dữ, tham lam và si mê, họ thường hành động sai trái hoặc xấu ác vì họ không tin vào thiên đàng hay địa ngục, không tin vào sự tái sinh cũng như không tin vào việc gặt hái những quả của nghiệp của họ trong kiếp sau. Điều này là do những người này có quan điểm sai trái về quy luật thiên nhiên và nó sẽ đẩy họ vào cái vòng trầm luân của sự tái sinh và chịu đau khổ bất tận, kết quả từ các hành động bất thiện của họ, do họ không có khả năng loại trừ được sân hận, tham ái và si mê.

Ngược lại, những người có quan điểm đúng về chân lý sẽ biết rằng chính những nghiệp bất thiện của mình tạo ra những hậu quả bất lợi mà tự họ sẽ phải gánh chịu. Họ sẽ hành động đúng đắn và tốt lành bởi vì họ không muốn gặt hái những kết quả không mong muốn. Bằng cách tiếp tục hành động có đạo đức, tâm của họ sẽ dần dần tiến hóa cho đến khi đạt đến cùng một tầm mức mà Đức Phật và các đệ tử cao quý của Ngài đã đạt được.

Nghe Pháp là một kinh nghiệm rất lợi lạc vì Giáo Pháp giống như ngọn đèn trong bóng tối sẽ xua tan ảo tưởng trong tâm trí của chúng ta, đã làm chúng ta mê mờ không thấy được chân lý. Chẳng có lợi ích nào thu được từ việc kết giao với những kẻ không chân thật. Chúng ta thay vào đó nên gần gũi với những người chân thật, như Đức Phật và các đệ tử cao quý của Ngài, những người đã thấy được ánh sáng của Chân lý và nhờ đó họ biết phân biệt phải trái, tốt xấu. Nếu chúng ta thường xuyên nghe họ giảng dạy Giáo pháp, chúng ta sẽ có kiến thức, trí tuệ và cái thấy sâu sắc, chúng giúp chúng ta chỉ làm những gì là tốt và đúng đắn và do đó sẽ tạo ra kết quả tốt và thuận lợi. Với những lý do này, nghe Pháp là một cách khác để tạo phước báu.

Giảng dạy Giáo pháp cho người khác là một cách khác nữa để tạo công đức. Nếu chúng ta biết về Giáo pháp, cho dù chỉ một chút thôi, chúng ta cũng nên dạy cho người khác. Khi một người nào đó chúng ta biết rơi vào thời kỳ khó khăn và không biết làm thế nào thoát ra khỏi tình trạng khó khăn đó, một vài lời khuyên từ Giáo pháp có thể vô cùng hữu ích, và có thể tạo cho người đó sức mạnh để thực hiện chúng.

Ngày nay, chúng ta thiếu Giáo pháp. Khi gặp khó khăn, chúng ta không biết quay vào đâu để tìm sự hỗ trợ và khích lệ bởi vì chúng ta đã không đi đến các chùa để nghe giảng dạy Giáo pháp, để rèn luyện và phát triển tâm ý của chúng ta. Vì vậy, khi chúng ta rơi vào khó khăn, chúng ta không biết làm thế nào để đối phó với chúng trong khi trong thực tế chúng đều có thể được giải quyết một cách dễ dàng nếu chúng ta có thể chấp nhận được sự thật rằng bất cứ điều gì nếu sẽ như vậy thì sẽ là như vậy.

Chúng ta phải đối mặt với thực tại. Bất cứ điều gì chúng ta làm, chúng ta sẽ phải trả giá cho nó sớm hay muộn. Nếu chúng ta đã làm một điều gì sai trái, hãy chấp nhận nó và sẵn sàng để đối mặt với những hậu quả. Nếu chúng ta mất mọi thứ, hãy chấp nhận như vậy. Nếu chúng ta nghĩ được như vậy, sẽ không có ai tự tử.

Nhưng ngày nay, khi chúng ta phải đối mặt với kết quả không thuận lợi, chúng ta không biết phải làm gì ngoại trừ suy nghĩ tự hủy hoại mình để thoát khỏi cái kết quả đau khổ mà không nhận ra rằng chúng ta chỉ có thể giết chết cơ thể mà thôi còn tâm sẽ tiếp tục đau khổ trong địa ngục. Khi chúng ta được tái sinh trở lại làm một con người, chúng ta sẽ lại tự tử khi chúng ta rơi vào những khó khăn mà chúng ta không thể đối phó với chúng. Đức Phật dạy rằng cứ mỗi lần tự tử theo sau đó sẽ là 500 vụ tự tử khác trong những kiếp sống tương lai của con người bởi vì nó là thói quen được hình thành.

Cách duy nhất để phá vỡ cái vòng luẩn quẩn này là nương tựa vào Giáo pháp và sử dụng nó để đối phó với nghịch cảnh của chúng ta. Sử dụng sự kiên nhẫn, nhẫn nại và khoan dung để đối mặt với vấn đề của chúng ta, cho đến vấn đề có nghiêm trọng thế nào đi nữa. Chúng ta không được trốn chạy, thậm chí nếu điều đó có nghĩa là vào tù, hoặc bị kết án, chỉ cần nghĩ về nó như là hậu quả của nghiệp bất thiện của chúng ta trong quá khứ. Một khi đã thanh toán xong, nó sẽ ra đi mãi mãi.

Hầu hết chúng ta có lẽ nghĩ rằng tạo phước báu là chỉ làm việc từ thiện, trong thực tế có những cách khác để có tạo phước báu. Giống như khi ăn, chúng ta không chỉ ăn cơm thôi, chúng ta còn ăn rau và trái cây. Cơ thể của chúng ta cần năm nhóm thực phẩm để được mạnh mẽ và khỏe mạnh. Tương tự như vậy, tâm của chúng ta sẽ chỉ phát triển nếu chúng ta tu tập mười cách để tạo thiện nghiệp. Vì vậy phận sự của chúng ta là đưa những gì chúng ta nghe ngày hôm nay vào sự thực hành. Sau đó và chỉ sau đó chúng ta mới gặt hái những kết quả thuận lợi đem lại cho chúng ta hạnh phúc và sự thịnh vượng.

Theo: **Ten ways to make merits**

Chuyển ngữ: **Pañña Dīpa Tuệ Đăng**

Biết ơn cha mẹ

Ajahn Sumedho

Có hai hạng người, này các Tỷ kheo. Ta nói không thể trả ơn được. Thế nào là hai? Đó là Mẹ và Cha.

Nếu một bên vai cõng mẹ, nếu một bên vai cõng cha, làm vậy suốt trăm năm cho đến 100 tuổi; nếu đắp bóp, thoa xức, tắm rửa, gội và xoa dầu tại đây, mẹ cha có vài tiểu tiện, đại tiện, như vậy, này các tỷ kheo, cũng chưa làm đủ hay trả ơn đủ mẹ và cha...

...Nhưng ai đối với mẹ cha không có lòng tin, khuyến khích, hướng dẫn, an trú các vị ấy vào lòng tin; đối với mẹ cha theo ác giới, khuyến khích, hướng dẫn, an trú các vị ấy vào (thiện) giới; đối với mẹ cha xan tham, khuyến khích, hướng dẫn, an trú các vị ấy vào bố

thí; đối với mẹ cha theo ác trí tuệ, khuyến khích, hướng dẫn, an trú các vị ấy vào trí tuệ. Cho đến như vậy, này các Tỷ kheo là làm đủ và trả ơn đủ mẹ và cha. --

(Tăng chi bộ kinh I, Chương 2, Phẩm Tâm thăng bằng, HT. Thích Minh Châu dịch)

Hôm nay, lại một ngày đặc biệt, một ngày tốt lành nữa tại Amaravati. Sáng nay nhiều bạn có mặt tại đây để làm lễ Trai tăng cúng dường và hồi hướng phước báu đặc biệt cho cha mẹ của mình - những người đã qua đời cũng như những người đang còn sống. Ngày hôm nay, chúng ta đang hướng tâm về kataññu kataveti, tiếng Pāli có nghĩa là lòng biết ơn. Lòng biết ơn làm cho cuộc sống có ý nghĩa hơn.

Để phát triển kataññu, chúng ta sẽ cố ý nghĩ đến những điều tốt đẹp đã được làm cho chúng ta trong cuộc sống. Vì vậy, vào ngày này, chúng ta đặc biệt nhớ đến những điều tốt đẹp của cha mẹ chúng ta, và chúng ta nghĩ tưởng đến chúng. Chúng ta không nghĩ đến sai sót, lỗi lầm của họ, thay vào đó, chúng ta cố ý chọn để chỉ nhớ đến những điều tốt đẹp. Và lòng tốt mà cha mẹ của chúng ta đã dành cho chúng ta - mặc dù trong một số trường hợp, cha mẹ có thể không phải lúc nào cũng luôn rộng lượng đối với chúng ta. Đây là một ngày trong năm tưởng nhớ đến cha mẹ của chúng ta với lòng biết ơn và nhớ lại tất cả những điều tốt đẹp họ đã làm cho chúng ta.

Cuộc sống mà không kataññu là một cuộc sống không có niềm vui. Nếu chúng ta không có điều gì để biết ơn, cuộc sống của chúng ta sẽ chỉ là một sự buồn thảm. Hãy suy ngẫm về điều này. Nếu cuộc sống chẳng là gì khác ngoài một sự than phiền và ca cẩm không ngừng về sự thiếu công bằng và bất công mà chúng ta đã nhận được và chúng ta không nhớ bất cứ một điều gì tốt đẹp đã từng được làm cho chúng ta, tất cả những gì chúng ta nhớ chỉ toàn là những chuyện xấu - cái đó được gọi là trầm cảm, và đây là một vấn đề rất phổ biến trong xã hội chúng ta hiện nay. Khi chúng ta rơi vào trầm cảm, chúng ta không thể nhớ bất kỳ điều gì tốt đã từng xảy ra với chúng ta. Một cái gì đó dừng lại trong não của chúng ta và làm cho não của chúng ta không còn khả năng tưởng tượng lại được một thứ gì gọi là hạnh phúc đã từng xảy ra trong cuộc đời của chúng ta: Chúng ta nghĩ rằng sự bất hạnh này sẽ là mãi mãi.

Tại Sri Lanka, và khắp châu Á, kataññu kataveti là một nét văn hóa về mặt đạo đức, nó được đánh giá cao và trau dồi. Giúp đỡ, đỡ đần cho cha mẹ và chăm sóc họ được xem là một phước lành lớn lao trong cuộc sống. Điều này thật thú vị đối với chúng ta, những người xuất thân từ nền văn hóa phương Tây, bởi các giá trị phương Tây hơi khác nơi đây một chút.

Nhiều người trong số chúng ta đã có cuộc sống may mắn, nhưng mặc dù chúng ta tốt số, chúng ta thường có xu hướng cho rằng mọi sự chúng ta có được là điều mặc nhiên. Chúng ta có những đặc quyền và hưởng nhiều phúc lợi, và có một cuộc sống tốt hơn nhiều so với một bộ phận người dân khác trên thế giới đang mong đợi để có được những gì chúng ta đang có. Có rất nhiều thứ để chúng ta biết ơn, rất nhiều thứ để chúng ta cảm thấy kataññu, khi bạn sống trong một nơi giống như ở nước Anh đây.

Tôi nhớ lại khi tôi còn bé thơ, và những gì mà cha mẹ tôi đã dành cả cuộc đời của họ để nuôi nấng và chăm sóc tôi và em gái của tôi. Khi tôi còn nhỏ, tôi đã chẳng thấy sự hy sinh của cha mẹ tôi có ý nghĩa gì. Là một đứa trẻ sống ở Hoa Kỳ, chúng tôi không nghĩ gì về công ơn của cha mẹ, chúng tôi xem việc cha và mẹ phải nuôi dạy mình như là một chuyện tự nhiên. Và chúng tôi không thể nhận ra những gì họ đã hy sinh, những gì họ phải từ bỏ để nuôi dưỡng chúng tôi. Chỉ khi chúng ta lớn hơn và đã từ bỏ mọi thứ vì lợi ích của những đứa con của chính mình hoặc cho một ai đó, chúng ta mới bắt đầu hiểu và cảm thấy *kataññu kataveti* cha mẹ của chúng ta.

Tôi nhớ lại cha tôi. Ông đã từng là một nghệ sĩ đầy tham vọng trước cuộc suy thoái vào năm 1929. Sau đó là sự sụp đổ kinh tế năm 29 đến, cha và mẹ tôi đã mất tất cả, vì vậy ông phải làm công việc của một người bán giày. Em gái tôi và tôi được sinh ra trong giai đoạn suy thoái, và cha phải làm việc vất vả để nuôi chúng tôi. Sau đó, chiến tranh thế giới thứ II bắt đầu, cha tôi đã quá già không thể tham gia nhập ngũ, nhưng ông muốn đóng góp cho cuộc chiến, vì vậy ông đã trở thành một người sửa tàu tại New Seattle. Ông làm việc trong một xưởng đóng tàu. Ông không thích công việc đó, nhưng đó là cách tốt nhất mà ông có thể góp phần cho cuộc chiến. Sau đó, khi chiến tranh kết thúc, ông trở lại với công việc bán giày của mình và trở thành người quản lý của một cửa hàng bán lẻ. Khi tôi lớn lên và nói chuyện với ông, tôi thấy rằng ông chưa bao giờ thực sự thích làm công việc đó, nhưng ông cảm thấy mình đã quá già không thể tìm một công việc khác. Sự hy sinh những sở thích riêng của ông chủ yếu là để nuôi sống mẹ của tôi, em gái của tôi và tôi.

Tôi đã có một sự lựa chọn lớn hơn nhiều, có nhiều cơ hội tốt hơn. Thế hệ của tôi có rất nhiều triển vọng sẵn dành cho chúng tôi khi chúng tôi còn trẻ. Tuy nhiên, cha mẹ tôi không có những cơ hội như vậy, thế hệ của họ phải xoay sở với cuộc sống và họ phải bắt đầu làm việc khi họ vẫn còn khá trẻ. Cả cha lẫn mẹ của tôi đều có năng lực nhưng họ không có cơ hội để phát triển xa hơn, ngoài việc kiếm sống theo cách thông thường.

Khi tôi còn ở trường đại học trong những năm 1950, phong trào thời đó là học tâm lý học. Thanh niên thời đó có xu hướng đổ lỗi cho mẹ của mình tất cả mọi thứ sai lầm trong cuộc sống của họ. Mọi tội tình đều quy cho mẹ và những gì mà bà đã làm chính là nguyên nhân của sự đau khổ hiện nay của tôi.

Tôi đã không nhận ra rằng đau khổ là một điều tự nhiên của con người. Tất nhiên mẹ tôi không hoàn hảo, bà ấy đã không giác ngộ viên mãn khi bà có tôi, vì vậy theo lẽ tự nhiên có nhiều thứ lẽ ra bà đã có thể sửa đổi hoặc cải thiện. Nhưng nói chung, sự tận tụy, bốn phần, tình thương, và sự chăm sóc, tất cả đều ở đó – nơi bà, và chủ yếu là để làm cho cuộc sống của cha tôi, em gái tôi và bản thân tôi được tốt đẹp và hạnh phúc chừng nào tốt chừng ấy. Đó là một sự dâng hiến – bà đòi hỏi rất ít cho bản thân mình. Vì vậy, khi tôi nghĩ lại như vậy, *kataññu*, lòng biết ơn đối với cha mẹ sinh khởi trong tâm mình. Bây giờ tôi khó có thể nghĩ đến bất kỳ lỗi lầm của cha mẹ mà trước đây chúng đã làm chủ tâm trí của tôi khi tôi còn trẻ, bây giờ chúng dường như hóa ra quá nhỏ nhặt, tôi hầu như không nhớ bất kỳ lỗi lầm nào của họ nữa.

Tuy nhiên, nếu chúng ta tiếp tục sống với sức mạnh của thói quen và nếp suy nghĩ thường nhật, chúng ta sẽ tiếp tục mắc kẹt với tất cả mọi thứ đã thấm sâu vào tâm khảm chúng ta - với những thói quen mà chúng ta huấn tập từ khi chúng ta còn trẻ - và những thứ này có thể làm chủ ý thức của chúng ta khi chúng ta lớn tuổi hơn.

Tuy nhiên, khi chúng ta trưởng thành và trở nên chín chắn, chúng ta nhận ra được rằng chúng ta có khả năng tập cho mình trở nên khéo léo hơn trong cách suy nghĩ về chính bản thân mình cũng như trong cách suy nghĩ về người khác. Đức Phật khuyến khích chúng ta nghĩ đến những điều tốt đẹp đã được cha mẹ, thầy, bạn bè, bất cứ ai, đã làm cho chúng ta và làm điều này một cách có chủ ý để trưởng dưỡng chúng, để cố ý làm cho chúng trở thành những hạt giống mạnh nằm trong tâm thức của chúng ta, chứ không phải để mặc cho mọi sự diễn ra một cách vô tình.

Khi tôi trở thành một tu sĩ Phật giáo ở Thái Lan, tôi đã rất may mắn gặp một người thầy, Luang Por Chah, người đã khơi dậy kataññu trong đời tôi. Lúc đó tôi khoảng 33 hoặc 34 tuổi và phải nói rằng kataññu chẳng có chút gì quan trọng đối với cuộc sống của tôi. Tôi vẫn còn ám ảnh rất nhiều về chính bản thân mình, về những gì tôi muốn, những gì tôi nghĩ. Tuy nhiên, sau khi tu tập làm một tu sĩ Phật giáo trong một vài năm, khoảng năm thứ sáu của cuộc sống trong tu viện, tôi đã có một kinh nghiệm về kataññu kataveti và nó đã mở cánh cửa của trái tim của tôi.

Tôi đã là một Phật tử trong nhiều năm trước khi tôi gặp Luang Por Chah. Phật giáo cuốn hút tôi vào năm tôi khoảng 21 tuổi, và vì vậy tôi rất thích và có niềm tin rất lớn vào Phật giáo, tôi rất háo hức muốn nghiên cứu và thực hành tôn giáo này. Nhưng nó vẫn còn xuất phát từ ý thức của cái Tôi: Tôi làm việc đó, Tôi nghiên cứu nó, Tôi đang cố gắng để thực tập nó. Khi tôi trở thành một nhà sư, mối quan tâm về cái Tôi này vẫn chi phối mạnh mẽ tâm trí của tôi: *"Tôi muốn thoát khỏi đau khổ, Tôi muốn được giác ngộ."* Tôi đã không quan tâm nhiều về người khác, về cha mẹ của tôi, hoặc ngay cả về Luang Por Chah, người mà tôi đang sống bên cạnh vào thời điểm đó. Với tôi, ngài hữu ích cho tôi, điều ấy thật tốt (và 'cảm ơn'), nhưng đó không phải là một lòng biết ơn sâu sắc.

Có một thứ ngã mạn, một thứ khó chịu của lòng tự phụ: Tôi có ý tưởng rằng cuộc sống nợ tôi mọi thứ. Khi chúng ta được nuôi dưỡng trong gia đình thuộc tầng lớp trung lưu, chúng ta coi nhiều thứ mà chúng ta có quanh ta như là một sự mặc nhiên. Cha mẹ tôi đã làm việc vất vả để làm cho cuộc sống của tôi dễ chịu thoải mái, nhưng tôi nghĩ họ nên làm việc chăm chỉ hơn, tôi xứng đáng hơn những gì họ đã cho tôi. Mặc dù đây không phải là một ý nghĩ có ý thức; từ sâu trong tâm thức của tôi, có một thái độ cho rằng tôi xứng đáng với tất cả những gì tôi có, tôi có tất cả những điều này là hợp lẽ, mọi người phải cung cấp cho tôi những thứ này, cha mẹ tôi nên làm cho cuộc sống của tôi thoải mái chừng nào càng tốt chừng ấy, họ phải làm cho cuộc sống của tôi tốt đẹp đúng như ý của tôi muốn. Xuất phát từ quan điểm ấy, tôi xem việc giảng dạy và hướng dẫn cho tôi là nhiệm vụ của Ajahn Chah!

Đôi khi tôi tự cao tự đại cho rằng sự hiện diện của tôi là một phước lành và tài sản lớn của tu viện. Đây không phải là những suy nghĩ có ý thức, nhưng khi tôi bắt đầu quán

chiếu những gì trong tâm của tôi, tôi có thể thấy sự tự cao tự đại này, và nhận diện được nó. Chúng ta thường xem nhiều thứ mà chúng ta có được như một sự hiển nhiên nên chúng ta phàn nàn rằng cuộc sống là không tốt, không phong phú, không có các đặc quyền như chúng ta tưởng, nếu không như vậy thì chúng ta cũng nghĩ rằng những người khác có cuộc sống tốt đẹp hơn cuộc sống của chúng ta rất nhiều .

Tại Thái Lan, tôi đã tu tập siêng năng và đã xác định sẽ theo đuổi đời sống trong tu viện. Sau năm mùa an cư, một vị tu sĩ không còn được coi là một Sa di tập sự nữa và có thể tự mình ra đi. Tôi cảm thấy việc tu tập với một vị thầy là tốt nhưng tôi muốn tự mình ra đi, vì vậy tôi đã từ miền Đông Bắc đi đến miền Trung Thái Lan.

Sau mùa an cư, tôi thực hiện một chuyến hành hương đến Ấn Độ. Đây là vào khoảng 1974, và tôi quyết định đi như một tudong - du tăng- đi bộ từ nơi này đến nơi khác như là một phần của việc tu tập của tôi. Có người cúng dường cho tôi một vé máy bay từ Bangkok đến Calcutta, và rồi tôi thấy mình ở Calcutta với bát khất thực và y, và tôi không mang theo tiền - không có xu. Tại Thái Lan, không có tiền cũng chẳng sao, nhưng, ở Ấn Độ, đi lang thang loanh quanh với chiếc bát khất thực mà không có tiền dường như là một điều khá đáng sợ. Với những gì đã xảy ra, trong 5 tháng tôi ở tại Ấn Độ khá là một cuộc phiêu lưu và tôi có những kỷ niệm rất thú vị trong thời gian đó. Sống cuộc đời của một du tăng cũng ổn ở Ấn Độ. Trong số tất cả các nước, nên phát triển việc tu tập theo hình thức đi khất thực ở Ấn Độ, vì đó là nơi Đức Phật đã sống và giảng dạy.

Trong khoảng thời gian này tôi bắt đầu nghĩ đến Luang Por Chah. Tâm tôi bắt đầu nhận ra lòng tốt mà ngài đã dành tôi. Ngài đã nhận tôi làm đệ tử của ngài, chăm sóc tôi, dành cho tôi sự quan tâm, dạy dỗ và đã giúp tôi hầu như trong mọi mặt. Và tôi còn tìm thấy nơi ngài một tấm gương. Nếu bạn muốn trở thành một tu sĩ, bạn sẽ muốn được như ngài. Ngài là một con người đúng nghĩa, một người truyền cảm hứng cho tôi, một người mà tôi muốn phấn đấu để đạt tới và tôi phải nói là không phải có nhiều người đã khiến cho tôi có cái cảm giác muốn hướng tới như vậy. Các kiểu mẫu đàn ông tại Hoa Kỳ không hấp dẫn tôi nhiều, John Wayne hoặc Tổng thống Eisenhower, Richard Nixon không phải là mẫu đàn ông tôi muốn phấn đấu tới. Ngôi sao điện ảnh và các vận động viên rất được coi trọng, nhưng không ai trong số họ truyền cảm hứng cho tôi.

Nhưng khi ở Thái Lan, tôi tìm thấy vị tu sĩ này. Ông ấy rất nhỏ con, tôi cao hơn ngài rất nhiều. Khi chúng tôi bên nhau, đôi khi tôi ngạc nhiên, bởi vì sự hiện diện của ngài quá lớn. Bất chấp kích thước nhỏ bé của mình, ngài dường như luôn luôn to lớn hơn tôi rất nhiều. Thật là thú vị - quyền lực, hào quang của con người bé nhỏ này - tôi thực sự đã không nghĩ về ngài như một con người nhỏ bé, tôi xem ngài là một người con người vĩ đại, và điều này là chính là do tâm từ (mettā) của ngài. Ngài là một người có tâm từ rất lớn. Đây cũng là cái mà mọi người cảm nhận từ ngài và nó đã thu hút người ta đến với ngài, ngài giống như một thỏi nam châm và bạn muốn được gần gũi với ngài. Vì vậy, tôi thấy mình cứ đi qua cốc (kuti) của ngài để gặp ngài vào các buổi tối, hoặc bất cứ khi nào có thể, tôi muốn tận dụng mọi cơ hội tôi đã có để quanh quẩn

bên ngài. Và tôi thấy rằng đó là cách đối xử mà hầu hết mọi người đều dành cho ngài. Ngài có rất nhiều người ủng hộ gồm cả người Thái và người Tây phương ở Thái Lan, do sự tu tập tâm từ của ngài. Một lần tôi hỏi ngài cái gì trong ngài nó đã thu hút mọi người với ngài, và ngài nói, *"Tôi gọi nó là thời nam châm của tôi"*. Ngài là một người rất duyên dáng, ở ngài có sự sôi nổi, sự chói sáng, và mọi người tụ tập chung quanh ngài. Và ngài đã sử dụng thời nam châm của mình để thu hút mọi người đến với ngài để ngài có thể dạy Pháp cho họ. Đây là cách ngài đã sử dụng uy tín của mình: Không phải cho bản ngã của ngài, nhưng để giúp mọi người.

Tôi cảm thấy một cảm giác biết ơn rất lớn về những việc ngài đã làm - rằng ngài đã dành cả đời mình để dạy dỗ cho các cư sĩ và tu sĩ khó dạy như tôi, phải chịu đựng với tất cả chúng tôi - những người không ngừng tạo ra các rối rắm, do chúng tôi đã bị ám ảnh bởi chính mình, với những ham muốn, nghi ngờ, ý kiến, quan điểm của chúng tôi. Bị bao quanh cả ngày lẫn đêm bởi những người mà tâm không ngừng bị quấy động cần phải có tâm từ thực sự, và ngài có phẩm chất đó. Ngài lẽ ra có thể lánh vào một nơi tốt đẹp và sống cuộc sống yên tĩnh. Đó là những gì tôi muốn làm vào thời điểm đó. Tôi muốn được giác ngộ để tôi có thể sống một cuộc sống tốt đẹp, an vui một cách hạnh phúc ở một nơi yên bình, dễ chịu. Tôi muốn tất cả mọi người trong tu viện phải hòa hợp với nhau và hòa hợp với tôi để không có xung đột hay va chạm. Nhưng trong một tu viện ở Thái, luôn luôn có rất nhiều vấn đề và các khó khăn. Trong Luật tạng có đủ mọi câu chuyện về những gì các nhà sư thường làm khiến Đức Phật phải chế ra những hướng dẫn (giới) để xử lý kỷ luật. Một số các quy tắc được dùng để đối phó với những điều khủng khiếp mà các nhà sư thường làm. Một số trong các Tỷ kheo sống gần Đức Phật đã thật sự khả ố.

Đức Phật, sau khi giác ngộ, ban đầu suy nghĩ rằng Giáo pháp quá là vi diệu, không ai có thể hiểu được và như vậy không thể giảng dạy được. Sau đó, theo truyền thuyết, một trong các vị thần đến và nói, *"Vi lợi ích của những người có ít bụi trong mắt họ, xin Ngài hãy giảng dạy Giáo pháp."* Đức Phật sau đó dùng tâm lực mạnh mẽ của mình quán chiếu xem ai có thể hiểu được Giáo pháp. Ngài nhớ những vị thầy đầu tiên của Ngài, nhưng qua năng lực quán chiếu của mình, Ngài nhận ra rằng cả hai người thầy đã qua đời. Sau đó, Ngài nhớ năm người bạn đã cùng tu tập với Ngài trước đây và đã bỏ Ngài ra đi. Vì lòng từ bi, Ngài đã đi tìm năm người bạn này, và truyền đạt giáo lý chói sáng của Ngài về Tứ Diệu Đế. Điều này khiến tôi cảm thấy katanñu kataveti đối với Đức Phật. Đó là điều tuyệt diệu: Rằng tôi – cái gã này đây, trong thế kỷ này – vẫn có được cơ hội để lắng nghe Giáo pháp, những lời dạy uyên nguyên vẫn sẵn dành cho tôi áp dụng và thực hành.

Ngoài ra, có một người thầy sống động như Ajahn Chah không giống như thờ phụng một vị tiên tri đã sống cách đây 2500 năm, mà giống như tôi có một vị thầy thực sự kế thừa dòng dõi của Đức Phật. Có lẽ do nhờ đến viếng các thánh địa Phật giáo ở Ấn Độ, katanñu kataveti bắt đầu trở nên rất mạnh mẽ trong tôi. Nhận thấy điều này, và sau đó nghĩ về Luang Por Chah tại Thái Lan, tôi nhớ trước đây tôi đã nghĩ như thế này: *"Mình đã tu tập ở đây năm năm, bây giờ mình sẽ ra đi. Mình sẽ làm vài chuyến phiêu lưu, làm những gì mình muốn làm, tránh khỏi ánh mắt của ông già này."* Tôi hiểu ra rằng lúc đó tôi đã thực sự tháo chạy.

Vào thời điểm đó có nhiều người phương Tây đến tu viện của chúng tôi ở Thái Lan, và tôi không muốn bị họ làm phiền. Tôi không muốn dạy và làm phiên dịch cho họ, tôi chỉ muốn sống cuộc sống của riêng tôi và không muốn bị những người này quấy rầy. Vì vậy, đã có một động lực rất ích kỷ trong tôi thúc đẩy tôi ra đi, trên hết là tôi đã bỏ lại cho Luang Por Chah tất cả những người phương Tây này mà không một ai nói được tiếng Thái. Vào thời điểm đó, tôi là người duy nhất có thể dịch cho những người phương Tây vì Luang Por Chah không nói được tiếng Anh.

Khi tôi cảm thấy *kataveti kataññu*, tất cả những gì tôi muốn làm là quay lại Thái Lan và dâng hiến bản thân mình cho Ajahn Chah. Làm cách nào để bạn có thể báo ân một vị thầy như thế? ... Tôi không có tiền, và dẫu gì đó cũng không phải là thứ mà ngài quan tâm. Sau đó, tôi nghĩ rằng cách duy nhất tôi có thể làm cho ngài hạnh phúc là trở thành một nhà sư tốt và quay trở lại và giúp ngài, bất cứ điều gì ngài muốn tôi giúp, tôi sẽ làm điều đó.

Với ý định đó, tôi đã trở lại sau năm tháng ở Ấn Độ và dâng hiến bản thân mình cho vị thầy. Đó là một sự dâng hiến đầy hoan hỷ, không phải miễn cưỡng, bởi vì nó xuất phát từ *kataññu*, lòng biết ơn đối với những điều tốt đẹp tôi đã nhận được. Kể từ đó, tôi thấy rằng thiền tập của tôi bắt đầu cải thiện. Thói khó chịu ích kỷ trong tôi vờ ra: Cái Tôi cố gắng để đạt một cái gì đó, mong muốn của Tôi cho một sự hòa hợp, Tôi mong muốn sự tu tập của Tôi tốt đẹp để có một cuộc sống yên bình, Tôi không muốn chịu trách nhiệm về bất cứ điều gì nhưng chỉ muốn làm những việc của riêng Tôi. Khi tôi từ bỏ tất cả những điều đó, mọi thứ dường như đi vào đúng vị trí của chúng. Những gì thường được cho là khó khăn, chẳng hạn như việc tập trung tâm trí, trở nên dễ dàng hơn, và tôi thấy rằng cuộc sống của mình trở nên vui vẻ. Tôi bắt đầu tận hưởng cuộc sống tu viện. Tôi không còn ngồi loay quanh và suy nghĩ, *"Các huynh đệ đang quấy rối sự yên tĩnh của mình, mình không thích tu viện này - Mình muốn đi đến một nơi khác"* như trước nữa. Tôi cũng không còn cảm thấy bức bối như trước đây : *"Vị sư này quấy rối việc hành thiền của mình, mình không thể sống ở đây "* và v.v... Sự bồn tính này đã từng là chướng ngại cho việc tu tập của tôi, nhưng bây giờ những việc này, và những việc đã từng xảy ra trong tu viện, không còn là các vấn đề quan trọng đối với tôi nữa.

Thật ra, tôi đã nghĩ rằng khi tôi quay trở lại, tôi sẽ xin Ajahn Chah gửi tôi đến một tu viện mà không có nhà Sư nào muốn đến đó, chẳng hạn một chi nhánh của tu viện nằm gần biên giới Campuchia. Đó là Wat Suan Bahn Kluey, "tu viện Làng Vườn Chuối". Nó ở trong rừng xa xôi hẻo lánh, đường sá xấu, và đó là một vùng rất kém phát triển của Thái Lan, người dân nơi đó rất nghèo. Ở đó rất nóng và các cây ở đó thấp hơn cả tôi. Tên tu viện là Làng Vườn Chuối mặc dù tôi nhìn thấy chẳng có chuối nhiều nhận gì xung quanh! Sống ở đó giống như thể bị lưu đày đến Siberia.

Vì vậy, khi tôi trở về, tôi đề nghị với Ajahn Chah gửi cho tôi đến đó. Ngài đã không gửi tôi đến đó, nhưng ngài khuyến khích tôi đi Bahn Bung Wai, là một ngôi làng cách tu viện chính khoảng 6 km. Vì vậy, sau đó vào năm 1975, chúng tôi thành lập Wat Pah Nanachat, "tu viện trong rừng quốc tế" gần ngôi làng này. Trước khi chúng tôi tới đó, nơi đây đã là một khu đất để tử thi, một khu vực hỏa táng của làng, và người ta tin rằng khu rừng có đầy ma. Vì vậy, dân làng thường đến và hỏi, *"Mọi việc ổn*

chứ?” Lúc đầu chúng tôi đã không hiểu nơi đây có ý nghĩa gì đối với dân làng. Sau đó, tôi hiểu rằng tôi đang ở một nơi được cho là con ma hung bạo nhất trong rừng đang sống, do đó, trưởng làng thường đến hỏi, *“Sư ngủ có ngon không? Có thấy điều gì lạ không?”* Tôi chẳng thấy bất thứ gì cả, nhưng con ma đã không làm phiền tôi. Nhưng kinh nghiệm đó thực sự đã giúp tôi chứng minh cuộc sống của tôi làm một tu sĩ, và đó là nhờ kataññu.

Cũng như việc tôi tới Anh vào năm 1977. Khi Luang Por Chah yêu cầu tôi đến đây, tôi quyết định chịu đựng đến cùng, không để cảm xúc và tâm trạng riêng của tôi chi phối - bởi vì rằng năm đầu tiên tôi cảm thấy rất khủng khiếp, và tôi đã sẵn sàng để quay trở lại Thái Lan. Nhưng do lòng biết ơn, tôi đã không làm theo ý thích cá nhân, tôi thấy mình đang đảm đương một nhiệm vụ, một sự phục vụ to lớn, nhưng không cảm thấy nặng nề. Nhờ kataññu nên tôi thấy rằng tôi đã không ở lại đây vì bồn phận – điều này sẽ làm cho cuộc sống khó chịu, nhưng vì sẵn sàng muốn được hy sinh và phục vụ và đây là một điều vui vẻ để làm. Vì vậy, chúng ta có thể cảm thấy 'kataññu' cho những vị thầy của chúng ta như Luang Por Chah.

Điều này nhắc tôi nhớ đến một câu chuyện thú vị. Vị tu sĩ đã đưa tôi đến gặp Luang Por Chah cùng tuổi với tôi, ông đã phục vụ trong Hải quân Thái Lan, và tôi đã phục vụ trong Hải quân Hoa Kỳ trong cuộc chiến tranh Triều Tiên. Ông có thể nói tiếng Anh “bồi”, và là một du tăng - đi từ tỉnh Ubon, nơi Ajahn Chah sống, đến Nong Khai, nơi tôi ở. Đây là năm đầu tiên tôi thực tập làm Sa di và ông là người Tu sĩ Thái đầu tiên tôi đã gặp nói được tiếng Anh, vì vậy tôi đã rất vui khi có người để chuyện trò.

Ông cũng là một nhà sư rất nghiêm ngặt, tuân thủ mọi quy định trong Luật tạng. Ông thường ăn trong bát và mặc y màu nâu sẫm theo truyền thống tu trong rừng, trong khi ở tu viện nơi tôi đang sống, các nhà sư mặc y màu da cam, ông đã thực sự tạo cho tôi một ấn tượng rằng ông là một tu sĩ gương mẫu. Ông nói với tôi rằng tôi nên đến ở với Ajahn Chah. Vì vậy, sau khi tôi thọ giới Tỳ khưu, thầy của tôi đã đồng ý cho phép tôi theo vị sư này đến ở với Luang Por Chah. Nhưng trên đường, tôi bắt đầu chán vị tu sĩ này tới tận cổ - người hóa ra lại là một cái cửa nợ. Ông ta luôn làm cho mọi thứ rối tung lên và luôn lên án các tu sĩ khác, nói rằng chúng tôi là những nhà sư tốt nhất. Tôi không chịu nổi thói kiêu ngạo không thể tin được này và sự ngỗ mạn, và tôi hy vọng rằng Ajahn Chah sẽ không giống như ông ta. Tôi tự hỏi mình đang sa chân vào chốn nào đây.

Khi chúng tôi đến Wat Pah Pong, tôi cảm thấy nhẹ nhõm vì Ajahn Chah không giống như vậy. Năm sau, nhà sư đó, có tên là Sommai, xả y và ông trở thành một người nghiện rượu. Điều duy nhất giữ cho ông ta không uống rượu là cuộc sống trong tu viện, do đó, sau đó, ông lại rơi vào sự nghiện ngập và trở thành một kẻ thoái hóa với một danh tiếng khủng khiếp trong tỉnh Ubon. Ông đã trở thành một kẻ lang thang, một sự thảm hại thực sự, và tôi có một cảm giác ghê tởm và chán ghét đối với ông ta.

Một buổi tối, tôi đã nói chuyện với Ajahn Chah về Sommai, và ngài đã nói với tôi: *“Sư phải luôn có kataññu đối với Sommai, bởi vì ông ta đã đưa sư đến đây. Cho dầu ông ta*

có cư xử tệ hại hoặc trở nên thoái hóa đến mấy đi nữa, sư phải luôn đối xử với ông ta giống như với một vị thầy khôn ngoan và bày tỏ lòng biết ơn của sư. Sư có thể là một trong những điều thực sự tốt đẹp đã xảy đến trong đời của ông ta, điều mà ông có thể tự hào, nếu sư tiếp tục nhắc nhở ông ta về điều này - một cách tốt đẹp, không phải một cách đáng sợ - cuối cùng ông ta có thể sẽ muốn thay đổi lối sống của mình". Vì vậy, Luang Por Chah khuyến khích tôi tìm Sommai, nói chuyện với ông ta một cách thân thiện và bày tỏ lòng biết ơn của tôi với ông ta do đã đưa tôi đến với Ajahn Chah.

Đó thực sự là một điều đẹp để làm. Thật dễ dàng để nhìn Sommai bằng cái nhìn khinh miệt và nói, *"Bạn thực sự làm tôi thất vọng. Bạn thường chỉ trích người khác và tự cho mình là một nhà sư tốt như vậy, và bây giờ hãy nhìn lại bạn kìa"*. Chúng ta có thể cảm thấy phẫn nộ và thất vọng về một ai đó do họ đã không sống đúng với kỳ vọng của chúng ta. Nhưng những gì Luang Por Chah đã dạy là: *"Không được như vậy, nó chỉ lãng phí thời gian và có hại, hãy làm những gì thực sự đẹp để vì lòng từ bi."*

Đầu năm đó tôi gặp Sommai, thoái hóa hơn bao giờ hết, tôi thấy ông ta không có bất kỳ sự thay đổi nào. Tuy nhiên, bất cứ khi nào ông ta gặp tôi, nó dường có một chút hiệu ứng tốt đối với ông ta. Ông ta nhớ lại rằng ông là người chịu trách nhiệm đưa tôi đến ở với Luang Por Chah - và đó là một nguồn của một vài khoảnh khắc hạnh phúc trong cuộc sống của ông ta. Tôi cảm thấy khá vui do đã tạo được một vài khoảnh khắc hạnh phúc cho một người vô cùng bất hạnh.

Tương tự như vậy, tôi nghĩ về những vị thầy mà tôi không thực sự tự mình biết họ, ví dụ, Alan Watts, tác giả cuốn sách 'The Way of Zen' (Con đường thiền tập), là một trong những cuốn sách về Phật giáo, tôi đã đọc trước đây. Nó gây cho tôi một ấn tượng rất mạnh. Có được cái gì để đọc về Phật giáo vào thời đó thực sự là một điều vui sướng, và tôi thường đọc đi đọc lại cuốn sách đó. Nhưng sau đó, tôi nghe nói rằng ông ấy đã thôi chuyển. Tôi đã từng gặp ông ấy, khi tôi tham dự một số buổi thuyết giảng của ông ở San Francisco, mặc dù ông là một diễn giả giỏi, nhưng lúc đó do tôi đang ở trong giai đoạn chỉ trích ông, và thế là tôi thấy ông không đủ tốt đối với tôi.

Vì vậy, bây giờ nhìn lại, tôi cảm thấy katasānu cho những người như Alan Watts, những người viết sách và các vị thầy đã có trách nhiệm khuyến khích và giúp đỡ tôi khi tôi cần đến. Những gì họ đã làm, hoặc cho dù họ có sống có đúng với sự mong đợi của tôi hay không không còn quan trọng. Có lòng từ và katasānu có nghĩa là không chỉ trích, không hận thù, không ôm ấp những điều xấu mà người khác đã làm, nó chính là khả năng có thể lựa chọn và ghi nhớ những điều tốt đẹp mà người khác đã làm.

Có một ngày như thế này, khi chúng ta cố ý nghĩ của cha mẹ với lòng biết ơn, là một cách đưa niềm vui và những cảm xúc tích cực vào cuộc sống của chúng ta. Sáng nay, chúng ta đã xin giữ năm giới và cúng dường thực phẩm cho Tăng đoàn như là một cách để hồi hướng phước báu cho cha mẹ của chúng ta với lòng biết ơn là một nghĩa cử đẹp. Vào lúc này, chúng ta cũng nên thể hiện katasānu với đất nước chúng ta đang sống, bởi vì thông thường chúng ta luôn xem những gì chúng ta đang có là những điều mặc nhiên. Chúng ta có thể nhớ đến những lợi lạc, những điều tốt đẹp mà nhà nước và

xã hội dành sẵn cho chúng ta, thay vì chỉ chú tâm vào những gì sai trái hoặc những gì chúng ta không thích. Kataññu cho phép chúng ta đưa vào ý thức tất cả những điều tích cực liên quan đến việc sinh sống tại đất nước Anh.

Chúng ta nên phát triển kataññu, mặc dù tư duy của thời buổi hiện đại không khuyến khích chúng ta làm như vậy. Đây không phải là chủ nghĩa yêu nước mù quáng hoặc lòng kiêu ngạo dân tộc, nhưng là một sự cảm kích và biểu hiện của lòng biết ơn đối với những cơ hội và những điều tốt đẹp mà chúng ta nhận được khi sống trong xã hội này. Lối suy nghĩ này sẽ làm cho cuộc sống của chúng ta vui vẻ hơn thay vì nghĩ rằng đất nước này và xã hội này nợ chúng ta tất cả mọi thứ: *"Tôi xứng đáng được nhiều hơn thế này. Họ đã không làm đủ cho tôi."* Đó là cách suy nghĩ xuất phát từ một cái tâm dính mắc về phúc lợi, phải không? Mặc dù biết ơn phúc lợi của nhà nước, chúng ta cũng nhận ra rằng nó có thể tạo ra trong chúng ta một loại tâm phản nản, loại tâm xem mọi thứ là mà mình có được là những điều mặc nhiên.

Lần đầu tiên tôi nhận thấy điều này khi tôi còn phục vụ trong Hải quân Hoa Kỳ trên một con tàu cung ứng hậu cần đến các căn cứ quân sự giữa Nhật Bản và Phillipines. Tôi đã trải qua bốn năm trong Hải quân, và trong thời gian này chỉ toàn là sự phản nản không ngưng. Phản nản, kêu ca - và chúng tôi đã sử dụng những từ khác nữa, mà tôi sẽ không nói ra đây! Chúng tôi phản nản, kêu ca về tất cả mọi thứ. Trên thực tế, chúng tôi được hưởng mọi loại lợi thế từ những ngày phục vụ trong quân đội – chẳng hạn như được hưởng các cơ hội giáo dục. Tôi đã có bốn năm học bổng đại học do đã phục vụ trong quân đội, cũng như nhiều thứ khác mà bây giờ tôi rất biết ơn. Tuy vậy thái độ của chúng tôi lúc đó là cố gắng để có thể lấy được từ chính phủ càng nhiều càng tốt, để sử dụng nó cho lợi ích của chính mình, than phiền về tất cả mọi thứ và xem những gì người ta có thể bòn rút được. Ngay cả khi những gì người ta đang làm là vô đạo đức, bất hợp pháp, đều OK, miễn là bạn không bị bắt.

Và điều này xảy ra trong một xã hội nơi mà tất cả mọi thứ đã được dành cho bạn! Cuộc sống lúc đó là rất bảo đảm, nhưng thái độ của chúng ta là: *"Hãy cho tôi, cho tôi, cho tôi. Tôi có thể bòn rút cái gì từ nơi này đây?"* Kết quả xã hội trở nên tiêu cực, với những con người tham lam và chỉ biết than phiền không dứt.

Vì vậy, hôm nay là một ngày để phát triển kataññu. Đừng nghĩ rằng nó chỉ là một ngày để thể hiện tình cảm. Kataññu là một cách tu tập để phát triển cuộc sống hàng ngày của chúng ta vì nó mở rộng trái tim của chúng ta và mang lại niềm vui cho nhân loại chúng ta. Và chúng ta cần niềm vui, nó nuôi dưỡng chúng ta và cũng là điều thiết yếu cho sự phát triển tâm linh của chúng ta. Niềm vui là một trong những yếu tố của sự giác ngộ. Cuộc sống không có niềm vui là một cuộc ẩm đạm - xám xịt, tối tăm và phiền muộn. Vì vậy, hôm nay là một ngày dành cho những hồi ức vui vẻ.

Theo: **Gratitude to Parents**

Người dịch: **Supañña Thiện Trí**

Nghệ thuật ăn theo tinh thần Phật giáo

Phra Paisal Visalo

Trở về sau chuyến viếng thăm một ngôi chùa ở đông bắc Thái Lan, một phụ nữ phương Tây bảo các bạn của bà đừng bao giờ đến đó vì các nhà sư ở đó không thích nhau. Bà nói, “ *Khi họ ăn, họ chẳng bao giờ nói chuyện với nhau, một từ cũng không. Làm sao chúng ta có thể đặt niềm tin của chúng ta vào những con người như vậy được?*”

Dĩ nhiên, người phụ nữ này đã không hiểu sự tu tập của các nhà sư Phật giáo trong khi ăn; các nhà sư ăn trong sự im lặng bởi vì đối với họ ăn cũng là một phần của việc tu tập chánh niệm.

Ở phương Tây, ăn có thể được xem như là thời gian để mọi người chuyện trò giao tế với nhau, nhưng theo tập tục của Phật giáo- tập tục này không phải chỉ dành cho giới tu sĩ- ăn cũng là một phần của việc tu tập chánh niệm.

Hầu hết chúng ta nghĩ rằng ăn chỉ là một hoạt động của thân. Thực ra, ăn có sự ảnh hưởng về mặt tâm linh đối với chúng ta. Không phải chỉ có thức ăn, mà cách thức chúng ta ăn cũng rất quan trọng. Nhiều người thích nói chuyện trong khi ăn. Một số người khác đắm chìm trong sự lo lắng thay vì phải chánh niệm trên những gì họ đang làm. Ngoài việc ăn khó tiêu, những người này còn dễ bị căng thẳng dẫn đến chứng loét tá tràng. Cách thức ăn uống này cũng nuôi dưỡng một cái tâm luôn xao động, không thể có được chút định tĩnh.

Nhưng nếu chúng ta ăn đúng cách, không những chỉ thân mà tâm của chúng ta cũng được nuôi dưỡng. Đừng quên rằng tâm của chúng ta cũng cần thức ăn. Thức ăn của tâm là gì? Trước hết, đó là sự an tịnh. Tâm chúng ta cần được nghỉ ngơi đôi chút trong khi ăn vì nó đã suy nghĩ, tính toán, làm việc suốt ngày. Vì vậy, hãy ăn trong sự thanh thản, đừng suy nghĩ gì cả vì rồi sau đó chúng ta lại phải tập trung vào công việc ngay thôi. Nếu chúng ta ăn trong chánh niệm, chúng ta sẽ khám phá ra rằng vị giác của chúng ta sẽ trở nên sắc bén hơn. Nếu tâm của chúng ta phóng đi lang thang, hãy đưa nó về với việc chúng ta đang ăn. Đây là những gì mà chúng ta gọi là chánh niệm trong khi ăn. Kết quả của việc tu tập này là chúng ta có được sự an bình và định tĩnh. Chúng ta sẽ thấy tâm định này rất hữu ích trong các sinh hoạt khác của chúng ta.

Ngoài sự an tịnh, tâm cần trí tuệ và sự tỉnh giác. Phật giáo cũng xem thời gian ăn uống như là khoảng thời gian để chúng ta qua đó có thể nhận biết sự khác biệt giữa các giá trị thật và giả. Giá trị thật của thức ăn là để duy trì và nuôi dưỡng thân thể và cuộc sống của chúng ta. Giá trị giả của thức ăn là tình trạng dính mắc vào một số thức ăn nào đó. Nếu chúng ta bị dính mắc vào mùi vị và sự trang trí đẹp đẽ của các món ăn, nếu chúng ta thường xuyên tìm kiếm những hàng quán được nhiều người ưa chuộng hoặc nổi tiếng, tham ái sẽ dần dần tăng trưởng trong tâm của chúng ta cùng với mức cholesterol ở trong máu của chúng ta. Đó là lý do tại sao trong truyền thống Phật giáo đúng nghĩa, chúng ta được khuyên phải thường xuyên tự nhắc nhở chúng ta về sự tham ái đối với

thức ăn bằng cách đọc bài Patisangkayo trước khi ăn. Mục đích là để giúp chúng ta hiểu rõ rằng chúng ta nên ăn thức ăn với giá trị thật của nó và đừng để cho các ham muốn làm chủ chúng ta.

Thế hệ ngày nay có thể cảm thấy bài cầu nguyện này đã quá lỗi thời, chỉ phù hợp cho giới tu sĩ. Nhưng nếu chúng ta áp dụng sự tinh túy của nó hầu giúp chúng ta nhận thức rõ mục đích của việc ăn uống trước khi chúng ta bắt đầu bữa ăn, chúng ta sẽ có thể nuôi dưỡng tâm của chúng ta bằng trí tuệ.

Có một nhận thức cực kỳ quan trọng khác là cuộc sống của chúng ta bị lệ thuộc vào quá nhiều thứ. Thời gian để ăn là thời gian tốt để suy niệm về sự thực này. Thực phẩm mà chúng ta ăn đến từ sự lao động của quá nhiều người có liên quan. Thực phẩm là sản phẩm của sự đóng góp của nhiều cuộc đời. Chúng sẽ không có mặt nếu không có sự hiện hữu của các nguồn sống như đất, luồng nước, rừng, mây và bầu trời... Vì vậy, khi chúng ta ăn, chúng ta nợ rất nhiều người và rất nhiều cuộc đời. Do đó, chúng ta tối thiểu cũng nên bày tỏ lòng biết ơn với họ và hồi hướng phước báu hay rải tâm từ đến họ. Đây là lý do tại sao các nhà sư, trong tinh thần biết ơn, sau bữa ăn luôn đọc bài hồi hướng (anumodhana). Cũng trong tinh thần này, các nhà Sư cũng thực hiện nghi lễ kruad nam (đổ nước để hồi hướng phước báu hay bày tỏ lòng biết ơn đến mọi chúng sinh) mỗi sáng và mỗi tối. Quan trọng hơn nữa, nhận thức rằng chúng ta sống và mang nợ người khác giúp chúng ta sống một cuộc sống có ý nghĩa để xứng đáng với những hy sinh của nhiều người và nhiều thứ - những thứ mà nhờ chúng, chúng ta mới có thể tồn tại.

Ý thức này chắc chắn không phải chỉ là vấn đề dành cho các tăng lữ. Nó cũng hết sức quan trọng đối với mỗi một chúng ta. Thời gian ăn là thời gian để chúng ta suy ngẫm để thấy cuộc sống của chúng ta liên hệ với cuộc sống của những chúng sanh khác ra sao, như vậy chúng ta mới có thể nhìn sự vật một cách đúng đắn- theo thực tại. Cách nhìn này giúp chúng ta biết sống một cuộc sống với lòng tận tụy. Phật giáo xem cách nhìn này là một loại trí tuệ.

Cuộc sống không phải chia ra thành những mảnh rời. Khi chúng ta ăn, chúng ta không nên chỉ biết nuôi dưỡng tấm thân của chúng ta. Chúng ta cần phải dưỡng nuôi tâm của chúng ta bằng cách ăn trong chánh niệm để vun bồi trí tuệ trong tâm của chúng ta. Việc này có thể làm bằng cách thường xuyên tự nhắc nhở mình phải nhìn thấy giá trị thật của thực phẩm, đừng để cho chúng ta chìm đắm trong những giá trị không thật của chúng, đồng thời chúng ta cũng phải tự nhắc nhở chính mình rằng chúng ta sống mang nợ người khác – nhờ đó mà chúng ta có thể sống một cuộc sống có ý nghĩa.

Cuối cùng, ăn –theo quan điểm của Phật giáo – không chỉ liên quan tới lĩnh vực thân và tâm mà thôi. Sinh hoạt ăn uống còn không thể tách rời khỏi đời sống xã hội. Chúng ta phải luôn ý thức rằng những gì chúng ta ăn và cách thức chúng ta ăn ảnh hưởng đến người khác và các loài khác trên hành tinh này. Nhiều loại thức ăn và sản phẩm được sản xuất từ các quy trình sản xuất làm hại môi trường, bóc lột sức lao động của người nghèo và hành hạ động vật. Nếu chúng ta ăn và tiêu thụ theo truyền thống Phật giáo đúng nghĩa, chúng ta phải tránh tất cả các loại thực phẩm và sản phẩm như vậy. Nếu

không, hành động của chúng ta đồng nghĩa với việc hỗ trợ cho việc khai thác, bóc lột đó tiếp tục diễn ra.

Thân, tâm và xã hội có mối liên quan với nhau. Chúng trở nên làm một trong hầu hết mọi sinh hoạt trong đời sống của chúng ta. Việc ăn của chúng ta vì vậy không còn đơn thuần là vấn đề đưa thực phẩm vào trong dạ dày. Nó là một hành động nhằm phát triển tâm của chúng ta và xã hội của chúng ta.

Theo: **The Art of Eating - Buddhist Way**

Chuyển ngữ: **Supaṇṇa Thiện Trí**

Nghĩ đến cái chết, hãy an vui

Phra Paisal Visalo

Sống và chết thực sự chỉ là hai mặt của một vấn đề. Chúng ta sống như thế nào thì khi chết ít nhiều chúng ta cũng chết giống như cái cách của chúng ta sống.

Nếu chúng ta sống trong “vô minh“, có khả năng chúng ta sẽ phải đối mặt với sự đau khổ tột cùng trong giây phút cuối cùng của cuộc đời chúng ta, chẳng có một chút bình yên và chánh niệm. Nhưng nếu chúng ta thường tạo thiện nghiệp và tu tập để phát triển tỉnh giác, chúng ta có thể ra đi một cách yên bình, trong chánh niệm cho đến hơi thở cuối cùng.

Cuộc sống của một người đã giác ngộ là lúc nào cũng nhận thức rõ rằng cái chết có thể xảy ra bất cứ lúc nào nên họ sẵn sàng đối mặt với cái chết. Và cho đến khi tâm của người đó vẫn chưa cảm thấy sẵn sàng để đối mặt với cái chết, người đó vẫn có thể huấn luyện tâm của mình thêm qua những sinh hoạt hàng ngày để giúp cho nó có thể chấp nhận: Người đó luôn cố gắng hoàn thành bổn phận của mình một cách tốt nhất, chấp nhận rằng cái chết có thể đến bất kỳ lúc nào là một sự thật của cuộc sống.

Có nhiều phương pháp để giúp chúng ta có thể quán niệm thuần thực cái chết hay *morānassati*. Chỉ cần một niệm suy nghĩ rằng chẳng chóng thì chầy chúng ta rồi cũng chết sẽ giúp chúng ta tận dụng thời gian còn lại của chúng ta. Tuy nhiên, đối với nhiều người, những suy tưởng đó có thể vẫn chưa đủ. Họ có thể quan tâm trong chốc lát, nhưng cuối cùng, cuộc sống của họ rồi cũng sẽ rơi trở lại với những thói quen cũ, đắm chìm vào công việc hay những thú vui giải trí sẵn có.

Một cách đơn giản để quán chiếu về cái chết là tưởng tượng điều gì có thể xảy ra cho chúng ta nếu cái chết thực sự xảy ra – ngay bây giờ. Chúng ta sẽ mất những gì? Chúng ta sẽ nhớ đến ai? Làm như vậy, những người nếu chưa sẵn sàng, có thể có cảm giác đau khổ hoặc khó chịu. Tuy nhiên, suy niệm về một tình huống không dễ chịu như vậy có thể giúp người đó có sự chuẩn bị tốt hơn, thực tập để đối mặt trước với cái chết trong thời gian còn lại của cuộc đời, để có khả năng đương đầu với sự đau khổ khi khoảnh khắc mất mát thực sự đến.

Sau đây thêm một số ý kiến về việc suy niệm và cái chết và sự hấp hối:

1. Thực hành chết khi nằm trên giường trước khi ngủ: Vào cuối ngày - thời gian để thân và tâm được nghỉ ngơi – đây là một cơ hội tốt để suy niệm về sự không tránh khỏi của cái chết. Thực tập tiến trình chết như thể chúng ta đối mặt với nó ngay tại giây phút này. Tư thế thích hợp là nằm xuống và thư giãn toàn thân từ đầu đến chân, đặc biệt là mặt. Thở vào và thở ra thật tự nhiên. Hãy cảm nhận sự xúc chạm nhẹ nhàng của hơi thở khi đi ra, đi vào chạm vào cửa mũi. Bỏ qua mọi suy nghĩ về quá khứ hoặc tương lai.

Khi tâm trở nên yên tĩnh, hãy nghĩ chúng ta đến đang tiến gần đến với cái chết ra sao. Chúng ta không biết khi nào chúng ta sẽ chết. Tối hôm nay có thể là đêm cuối cùng của chúng ta. Ngày mai có thể sẽ không bao giờ đến. Hãy tưởng tượng từng hơi thở của chúng ta sẽ tan biến ra sao khi cái chết đến. Tim sẽ ngừng đập. Thân sẽ không còn cử động được nữa, trở nên lạnh và cứng, chẳng khác gì một khúc gỗ vô dụng.

Hãy nghĩ đến của cải quý giá mà chúng ta đã kiếm được và cố để dành, chúng sẽ không còn là của chúng ta nữa. Chúng sẽ thuộc về người khác. Chúng ta không thể làm gì với chúng. Những gì chúng ta thường cố giữ vì cho là quý giá sẽ rời bỏ chúng ta như những thứ của cải vô chủ.

Hơn nữa, chúng ta sẽ không còn có một cơ hội nào khác để nói chuyện với con cái của chúng ta hay với những người mà chúng ta thương yêu. Mọi thứ mà chúng ta thường làm sẽ trở thành quá khứ. Chúng ta sẽ không còn có thể thăm viếng cha mẹ của chúng ta hoặc làm thêm bất cứ điều gì cho họ. Ngay cả thời gian để nói lời từ biệt cũng không có, hay thời gian để sửa chữa những gì mà chúng ta đã miễn cưỡng làm cho xong cũng không có. Mọi công việc rồi sẽ phải bỏ lại đằng sau, ngay cả những công việc chưa làm xong. Chúng ta sẽ không còn có thể xem xét thêm về chúng. Cho dù công việc đó quan trọng cách mấy đi nữa, nó cũng sẽ bị bỏ lại. Tương tự như vậy đối với những kiến thức và kinh nghiệm mà chúng ta đã tích lũy được – chúng sẽ cùng biến mất với chúng ta.

Mọi thứ như danh vọng, quyền lực và chỗ dựa sẽ rời khỏi chúng ta. Cho dầu chúng ta có quyền lực đến mấy đi chăng nữa, chúng ta cũng không thể đem chúng theo với chúng ta. Đừng mong chờ mọi người sẽ cầu nguyện cho chúng ta sau khi chết. Ngay cả tên của chúng ta cuối cùng rồi cũng bị lãng quên.

Khi chúng ta quán chiếu về việc này, hãy quan sát cảm xúc của chúng ta. Chúng ta có lo lắng, hối tiếc, hay dính mắc gì với bất cứ điều gì trong số ấy? Chúng ta có sẵn sàng chấp nhận những mất mát này không? Nếu không, điều gì vẫn cứ làm cho ta xúc động? Quán chiếu như vậy sẽ giúp cho chúng ta hiểu rõ rằng có một vài thứ chúng ta nên làm nhưng chưa làm (hoặc làm chưa đủ), cũng như có những thứ mà chúng ta hết sức dính mắc vào đó, nó cũng buộc chúng ta phải làm những việc quan trọng nhưng chúng ta vẫn thường bỏ sót, và giúp chúng ta thực tập nghệ thuật buông bỏ.

2. Suy niệm về cái chết trong các trường hợp khác nhau

Trong thực tế, người ta có thể suy niệm về cái chết bất cứ lúc nào trong ngày. Khi di chuyển bằng xe hơi, thuyền hoặc máy bay, luôn luôn phải chuẩn bị. Nếu cái gì đó không thuận lợi xảy ra trong vài giây tiếp theo, chúng ta nên đối đầu với nó như thế nào? Những gì chúng ta sẽ nghĩ đến đầu tiên? Chúng ta có sẵn sàng để từ bỏ tất cả mọi thứ mà chúng ta cảm thấy gắn bó vào thời điểm đó không?

Khi chúng ta ra khỏi nhà, hãy nghĩ rằng đây có thể là chuyến đi cuối cùng và chúng ta có thể sẽ không còn quay về để gặp lại cha mẹ, vợ chồng, con cái của chúng ta. Có những gì còn sót lại chưa làm mà chúng ta có thể phải hối tiếc vì đã không hoàn tất chúng trước? Có những cuộc xung đột mà có thể chúng ta mong ước được hòa giải? Quán chiếu như vậy sẽ giúp cho chúng ta cố gắng đối xử với những người thân trong gia đình chúng ta tốt hơn và giải quyết ngay những gì cần phải giải quyết, không đợi đến ngày mai vì ngày mai có thể sẽ không bao giờ đến.

Đọc báo, đặc biệt là những bài tường thuật về những vụ tai nạn và thiên tai là những khoảnh khắc thích hợp để quán chiếu về sự vô thường của cuộc sống. Mọi thứ có thể xảy ra không báo trước, con người có thể chết bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào. Hãy cố gắng nghĩ rằng những việc như vậy cũng có khả năng xảy đến với chúng ta ra sao. Liệu chúng ta có đủ khả năng để đối mặt với nó? Chúng ta có chuẩn bị để sẵn sàng ra đi?

Dự đám tang cũng là khoảng thời gian để tự nhắc nhở chúng ta rằng cái chết nhất định sẽ xảy đến với chúng ta vì người vừa qua đời cũng đã từng đi đứng và di chuyển giống như chúng ta. Trong tương lai, chúng ta cũng sẽ nằm xuống giống như họ, chúng ta sẽ chẳng có thể mang theo điều gì ngoại trừ các việc làm thiện hoặc ác của chúng ta.

Vị thầy dạy Pháp (Chân lý) tốt nhất cho chúng ta chính là cái thi thể đang nằm trong quan tài trước mặt. Kẻ ấy đang thức tỉnh chúng ta khỏi những mê đắm và buông lung trong cuộc sống. Kẻ nào tin rằng mình vẫn còn vài năm nữa mới chết sẽ phải suy nghĩ lại nếu họ dự đám ma của một đứa trẻ hay của một thiếu niên. Những ai mê mãi theo quyền lực của mình cũng nên hiểu rõ rằng cho dầu họ có quyền cao chức trọng cỡ nào, cuối cùng thì họ cũng trở thành nhỏ bé hơn cái quan tài chứa đựng thi thể của họ.

Tương tự, khi thăm viếng người bệnh, chúng ta nên nhắc nhở mình rằng một ngày nào đó thân của chúng ta cũng lâm vào hoàn cảnh bệnh hoạn như vậy. Lại nữa, nếu người bệnh ở vào giai đoạn cuối, họ cũng giống như vị thầy dạy Pháp cho chúng ta. Mọi phản ứng của họ - lo lắng, đau đớn, tuyệt vọng – đều đang dạy cho chúng ta biết cách để tự chuẩn bị cho chính mình để khi đến lượt, chúng ta có thể sẽ không bị đau khổ nhiều như họ. Nếu người bệnh dường như đang ở trong tình trạng an bình và vẫn duy trì được sự bình tĩnh mặc dù thân của họ cho thấy nó đang chịu sự đau đớn lại là tấm gương cho chúng ta, chúng ta nên tự chuẩn bị cho mình tinh thần tương tự như vậy để đón nhận cái chết, đặc biệt khi sức khỏe của chúng ta còn đang ở tình trạng tốt.

Giữ tâm của chúng ta bình thản trong thời gian bệnh tật cũng tương tự như giữ cho tâm của chúng ta vững vàng khi đối mặt với cái chết. Vì vậy, hãy xem thời gian chúng ta bị bệnh như là một sự thực tập để tự chuẩn bị cho chúng ta lúc chết. Bệnh tật giống như

một số bài học vỡ lòng trước khi chúng ta tiến lên trình độ khó nhất – nếu chúng ta không thể đối phó với bệnh tật, làm sao chúng ta có thể đối mặt với cái chết?

3. Nhắc nhở về cái chết

Chúng ta có thể áp dụng bất cứ những gì chúng ta tình cờ gặp trong đời sống hàng ngày và dùng chúng để nhắc nhở chúng ta về cái chết. Nó tùy thuộc vào hoàn cảnh và “sự sáng tạo” của chúng ta. Một số Thiền sư Tây Tạng thường đổ hết nước trong ly của mình và đặt úp nó xuống bên cạnh giường. Họ làm như vậy vì không chắc rằng mình có thể thức dậy vào ngày hôm sau và có sử dụng cái ly nữa hay không. Việc làm này giống như một lời nhắc nhở các vị thầy này rằng cái chết có thể đến với họ bất kỳ lúc nào.

Về sau, một nhà văn người Thái biết được câu chuyện này và tự áp dụng nó cho mình : Mỗi tối trước khi đi ngủ, bà luôn luôn đoan chắc rằng tất cả bát, đĩa đã được rửa sạch sẽ. Nếu bà có bất thành linh chết trong khi ngủ, sẽ chẳng còn bát, đĩa dư nào để lại để làm phiền người khác, bà nói.

Một người đàn ông 55 tuổi sử dụng các viên bi như công cụ nhắc nhở mình về cái chết . Mỗi viên bi tương đương với một tuần sống. Người đàn ông tính toán rằng nếu ông đạt được tuổi thọ trung bình, khoảng 75 năm tuổi, ông sẽ có khoảng 1.000 tuần lễ còn lại. Vì vậy, ông đã mua 1.000 viên bi và bỏ chúng vào trong một hộp nhựa. Mỗi tuần, ông lấy một viên bi ra khỏi hộp. Số lượng các viên bi giảm dần nhắc nhở ông rằng những ngày còn lại của ông đã được đánh số. Nó nhắc nhở ông về cái chết đang tiến dần đến, cho phép ông chọn để làm điều quan trọng nhất và không để cho mình bị cuốn đi bởi những sự lo toan vụn vặt.

Mỗi người có thể chọn các cách "nhắc nhở" khác nhau -từ cảnh rặng đông cho đến hoàng hôn, hoặc một đóa hoa, từ nụ, nở ra hoa và cuối cùng úa tàn, hoặc một chiếc lá nhú lên từ một cành cây và cuối cùng rơi xuống mặt đất. Chúng nhắc nhở chúng ta về tính tạm bợ của cuộc sống. Đức Phật đã từng đề nghị chúng ta nên xem cuộc sống giống như đầu bọt sóng, hoặc như một giọt sương, một tia chớp - tất cả đều tạm thời, và đó chính là sự tồn tại của chúng ta

4.Các hoạt động khác để chuẩn bị cho cái chết

Chúng ta có thể thử một bài tập thử buông bỏ những người thân yêu và của cải của chúng ta . Chọn bảy đối tượng - chúng họ có thể là một người, một con vật cưng, hoặc một vật gì đó chúng ta cho là quý giá đối với chúng ta - và tự hỏi nếu chúng ta bị buộc phải từ bỏ một thứ trong số đó, nó sẽ là gì. Tiếp tục như vậy với sáu đối tượng còn lại. Chúng ta cũng có thể tưởng tượng chính chúng ta đang ở trong một tình huống không may – như đang phải đối mặt với một đám cháy, một trận động đất, hoặc một tai nạn – khiến chúng ta mất đi từng món của cải mà chúng ta yêu quý. Chúng ta sẽ chọn để giữ lại những gì Và từ bỏ những gì?

Những bài tập như vậy sẽ dạy cho cách để buông bỏ. Nó sẽ giúp chúng ta xem xét lại những dính mắc của chúng ta, để khám phá ra những gì mà chúng ta cho là quan trọng nhất trong cuộc sống của chúng ta. Một số có thể thấy rằng họ yêu thích hoặc lo lắng về những con chó hơn là anh em chị em của mình. Số khác có thể sẵn sàng từ bỏ mọi thứ, trừ con búp bê yêu thích của họ. Và số khác nữa sẽ chọn máy vi tính của họ là vật cuối cùng để từ bỏ. Chúng ta có thể phát hiện ra một cái gì đó trong chính chúng ta mà chúng ta đã không nhận ra trước đây - và sau đó chúng ta có thể cố gắng để thích ứng với hoàn cảnh thay đổi. Tất cả điều này rất quan trọng cho việc chuẩn bị cho cái chết vì cuối cùng chúng ta sẽ phải mất tất cả mọi thứ bằng cách này hay cách khác. Trên thực tế, ngay cả khi chúng ta vẫn đang còn sống, chúng ta cũng bị buộc đành để mất những vật nào đó hoặc những người nào đó, và thường không có khả năng chọn lựa để giữ lại những thứ mà chúng ta muốn giữ cũng như để mất đi những thứ mà chúng ta muốn mất.

Chuyển ngữ: **Pañña Dīpa Tuệ Đăng**

Theo: **Think of death, be happy**

Thực hành Giáo pháp trong đời sống thường nhật : Sự rộng lượng

Yogavacara Rahula

Nhiều người thường thắc mắc làm thế nào để thực tập thiền trong đời sống hàng ngày. Tham gia một khóa thiền và thực tập nghiêm túc là một sự rèn luyện tích cực trong môi trường đặc biệt. Đây là một việc hữu ích và quan trọng, nhưng việc thực tập thực sự - nếu thiền có một giá trị thực sự nào đó - phải là trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

Để việc thực tập trong cuộc sống hàng ngày có kết quả tốt, chúng ta không những cần phải có một lộ trình tu tập cụ thể mà còn phải thực hành Giáo pháp trong nhiều khía cạnh khác nữa để tu dưỡng tâm trí. Chính trong đời sống hàng ngày sẽ nảy sinh những tình huống mà chúng ta cần phải có kỹ năng và sự hiểu biết để có thể đối phó với mọi thử thách đến với chúng ta: Chẳng hạn như những xung đột, khủng hoảng, và những thăng trầm trong cuộc sống hàng ngày.

Giống như một trò chơi, chúng ta phải có một kế hoạch để đối mặt với những phiền não sinh khởi trong nội tâm chúng ta cũng như những tiêu cực và phiền não mà người khác đem đến cho chúng ta. Ngoài việc hành thiền, chúng ta cần phải áp dụng một số phương pháp khác để phát triển những phẩm chất khác của tâm. Nhiều người muốn hành thiền để tìm thấy sự an bình trong tâm. Tuy nhiên, một vài người họ không thực sự muốn thay đổi phong cách sống trong phần đời còn lại của họ. Họ muốn giảm cân nhưng vẫn muốn có chiếc bánh của họ để ăn, họ muốn hành thiền nhưng vẫn muốn

chơi thuốc kích thích, họ muốn có sự an bình trong tâm nhưng vẫn muốn được làm theo những ý thích chợt nảy ra trong tâm theo sự tưởng tượng của họ.

Tuy nhiên, tiến trình thiền tập sẽ không có hiệu quả nếu thực hành theo cách đó. Đối với hầu hết chúng ta, khi hành thiền, tâm chúng ta kinh nghiệm đủ mọi loại trạng thái, ví dụ như những cảm xúc khó chịu, những trạng thái tâm tiêu cực, và ngay cả cảm thọ trong cơ thể như đau nhức - chúng là tất cả những gì mà chúng ta đã tích lũy trong đời sống của chúng ta. Những thứ tích lũy được này là hậu quả của những thói quen lâu đời đã biến thành nếp, thành phong cách sống của chúng ta, và thậm chí chúng còn trở thành quan của niệm sống của chúng ta. Ngoài thiền tập, còn có một số phương pháp thực tập khác có thể giúp cho chúng ta đưa Giáo pháp vào phong cách sống của chúng ta, vào quan điểm của chúng ta và trở thành một nếp của thói quen trong sinh hoạt hàng ngày của chúng ta. Chúng ta hãy cùng khám phá một số trong những phương pháp thực hành Giáo pháp khác mà chúng ta có thể áp dụng vào các tình huống thích hợp khi chúng xảy đến với chúng ta trong cuộc sống hàng ngày.

Chúng ta biết rằng Chân lý cao thượng thứ hai trong Tứ diệu đế về nguồn gốc của khổ chính là sự tham ái và chấp thủ- những ham muốn không thể kiềm chế. Một trong những phương pháp để làm giảm sự tham ái và chấp thủ này là Dana (bố thí). Dana có nghĩa là cho hoặc chia sẻ với người khác. Nó là một liều thuốc giải độc giúp chúng ta bớt chấp thủ, dính mắc vào những gì chúng ta có. Chúng ta có thể tìm thấy sự tham lam và chấp thủ hiện diện khắp mọi nơi. Chúng ta giữ chặt tài sản của chúng ta, không muốn cho chúng đi. Vấn đề ở đây là, chúng ta có của cải nhiều chừng nào, nó lại trở thành một gánh nặng hơn cho chúng ta. Việc thực hành bố thí là một bài thuốc giải độc cho thói keo kiệt bằng cách chia sẻ những điều mà chúng ta có với những người khác, nó giúp ta buông bỏ thói ích kỷ xuất phát từ sự tự cho mình là trung tâm của vũ trụ. Nó cũng giúp mở tâm của chúng ta ra bằng lòng từ ái và lòng bi mẫn.

Bố thí có nhiều hình thức khác nhau. Có ba mức độ bố thí. Một loại được gọi là cho ra một tay. Với mức độ bố thí này, bạn cho đi một vật nào đó bởi vì người ta xin bạn, hoặc bởi vì bạn đang bị áp lực buộc bạn phải cho, hoặc bởi vì mọi người đang tìm kiếm vật đó. Bạn cho ra nhưng chỉ cho một tay, tay kia vẫn còn giữ vật mình phải cho. Bạn có thể không thực sự muốn cho, bạn làm điều ấy vì sự miễn cưỡng. Thí dụ có một kẻ hành khát cứ đeo bám theo bạn để xin. Để thoát khỏi hắn ta, bạn cho hắn ta một cái gì đó. Nếu bạn đã từng đi du lịch ở Ấn Độ, bạn đã có thể gặp phải tình huống này. Nơi đây, những người ăn xin bám theo quanh bạn như một cái bóng và sẽ không để cho bạn đi cho đi trừ phi bạn cho họ một cái gì đó. Đó cũng là một hình thức cho, chia sẻ với những người khác, nhưng có một giá trị giới hạn. Giá tinh thần trọn vẹn của việc bố thí là thực sự cho ra, tuy vậy, bạn chỉ cho ra ở một mức độ nào đó, không trọn vẹn.

Mức độ thứ hai của bố thí là cho ra một cách thân thiện. Điều đó có nghĩa là bạn cho ra bởi vì bạn thích. Khi cho bạn cảm thấy vui. Bạn không phải chịu một áp lực nào khi cho. Bất cứ khi nào bạn thấy ai cần giúp đỡ, và nếu bạn thấy mình đã có đủ - nếu bạn có một món gì đến hai cái - bạn sẽ cho ra một cái với sự thân thiện. Nếu bạn có hai quả chuối và nếu có ai đó đang đói, bạn sẽ cho họ một quả. Đây là một hình thức cho ra ở mức độ cao hơn bởi vì bạn cho ra không phải vì một áp lực nào đó, việc bạn cho ra

xuất phát từ sự thân thiện của chính bạn, và bạn không phải là người nắm giữ chặt chẽ của cải của mình.

Mức độ thứ ba được gọi là cho theo kiểu vua chúa. Trong cách cho này, bạn hào phóng như một vị vua, bạn cho bất cứ cái gì bạn có bất kỳ lúc nào. Nếu có người cần áo, bạn lột áo cho họ ngay. Bạn cho phần thức ăn cuối cùng của bạn đến một người đói hơn bạn không hề có chút suy tính ngần ngại. Bạn cho cái tốt nhất mà bạn có, không một gợn suy tính muốn giữ lại thậm chí cũng không nghĩ rằng một "tôi" nào đó đang cho. Cho đi của cải có thể là hình thức cho dễ dàng nhất, đặc biệt là nếu bạn có dư. Hầu hết mọi người đặc biệt là ở phương Tây, thường dư thừa của cải. Chúng ta có các nhà kho và nhà để xe chứa đầy đồ đạc, chúng ta có quần áo mà chúng ta không mặc. Mỗi năm một lần, chúng ta dọn dẹp và gửi những thứ không cần dùng đến các tổ chức từ thiện như một sự biểu hiện của lòng quảng đại. Tất nhiên lắm khi chúng ta "thanh toán" đồ đạc trong nhà kho của chúng ta vì chúng ta cần chỗ để tích lũy những món đồ khác. Cho đồ đạc, thực phẩm, tiền đến các tổ chức từ thiện, đó một hình thức bố thí, chia sẻ về mặt của cải vật chất.

Một hình thức của khác của sự bố thí là cho thời gian của bạn. Việc cho này sâu sắc hơn, bởi vì thời gian của riêng bạn nó gắn liền với cái tôi, cái bản ngã của bạn hơn. Cũng chẳng mấy khó khăn để cho một người ăn xin một đồng đô la hoặc cho người ấy phần thức ăn dôi ra nếu bạn đã có đủ, nhưng để chia sẻ thời gian của mình quả là có chút gì khó khăn hơn. Hãy tưởng tượng người hàng xóm của bạn đến và nói: *"Thứ bảy này, tôi thực sự cần bạn giúp tôi sơn lại ngôi nhà".*

"Thứ bảy à? Trời ạ. Ngày đó có các trận đấu bóng bầu dục, bóng đá. Chúng ta sơn nhà vào Chủ nhật nhé?" Hoặc, *"Tôi sẽ nói cháu trai của tôi giúp bạn nhé, tôi sẽ trả cho nó mười đô la để nó đến giúp bạn."*

Chúng ta giữ chặt lấy thời gian quý báu của chúng ta và chỉ muốn dùng nó để làm những chuyện mà chúng ta thích. Vì vậy, cho đi những ước muốn riêng và thời gian của mình để giúp một người đang cần đến sự giúp đỡ là một hình thức bố thí sâu sắc hơn.

Chia sẻ kiến thức hay tài năng của mình với người khác là cũng là một cách khác cho khác. Tất cả mọi hình thức bố thí - từ các của cải vật chất đến tinh thần- đều là những phương cách để cho ra.

Hành thiền cũng là một hình thức cho ra, hay từ bỏ. Thực sự có thể nói rằng khi ta hành thiền, đó là hình thức cao nhất của việc cho, bởi vì chúng ta đang từ bỏ bất cứ điều gì đang đến qua các cửa giác quan của chúng ta, đặc biệt là trong khi chúng ta thực hành chánh niệm. Chúng ta từ bỏ âm thanh đi vào tai của chúng ta, cho dù đó là một âm thanh dễ chịu, hay đó là một âm thanh khó chịu, chúng ta chỉ cho phép nó sinh khởi và hoại diệt mà không nắm giữ. Nếu chúng ta thực sự bám lấy nó, chúng ta phải cố gắng buông bỏ nó, để cho nó đi. Chúng ta cố gắng buông bỏ những suy nghĩ của chúng ta, buông bỏ những đau nhức trong cơ thể. Và tất nhiên, cuối cùng, mỗi người chúng ta phải cố gắng để buông bỏ cái ngã. Chúng ta phải buông bỏ cái cảm giác về cái

ngã để có thể chứng nghiệm được pháp Siêu thế và sự giải thoát thực sự của tâm. Để được như vậy, ngay cả ý thức về cái ngã chúng ta cũng phải buông bỏ.

Chắc chắn rằng nếu chúng ta không thể bỏ thí của cải vật chất hoặc tinh thần, không thể buông bỏ những cảm xúc như giận dữ, hoặc là những trạng thái tiêu cực khác, hoặc thậm chí buông bỏ những trạng thái tích cực, và rồi khi thời điểm đến, chúng ta sẽ không thể buông bỏ cái ngã trong thiền tập để có thể thực hiện một bước nhảy vọt đến sự chứng nghiệm Níp-bàn. Vì vậy, có thể nói rằng thực hành hạnh bố thí tự thân nó chính là một sự thực hành Giáo pháp trọn vẹn và đầy đủ.

Trong cuộc sống hàng ngày của mình, bạn có thể tìm thấy nhiều cơ hội để thực hành hạnh bố thí. Đặc biệt, bạn có thể dành thời gian của mình để giúp người nào đó đang thực sự cần được giúp đỡ, ví dụ ai đó tại nơi làm việc nói: *"Bạn có thể chỉ cho tôi cách để làm việc với máy tính ngu ngốc này không?"* Và bạn chỉ cho người đó cách sử dụng, hoặc giúp người ấy làm việc đó, hoặc thực hành bố thí theo những cách khác.

Có ba nền tảng của Giáo pháp giúp chúng ta khi chúng ta thực hành bố thí. Đó là Chánh kiến, nhánh đầu tiên của Bát Chánh Đạo, Chánh niệm là nhánh thứ bảy và Chánh Tinh tấn là nhánh thứ sáu. Ba nhánh này phối hợp để cùng làm việc với nhau. Chánh kiến hiểu sự ích kỷ và bủn xỉn là những trạng thái tiêu cực. Chánh niệm đảm bảo rằng khi sự ích kỷ sinh khởi hoặc xen vào việc làm hoặc hành động của chúng ta, chúng ta phải nhìn thấy nó; chúng ta phải nhận biết nó khi tâm chúng ta đang bám chặt vào một thứ gì đó. Sau khi đã chánh niệm trên sự ích kỷ và bám giữ và nhận biết chúng là một trạng thái tâm bất thiện, chúng ta sử dụng Chánh tinh tấn để từ bỏ trạng thái tâm này khi chúng sinh khởi. Nói cách khác, thực hành Chánh tinh tấn có nghĩa là chúng ta nỗ lực để ngăn chặn và từ bỏ trạng thái tâm bất thiện khi chúng sinh khởi và nỗ lực trau dồi và phát triển các trạng thái tâm thiện để thay thế trạng thái tâm bất thiện này.

Theo: **Practicing the Dhamma in Ordinary Life: Generosity**

Chuyển ngữ: **Pañña Dīpa Tuệ Đăng**

Chúng ta phải thực hành Giáo Pháp như thế nào?

Ven. K. Sri Dhammananda

Phật Giáo được thực hành tại nhiều nước Á Đông dưới nhiều hình thức, sự khác biệt là do bởi các tín đồ là con cháu của những người lập nghiệp ban đầu đến từ Trung Hoa, Thái Lan, Miến Điện, Sri Lanka, Ấn Độ, v.v... Cũng có nhiều người đơn giản tự gọi mình là "phật tử" và thực hành một số nghi lễ mà họ học được từ cha ông dưới danh nghĩa của tôn giáo này.

Ngày nay chúng ta có các phật tử theo truyền thống Nguyên thủy, Đại thừa, Kim cang thừa, theo truyền thống Trung Hoa, Thái Lan, Miến Điện, Sri Lanka, Tây Tạng, Nhật

Bản và Ấn Độ. Cũng có một số người chấp nhận theo "Phật giáo Tây phương". Một số niềm tin và cách thực hành của họ được pha trộn gồm các niềm tin và sự thực hành của tôn giáo khác, rất xa lạ với tinh thần của Giáo pháp nguyên thủy. Tuy vậy, những niềm tin và phương pháp thực hành này vẫn được chấp thuận do sự khoan dung.

Hậu quả đưa đến là có nhiều Phật tử quan tâm đến tôn giáo này cảm thấy bị rối mù vì họ không biết đâu là phương pháp đúng đắn để thực hành theo. Một số cho rằng chỉ có những gì mình đang thuyết giảng là đúng và còn tất cả mọi người khác đều sai. Có thể thấy rằng Phật tử ngày nay đang đứng ở ngã ba đường và rất cần được sự hướng dẫn để có thể "đi theo con đường của Đức Phật". Thay đổi là một hiện tượng tự nhiên. Sự khoan dung trong Phật giáo đã tạo cơ hội cho việc thực hành theo nhiều truyền thống khác nhau và chúng ta phải chấp nhận thực tế đó.

Đức Phật trong thực tế đã không đưa ra các nghi thức và các nghi lễ mà chúng ta đang thực hiện ngày hôm nay, Ngài cũng không vì vấn đề nghi thức và nghi lễ mà khuyến khích dân chúng thực hành theo một số truyền thống của Ấn Độ lâu đời đang thịnh hành tại đất nước này vào thời đó. Ngài chỉ quan tâm đến việc giảng dạy Giáo pháp – chân lý của cuộc sống hay lẽ thực của cuộc đời. Sau khi Ngài nhập diệt, các môn đệ của Ngài ở các nước khác nhau và tại những thời điểm khác nhau đã đưa các truyền thống và văn hóa địa phương của đất nước họ vào Phật giáo khi tôn giáo này đã trở nên phổ biến và phát triển tại các quốc gia đó. Đương nhiên, chúng ta không nên sử dụng tất cả các phương pháp thực hành truyền thống hay là Pháp (Dhamma) được Đức Phật giảng dạy lúc ban đầu. Thông qua nỗ lực hoằng dương Chánh Pháp không ngừng, chúng ta sẽ giúp loại bỏ hoặc chỉ ít là giảm bớt các nghi lễ sai lạc đang được thực hành hiện nay dưới danh nghĩa của Phật giáo. Để làm điều này, chúng ta phải nghiên cứu những lời dạy uyên nguyên của Đức Phật và tự chúng ta phải quyết định cái gì là đúng và cái gì là sai hay sai.

Ý nghĩa của Pháp (Chân lý)

Pháp là một từ rất quan trọng được Đức Phật sử dụng trong những bài giảng mang tính tôn giáo của mình. Theo quan điểm của Phật giáo, "tôn giáo" có một ý nghĩa rất khác so với những khái niệm được định nghĩa bởi các nhóm tôn giáo khác. Pháp là con đường hay phương pháp giảng dạy của Đức Phật cho chúng ta, để chúng ta thực hành theo, nhằm giữ gìn nhân phẩm và trí tuệ của chúng ta, để qua đó có thể sống một cuộc sống cao thượng và chính đáng. Chúng ta được tự do giải thích Pháp theo sự hiểu biết của chính chúng ta; không có nghi lễ nào bắt buộc chúng ta phải thực hành theo mới có thể tự gọi mình là Phật tử. Tôn giáo, mặt khác, hàm ý sự dựa dẫm vào một nguồn lực bên ngoài để phát triển tinh thần, dựa vào sự cứu rỗi qua lời cầu nguyện, đòi hỏi phải thực hiện những nghi thức nghiêm ngặt theo quy định v.v...

Phật Giáo dạy chúng ta có các cõi bất hạnh (đường dữ) là kết quả của cách sống của chúng sanh từ những kiếp quá khứ của họ. Kẻ nào vi phạm Giáo pháp hay định luật của vũ trụ sẽ bị tái sanh trong một của bốn cõi bất hạnh, cụ thể là: địa ngục, súc sanh, A-tu-la, và ngạ quỷ. Những cõi giới này không nằm trong một vùng địa dư đặc biệt nào đó trong vũ trụ nhưng tồn tại bất cứ ở đâu trong vũ trụ nơi chúng sanh có thể cư ngụ.

Những người hộ trì Pháp không bao giờ bị tái sanh vào những cõi giới bất hạnh trên.

Khi chúng ta sống theo đúng những nguyên tắc của Pháp, chúng ta thực sự đang sống như là "những phật Tử tốt, thực hành Phật pháp". Vì vậy, điều quan trọng nhất mà chúng ta cần phải biết là hoàn cảnh riêng của mỗi cá nhân chúng ta và sống đúng theo Pháp dạy bởi Đức Phật. Là phật tử, chúng ta phải đặt trọn vẹn lòng tin của chúng ta vào Đức Phật, Pháp và Tăng (Tam Bảo) và chúng ta cũng phải có một sự hiểu biết về ý nghĩa của Tam Bảo. Chỉ như vậy, chúng ta mới có được phước lành, sự hộ trì và sự hướng dẫn. Không có những kiến thức và sự hiểu biết như vậy, ai đó làm bất cứ việc gì dưới danh nghĩa Phật giáo cũng không đem lại kết quả mong muốn cho mình.

Chúng ta phải tái sanh mãi mãi theo nghiệp do chúng ta tạo ra. Có lẽ các bạn muốn biết nghiệp là gì? Theo cách nói đơn giản nhất, nghiệp có thể được giải thích là – hãy làm điều thiện và những điều tốt đẹp sẽ đến với các bạn ngay bây giờ và sau này; hãy làm những điều bất thiện và những điều xấu ác sẽ đến với các bạn ngay bây giờ và sau này, trong vòng sanh tử luân hồi.

Để sống chúng ta phải tranh đấu không ngừng, và đây là điều kiện của thế gian. Bởi vì chúng ta tin vào cái "ngã" hay cái "tôi" ảo tưởng, chúng ta có khuynh hướng nuôi dưỡng trong chúng ta những phẩm chất tiêu cực như nóng giận, ghen ghét, tham lam và sân hận. Chúng ta tin rằng sự sống còn của chúng ta chỉ được bảo đảm nếu chúng ta tiêu diệt bất cứ ai mà chúng ta cảm thấy họ là một nguồn nguy hiểm đối với chúng ta – và chúng ta tin đó là sự "sống còn thích đáng nhất". Chúng ta lo lắng và khóc lóc không cần thiết về những điều mà chúng ta ham muốn nhưng không đạt được.

Chúng ta cũng có xu hướng sống để tận hưởng cuộc sống bằng cách nói dối, lừa đảo hoặc gạt gẫm đồng loại của chúng ta và quấy rối sự an ổn của những người khác. Vì vậy chúng ta làm nhiều điều ác hơn là điều thiện. Niềm tin của chúng ta vào một cái ngã thường hằng đưa chúng ta đến việc tìm kiếm sự tự bảo vệ mình, và sự tự bảo vệ này thường trả giá bằng chính sinh mạng của những chúng sanh khác. Đó là lý do tại sao chúng ta rất dễ làm những việc bất thiện. Điều này sẽ đưa đến sự hiện hữu của chúng ta trong những kiếp tương lai dưới các hình thức khác nhau, xấu hoặc tốt là do những việc làm thiện hoặc bất thiện tương ứng mà chúng ta đã làm quyết định. Pháp được giảng dạy bởi Đức Phật hướng dẫn chúng ta tránh những hành động bất thiện để có thể duy trì sự tồn tại đầy may mắn của chúng ta dưới dạng con người mà chúng ta đang có được. Điều này có nghĩa là sự tái sinh của chúng ta sẽ có thể xảy ra trong bất kỳ một cõi giới hạnh phúc nào như cõi người hoặc cõi trời. Bằng sự hiểu biết quy luật của Vũ trụ hay hiện tượng tự nhiên hoặc Pháp, chúng ta phải rèn luyện nhân phẩm và tự sống hòa hợp với các chúng sanh khác. Sống theo cách này, chúng ta sẽ trở thành những người có văn hóa và biết quan tâm đến các chúng sanh khác. Chúng ta cũng có thể yên tâm rằng sau khi chết, chúng ta sẽ có thể tránh không bị tái sinh vào bất kỳ một cõi giới bất hạnh nào.

Trong Phật giáo mục đích cuối cùng của chúng ta không chỉ đơn thuần là để được sinh ra ở một nơi mà chúng ta có thể tận hưởng những niềm vui thế tục. Chừng nào chúng ta còn tiếp tục làm những việc tốt đẹp, chúng ta sẽ được sinh ra trong những cõi giới

hạnh phúc, tuy nhiên ngay cả những cõi giới này cũng không làm cho chúng ta thỏa mãn. Chúng chỉ được coi là tạm thời, vì khi kho tàng thiện nghiệp mà chúng ta tích lũy được bấy lâu trở nên cạn, chúng ta sẽ chết đi và tái sinh theo bất cứ những gì còn dư sót của nghiệp còn lại. Vì vậy Phật tử tốt không chỉ đơn thuần thỏa mãn với cuộc sống trần tục, họ phấn đấu để thanh tịnh hóa tâm thức và phát triển trí tuệ (panna). Chỉ bằng cách này, chúng ta cuối cùng mới có thể đạt đến Níp-bàn - nơi có không còn tái sanh, không còn nghiệp và không còn sự bất toại nguyện.

Bằng cách tu dưỡng đời sống tinh thần, chúng ta sẽ có thể thấy sự chấm dứt mọi khổ đau về mặt thể xác và tinh thần của chúng ta. Đây phải là mục đích cuối cùng hoặc mục tiêu cuối cùng của cuộc sống của chúng ta. Hôm nay, chúng ta đang phấn đấu để thoát khổ. Vì chúng ta đang làm điều này không đúng cách, chẳng mấy ai có thể hiểu được rằng đó rồi chỉ là một sự chiến bại. Nếu chúng ta thực sự muốn thoát khỏi khổ vĩnh viễn, chúng ta sẽ phải tìm ra một phương pháp đúng đắn mà Đức Phật xác định rõ ràng trong Pháp.

Nền tảng của đạo Phật (Giới, Định, Tuệ)

Pháp dạy bởi Đức Phật chỉ cho ta con đường chân thiện. Con đường hoặc phương pháp này được phân thành ba giai đoạn. Chúng là Sila (Giới), Định (Samadhi) và Tuệ (Panna). Chúng là ba nguyên tắc cơ bản hoặc ba trụ cột của Phật giáo, có thể được phát triển qua nhiều kiếp sống với sự tinh tấn, và đưa chúng ta đến sự an bình tối thượng.

Chúng ta hãy nói về Giới (Sila) hoặc sự phát triển đạo đức thông qua việc rèn luyện kỷ luật. Chúng ta phải học cách sống như những con người vô hại và nhu hòa. Nói một cách đơn giản, chúng ta phải biết làm thế nào để sống mà không làm ảnh hưởng đến hòa bình và thiện chí của người khác. Nếu chúng ta có thể làm được điều này, đây thực sự sẽ là một thành tích tuyệt vời. Kỷ luật, hạnh kiểm tốt, giới luật tốt và đạo đức tốt đều đồng nghĩa với từ “Sila” (Giới) này. Đây là nền tảng mà trên đó chúng ta khởi sự sống đời sống theo tôn giáo của chúng ta. Nếu một căn nhà được xây dựng mà không đặt một nền móng thích hợp, nó sẽ không vững bền.

Con người hiện đại học cách để sống theo Sila (giới) một cách khó khăn. Nó có nghĩa là tôn trọng quyền được tồn tại của người khác. Nếu chúng ta tin rằng thế giới được tạo ra chỉ vì lợi ích của riêng chúng ta, chúng ta lấy từ cuộc sống này bất cứ điều gì chúng ta muốn một cách bừa bãi, không cần quan tâm đến những gì sẽ xảy ra cho chúng sinh khác và môi trường như cây cối, sông ngòi, bầu khí quyển v.v... Cuối cùng, kết quả là sự mất cân bằng sinh thái nghiêm trọng của thiên nhiên do chúng ta tự tạo ra bởi lối sống hiện đại của chúng ta, chúng ta sẽ tự tiêu diệt chính mình. Một Phật tử tốt phải có sự tôn trọng và quan tâm sâu sắc đến hạnh phúc của mỗi chúng sinh. Đây là Sila (giới). Nhưng chỉ một mình Sila thôi thì không đủ vì chúng ta cũng cần phát triển Định (Samadhi) và Tuệ (Panna) mà tôi sẽ giải thích rõ trong các đoạn tiếp theo.

1. Tâm

Sau khi trau dồi hạnh kiểm, chúng ta phải tập trung vào việc huấn luyện tâm. Chỉ có con người là một sinh vật trong vũ trụ có đủ khả năng rèn luyện tâm đến mức tối đa để đạt được giác ngộ hay trí tuệ tốt bậc. Thật vô cùng khó cho một sinh vật khác không phải là con người để có thể phát triển tâm đến mức độ đó. Đó là lý do tại sao ai đó muốn trở thành một vị Phật phải thuộc giống người. Ngay cả chư thiên muốn trở thành Phật trước tiên phải được làm người đã. Lý do là vì chư thiên chỉ thụ động hưởng các nghiệp tốt mà mình tạo ra trong quá khứ - Chỉ có con người mới có thể tích cực tạo ra thiện nghiệp mới cũng như có thể nỗ lực qua thiên tập để hoàn toàn tịnh hóa tâm thức.

Là con người, trong tâm của chúng ta có một khả năng tiềm ẩn rất lớn, nhưng tiềm năng đó bị che khuất bởi sân hận, ảo tưởng, vô minh, tham ái, ích kỷ và nhiều phiền não khác của chúng ta. Chúng ta phải hiểu rõ rằng với việc để cho từng giây trôi qua, chúng ta đang lãng phí và lạm dụng nguồn năng lượng tâm của mình để theo đuổi các mục đích không cần thiết. Chúng ta không biết làm thế nào để khai thác nguồn năng lượng tâm to lớn đó vào mục đích hữu ích và tốt đẹp. Đức Phật chỉ cho chúng ta thấy cách để khai thác cái nguồn năng lượng tâm to lớn đó và sử dụng nó cho sự giải thoát khỏi khổ đau của chúng ta. Trong lần tái sinh cuối cùng, thái tử Sakyamuni đã hy sinh cả cuộc đời và vương quốc của mình; Ngài tu khổ hạnh cho đến khi cuối cùng giải thoát được tâm và đạt được giác ngộ tối thượng. Ngài bảo đảm với chúng ta rằng với việc phát triển và thanh tịnh tâm hóa tâm, chúng ta có thể theo gót chân Ngài và sẽ chứng nghiệm hạnh phúc tối thượng.

Bạn có biết lượng năng lượng tâm chúng ta sử dụng qua năm cửa giác quan và trí tưởng tượng là bao nhiêu không? Quá nhiều năng lượng tâm đã lãng phí qua những sự tưởng tượng vô ích, cảm dỗ và thất vọng. Đức Phật giới thiệu cho chúng ta một phương pháp đã được chứng nghiệm để khai thác nguồn năng lượng tâm rộng lớn và phương pháp đó được gọi là "Thiền". Thiền có nghĩa là khai thác nguồn năng lượng tâm qua việc định tâm và từ đó chúng ta tiến đến việc huấn luyện và thuần phục tâm. Không thể trau dồi tâm trí chỉ đơn giản bằng sự chí thành cầu nguyện và sùng bái một vị thần linh nào đó, hay qua việc thực hiện một số các nghi thức và các nghi lễ khác nhau. Chúng ta không bao giờ có thể hy vọng đạt được minh, trí tuệ, sự thanh tịnh hay giác ngộ qua việc thực hành các nghi thức và cầu nguyện. Đức Phật nói trong kinh Tứ Niệm Xứ (Sati-Patthana) là chỉ có thiền là con đường duy nhất hay là phương pháp duy nhất chúng ta sử dụng để có thể đạt được thanh tịnh và giác ngộ.

Ở đây chúng ta thường nhầm lẫn giữa Phật giáo và Thiền. Phật Giáo là việc thực hành tất cả lời của Đức Phật được thể hiện qua các nền văn hóa phổ biến khác nhau, trong khi thiền là một phương pháp cụ thể được phát triển để thanh lọc tâm. Một khi một người đã giữ kỷ luật qua việc thực hành Giới và đã kiểm soát được thân, tâm trí sẽ sẵn sàng cho việc phát triển - qua thiền tập. Đó là con đường duy nhất cho cuộc giải thoát chung cuộc của chúng ta khỏi cuộc hiện hữu này. Ở đây Đức Phật nói về thực hành thiền định cho việc huấn luyện tâm trí và thiền quán (thanh lọc tâm) để đạt đến giải thoát cuối cùng. Vì tâm của chúng ta bị ô nhiễm, phương pháp này giúp chúng ta tự loại trừ các lo lắng, khổ đau và rối loạn tâm thần.

Bạn có thể đi đây đó để sùng bái các vị thần và các nữ thần khác nhau với hy vọng

được thoát khỏi những lo lắng và rối ren của các bạn. Nhưng trừ khi và cho đến khi nào bạn huấn luyện được tâm của chính mình để có một sự hiểu biết đúng về bản chất của sự hiện hữu, cũng như hiểu rõ bạn là ai, bạn có thể sẽ không bao giờ thực sự thoát khỏi các khổ đau và lo lắng đó.

Thiền là con đường qua đó chúng ta có thể đạt được bốn quả vị thánh là Tu-đà-hườn (Sotapanna), Tư-đà-hàm (Sakadagami), A-na-hàm (Anagami) và A-la-hán (Arahat) để chứng nghiệm hạnh phúc Niết Bàn. Chỉ khi nào chúng ta hiểu được Pháp do đức Phật dạy và hiểu rõ những gì chúng ta thực tế đang làm dưới danh nghĩa của Phật giáo, chúng ta mới có thể phân biệt được đâu là các hành động không đưa chúng ta đến hạnh phúc thật sự và đâu là những hành động mà chúng ta gọi là “thiện xảo” (khéo léo) tích cực giúp chúng ta thoát khỏi khổ và vô minh.

2. Tư cách con người

Một điều quan trọng khác là việc phải hiểu rõ tính cách của chúng ta. Chúng ta phải biết rằng những tính cách mà chúng ta đã huấn tập từ những kiếp trước sẽ ảnh hưởng đến việc hun đúc những thói quen của chúng ta trong đời sống hiện tại.

Đó là lý do tại sao tất cả chúng ta đều có những tính cách và thái độ khác nhau. Ngay cả đến những đứa con có cùng cha mẹ nhưng tâm tính, tính cách, khuynh hướng và tính tình của chúng cũng khác nhau. Đây được xem là những biểu hiện của thói quen tinh thần của từng người được phát triển qua nhiều kiếp sống khác nhau. Trong khi đứa trẻ thứ nhất có tư tưởng tạo tội, thì đứa trẻ thứ hai lại rất hiếu thảo và sùng đạo, đứa trẻ thứ ba lại rất thông minh, đứa trẻ thứ tư thì ngu dốt, đứa trẻ thứ năm rất ngay thẳng thực thà, đứa trẻ thứ sáu thì hết sức xảo quyệt, vân vân... Đây là những biểu hiện của thói quen về mặt tinh thần của chính chúng.

Trong từng thức của chúng ta, chúng ta cũng lưu giữ những thói quen tinh thần như vậy từ kiếp sống này qua kiếp sống khác. Thức là một khả năng rất năng động của tâm. Tất cả năm giác quan (thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm) đưa các đối tượng từ bên ngoài tác động lên tâm và tạo thành các đối tượng của tâm. Ba khả năng khác của tâm liên quan đến cảm xúc, ký ức, thói quen tốt hay xấu về mặt tinh thần cũng thuộc về thức. Khi chúng ta chết, thức của chúng ta lìa bỏ thân, hòa nhập bốn yếu tố và năng lượng của vũ trụ để tạo thành một cuộc sống khác. Bốn yếu tố đó là tứ đại gồm chất đặc (đất), chất lỏng (nước), nhiệt (lửa) và sự chuyển động (gió).

Đây là chính là cách chúng sanh xuất hiện và tái xuất hiện mãi hoài. Để bảo đảm chúng ta có được những thái độ tinh thần đáng có trong tương lai, chúng ta phải nỗ lực đúng đắn để phát triển các thái độ tinh thần tốt đẹp mà chúng ta đang có trong hiện tại, ngay trong kiếp sống này. Một khi tiến trình thanh lọc tâm được khởi sự và được trưởng dưỡng một cách cẩn trọng, chúng ta có thể đem nó sang những kiếp sống kế tiếp để tiếp tục phát triển thêm. Vì vậy việc huấn luyện tâm để đạt được được sự thanh tịnh trong tâm là giai đoạn thứ hai cần thiết để đưa đến Phật tử đến với một cuộc sống mang ý nghĩa tôn giáo thuần túy. Đây được gọi là Samadhi (Thiền định).

3. Tính cách khác nhau

Phật Giáo giúp cho chúng ta hiểu được được tính cách riêng của chính chúng ta. Do đó, nếu chúng ta hiểu được tâm của chúng ta và thừa nhận các nhược điểm của chính chúng ta thì chúng ta có thể dễ dàng huấn luyện tâm mình. Đó là con đường duy nhất để đạt được an vui và hạnh phúc. Đức Phật dạy chúng ta cách để phân tích tâm mình nhằm hiểu được các phiền não nằm ở đâu trong tâm của chúng ta và bởi vì đâu mà những rối ren lại phát sinh làm ô nhiễm tâm trí.

Đức Phật là một vị thầy hết sức thực tế nên Ngài vẫn chưa ngừng tại đây. Ngài tiến sang giai đoạn kế tiếp và chỉ cho chúng ta cách để thay đổi thái độ tinh thần của mình. Nếu tâm của chúng ta huân tập những tập khí để chúng ta làm người hay nóng giận, ích kỷ, tham lam, ganh ghét và độc ác, Đức Phật dạy cho ta các phương pháp khác nhau để huấn luyện những cái tâm như vậy. Ngài nói “tâm” là kẻ dẫn đầu của các trạng thái tinh thần. Cho dầu chúng ta làm điều gì, điều đó bắt đầu từ nơi tâm của chúng ta mà ra. Việc này nhắc chúng ta một nguyên tắc nổi tiếng được ghi trong lời tựa của Hiến Chương UNESCO về nhân quyền như sau: *“Vì chiến tranh khởi đầu trong tâm của con người, do đó cũng chính tâm của con người cũng sẽ bảo vệ nền hòa bình kiến tạo được”*. Cho nên khi chúng ta ngưng các tư tưởng tội lỗi sinh khởi trong tâm, chúng ta sẽ có khả năng chỉ làm những điều tốt đẹp mà thôi. Đó là cách thực hành Phật pháp.

Nhưng nhiều người có khuynh hướng chung là lờ đi tất cả những khía cạnh quan trọng của những lời dạy của Đức Phật và thay vào đó tập trung đến mặt nghi thức hơn, bằng cách ấy họ đang tìm một con đường dễ dàng để nhằm thoát khổ. Trong Phật giáo, chúng ta không thể đạt được sự cứu rỗi chỉ đơn giản bằng cách làm vừa lòng hay tán dương các vị thần mà không huấn luyện tâm trí.

Giai đoạn thứ ba và cũng là giai đoạn cuối cùng là Tuệ (Panna) có nghĩa là Trí tuệ Tối thượng. Trí tuệ ở đây không đơn giản là kiến thức về mặt học thuật hay khoa học. Chúng ta có thể thu góp kiến thức rộng rãi từ sách vở qua việc học hỏi nhưng kiến thức đó tự thân nó không mang lại trí tuệ. Trí tuệ không thể xuất hiện trong tâm chừng nào sự ích kỷ, sân hận và ảo giác còn chiếm ưu thế trong tâm. Chỉ khi nào những chướng ngại tinh thần trên được hoàn toàn loại trừ ra khỏi tâm và được thay thế bằng một sự phát triển tâm thì trí tuệ thực sự mới phát sanh. Trí tuệ như ánh sáng rạng ngời. Khi ánh sáng sáng xuất hiện, bóng tối biến mất; cái này thay thế cái kia. Đôi khi, sức mạnh của bất thiện pháp âm ỉ trong tâm chúng ta chột bùng lên theo sức mạnh của sự căm dỗ hoặc do bị chọc tức tại một thời điểm nào đó. Khi sân hận bốc lên, chúng ta phô bày bộ mặt xấu xa của chúng ta. Sức mạnh ma vương trong tâm vì vậy có thể trỗi lên để làm thay đổi và làm vẩn đục thái độ tinh thần của chúng ta. Ngay cả đến một người đeo đuổi một đời sống tôn giáo trong một thời gian dài vẫn có thể rơi vào trạng thái tinh thần kinh khủng đó nếu tâm của người ấy chưa được huấn luyện một cách đúng đắn và những trạng thái bất tịnh chưa hoàn toàn được nhổ tận gốc rễ.

Đây là những gì mà Đức Phật dạy và đây cũng là những gì mà chúng ta phải thực hiện

để sống một đời sống theo Phật giáo. Trước tiên chúng ta phải trau dồi nền tảng đạo đức của chúng ta, sau đó cố gắng để hiểu bản chất tự nhiên của tâm và rồi huấn luyện nó để chúng ta có thể khám phá ra phương thuốc giúp làm sạch những cấu uế trong tâm. Sau khi diệt trừ những phiền não trong tâm chúng ta, chúng ta sẽ có thể vun bồi một sự hiểu biết đúng đắn. Cuối cùng chúng ta đạt được Trí tuệ và thoát khỏi khổ về mặt vật chất lẫn tinh thần - mục đích tối hậu mà mọi Phật tử chân chính đều mong muốn đạt được.

Tôn giáo có thể chia thành hai nhóm

Chúng ta có thể phân loại những tôn giáo hiện có thành hai nhóm: Những tôn giáo hoàn toàn dựa vào đức tin, và những tôn giáo dựa vào sự thanh tịnh hóa tâm hơn là dựa vào niềm tin. Những người coi trọng đức tin hơn là sự thanh tịnh của tâm tin tưởng rằng họ có thể đạt được sự cứu rỗi tối hậu chỉ qua niềm tin mãnh liệt của họ. Với những người này, thanh tịnh hóa tâm không phải là một khía cạnh quan trọng. Đó là lý do tại sao họ nói rằng không ai có thể đạt được cứu rỗi chỉ bằng sự giữ gìn đạo đức và giới hạnh mà không đồng thời phát triển một niềm tin mạnh mẽ vào một vị thần (Thượng đế). Phật giáo, trái lại, dạy rằng đức tin không phải là một khía cạnh quan trọng nhất, nhưng thanh tịnh hóa tâm mới là quan trọng nhất. Khi tâm thanh tịnh đi đôi với trí tuệ, chúng ta không bao giờ nắm giữ một ý tưởng sai lầm làm chân lý. Chỉ đơn thuần niềm tin không thôi không thể thanh tịnh hóa được tâm trí nhằm loại bỏ các hoài nghi nhằm giúp chúng ta hiểu được chân lý.

Người ta có thể duy trì một niềm tin sai lầm mà chẳng cần phân tích hoặc lý luận vì họ sợ rằng nếu họ làm như vậy họ có thể bị mất niềm tin, và như vậy họ cũng sẽ mất luôn cơ hội để đạt được cứu rỗi. Lời khuyên của Đức Phật, trái lại, là trước khi chấp nhận bất cứ niềm tin nào như là chân lý, chúng ta phải nghiên cứu, tìm hiểu, thực hành và cuối cùng chính chúng ta phải nhìn thấy kết quả. Khi chúng ta đi đến kết luận sau khi đã thực hiện một cuộc điều tra, phân tích kỹ lưỡng, chúng ta sẽ có được sự tự tin vào chân lý, vì chúng ta đã xác minh nó một cách thỏa đáng cho chính mình. Qua việc tự bản thân mình nhận ra chân lý, chúng ta tự nhiên đạt được niềm tin. Đây là không chỉ là đức tin hay niềm tin thuần túy mà là sự chứng nghiệm.

Lời khuyên của Đức Phật là đừng tin mà cũng đừng bác bỏ ngay bất cứ điều gì. Vì chúng ta có trí óc của con người giúp cho chúng ta điềm tĩnh suy nghĩ, vì vậy chúng ta phải tạo cơ hội cho tâm trí suy nghĩ một cách độc lập và hiểu sự việc theo đúng triển vọng của chúng. Chúng ta đừng nên nghĩ là chúng ta không thể hiểu được. Một số người quá lười biếng không chịu hiểu sự vật đúng như bản chất của chúng, và vì vậy tìm con đường dễ dàng bằng cách tự nhượng bộ với những gì mà người khác nói vì họ không có sự tự tin nơi chính mình. Một Phật tử chân chính, trái lại, tự trọng, hiểu biết tường tận cái mà mình phải chịu trách nhiệm cho chính mình, cho hành động và sự cứu rỗi của chính mình. *“Không ai có thể cứu chúng ta ngoài chính chúng ta”*, Đức Phật chỉ cho ta con đường đúng đắn.

Ba phương pháp đơn giản khác (Bồ thí, trì giới và hành thiền)

Cho đến nay, chúng ta đã tìm hiểu từ những đoạn trước rằng để tiến đến một cuộc sống thực hành theo Giáo pháp thực tiễn của Đức Phật, chúng ta cơ bản phải phát triển đạo đức, kỷ luật hay là Giới (Sila), Định (Samadhi) và Tuệ (Panna).

Có ba phương pháp đơn giản hơn để thực hành Phật pháp. Chúng là: Bố thí, trì Giới và hành thiền. Bố thí (Dana) có nghĩa là đóng góp hay hy sinh cái gì đó vì lợi ích của kẻ khác. Bố thí phải được thực hành mà không có bất kỳ động lực thầm kín hoặc sự vị kỷ. Vậy mục đích của việc bố thí là gì? Thái độ chân chính của người phật tử khi bố thí là không phải cho đi để hy vọng sẽ được đền ơn đáp nghĩa, mà là để giảm bớt lòng vị kỷ. Chúng ta phạm nhiều lỗi lầm nghiêm trọng và quấy rầy người khác vì lòng ích kỷ của chính chúng ta. Vì vậy khi chúng ta đóng góp một cái gì đó cho lợi ích của người khác, chúng ta thực sự làm giảm những ham muốn ích kỷ của chúng ta và thay vào đó chúng ta phát triển tình thương, lòng tốt và sự hiểu biết. Đó là cách thức để khởi đầu lối sống theo Phật giáo cho sự phát triển tinh thần của chúng ta.

1. Giới

Giai đoạn thứ hai là Giới (Sila). Như chúng ta đã biết Giới có nghĩa là phát triển hạnh kiểm, đạo đức như chúng ta đã nói trước đây. Có năm giới quan trọng mà người cư sĩ phải giữ. Đó là tránh không giết hại, trộm cắp, tà dâm, nói dối và dùng các chất gây nghiện. Khi chúng ta tuân giữ những nguyên tắc cao thượng đó, chúng ta không chỉ vun bồi cách sống theo tôn giáo mà còn giúp ích hơn cho người khác qua việc để cho họ được sống an vui. Bằng cách sống một cuộc sống thanh tịnh theo Bát chánh đạo, tự thân chúng ta trở nên cao thượng và cuộc sống sẽ trở nên có nhiều ý nghĩa. Những ai có trình độ phát triển tinh thần cao, thấy việc sở hữu của cải vật chất và quyền lực thế gian là vô nghĩa, họ từ bỏ cuộc sống thế tục và giữ thêm nhiều giới hơn nữa, những người này sẽ có được thanh thân và hạnh phúc nhiều hơn.

Nhiều người tuân theo những điều răn hay những luật lệ trong tôn giáo với một niềm tin kiên định rằng nếu họ vi phạm bất cứ điều răn nào như vậy, đáng thiêng liêng sẽ trừng phạt họ. Sợ đáng thiêng liêng hay sợ bị trừng phạt vì vậy sẽ giống như một cái hàng rào (ngăn không cho họ không làm những điều bất thiện) và đó cũng là lý do chính khiến họ phải tuân theo các luật lệ của tôn giáo họ. Do vậy họ làm "việc tốt" không phải vì bản chất của họ tốt, xuất phát từ một cái tâm thanh tịnh, mà do họ muốn đè nén ; Không hiểu rõ nguyên nhân của chúng, những ý nghĩ bất thiện chỉ bị đè nén mà không hoàn toàn bị diệt tận, chúng vẫn ngủ ngầm trong tâm của chúng ta. Vì vậy những ý nghĩ này tự nó sẽ sinh khởi bất kỳ lúc nào nếu tâm của chúng ta không được phòng hộ. Nếu một người nào đó nói là họ không thích giết hại chỉ vì sợ đáng thiêng liêng trừng phạt, điều này cho thấy rằng người đó chưa hề tu tâm dưỡng tánh để làm giảm sự độc ác, sân hận và vì vậy chưa phát triển lòng từ bi đối với chúng sanh khác.

Các phẩm chất nhân đạo như vậy sẽ không có mặt nếu trong con người đó vẫn còn hiện hữu niềm sợ hãi không ngừng về sự trừng phạt từ một vị thần. Người ấy sợ vì sự an ninh của chính mình với một động lực vị kỷ. Khi người phật tử giữ giới "không giết hại", họ không bận tâm đến một sự trừng phạt nào nhưng họ nghĩ đến cái nguy hại của sự độc ác và khổ đau mà họ tạo ra cho chúng sanh khác. Bằng cách quan tâm đến

sự nguy hại của hành động giết hại, người phật tử, vì lẽ ấy, kiềm chế không giết hại. Như vậy họ còn tạo cho tâm cơ hội để trau dồi những đức tính tốt như tử tế, từ bi, đồng cảm và hiểu biết. Họ cũng giữ tất cả các nguyên tắc của Phật giáo với một tinh thần tương tự như vậy.

Về hành động giết hại Đức Phật dạy: *"Nếu ông không thể hiểu tại sao giết hại chúng sanh khác là bất thiện, ông hãy xem xét như thế này: Khi một người nào đó đến và cố gắng giết ông, hãy nghĩ xem ông sẽ cảm thấy thế nào ngay trong lúc đó. Có phải ông sẽ cố gắng thế nào để tránh bị sát hại và tránh chịu những nỗi đau về thể xác nào mà ông phải chịu đựng?"* Lời dạy của Đức Phật thật là quá đủ để cho bạn hiểu tại sao giết hại là bất thiện. Nếu bạn không hiểu tại sao trộm cắp là bất thiện, hãy nghĩ xem bạn sẽ cảm thấy như thế nào khi có người đến lấy đi của cải của bạn? Khái niệm đó được tóm tắt trong kinh Pháp Cú như sau:

Ai cũng run sợ trước gây gộc

Ai cũng sợ chết

Cần nhắc việc này

Ta không nên đánh đập

Hoặc gây ra sự giết chóc.

Đây là một phương pháp tu tập thực tiễn cho cuộc sống hàng ngày và không nên xem nó như là một học thuyết hay là một điều răn từ một người có thẩm quyền hay một chúng sanh tối thượng, kẻ vừa là người trừng phạt vừa là người ban thưởng. Bằng cách sử dụng kiến thức của loài người, chúng ta nên hiểu những quả xấu là kết quả của những hành động tội lỗi. Một số người có thể nói rằng họ bị cấm không được làm một số điều nào đó chỉ vì tôn giáo của họ nói như vậy. Nhưng đó không phải là cách (đúng đắn) để cho một người trưởng thành tuân theo cái gì phải làm và cái gì không nên làm. Khi chúng ta giữ giới, chúng ta không nên nghĩ rằng chúng ta đang giữ chúng vì lợi ích riêng tư của chúng ta. Khi bạn ngưng giết hại và làm phiền người khác, họ có thể kỳ vọng rằng mình sẽ được sống yên ổn bởi vì bạn không tạo niềm sợ hãi trong tâm của họ. Một sự đóng góp tuyệt vời đến nhường nào cho những người chung quanh bạn! Khi bạn không trộm cắp, không nói dối và lừa đảo người khác, họ có thể có sự an toàn, hạnh phúc và bình yên hơn. Nếu mọi người trong đất nước này cố gắng giữ mình theo các nguyên tắc cao quý về hạnh kiểm và đạo đức này, (cuộc sống) sẽ hạnh phúc biết bao!

2. Tại sao cần có tôn giáo?

Con người tự bản chất đôi khi không đáng tin cậy và vì vậy họ vi phạm các nguyên tắc. Đó là lý do tại sao tôn giáo cần phải có để dạy dỗ con người. Trong quá khứ chúng ta sợ hãi những hiện tượng thiên nhiên như sấm chớp, dã thú, ma và quỷ. Sau này chúng

ta nhận ra rằng nhiều niềm tin của chúng ta vào ma, quỷ là không có cơ sở và chỉ là do tưởng tượng. Ngày nay chúng ta không để ý đến chúng nữa.

Cái mà chúng ta cần phải sợ thật ra chính là những con người nhẩn tâm, họ đang sai lầm khi phá hoại hòa bình và hạnh phúc của chúng ta. Thật là khó khăn để cải tạo những con người như vậy để làm cho họ trở thành những người đáng tin cậy. Về một phương diện nào đó, động vật được coi là đáng ngưỡng mộ hơn con người. Mặc dù động vật không theo một tôn giáo nào, chúng sống theo thiên nhiên. Chúng chỉ được hướng dẫn bởi bản năng để sống còn và không bao giờ tấn công những con vật khác ngoại trừ trường hợp tự bảo vệ hay vì miếng ăn. Chúng không có sự lừa dối.

Chính tâm của con người cần phải có một tôn giáo để suy ngẫm và để hiểu biết. Con người cần các chuẩn mực đạo đức để giúp làm giảm sự ích kỷ và dối trá. Con người có thể nhào nặn tâm của mình vì mục đích riêng cũng như vì lợi ích cá nhân của mình. Để làm cho thẳng cái tính quanh co của tâm con người, tôn giáo rất cần thiết. Albert Einstein đã từng nói: *"Năng lực nguyên tử đã làm rung động và thay đổi tất cả thế giới; nhưng ngay cả năng lực nguyên tử mạnh như vậy cũng không làm thay đổi được bản chất của con người"*. Tâm của con người vẫn quanh co, không đáng tin cậy, và nguy hiểm như thỏ con người mới hiện diện trên trái đất này. Nhưng tôn giáo có thể thay đổi cái tâm này cho một mục đích tốt đẹp hơn nếu con người thực sự tôn trọng các nguyên tắc tôn giáo.

Ở đây chúng ta phải định nghĩa tôn giáo có nghĩa là gì. Với người Phật Tử, "tôn giáo" có nghĩa là một cái gì đó rất khác với ý nghĩa của danh từ này được chấp nhận theo cách thông thường trên thế giới. Phật giáo là một tôn giáo xây dựng con người trong tương lai thành những người có lòng tịnh tín với Giáo pháp của Đức Phật, họ tu tập để đạt đến sự tự cứu rỗi bằng cách làm những việc lành thiện và thanh lọc tâm. Giáo pháp của Đức Phật không đặt bất cứ một sự tin tưởng nào vào sự cầu nguyện, van xin cũng như các nghi lễ. Đó là lý do tại sao Đức Phật nhiều lần khuyên chúng ta hãy nghiên cứu bản chất của tâm. Nhờ vậy chúng ta có thể hiểu được các nhược điểm của chúng ta nằm ở đâu và chỉ khi đó chúng ta mới có thể tìm thấy một giải pháp thích hợp để loại trừ các yếu điểm của chúng ta nhằm tự cứu lấy mình. Phật giáo dạy chúng ta sự tin cậy vào chính mình.

3. Hành thiền

Giai đoạn cuối cùng hay giai đoạn thứ ba là Bhavana hay hành thiền để tu tập tâm. Không có thiền chúng ta không thể đạt được mục tiêu hay mục đích của đời ta. Mục đích của đời ta là nhìn thấy sự chấm dứt khổ của chúng ta. Vậy thì, thiền là gì? Khi chúng ta tu tập tâm bằng cách loại trừ những cấu uế trong tâm, chúng ta sẽ đạt được sự thanh tịnh. Chúng ta tinh tấn dũng mãnh để có thể đạt đến đỉnh cao của chân thiện mỹ. Con đường duy nhất để đạt được mục tiêu tối hậu này của chúng ta là thực hành thiền do Đức Phật dạy.

Mặc dù chúng ta đã đạt được một số tiến bộ trong xã hội hiện đại và có được sự thay đổi từ chỗ phấn đấu chỉ để sống còn đến việc hưởng thụ được các lạc thú và tiện nghi

trong một mức độ nào đó; tuy nhiên về mặt tâm thì chúng ta chưa thực sự có sự phát triển tương ứng. Con người đã sử dụng kiến thức rộng lớn hơn về thế giới vật chất của mình chỉ để tạo thêm những sự cảm dỗ và kích thích, và họ xem những "khám phá" đó là sự phát triển. Con người đã tổ chức các hoạt động khác nhau để phục vụ cho nhu cầu vật chất của mình và quảng cáo chúng để tạo ra sự cảm dỗ.

Trong quá khứ, người ta không dựa vào sự thương mại hóa một cách dung tục để tác động vào tâm nhằm tạo sự ham muốn. Ngày nay, qua trung gian của truyền hình, rạp chiếu phim, múa khiêu dâm, tạp chí khiêu dâm và nhiều loại hình vui chơi giải trí khác như vậy, sự kích thích, hứng thú được tạo ra. Dục vọng của con người tăng lên đến mức các hành vi vô đạo đức trở nên lan tràn. Những thứ này chẳng có cách gì làm cho tâm an tịnh và không đưa đến sự yên bình. Nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta phải kết án mọi phương tiện làm vui các cửa giác quan. Chúng ta không thể chối bỏ rằng nghệ thuật và văn hóa cũng làm vui các cửa giác quan. Chúng làm vui các giác quan, về một phương diện nào đó, để nâng tinh thần của chúng ta, để chúng ta suy ngẫm và giúp chúng ta nghỉ ngơi giải khuây.

Mục đích của các hoạt động văn hóa dân gian như nhảy múa, ca hát, kịch và nhiều loại hình nghệ thuật khác là để làm cho con người ý thức hơn về sự hiện hữu của mình. Chúng làm thư giãn và lắng dịu tâm mà không khơi dậy những dục vọng thấp hèn. Chúng ta chấp nhận rằng con người phải có những cảm xúc. Chúng phải được giải khuây bằng cách được cung cấp các loại hình giải trí thích hợp và lành mạnh, không khơi dậy bản chất hoang dại tiềm ẩn trong tâm của con người.

Trong thực tế, nếu không có gì khiến cho tâm bận rộn, tâm trí có thể trở nên rất hung bạo và tàn nhẫn. Câu châm ngôn *"Một đầu óc rảnh rang là xưởng làm việc của ma quỷ"* thực sự rất đúng. Vì vậy, các hoạt động văn hóa đứng đắn nên được đưa vào đời sống để làm dịu tâm và giúp cho chúng ta có một sự hiểu biết về bản chất của sự tồn tại của chúng ta. Thật đáng tiếc khi nhận thấy xã hội tiêu thụ hiện đại đã làm ô nhiễm hoạt động văn hóa và lạm dụng cái đẹp của các tập tục văn hóa cổ xưa của chúng ta như thế nào!

Hậu quả của các hình thức giải trí hiện đại

Có bao nhiêu thủ đoạn vô luân trong cái gọi là giải trí hiện đại? Khi bạn đi vào một nơi trình diễn những loại hình giải trí như vậy, bạn có thể tự nhận thấy những người tổ chức các loại hình giải trí đó đã tìm cách tác động đến tâm của bạn như thế nào. Mục đích chính của họ, dĩ nhiên, là để kiếm được tiền một cách dễ dàng.

Họ chẳng màng bận tâm đến những hậu quả tai hại mà những màn trình diễn ấy đem lại cho nhân phẩm, tôn giáo và văn hóa. Đó là lý do tại sao một số người nói rằng thật khó để thực hành Phật pháp giữa xã hội hiện đại của chúng ta vì lẽ Phật Giáo không đồng tình và cũng không khuyến khích bất kỳ loại giải trí nào.

Như đã vạch ra trước đó, điều này hoàn toàn không đúng. Phật Giáo khuyến khích văn hóa và nghệ thuật, nhưng nó không khuyến khích bất cứ hoạt động nào làm mất phẩm

giá của con người. Trong quá khứ xa xôi, khi chúng ta sống như những người tiền sử, chúng ta có rất ít vấn đề. Những vấn đề đó chỉ liên quan đến việc kiếm thực phẩm, nơi ẩn trú và sự sống còn của cộng đồng. Ngay cả đến quần áo chủ yếu chỉ là để che thân, không phải là tô điểm cho cơ thể. Ngày nay chúng ta có khuynh hướng xem những người nguyên thủy như là những kẻ không may mắn hoặc không văn minh khi chúng ta so sánh tiêu chuẩn sống của họ với chúng ta. Nhưng trong xã hội hiện đại, có bao nhiêu triệu triệu vấn đề? Hầu hết tất cả những vấn đề này đúng ra là do chính chúng ta tạo nên. Vì chúng do chính chúng ta tạo nên nên chúng ta không có được sự yên ổn, không ngủ được, ăn không ngon và chúng ta gặp khó khăn trong việc quản lý cuộc sống của chúng ta trong bối cảnh rối loạn toàn cầu xảy ra ở mọi nơi. Đó là bản chất của xã hội hiện đại, nhưng trong thời cổ xưa, con người có một cuộc sống thanh bình. Họ được nghỉ ngơi và có đủ thời gian để ăn uống. Không có sự cạnh tranh khốc liệt.

Người ta có thể lập luận rằng nếu nói người nguyên thủy có hạnh phúc trong khi chúng ta thì không hạnh phúc thì đơn giản quá. Nhưng vấn đề mà chúng ta đang nêu ra là cái văn minh hiện đại không nhất thiết phải phức tạp, tạo ra những vấn đề không cần thiết chút nào nếu chúng ta có thể học để làm giảm thiểu những ham muốn của chúng ta và sống như tổ tiên của chúng ta với một số ít nhu cầu căn bản. Nhiều vĩ nhân như (Thánh) Gandhi và Albert Schweitzer đã chứng minh rằng ngay cả trong thời hiện đại, những người hạnh phúc nhất là những người có ít nhu cầu nhất.

Theo Đức Phật, sự giàu có nhất của một người là sự mãn nguyện. Mặc dù người nguyên thủy phải đi ra ngoài săn thú để có thực phẩm, người ấy, tuy vậy, rất mãn nguyện và thỏa mãn với cách sống của mình, mặc dù có thể là sơ khai. Ngày nay chúng ta xây những tòa nhà cao lớn để sống một cách tiện nghi nhưng bên trong không có an ninh. Có bao nhiêu cổng và cửa sắt tất cả đều được bảo vệ an toàn và được cài đặt hệ thống báo động chống trộm điện tử? Tại sao chúng ta phải cần có những món đồ điện tử thêm này? Có phải đây là sự phát triển hiện đại không?

Những người ở trong những tòa nhà cao sừng sững đó sống trong sự sợ hãi triền miên vì không có an ninh. Trong quá khứ, con người, tuy vậy, lại có thể ngủ yên dưới một gốc cây, trong các hang động hoặc bất cứ ở đâu mà không phải chịu sự sợ hãi và lo lắng như vậy. Chắc chắn họ cũng có các vấn đề- mọi sự tồn sinh của con người đều có những vấn đề của nó, nhưng con người hiện đại đã làm tăng và làm phức tạp hóa các vấn đề ấy lên gấp cả ngàn lần, tất cả đều không cần thiết và do chính con người tự tạo ra.

Đức Phật dạy theo kinh nghiệm của chính Ngài

Đức Phật đã giới thiệu một con đường chân chính của cuộc đời cho chúng ta để đi theo, sau khi Ngài đã tự thân chứng nghiệm những điểm yếu, điểm mạnh về mặt tâm linh của con người. Trong giai đoạn đầu của cuộc đời, lúc còn là một thanh niên trai trẻ, Ngài đã trải nghiệm những thú vui trần tục giống như bao người khác. Ngài là một hoàng tử, một người chồng, một người cha và là con của vị vua trị vì vương quốc. Ngài có một người vợ đẹp và con ngoan. Ngài thương vợ con nhưng Ngài có lòng từ bi hơn đối với nhân loại đang khổ đau. Lòng từ bi của Ngài không chỉ giới hạn trong gia đình

mình mà còn mở rộng đến từng mỗi chúng sanh. Ngài đủ can đảm tự giải thoát mình khỏi những luyến ái đối với gia đình để tìm ra giải pháp cho sự khổ đau của con người.

Ngài đã từ bỏ cuộc sống thế tục và đạt được sự giác ngộ. Sau khi đạt được trí tuệ tối thượng, Ngài trở về nhà và giảng dạy cho tất cả mọi người những gì mà Ngài đã chứng nghiệm được. Ngài nói với họ rằng nếu họ cũng muốn được chia sẻ niềm tin, sự giải thoát và sự cứu rỗi ấy cùng Ngài, Ngài sẽ dạy cho các họ phương pháp. Ngài cũng khuyên mọi người không nên tin tưởng vào những gì Ngài đã dạy chỉ vì Ngài là một con người vĩ đại. Ngài nói thêm rằng, nếu chỉ lễ bái và cầu nguyện Ngài không thôi thì không thể đạt được sự cứu rỗi.

Làm thế nào để thực hành theo lời dạy của Đức Phật

Đức Phật khuyên con người thực hành theo lời dạy của Ngài và thực hành chúng một cách tinh tấn để đạt được sự giác ngộ. Trên thực tế, chúng ta không thể tự gọi chúng ta là những đệ tử của Đức Phật nếu chúng ta thực hành theo những lời chỉ dạy của Ngài một cách mù quáng bằng cách xem Ngài như một vị thầy đầy quyền uy. Cái mà Đức Phật kỳ vọng nơi chúng ta là sống đúng với Pháp. Chỉ khi đó chúng ta mới có thể thực sự nói với mọi người rằng chúng ta thực hành theo lời dạy của Đức Phật. Đức Phật có lần nói: *"Có thể có nhiều đệ tử sống với Ta, đi theo Ta bằng cách nắm tay Ta hoặc níu lấy chéo y của Ta và nghĩ rằng làm như thế là gần gũi Ta. Trái lại, có thể có nhiều đệ tử khác sống rất xa Ta hoặc chưa bao giờ thấy Ta, nhưng tâm của họ thanh tịnh. Mặc dù họ ở cách xa Ta, nhưng những người này thực sự vẫn rất gần với Ta. Những người gần Ta nhưng đầu óc bị ô nhiễm, thực ra chẳng gần Ta chút nào cả".* Đây là thái độ của Đức Phật.

Có một nhà sư luôn luôn say mê chiêm ngưỡng vẻ thanh tịnh của Đức Phật. Một hôm, Đức Phật hỏi nhà sư này rằng ông nhìn cái gì vậy? Nhà sư trả lời là ông cảm thấy hạnh phúc vô vàn mỗi khi ngắm nhìn làn da và nét mặt của Ngài. Đức Phật liền hỏi: *"Ông hy vọng đạt được gì khi ngắm nhìn cái xác thân uế trược này? Như Lai không ở trong cái xác thân vật chất đó. Chỉ những ai hiểu được Pháp do Ta giảng dạy mới thấy nhìn thấy Như Lai. Như Lai chỉ có thể được nhìn thấy qua Pháp!"*

Nhiều người ngồi trước hình ảnh của Đức Phật và cầu nguyện, nghĩ rằng dù sao Đức Phật cũng "sống" trong bức tượng. Nhưng hình ảnh Đức Phật mà các bạn thường nhìn thấy chỉ là biểu hiện bên ngoài của nghệ thuật nhằm thể hiện phẩm chất tuyệt vời của một con người thánh thiện. Những người mộ đạo đã làm một biểu tượng hữu hình để thờ phượng nhằm bày tỏ lòng tinh tín của mình với vị Thầy vĩ đại của mình. Việc này dẫn đến sự phát triển của một thứ nghệ thuật, loại nghệ thuật để non ra khái niệm về Đức Phật và những lời dạy của Ngài về định luật Vũ trụ, nhằm tạo ra một hình ảnh Đức Phật ngồi trầm tư với dáng vóc hình hài cụ thể từ một cảnh giới trừu tượng. Nhìn vào hình ảnh Đức Phật như vậy, chúng ta chỉ có thể tưởng tượng rằng Đức Phật chắc trông cũng giống như vậy.

Đức Phật là hiện thân của trí tuệ, sự toàn hảo, sự thánh thiện, lòng từ bi và sự thanh tịnh. Hình ảnh của Đức Phật chủ yếu chỉ là một biểu tượng, một thứ gì đó lấp đầy một nơi với sự thanh tịnh, giống như sự hiện diện của một người thánh thiện soi sáng một ngôi nhà về mặt tâm linh. Không nghi ngờ gì sự có mặt của hình ảnh thanh tịnh của Đức Phật làm cho tâm của chúng ta thanh tịnh. Nhưng Đức Phật mà bạn "nhìn" thấy qua sự hiểu biết về Pháp mới thật đúng là hình ảnh thực sự của Đức Phật.

Khi bạn nghĩ đến Đức Phật giảng dạy như thế nào, giảng dạy những gì, nơi Ngài tỏa ra sự khoan dung, nhẹ nhàng, phẩm cách, lòng từ bi và sự ân cần như thế nào đối với mọi chúng sanh; và bạn cũng nghĩ đến bản chất của sự giác ngộ hay trí tuệ tối thượng của Ngài, chỉ lúc đó, rồi bạn mới có thể thấy Đức Phật là hiện thân của tất cả các đức tính tuyệt vời và trí tuệ như vậy. Vì vậy không có kiến thức và sự thực hành Pháp, bạn không thể thực sự "thấy" Đức Phật.

Phát triển dần lối sống theo Phật giáo

(Truyền thống, văn hóa, đạo đức, trí tuệ và tâm linh)

Có năm phương pháp để thực hành Phật Pháp. Những phương pháp đã được giới thiệu và thực hành bởi người dân tại nhiều đất nước khác nhau trên thế giới tùy vào cách sống, nhu cầu và giáo dục của riêng họ. Chúng có thể được phân loại thành năm nhóm như đã nói trên.

1. Truyền thống

Khía cạnh truyền thống trong tôn giáo được tổ tiên của chúng ta giới thiệu theo niềm tin của họ. Do vì sự thiếu hiểu biết, nhiều trong số niềm tin này dựa trên sợ hãi, tưởng tượng và hoài nghi; và quả thực, những niềm tin này được thực hành nhằm mục đích tự bảo vệ họ cũng như cầu để có được của cải sung túc. Tuy nhiên, chúng ta không nên gạt bỏ tất cả những truyền thống và phong tục vì một lý do đơn giản là chúng được xây dựng dựa trên sự mê tín dị đoan. Một số truyền thống và phong tục thực sự có ý nghĩa. Chúng phát triển để giúp các thành viên trong cộng đồng xua tan sợ hãi và bất an, đồng thời thực hiện các hoạt động một cách có tổ chức để duy trì chủ nghĩa nhân văn.

Từ thời xa xưa, một số các tập tục này đã được kết hợp với việc thực hành tôn giáo. Những ai không quen với những lời dạy thực sự của Đức Phật có thể có một ấn tượng sai lầm là những tập tục theo truyền thống chính là cách sống theo Phật giáo. Truyền thống và tập quán thì dị biệt giữa các quốc gia, giữa những nhóm dân tộc thiểu số khác nhau từ thời điểm này sang thời điểm khác. Vì vậy, chúng ta không nên nghĩ rằng truyền thống riêng của chúng ta thì siêu việt hơn của người khác.

Chúng ta phải hiểu rằng Phật giáo không phải là một khái niệm bất biến hay một khái niệm tôn giáo được làm sẵn với các giáo điều, được truyền xuống bởi các người có thẩm quyền trong tôn giáo. Phật giáo là một cách sống được phát triển theo hoàn cảnh chung tại từng giai đoạn khác nhau. Nhưng Pháp hay Chân lý dạy bởi Đức Phật chẳng bao giờ thay đổi. Chúng ta cũng phải học để phân biệt giữa Chân lý Tuyệt đối dạy bởi

Đức Phật và Chân lý Tương đối thay đổi theo hoàn cảnh.

Thái độ của Đức Phật đối với truyền thống và tập quán là chúng ta không bao giờ nên chấp nhận hay loại bỏ chúng ngay mà không suy xét một cách thận trọng. Lời khuyên của Ngài là không nên theo các truyền thống và tập quán nếu thấy chúng vô ích, có hại cho chúng sanh cho dù chúng là những truyền thống, tập quán cổ truyền. Mặt khác, nếu chúng thực sự có ý nghĩa ý nghĩa và lợi lạc cho tất cả, bằng mọi cách chúng ta nên theo chúng. Một số trong những truyền thống đó rất cần thiết để truyền cảm hứng và lòng tịnh tín cho những ai thực hiện những nghi lễ tôn giáo, đặc biệt là trong một cộng đồng. Không có một số nghi lễ theo truyền thống nào đó, tôn giáo tự nó sẽ bị cô lập và lòng tịnh tín cá nhân sẽ bị yếu đi. Một số người thậm chí còn duy trì các hoạt động tôn giáo theo truyền thống và bảo tồn chúng như là "di sản" của họ để tìm cảm hứng cho tôn giáo của họ.

2. Văn hóa

Văn hóa và tôn giáo đan xen chặt chẽ với nhau trong mọi xã hội. Văn hóa là một phần thiết yếu của đời sống con người. Nhân phẩm, kỹ năng, trí thông minh và vẻ đẹp thẩm mỹ có thể nhìn thấy qua các các hoạt động văn hóa. Văn hóa là sự biểu hiện đẹp và tinh tế của các truyền thống. Nó được sửa đổi cho phù hợp hoặc với mục đích gây ảnh hưởng hoặc thúc đẩy nghệ thuật như một phương tiện để giải trí. Các hoạt động văn hóa truyền cảm hứng cho tâm trí của con người. Các hoạt động văn hóa làm dịu, thỏa mãn niềm đam mê của con người hoặc làm cho niềm đam mê trở nên cao thượng hơn. Vinh quang của Á Châu tùy thuộc rất nhiều vào nền văn hóa của nó và trong phương diện đó, văn hóa Phật giáo đóng một vai trò nổi bật. Văn hóa cũng có thể giúp bảo vệ và phát triển tôn giáo.

Khi chúng ta giới thiệu tôn giáo qua các hoạt động văn hóa của chúng ta, những hoạt động tôn giáo càng ngày sẽ hấp dẫn hơn và chúng ta có thể tác động đến người khác để họ theo tôn giáo của chúng ta vì họ thấy nó sống động. Chúng ta có thể nói rằng những hoạt động văn hóa mang tính tôn giáo về mặt bản chất chính là bàn đạp để giúp chúng ta hiểu đời sống đạo. Những người lúc đầu có đầu óc phi tôn giáo, cuối cùng quen với việc tham dự và đánh giá cao các hoạt động tôn giáo. Bằng cách tham dự các hoạt động như vậy, người ta sẽ dần dần có cơ hội để nâng cao kiến thức và sự hiểu biết đúng đắn của họ về tôn giáo. Nếu không, họ sẽ có khuynh hướng tránh xa hẳn mọi tôn giáo. Nếu dân chúng được giáo dục tốt, đã được nâng cao trình độ hiểu biết và có tư cách cao thượng thì việc họ tham gia các hoạt động truyền thống hay văn hóa mang tính tôn giáo không còn là một việc quan trọng

Tôn giáo có thể đóng góp rất nhiều cho việc làm giàu nền văn hóa. Sự thật khi nói rằng tại các nước châu Á nói chung, việc thực hành tôn giáo có sự liên kết rõ ràng với các hoạt động văn hóa. Những điệu múa, các bài hát, nghệ thuật và các vở kịch phần lớn đều lấy cảm hứng của những đề tài tôn giáo. Không văn hóa, các hoạt động tôn giáo có thể trở nên rất khô khan và kém thú vị. Đồng thời, khi chúng ta thực hành Phật giáo mà không làm phiền các truyền thống hoặc những tín đồ của các tôn giáo khác, hình thức chung sống trong sự khoan dung và hòa bình cùng với cách cư xử đáng kính và thái

độ lịch sử của chúng ta cũng có thể được coi như một khía cạnh văn hóa.

3. Lòng tịnh tín

Khía cạnh tịnh tín rất quan trọng trong một tôn giáo. Bất cứ điều gì chúng ta tin vào hay thực hành mà không có lòng tịnh tín, niềm tin đó chỉ được coi như là một loại lý thuyết suông. Vì lòng tịnh tín liên quan đến sự xúc cảm của con người nên chúng ta phải có kiến thức đúng đắn về tôn giáo là việc cần thiết phải có. Ngược lại, nếu chỉ dựa vào niềm tin không thôi thì có thể trở thành mê tín. Các hoạt động xuất phát từ lòng tịnh tín trong một tôn giáo làm dịu tâm trí và tạo nguồn cảm hứng cho con người một cách tự nhiên. Khi tâm được truyền cảm hứng như vậy, sợ hãi, căng thẳng, sân hận và những rối loạn tinh thần khác sẽ dịu xuống, hoặc thậm chí bị diệt trừ. Và lòng tịnh tín như vậy có thể được củng cố thêm để nâng cao hơn nữa niềm tin của chúng ta; giúp chúng ta sống đời sống đạo với niềm tin. Các hoạt động xuất phát từ lòng tịnh tín được xếp vào nhóm Giới (Sila) mà chúng ta đã đề cập đến trước đây. Việc giữ Giới nghiêm túc mở đường cho việc thanh tịnh hóa tâm, và trí tuệ là giai đoạn cao hơn trong việc phát triển tâm linh. Chỉ niềm tin và lòng tịnh tín không thôi mà không có sự hiểu biết có thể đưa một người đến sự cuồng tín trong tôn giáo.

Tôn kính Đức Phật, dâng hoa, v.v... tụng kinh, thuật lại những câu chuyện đạo, nghi lễ, biểu diễn nghệ thuật liên quan đến tôn giáo, hát những bài đạo ca, và thực hành những việc tương tự sẽ truyền cảm hứng và làm dịu tâm. Những người có lòng tịnh tín có thể phát triển niềm tin của mình qua việc thực hành như vậy. Lòng tịnh tín sâu sắc sẽ làm mạnh thêm đức tính nhẫn nại hầu giúp cho chúng ta có khả năng chịu đựng được bất cứ hình thức đau khổ nào. Lòng tịnh tín giúp cho tâm thêm vững mạnh để đương đầu với những khó khăn.

4. Trí tuệ

Trí tuệ lại là một phương pháp khác để hiểu và thực hành tôn giáo. Đã trải qua các phương pháp thực hành về truyền thống, văn hóa và lòng tịnh tín, nhiều người "tốt nghiệp" về mặt trí tuệ. Điều này có nghĩa là qua sự tập trung nghiên cứu và thực hành siêng năng, họ có thể đạt nhiều kiến thức hơn và hiểu biết hơn để làm sáng tỏ những hoài nghi của họ về tầm quan trọng của niềm tin cũng như việc thực hành theo tôn giáo, về ý nghĩa chính xác và mục đích của đời sống, bản chất của những điều kiện và sự bất toại nguyện của thế gian, cũng như những hiện tượng và bản chất vô thường của vũ trụ.

Qua nghiên cứu, quan sát và sự định tâm, họ có thể đạt được một cái thấy biết rõ ràng về thực tại, một sự hiểu biết về hiện tượng phổ quát và lòng tin nơi tôn giáo. Lòng tin mà họ đạt được qua hiểu biết sẽ không bao giờ bị lay chuyển. Nhưng có nhiều người chẳng màng bận tâm đến việc thực hành nhằm đạt được một sự hiểu biết rõ ràng về những lời dạy của Đức Phật. Trước nhất chúng ta phải học đã. Sau khi học xong, chúng ta phải thực hành những gì chúng ta đã học, và cuối cùng, chỉ sau khi thực hành chúng ta mới chứng nghiệm được những kết quả lợi lạc. Bất cứ ai cũng có thể thực hành phương pháp đó mà không cần phải lệ thuộc vào các lý thuyết, triết lý và niềm tin

truyền thống. Chúng ta cũng không được lệ thuộc vào sự sùng bái cá nhân - nói một cách khác là dựa vào người khác để được cứu rỗi. Một số người chấp nhận thực hành đã đạt được sự hiểu biết tốt đẹp về Pháp.

Quả thực, nếu họ không thực hành theo những nguyên tắc đạo lý để trau dồi đạo đức của họ, họ cũng chỉ như là cái muỗng, múc canh hoài nhưng không biết mùi vị của canh. Kiến thức trong sách không thôi không đóng góp gì cho việc cải thiện đời sống của họ. Tâm không thanh tịnh, chỉ kiến thức không thôi thì cuối cùng có thể trở thành hoài nghi.

5. Tâm linh

Phương pháp cuối cùng liên quan đến khía cạnh tâm linh và đó là để đạt được sự thanh tịnh, trí tuệ, và hạnh phúc vĩnh viễn. Tóm lại, bất cứ kiến thức đạo lý nào chúng ta đạt được, bất cứ cái gì chúng ta thực hành dưới danh nghĩa của một tôn giáo nào, chúng ta không bao giờ có thể đạt được đến mức toàn hảo hay giải thoát mà không có sự thanh tịnh tâm. Đúng là không có sự loại trừ các ô nhiễm trong tâm thì cho dầu chúng ta làm nhiều việc tốt, việc làm đó tự thân nó vẫn chưa đủ.

Chúng ta cũng phải cố gắng là người có đạo đức tốt, nếu không, vị kỷ, tham lam, ganh ghét, sân hận và ích kỷ làm xáo trộn tâm trí của chúng ta. Vì tâm trí không được huấn luyện là một công cụ rất tinh tế và luôn luôn ở trong trạng thái dễ bị tấn công, bất kỳ một sự cảm dỗ hoặc sự khó chịu nào cũng dễ dàng tác động đến tâm, xui nó thực hiện các việc ác. Việc phát triển tâm linh chỉ có thể đạt được qua việc huấn luyện tâm một cách đúng đắn. Đó là lý do tại sao hành thiền là phương pháp duy nhất đã được chứng minh dùng để thanh lọc tâm.

Mục đích chính việc thực hành Phật pháp là:

- để đạt được sự an bình và hạnh phúc ngay trong cuộc sống này.
- để có một cuộc sống mãn nguyện và có phước báu trong kiếp sau và mãi mãi.
- để đạt được mục đích cuối cùng của cuộc sống: Hạnh phúc vĩnh cửu hay hạnh phúc tối thượng.

Một số phương pháp đã được nêu ra nơi đây để nói cho bạn biết làm thế nào để thực hành Phật pháp. Vì vậy, nếu bạn thực sự muốn thấy kết quả tốt đẹp và muốn biết Đức Phật dạy những gì, hãy cố gắng nghiên cứu và thực hành theo những lời dạy căn bản dạy của Đức Phật mà không cần lệ thuộc vào các lý thuyết hay tông phái khác nhau của Phật giáo.

Theo: **How to practise the Buddha's teachings**

Chuyển ngữ: **Panna Dīpa Tuệ Đăng**

Hũ vàng và rắn độc

Taungpula Kaba-Aye Sayadaw Phaya

Nếu bạn làm điều thiện, bạn sẽ được hũ vàng, nhưng nếu bạn làm điều ác, bạn sẽ được rắn độc! Có ba loại hũ vàng và ba loại rắn độc khác nhau. Ba loại rắn độc này là gì? Chúng là tham, sân và si. Nếu chúng ta bị những con rắn này cắn phải, chúng ta cảm chắc cái chết.

Rắn cắn cũng có hai loại. Nếu bị những con rắn thật cắn, chỉ một phát thôi, nạn nhân có thể bị chết ngay tại chỗ, nhưng nếu bị những con rắn tham, sân và si cắn, chúng ta không chết ngay, mà bị chúng cắn hoài hoài và chịu đau khổ trong suốt cuộc đời của chúng ta. Đây là cái chết dần mòn.

Nếu chúng ta sát hại, có nghĩa là chúng ta đã bị cắn bởi ba con rắn này. Nếu chúng ta trộm cắp, chúng ta cũng bị ba con rắn này cắn. Khi chúng ta đang sát hại hoặc đang trộm cắp, có nghĩa là ba con rắn này đang vây bủa và đang cắn chúng ta. Nếu chúng ta đem đến sự bất hạnh cho cuộc đời của một ai đó, hoặc nếu chúng ta nói dối, có nghĩa là vì chúng ta đã bị nọc từ vết cắn của những con rắn này làm cho chúng ta bị nhiễm độc. Nếu chúng ta uống rượu hoặc sử dụng các chất gây nghiện, đó là do chúng ta đã bị ba con rắn này cắn.

Con rắn Tham là con rắn nhỏ nhất, con rắn Sân lớn hơn con rắn Tham 100 lần và con rắn Si lớn gấp 1.000 lần con rắn Sân. Mỗi loại rắn có kích cỡ khác nhau.

Thế còn ba loại hũ vàng thì sao ? Loại thứ nhất là Không Tham, *alobha*. Không tham là gì ? Nếu các bạn làm việc từ thiện, nếu bạn cho ra để giúp đỡ người khác, đây gọi là bố thí *dana*. Ở đâu có việc làm từ thiện, thì ở đó có mặt hũ vàng không tham *alobha*.

Hũ vàng thứ hai là Không Sân, *adosa*, có nghĩa là không ghét, không ác cảm, không thù hận và quan trọng hơn nữa là sự tuân giữ những nguyên tắc đạo đức (*Sila*) như Ngũ giới, Tám giới hoặc Mười giới vì lợi ích của chính bản thân mình và của mọi người.

Hũ vàng thứ ba là Không Si, *amoha*, đây có nghĩa là hành thiền (*bhavana*), qua việc thực hành chánh niệm sẽ đưa chúng ta đến với sự tỏ ngộ chân lý. Tóm lại, có ba hũ vàng : Hũ vàng thứ nhất là bố thí *dana*, hũ vàng thứ hai trì Giới *sila* lớn hơn hũ vàng thứ nhất 1.000 lần, và hũ vàng thứ ba là thiền tập, hay *bhavana*, hũ vàng này 100.000 lần lớn hơn các hũ vàng khác. Các bạn hãy cố gắng để có được các hũ vàng, đừng để bị rắn cắn.

Để đem lại hòa bình cho trái đất này, chúng ta phải cố gắng để có được hũ vàng trì Giới *sila*: Tránh sát sanh, trộm cắp, tà hạnh, nói dối và uống rượu hoặc sử dụng các chất gây nghiện. Nếu tất cả chúng ta thực hành những phẩm hạnh này, sẽ chẳng có chiến tranh hạt nhân, chẳng có bất cứ sự tàn sát hàng loạt hay giết hại tập thể nào trên trái đất này.

Bạn có biết vua Trời Đế Thích (Sakka) không ? Có bốn phương : bắc, nam, đông, tây – và ở giữa là núi Meru. Núi Meru cao 54.000 phút (01 phút = 0, 3048m) và khi mặt trời đi quanh trước mặt núi Meru, đó là ban ngày. Khi mặt trời đi quanh sau lưng núi Meru, lúc đó là ban đêm. Đế Thích là vua của của Bốn Phương Trời. Vương quốc của ngài lớn đến mức khi mặt trời đi quanh núi Meru, ở phía bắc của Vương quốc là ban ngày, và khi mặt trời di chuyển qua phía bên kia, phía nam, lúc đó Vương quốc là ban đêm. Vương quốc của Vua trời Đế Thích rộng như vậy đấy !

Cư dân tại đây muốn đến gặp ngài để bày tỏ sự kính trọng, nhưng Đế Thích là một vị vua hết sức chính trực, luôn nói rằng *"Ta không muốn bất kỳ một sự cung kính nào, thay vào đó ta muốn tất cả mọi người hãy giữ Ngũ giới. Đây là lời yêu cầu duy nhất của ta. Các con không cần bày tỏ sự kính trọng với ta, các con không cần tặng cho ta bất cứ thứ gì, chỉ cần giữ Ngũ giới"*. Vì nhà vua muốn như vậy, do đó trong suốt cuộc đời cai trị của ngài, vương quốc rất yên ổn và an toàn cho tất cả mọi thần dân, ai cũng sống một cuộc sống ngay thẳng, không có nạn trộm cắp, không đánh nhau, không có bất kỳ thứ rối rắm nào. Nếu có kẻ trong vương quốc của Đế Thích đến lúc hết tuổi thọ, người đó không bao giờ bị tái sinh vào những cõi khổ bởi vì ai cũng giữ Ngũ giới.

Do đó, nếu ta muốn có một tương lai hạnh phúc, nếu chúng ta muốn được sống trong hòa bình và thoát khỏi mọi lo âu, phiền muộn, và chúng ta muốn tái sinh vào một cảnh giới cao hơn, tại sao chúng ta không giữ Ngũ giới ?

Sẽ tốt hơn nếu các bạn kết hợp việc giữ Ngũ giới với thực hành chánh niệm, việc kết hợp này sẽ vô cùng lợi lạc. Lợi ích quan trọng nhất là khi một người vừa giữ Ngũ giới vừa thực hành chánh niệm- có nghĩa là người ấy đang tự bảo vệ mình. Người ấy không tự làm hại mình cũng như không làm hại người khác. Do không làm hại người khác, người vừa giữ Giới vừa thực hành chánh niệm cũng bảo vệ được cho cả những người chung quanh.

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

Chuyển ngữ: **Pañña Dīpa Tuệ Đăng**

Tình dục, sự độc thân và đời sống tâm linh

Simeon Alev

Một cuộc phỏng vấn của Simeon Alev với Bhante Henepola Gunaratara

Giới thiệu

Trong một thế giới hoàn hảo, dòng mở đầu của phần giới thiệu này sẽ là : *"Vấn đề Giác Ngộ Là Gì này sẽ không thể giải quyết được một cách trọn vẹn nếu không có cuộc phỏng vấn sau đây với Đức Phật."*

Tất nhiên đây không phải là một thế giới hoàn hảo, nhưng vấn đề Giác Ngộ Là Gì? luôn luôn đòi hỏi chúng ta phấn đấu để đạt đến một sự hoàn hảo, và chúng tôi cảm thấy một cách chắc chắn rằng, Đức Phật - là một trong những người sống độc thân lừng lẫy nhất trong lịch sử- lẽ ra đã phải nói một số điều nhằm khai sáng cho chúng ta về mối quan hệ giữa tình dục và tâm linh, và như vậy chúng ta lẽ ra sẽ có đủ những lời giải thích cho sự suy giảm về tình trạng độc thân trong khi tantra[1] ngày càng phổ biến trong đời sống tâm linh hiện đại. Làm thế nào, chúng ta tự hỏi, vấn đề của chúng ta có thể được giải quyết trọn vẹn mà không có Ngài?

Nhưng khi chúng tôi nói chuyện với Bhante Henepola Gunaratana hoặc "Bhante G," như các thiền sinh vẫn thường gọi ngài một cách trìu mến - ngài tháo gỡ vấn đề và làm cho tâm của chúng tôi được nhẹ nhàng. Thọ giới Sa di vào năm mười hai tuổi tại Sri Lanka, đất nước nơi ngài sinh ra, để trở thành một nhà sư Phật giáo sống cuộc đời độc thân, Bhante Gunaratana hôm nay, đã 70 tuổi [2], là một học giả nổi tiếng về Phật giáo, tác giả của nhiều đầu sách và là nhà lãnh đạo tinh thần của Hội Bhavana, một trung tâm thiền tại Shenandoah Valley phía Tây Virginia. Theo Bhante, cuộc phỏng vấn của chúng tôi với Đức Phật (nếu có) sẽ không mang lại một sự bất ngờ thực sự nào cả bởi vì ở đâu mà tâm linh và tình dục được quan tâm, ở đó, mọi thứ, kể từ thời Đức Phật cho đến nay, thực sự chẳng có thay đổi nhiều nhận gì. Trong thời đại của chúng ta, nói một cách tương đối, vẫn có một số nhà sư, nhiều cư sĩ, và - theo như Bhante cảm thấy- vẫn có không hiếm những tâm hồn ưa thích mạo hiểm tin rằng tình dục, không phải là sự từ bỏ, sẽ đưa họ lên tận những đỉnh cao nhất của ý thức con người. Trong khi Đức Phật, trong phần đời xiển dương Chánh pháp của mình, đã giảng dạy Giáo pháp, ban bố Giới luật và những lời nhắc nhở, mục đích là để chỉ rõ cho chúng ta thấy nhu cầu tâm linh của cá nhân trong cả ba phạm trù này.

Vậy thì quan điểm của Đức Phật về mặt tâm linh và tình dục là gì? Thẩm nhuần Giáo pháp ngay khi còn nhỏ, Bhante Gunaratana đã trả lời tất cả các câu hỏi của chúng tôi và chúng tôi đã bị thuyết phục tuyệt đối. Sự hài hước nhẹ nhàng của các câu trả lời đã khiến cho cuộc nói chuyện giữa chúng tôi với ngài hết sức vui vẻ và đầy hứng khởi. Và khi thời gian ngài dành cho chúng tôi sắp kết thúc, ngài đã nói về kinh nghiệm về cuộc sống độc thân lâu dài của chính mình - những thách thức cũng như những sự bù đắp- bằng cả sự nhiệt tình của mình để khẳng định một cách chắc chắn rằng trong đời sống của một sự từ bỏ tuyệt đối, hoàn toàn chẳng có cái gì gọi là mất mát cả.

PHỎNG VẤN

Trong quá trình lên kế hoạch cho cuộc phỏng vấn này, chúng con đã nói đùa rằng với nhau rằng nếu chúng con có thể thực sự phỏng vấn chính Đức Phật thì sẽ lý tưởng biết bao, tuy nhiên được nói chuyện với Bhante về những gì Đức Phật dạy sẽ là sự lý tưởng kế tiếp.

Bhante Gunaratana (BG): Ước gì chúng ta có thể cùng gặp Đức Phật và hỏi Ngài những câu hỏi này!

Một điều thực tế là ngày nay hầu hết mọi người, những ai quan tâm đến Phật

giáo, đều biết rằng Đức Phật là một nhà Sư đã sáng lập ra truyền thống tu viện, và dĩ nhiên cũng chính vì truyền thống này mà chính bản thân Bhante đã cống hiến rất nhiều thời gian và công sức để mang nó đến với phương Tây. Tại sao Đức Phật quá chú trọng đến đời sống độc thân? Tại sao Ngài thấy nó quá quan trọng?

BG: Bởi vì những ai muốn được sự giải thoát khỏi dukkha, khỏi khổ, phải tuân thủ một số nguyên tắc. Trong thực tế, với những người muốn sống một cuộc sống xuất ly thì sống độc thân là một sự bắt buộc. Bởi lẽ nếu họ tham dự vào các sinh hoạt tình dục, họ chẳng khác gì các cư sĩ, những người đang bị cuốn vào các vấn đề khác nhau liên quan đến tình dục. Ngoài ra, những người quan tâm đến đời sống xuất ly là những người muốn sống một cuộc sống hết sức đơn giản - tất cả những gì truyền thống tu viện thiết lập là để giúp sống một cuộc sống đơn giản - bởi phân tích cho tận cùng thì chỉ khi chúng ta giữ sạch được tham ái chúng ta mới có thể tự giải phóng chính mình thoát khỏi khổ. Bạn thấy đấy, nếu ý định của chúng ta là muốn thoát khỏi khổ, thì chúng ta phải loại bỏ cho được nguyên nhân của khổ, và tham ái chính là nguyên nhân của khổ. Vì vậy, những người muốn sống đời sống xuất ly, họ phải loại bỏ tham ái để từ đó có thể sống một cuộc sống không còn nuôi dưỡng gốc rễ của tham ái.

Liệu có công bằng khi nói rằng thật rất khó hoặc có lẽ thậm chí không thể đạt được sự giải thoát nếu ai đó không sống một cuộc sống xuất ly, nếu họ là một cư sĩ chẳng hạn?

BG: Ngay cả cư sĩ khi tu tập, họ phải tự chế ngự bản thân trong một số phương diện. Và đó là lý do tại sao cư sĩ cũng phải giữ một số Giới dành cho họ, nhưng họ không cần phải sống đời sống độc thân. Cư sĩ có thể đạt được các giai đoạn giác ngộ nào đó - chúng ta gọi họ là các vị "thánh Nhập lưu (Tu-đà-hườn)" và "thánh Nhất lai (Tu-đà-hàm)" – và rồi tự thân họ nhận ra rằng có những khó khăn và những vấn đề cố hữu do vướng vào sinh hoạt tình dục mà ra. Cư sĩ có thể đạt được ngay cả tầng Thánh thứ ba, được gọi là "bậc Bất lai (A-na-hàm)". Nhưng ngay sau khi đạt được tầng Thánh này, xuất phát từ những kinh nghiệm và hiểu biết của tự thân, họ sẽ tự quyết định rằng hễ còn bị ràng buộc vào tình dục thì sẽ ngăn chặn sự tiến bộ của việc tu tập của họ, và khi họ nhận ra điều này, họ tự nguyện ngưng các sinh hoạt tình dục. Vì vậy, bạn thấy đó, sống độc thân không phải là một thứ mà có thể áp đặt lên chúng ta bằng vũ lực hoặc mệnh lệnh.

Ngài có thể nói chi tiết hơn một chút về lý do tại sao con người phải vượt qua chướng ngại tình dục để có thể tiến bộ trên con đường tâm linh?

BG: Bởi vì hễ khi nào bạn còn vướng vào tình dục, tâm của bạn sẽ còn lộn xộn, vẫn đục và mê mờ và bạn sẽ cuốn vào những vấn đề như ghen tuông, sợ hãi, căng thẳng, thù hận v.v...và v.v ... tất cả những mối lo âu này đều phát sinh từ sự ham muốn. Vì vậy, nếu bạn muốn được giải thoát khỏi tất cả những thứ đó, trước tiên bạn phải từ bỏ tham ái. Trên thực tế, một số người không thích cụm từ "từ bỏ", một số người thích những từ như "vượt qua" hoặc "chuyển hóa". Họ nói, "*Chắc chắn chúng ta có thể chuyển hóa tham ái thành không tham ái*"

Sự khác biệt giữa “vượt qua ” và “từ bỏ” là gì?

BG: Một số từ gần với nghĩa thực hơn một chút, và những từ khác là những từ mà chúng ta gọi là uyển ngữ, những từ này được ưa thích hơn những từ mang nghĩa tiêu cực quá mạnh. Một số người thích nói "vượt qua" hoặc "chuyển hóa" hơn là "từ bỏ" bởi vì họ cần những từ “bọc đường” khiến cho họ cảm thấy dễ chịu hơn.

Nhưng những gì chúng ta đang nói thực sự chẳng phải là từ bỏ tham ái sao?

BG: Đúng. Nhưng khi bạn nói, *"Hãy từ bỏ"* nó, mạnh quá, tiêu cực quá, và mọi người tự hỏi, *"Làm sao tôi có thể từ bỏ được điều gì?"* Vì vậy, nếu bạn nói, *"Hãy để chúng tôi chuyển hóa nó thành cái gì khác"*, họ sẽ chấp nhận điều đó.

Trong giáo huấn của Đức Phật về tình dục, quan hệ tình dục có được coi là một sự tiêu cực cố hữu hay không?

BG: Đức Phật dạy rằng một khi con người còn vướng vào các sinh hoạt tình dục, họ sẽ không quan tâm đến việc thực hành đời sống tâm linh, hai thứ này không đi cùng nhau. Nhưng khi Ngài hướng dẫn thuận thứ (từng bước một, từ thấp đến cao) về sự giác ngộ cho chúng sanh, Ngài nói rằng tham ái, dục lạc cũng có niềm vui. Ngài không phủ nhận niềm vui đó. Nó có niềm vui. Nhưng sau đó, bạn sẽ thấy rằng niềm vui đó sẽ biến thành sự không hài lòng, và dần dần, từ từ, khi cơn sốt ban đầu của sự ham muốn hạ nhiệt, người ta bắt đầu cãi nhau. Bởi từ ham muốn mà sinh ra lo sợ, từ ham muốn mà sinh ra tham lam, từ ham muốn mà sinh ra ghen tuông, giận dữ, thù hận, mê muội và đấu tranh, tất cả những điều tiêu cực này phát sinh từ ham muốn. Và do đó có thể nói mọi thứ tiêu cực cố hữu có mặt trong tham ái.

Và nếu chúng ta muốn nhìn thấy điều này, chúng ta cứ nhìn vào xã hội của chúng ta. Chỉ cần mở mắt ra và nhìn xung quanh. Bao nhiêu triệu người đang đấu tranh? Và sự đấu tranh đó chỉ dựa trên sự ham muốn và tham lam của chồng, vợ, bạn trai- bạn gái, bạn trai- bạn trai, bạn gái- bạn gái v.v.. và v.v..., bạn thấy không? Cho dù bạn là dị tính, đồng tính, lưỡng tính, nó không quan trọng. Miễn là bạn còn đang lẫn lẩn trong vòng tham ái, thì một điều không thể tránh khỏi là bạn sẽ phải đấu tranh với những vấn đề này: Thất vọng, giận dữ, hận thù, sát hại - tất cả đều do tham ái mà ra. Vì vậy, do Đức Phật đã nhìn thấy vấn đề cố hữu của tình dục, Ngài dạy rằng tốt hơn là nên kiểm soát và tu tập trên các giác quan của chúng ta để có một cuộc sống thanh bình và an vui. Nhưng chúng ta phải làm điều này dần dần, từ từ từng bước một, chỉ có thông qua sự hiểu biết và với sự không thay đổi đột ngột, không có sự ép buộc. Nó phải làm từ từ với một sự hiểu biết sâu sắc. Nếu chúng ta không hiểu được điều này và cố gắng để ngưng mọi thứ một cách đột ngột, chúng ta chỉ sẽ nhận được sự thất vọng, sợ hãi v.v.. nhiều hơn. Và do đó trong sự giảng dạy thuận thứ của mình, Đức Phật dạy rằng trước tiên có niềm vui trong sinh hoạt tình dục, và rồi có những bất lợi, và tiếp đến có các vấn đề. Và chỉ khi bạn nhìn thấy những vấn đề, chỉ khi bạn bắt đầu nhận ra rằng những bất lợi, tiêu cực này, chúng vốn đã có mặt sẵn tự bao đời (cố hữu) trong tình dục, chúng là những vấn đề nội tại. Những rối rắm, những vấn đề này vốn là do từ

tham ái mà ra.

Quan niệm như vậy, đặc biệt là ngày nay, có thể được cho là một cái nhìn quá cực đoan .

BG: Ô, chắc chắn là vậy rồi. Nhưng bạn biết không, chỉ khi người ta quay lưng với những điều này, chỉ khi nào họ tránh xa hình thức giáo huấn này và đi vào thời gian và không gian một triệu dặm, rồi họ quay lại và nhìn vào cội rễ của các vấn đề của họ, họ sẽ thấy hình thức giáo huấn này dường như có vẻ cực đoan. Họ đã quay lưng một thời gian dài, đi quá xa vào thời gian và không gian, đến nỗi khi họ nhìn lại họ nghĩ rằng, *"Ôi trời, làm thế nào tôi có thể từ bỏ tham ái bây giờ chứ? Tôi đã đi quá xa và tôi đã dính mắc vào nó quá sâu "* Vì vậy, việc từ bỏ dường như có vẻ cực đoan. Chắc chắn là nó cực đoan!

Bản thân con nghĩ - Sự nói như vậy - bởi vì Sự dành rất ít thời gian cho những thú vui dục lạc trong khi lại dành quá nhiều thời gian để suy niệm về mọi thứ bất lợi.

BG: Vâng! Rằng niềm thì vui nhỏ, đau khổ lại nhiều, đúng không?

Đúng vậy.

BG: Nhưng bạn nói đúng. Mọi người không muốn nghĩ về điều đó. Mọi người luôn muốn nghe những gì họ muốn nghe. Nhưng chúng tôi không muốn nói như vậy! Cho dù người ta có thích hay không, chúng tôi muốn nói lên sự thật. Và chúng ta không nên sợ nói sự thật. Cho dù thế giới sẽ chấp nhận nó hay không. . . . đó lại là một vấn đề khác. Chúng ta có thể làm gì?

Khi chúng con tìm kiếm một lời trích dẫn từ những lời dạy của Đức Phật về cảm xúc của Ngài liên quan đến tình dục, chúng con tình cờ tìm được đoạn này, từ quyển sách Cuộc đời của Đức Phật: *" Nay con người lầm lạc, thà ông đưa dương vật của mình vào miệng con rắn hổ mang đầy nọc độc ghê tởm vẫn còn tốt hơn là ông hành dâm với một người phụ nữ. Nếu ông có phải đưa dương vật của mình vào hổ than hồng, lửa cháy hừng hực vẫn còn tốt hơn hành dâm với một người phụ nữ. Tại sao vậy? Với lý do đầu ông sẽ có nguy cơ tử vong hoặc đau đớn đến chết người, nhưng khi thân hoại mạng chung, ông sẽ không bị tái sanh vào cảnh thiếu thốn, đến một nơi bất hạnh, sa vào các đọa xứ thậm chí rơi xuống địa ngục."* Từ lời dạy này, con nghĩ rằng bây giờ chúng ta đã có một một ấn tượng khá rõ ràng về việc Đức Phật cảm thấy như thế nào về tình dục.

Tuy nhiên, như Sự biết đó, hiện nay tại phương Tây, Phật giáo đã bị biến thể thành nhiều đường lối khác nhau và chúng đang được giảng dạy cũng như được thực hành, và nhiều người phương Tây theo Phật giáo dường như không đồng tình với lời khẳng định của Đức Phật rằng ham muốn - như Sự đã nói trước đó rằng Đức Phật xem nó là một biểu hiện của tham ái - phải được "vượt qua" để đạt được giác ngộ. Ngoài ra, trong một môi trường tự do, xã hội Mỹ đương đại về

mặt tổng thể, có xu hướng coi tình dục là rất tốt, rất lành mạnh, và là một biểu hiện rất tự nhiên của nhân loại chúng ta- và không chỉ riêng nhân loại của chúng ta, mà còn cho phương diện tâm linh của chúng ta. Sự nghĩ gì Đức Phật sẽ nói gì về điều này?

BG: Trước khi Sư nói bất cứ điều gì, Sư muốn đưa vào một chú thích nhỏ cho đoạn trích dẫn lời dạy của đó của Đức Phật. Bạn biết đó, khi Đức Phật nói về đời sống độc thân, Ngài không chỉ nói đời sống độc thân là của riêng cánh đàn ông mà thôi, mà còn ám chỉ đến sống độc thân dành cả giới phụ nữ. Vì vậy, khi Ngài nói rằng, lấy ví dụ, tốt hơn là nuốt một hòn sắt nóng đỏ còn hơn là tham gia vào các hoạt động tình dục, điều này Ngài cũng dạy cho cả phụ nữ. Chúng ta phải làm rõ điều này, nếu không phụ nữ họ sẽ buồn. Họ có thể nghĩ rằng Đức Phật ghét phụ nữ và đó là lý do tại sao Ngài muốn ngăn đàn ông gần gũi với phụ nữ và yêu cầu đàn ông sống đời độc thân. Nhưng nếu một người phụ nữ muốn sống đời sống độc thân, cũng vậy, người ấy cũng nên tránh xa đàn ông. Đó là điểm đầu tiên Sư muốn làm rõ. Điểm thứ hai là sống một cuộc sống gia đình, có một người phối ngẫu v.v... và v.v..., Đức Phật không lên án việc này, cư sĩ được phép có gia đình và sống một đời sống tình dục lành mạnh, mặc dù, như Sư đã nói, điều này không bao giờ có thể dẫn tới một sự giác ngộ viên mãn.

Nhưng để trả lời câu hỏi của bạn: Không chỉ trong xã hội đương đại, mà trong thời đại của Đức Phật, đã có những người tin rằng tình dục là một cái gì đó rất trong sạch, một cái gì đó rất cao quý, một cái gì đó rất thiêng liêng, một cái gì đó rất kỳ diệu. Vì vậy, đây không phải chỉ là một hiện tượng xã hội của thế kỷ 20 hiện đại. Tâm lý của con người đã luôn luôn như vậy ngay từ thời xa xưa, cho đến nay, và ngay cả trong tương lai. Luôn luôn có một số người nghĩ rằng thông qua tình dục, họ có thể đạt được sự giải thoát, và đó là những gì chúng ta gọi là nhận thức bị bóp méo, suy nghĩ bị bóp méo (tà kiến).

Sư "bóp méo nhận thức" này, như Sư gọi nó, đặc biệt có vẻ thịnh hành hiện nay, dấu chuyện không phải bây giờ mới có, nhưng hiện có lẽ nó đang thịnh hành. Con đang nói đến khái niệm "tình dục trong và chính tự thân nó" đang ngày càng phổ biến, tình dục nếu theo đuổi nó đến cùng, sẽ là biểu hiện của sự giác ngộ - và rằng bởi vì tình dục là con đường đưa đến giải thoát, nếu chúng ta cứ tránh né nó, chúng ta thực sự sẽ không có bất kỳ hy vọng nào để đạt được mục tiêu cuối cùng. Nếu được, con muốn có một bằng chứng rõ ràng cho thấy quan điểm của Đức Phật không phải là như vậy.

BG: Đức Phật dạy - và Sư dịch từ Pali: *"Cho dầu các ông có thể làm hoặc đạt được một điều gì đó- các ông có thể sống trong một hang động, ở một nơi vắng vẻ, và các ông có thể học hết mọi Kinh điển, các ông có thể là những diễn giả hết sức uyên bác, các ông có thể thực hành Giới luật v.v... và v.v... cho dầu ông có thể làm bất cứ điều gì khác đi nữa, các ông sẽ không bao giờ đạt được sự Giác ngộ trừ phi các ông loại bỏ hết mọi tham, sân và si."* Đây là lời dạy của Đức Phật.

Vì vậy, bạn càng tham gia sâu hơn vào các hoạt động tình dục, bạn càng dần sâu vào hơn vào sự ham muốn của bạn, thì bạn càng chìm sâu hơn vào sự mê muội, và càng

ngập sâu hơn vào trong sự ghen tuông, đố kỵ. Khi một người, dù nam hay nữ, cùng một lúc có quan hệ tình dục với nhiều người khác nhau, cũng vì đó, người ấy sẽ chịu đau khổ từ sự ghen tị, sợ hãi, căng thẳng, lo âu theo nhiều cách khác nhau. Đây là một cuộc sống rất không, rất không lành mạnh. Nếu ai đó nghĩ rằng mình sẽ quan hệ tình dục với bất kỳ ai, kiểu nào cũng xong, lúc nào cũng được, thì người đó sẽ chết rất sớm do kết quả của cách sống không lành mạnh như vậy. Tất nhiên đồng thời bạn cũng phải hiểu rằng một cuộc sống tình dục điều độ, khôn ngoan, lành mạnh thì được cho phép. Tuy nhiên, nếu cho rằng đạt được giác ngộ qua phương tiện tình dục có nghĩa là bạn cứ tham gia vào các hoạt động tình dục cho đến khi bạn chết! Và bạn sẽ chết trước khi bạn đạt được sự giác ngộ!

Lời dạy này làm sao để thực hiện được trong bối cảnh thực hành tâm linh thực sự, ví dụ như trong Phật giáo Mật tông?

BG: Sư là một Phật tử theo truyền thống Phật giáo Nguyên thủy, bạn biết điều đó, phải không?

Vâng, con biết.

BG: Đôi khi Sư cảm thấy rất tiếc khi nói những điều này, nhưng Phật tử theo truyền thống Nguyên thủy không xem Mật tông là Phật giáo. trong Kinh điển Phật giáo nguyên nguyên không có nơi nào bạn có thể tìm thấy thứ gì gọi là "Phật giáo Mật tông." Mật tông là sự phát triển sau này. Không có cái gọi là Phật giáo Mật tông trong Phật Giáo nguyên nguyên ban đầu. Không bao giờ có cái gọi là Phật giáo Mật tông. Mật tông là Mật tông, Phật giáo là Phật giáo, và hai cái này sẽ không bao giờ đi cùng nhau. Tuy nhiên, một số người quá đam mê tình dục và bị bóp méo trong nhận thức muốn tôn vinh tình dục bằng cách thêm Phật giáo vào đó. Và đó là lý do tại sao họ kết hợp Mật tông với Phật giáo. Nhiều người có thể ghét Sư khi Sư nói thế này, nhưng Sư vẫn phải nói.

Trong quá trình nghiên cứu của chúng con, chúng con nhận thấy không chỉ có quan niệm về tình dục thiêng liêng ngày càng được phổ biến, mà sự độc thân thường bị nhiều người sợ hãi và hồ nghi trong văn hóa phương Tây. Sư nghĩ tại sao nó lại có thể như thế?

BG: Nếu việc sống độc thân được thực hành một cách nghiêm chỉnh, việc đó chỉ đem lại sự tốt lành cho những người đã người thực hành nó mà thôi. Bạn không thể mở một viện độc thân. Sống độc thân không phải là một cái gì đó có thể được thể chế hoá. Nó không thể được tổ chức. Chúng ta không thể có một xã hội độc thân. Nó là một sự thực hành hoàn toàn mang tính cá nhân. Và do đó nếu mọi người phản đối, họ có thể phản đối việc tổ chức đời sống độc thân (chứ không phải phản đối người sống độc thân)

Có lẽ - các điều luật dành cho giới tu sĩ lẽ ra phải được sẽ phải được xem xét thiết lập lại trong một chừng mực nào đó. Trong thực tế, chúng con đã hết sức

bất ngờ và thậm chí còn bị sốc khi khám phá ra – khi chúng con đọc bộ Luật của Phật giáo Nguyên thủy- rằng Đức Phật dường như đã phải chế định một loạt các quy tắc để cấm các đệ tử của mình tiếp xúc sinh dục – con chỉ cung cấp cho Sư một vài ví dụ mà con chắc chắn rằng Sư cũng đã biết – với hộp sọ, xác chết, động vật. . . những thứ đại loại như vậy. Chúng ta đều biết loại hành vi này không xảy ra trong thời đại hiện nay của chúng ta. Con giả định rằng giới luật được chế định ra như vậy nhưng những hành vi như thế không nhất thiết là có thực. Chúng con tự hỏi: Đức Phật, khi chế định ra những giới luật như vậy là dựa vào những gì mà người ta đã thực sự làm? Và ngay cả chính những đệ tử của Ngài cũng đã làm những điều này ?

BG: Đúng. Khi Đức Phật chế ra một giới, các nhà sư trong thời đó sớm tìm thấy một cách khác để làm điều tương tự. Họ muốn sinh hoạt tình dục bằng cách này hay cách khác. Vì vậy, khi Đức Phật đưa ra một giới, họ không phạm giới đó, nhưng lại tìm ra các cách khác để tiếp tục thực hiện các hoạt động tình dục. Và rồi Đức Phật lại chế một giới khác để ngăn chặn họ. Nó giống như cảnh sát và những tên tội phạm - ở đâu khi có mặt luật pháp, bọn tội phạm sẽ tìm thấy một cách để lách luật và phạm tội, và sau đó chúng ta phải đưa ra một số luật khác. Đây là những gì đã xảy ra trong thời của Đức Phật. Khi càng ngày càng có nhiều người gia nhập vào Tăng đoàn, họ bắt đầu làm đủ mọi thứ, và cũng bởi những gì mà họ đã làm, Đức Phật đã phải đặt ra Giới luật. Đó là lý do tại sao Giới luật có và còn đây. Không phải bởi do dự đoán của Tăng đoàn trong thời tương lai mà Đức Phật đặt ra các giới luật này.

Và bây giờ, chúng ta đang có mặt ở đây, tại thời tương lai (so với thời của Đức Phật), và bởi vì Sư đã hội nhập để đưa lại truyền thống tu tập trong tu viện của Đức Phật vào phương Tây, con tò mò muốn biết những kinh nghiệm mà Sư có về những người phương Tây khi họ tìm đến với Sư để Sư giảng dạy Giáo Pháp cho họ. Người phương Tây đã sống và tu tập trong tu viện như thế nào? Sư có thấy họ có gặp khó khăn gì nhiều hơn với đời sống này so với người dân tại đất nước của Sư không?

BG: Đó là một câu hỏi hay. Chúng tôi thực sự có sự lựa chọn nhân sự trước khi chúng tôi chấp nhận cho vào tu tập trong tu viện. Chúng tôi thử thách họ trong hai năm để xem thử họ thực sự có ý định nghiêm túc chân thành để sống một đời sống xuất ly hay không. Bởi vì đôi khi người ta tìm đến tu viện cốt để có được niềm vui do cuộc sống nơi đây mang lại, và do chỗ của chúng tôi rất yên tĩnh và thanh bình ... họ nghĩ ở lại đây có thể thích và họ quyết định trở thành tu sĩ. Nhưng sau đó họ sẽ đổi ý. Và vì chúng tôi không muốn chốn này là nơi giải khuây của họ, chúng tôi muốn biết liệu họ có thực sự có sự chân thành nghiêm túc hay không. Nếu họ nghiêm túc, chúng tôi chấp nhận họ.

Nhưng những người có ý định nghiêm túc chỉ là số ít. Nhiều người đến đây, nhiều người viết thư cho chúng tôi, và ngày nay họ thậm chí còn gửi e-mail cho chúng tôi yêu cầu chúng tôi cho phép họ xuất gia và sống ở đây trong tu viện. Nhưng không phải ai chúng tôi cũng chấp nhận bởi vì chúng tôi biết rằng sau này họ sẽ mất đi sự hứng khởi ban đầu. Tuy nhiên, vẫn có một số người rất chân thành, những người thực sự muốn

trở thành nam hoặc nữ tu sĩ. Và đây không phải là chuyện mới mẻ gì. Ngay cả thời xưa, trong số hàng triệu người, chỉ có một số rất ít gia nhập vào Tăng đoàn. Thậm chí ngày nay, ở các nước Phật giáo, không phải tất cả mọi người đều xuất gia và sống trong tu viện. Ở một số nước như Thái Lan, Miến Điện, Lào, Cam-pu-chia v.v..., họ có trong truyền thống của họ: Người ta xuất gia một thời gian ngắn (xuất gia gieo duyên). Tuy nhiên, trong số những người xuất gia gieo duyên, hầu hết xả y và trở về nhà, chỉ có một số ít người thực sự ở lại tu viện.

Ở các nước phương Tây, nơi không có truyền thống như vậy, con số những người xuất gia thậm chí lại còn ít hơn. Và trong số những người này, tuy vậy, vẫn có một số rất ít thực sự muốn ở lại để tiếp tục tu học. Chuyện đó ít nhiều dầu gì vẫn là lẽ thực ở mọi nơi trên toàn thế giới, và thời nào cũng vậy. Ở phương Tây, bạn biết đó, càng ngày càng có nhiều người cảm thấy mệt mỏi vì gánh nặng của sức ép xã hội, họ thực sự, thực sự mệt mỏi và vì vậy họ muốn xuất ly. Nhưng chỉ có một rất ít người trong bọn họ sẽ ở lại tu viện, phần lớn chọn quay về trở lại với xã hội. Chúng tôi thành lập Trung tâm của chúng tôi (Hội Bhavana) trên nền tảng của sự hiểu biết này bởi vì việc này ở đâu cũng luôn luôn vậy.

Nếu có thể, con muốn biết thêm một chút về Sư và cuộc đời tu sĩ của Sư. Thí dụ việc sống độc thân đã ảnh hưởng như thế nào đến sự phát triển tâm linh của Sư?

BG: Cuộc sống này nó mang đến cho Sư một sự bình an rất lớn. Và Sư đang nói một cách trung thực, bạn thấy đó. Bởi vì nhờ nó mà Sư có thể sống với tất cả mọi người mà không có bất kỳ vấn đề nào. Không một người phụ nữ hoặc một cô gái, một cậu bé, một người đàn ông nào là đặc biệt đối với Sư, bởi vì đời sống độc thân giúp Sư chấp nhận tất cả mọi người bình đẳng như nhau. Và việc đó giúp Sư có được một sự an bình nội tại. Và Sư nghĩ rằng đây là những gì Đức Phật muốn chúng ta có - một mối quan hệ thân thiện, hòa bình tất cả mọi chúng sinh. Vì vậy, sống độc thân ảnh hưởng tích cực đến cuộc sống của Sư.

Sư là một tu sĩ, con hiểu, kể từ khi Sư ...

BG: Mười hai tuổi. Và bây giờ Sư đã bảy mươi. Sư đã khoác tấm y này trong năm mươi tám năm qua !

Giả sử Sư đang tư vấn cho một người nào đó đang cân nhắc không biết có nên theo đuổi đời sống độc thân như một sự thực hành tâm linh hay không, Sư sẽ nói với người ấy điều gì ?

BG: Sư sẽ nói với họ, *"Nếu bạn thực sự chân thành muốn sống một đời sống yên bình, một cuộc sống chánh niệm, một cuộc sống không có những rối rắm, một cuộc sống đáng hiến dâng để phục vụ cho tha nhân mà không có sự phân biệt đối xử trong đó, thì độc thân là một cuộc sống rất tốt bởi vì khi bạn sống độc thân, bạn có thể thực hành lòng từ bi một cách đúng đắn thực sự. Bạn có thể cảm nhận giá trị của bất cứ điều gì đang ở trước mặt bạn. Bạn có một trạng thái tâm quân bình, không thành kiến. Nhưng khi bạn có sự ràng buộc với người này hoặc người khác, bạn không thể có được những*

điều này. Và vì thế, nếu bạn là một người thực sự chân thành muốn sống một đời sống yên bình, một cuộc sống chánh niệm, một cuộc sống không có những rối rắm, một cuộc sống dâng hiến dành để phục vụ cho tha nhân mà không có sự phân biệt đối xử trong đó, những điều này, bạn hãy suy nghĩ một cách nghiêm túc về việc trở thành một người độc thân. "

Nhưng họ không bao giờ nên chấp nhận việc này do bởi đức tin hoặc vì ai đó ép buộc họ. Họ phải có sự hiểu biết nghiêm túc và suy nghĩ rất cẩn thận về đời sống độc thân trước khi họ chấp nhận cuộc sống này.

Sư đã chọn đi vào đời sống độc thân với đôi mắt mở.

BG: Chính xác là vậy.

Và người đó cũng nên chờ đợi để trải nghiệm nhiều thử thách?

BG: Chắc chắn, chắc chắn. Khi bạn thực hành đời sống độc thân bạn luôn luôn phải đối mặt với những thách thức. Có rất nhiều người muốn xía vô chuyện của bạn, rất nhiều người khác thích gần gũi với bạn và phá hỏng tình trạng độc thân của bạn. Vì họ biết rằng bạn là người không đòi hỏi, bạn không làm những điều bực bực, bạn không làm những chuyện bậy bạ và không đang bị vướng vào mọi thứ bệnh tật v.v.... Mọi người hiểu rằng bạn là một người rất đàng hoàng, một người gọn gàng, sạch sẽ. Một số người muốn được gần gũi với người gọn gàng và sạch sẽ, và đó là một thách thức. Bạn phải đối mặt với nó.

Sư đã sống độc thân, như Sư nói, trong 58 năm. Kinh nghiệm về đời sống này theo thời gian đã thay đổi hay trở nên sâu sắc ra sao?

BG: Bạn biết đấy, ban đầu rất là khó khăn, rất khó khăn, đặc biệt là khi Sư còn trẻ nhỏ, thuở còn là một thiếu niên cho đến cuối những năm đôi mươi. Đó là một thách thức thật sự. Tuy nhiên, nhờ sự huấn luyện mà Sư nhận được, Sư đã xây dựng ý thức trách nhiệm đối với nhiệm vụ, công việc của Sư, tâm nguyện của Sư đối với Giáo pháp và, thêm nữa, đó là sự kính trọng dành cho các vị thầy và cha mẹ của Sư. Các vị thầy và cha mẹ, chúng tôi yêu họ rất nhiều, và chúng tôi không muốn phản bội lòng tin yêu của với họ, hoặc tỏ ra thiếu tôn trọng đối với họ. Vì vậy, Sư đã nhẫn nại trong nhiều năm cho đến khi Sư thực sự hoàn toàn trưởng thành. Và sau đó Sư bắt đầu tự mình hiểu được ý nghĩa thực sự của đời sống độc thân.

Chú thích:

[1]Tantra, cũng như yoga và thiền, được coi là con đường dẫn đến sự khai sáng, có ở Ấn Độ từ khoảng 6.000 năm trước. Khi mới xuất hiện, Tantra thách thức những niềm tin của thời bấy giờ, vì nó nói rằng bản năng tình dục là con đường đến với những điều thần thánh, và rằng những thú vui trần tục như ăn uống, nhảy múa và bộc lộ sáng tạo đều là những việc làm thiêng liêng.

[1] Tantra Buddhism còn là Phật giáo Mật tông

[2] Ngài Henepola Gunatanara sinh năm 1927 năm nay 85 tuổi

Theo: **Sex, Celibacy and Spiritual Life**

Chuyển ngữ: **Supañña Thiện Trí**

Lội ngược dòng

Helen Tworokov

Một cuộc phỏng vấn với Thiền sư Henepola Gunaratana : Lội ngược dòng

Thọ giới từ năm 12 tuổi ở Kandy, Sri Lanka, Đại đức Henepola Gunaratana được huấn luyện để làm một Sadi trong tám năm và sau đó là một Tỳ khưu được bảy năm trước khi rời Sri Lanka để làm việc với những người thuộc giai cấp cùng đinh tại Ấn Độ.

Năm 1968, ngài đến Hoa Kỳ và trở thành Tổng Thư Ký Danh Dự của Buddhist Vihara Society, một tu viện ở Washington D.C. đồng thời vừa theo học để lấy bằng tiến sĩ Triết học tại American University, nơi sau này ngài làm việc như một vị tuyên úy Phật giáo. Ngài đã giảng dạy Phật pháp trên khắp thế giới trong hơn 40 năm.

Sách của ngài bao gồm Chánh niệm viết bằng tiếng Anh giản dị (Mindfulness in Plain English) do nhà xuất bản Wisdom phát hành.

Năm 1988, Bhante Gunaratana trở thành Chủ tịch hội Bhavana tại High View, West Virginia, một trung tâm cổ xúy cho việc hành thiền và sống đời tu sĩ.

Đây là cuộc phỏng vấn do Helen Tworokov thực hiện cho tờ Tricycle tại hội Bhavana vào cuối tháng 10 năm 1994. Bhante là một từ Pāli tương đương với Đại đức trong tiếng Anh.

Tricycle: Ngày nay, ở Tây phương, nhiều người cho rằng sự phân biệt theo thứ bậc giữa tu sĩ và cư sĩ đã lỗi thời, lạc hậu. Việc này đã từng phát triển ở châu Á nhưng không có chỗ đứng ở phương Tây.

Bhante Gunaratana: Con đường xuất gia thì tốt hơn, không phải tốt hơn theo ý nghĩa chính trị hay theo một cơ cấu quyền lực, mà cho việc phát triển tâm linh. Đời sống tu viện nuôi dưỡng, hỗ trợ một trạng thái tâm thuận lợi cho việc tu tập. Nếu bạn muốn sống trong một cộng đồng thế tục, đó không thể gọi là đời sống xuất gia, và bạn cũng không thể hy vọng có thể tu tập một cách tốt nhất. Cuộc sống ngày nay có nhiều sự ràng buộc vì vậy người ta thường lâm vào những hoàn cảnh rất khó khăn về mặt tình cảm hay các mặt khác. Mọi người có quá nhiều việc phải làm. Bạn cần phải có không gian để trưởng thành, để cải thiện sự tu tập về mặt tâm linh. Đó là lý do tại sao Đức Phật nói, “*Đừng có nhiều bồn phận.*” Khi bạn có ít bồn phận, bạn sẽ có nhiều thời gian

để tu tập, bạn không còn phải luôn sống trong sự căng thẳng về mặt thời gian, bồn chồn, hồi hộp, rồi đâm ra lo lắng và hủy hoại sức khỏe của mình.

Có cách nào để khuyến khích người ta xuất gia trong thời đại ngày nay?

Bhante Gunaratana: Để hiện đại hóa truyền thống tu viện, người ta không nhất thiết phải tách hoàn toàn khỏi xã hội của mình. Ngay cả đời sống trong tu viện, người ta cũng làm một số việc nào đó để làm cho nó sinh động hơn. Ban đầu, cuộc sống nơi tu viện dường như rất tẻ nhạt, u ám. Các nhà Sư ngồi dưới gốc cây hay trong hang để hành thiền suốt ngày. Một trong những điều mà ở đây chúng tôi thường bị các tu viện nghiêm ngặt lên án cho là chúng tôi quá thoải mái. Không phải là chúng tôi làm mất đi hình ảnh đời sống ở tu viện, nhưng chúng tôi đang cố gắng hiện đại hóa nó bằng cách thực hiện một số sửa đổi.

Chẳng hạn như?

Bhante Gunaratana: Chúng tôi lái xe nếu cần. Đôi khi chúng tôi cũng đi mua sắm nếu chẳng có ai khác để đi. Và chúng tôi cũng có những vị Tăng và Ni sống cùng một trú xứ. Chừng nào mà chúng tôi còn gìn giữ giới luật thì những sự sửa đổi này là có thể chấp nhận được. Đôi khi người ta nói rằng, mọi phép tắc của tôn giáo, không riêng gì giới luật của người xuất gia, đều lỗi thời... Đạo đức không còn là một vấn đề quan trọng ở một số nơi, trong một số xã hội, bởi vì người ta không muốn tự kỷ luật mình. Họ không muốn có trách nhiệm, không tôn trọng sự lương thiện và lòng chân thật. Nhưng trách nhiệm, sự lương thiện và lòng chân thật chẳng bao giờ lỗi thời. Chúng tôi muốn gìn giữ cái cốt lõi. Sửa đổi không có nghĩa là chúng ta ném một đứa trẻ sơ sinh vào trong thau nước tắm. Mọi phép tắc do Đức Phật đề ra đều là vì lợi ích của chúng ta. Mọi Giới luật mà chúng ta tuân theo là để thanh lọc tâm. Không có sự thanh lọc tâm, chúng ta sẽ không bao giờ có được sự định tâm, sự quán sát, tuệ giác và sẽ không bao giờ có thể loại bỏ được những sự khó chịu về mặt tâm lý.

Ở Tây phương đang có một thứ quan niệm tràn lan về mặt tâm lý cho rằng cuộc sống độc thân là không lành mạnh và vì vậy đời sống xuất gia chỉ thu hút được những người có vấn đề về tình dục chứ không thu hút được những người bị thôi thúc bởi việc đi tìm những giải đáp cho các vấn đề tâm linh.

Bhante Gunaratana: Đồng thời, chúng ta có thể thấy rằng những người bị ám ảnh bởi tình dục thì luôn gặp rối rắm. Khắp nơi. Đắm chìm theo những đòi hỏi của bản năng và buông xuôi theo chúng thì cũng không lành mạnh. Một người nào đó đã tự rèn luyện mình một cách cẩn thận và chánh niệm để tự kiểm chế bản thân mình, tự kỷ luật mình nữa thì có thể sống một cuộc sống rất lành mạnh. Người ta cố gắng bào chữa cho lòng tham, sân và si. Nhiều người trở thành kẻ ngốc (*guillible*).

Trở thành kẻ ngốc?

Bhante Gunaratana: Cô biết đó, "*guillible*" là một từ Pāli rất đẹp. Trong tiếng Pāli, nó được gọi là *galibalis*. *Gali* có nghĩa là nuốt, *balis* có nghĩa là miếng mồi. Khi bạn có

thái độ rằng bạn không cần phải tự kiểm chế mình, rằng bất cứ khi nào bạn cảm thấy có sự ham muốn tình dục thì bạn đi tìm và làm tình với bất cứ ai bạn thích; rằng khi giận dữ, bạn có thể biểu lộ nó theo mọi cách bạn muốn, kể cả dùng đến bạo lực nếu bạn thích. Những loại thái độ như vậy sẽ đưa xã hội xuống dốc. Sự cảm thấy đó là những gì đang xảy ra. Cố gắng đưa kỷ luật, lòng chân thật, sự lương thiện, sự tu tập và v.v... vào đời sống, công việc này trở nên giống như muốn chặn một dòng nước chảy bằng một tờ giấy. Tâm chúng ta giống như một loại chất lỏng. Chất lỏng luôn chảy xuống, nó chẳng bao giờ tự lực đi lên. Tương tự, tâm luôn hướng đến những điều sai trái. Đó là lý do tại sao Đức Phật nói rằng thực hành Pháp một cách chân chánh giống như "*lội ngược dòng*". Không phải là một việc dễ dàng.

Điều đó đúng đối với người xuất gia cũng như người tại gia phải không ạ?

Bhante Gunaratana: Vâng, nhưng mục đích duy nhất của đời sống xuất gia là tạo cơ hội cho con người tự khép mình vào kỷ luật. Nó giống như một phòng thí nghiệm. Chúng ta không muốn ở đâu cũng có những phòng thí nghiệm, nhưng phải có một số phòng thí nghiệm, phần nào nhằm kiểm soát bầu không khí để cho ai đó phát triển trong đó, nếu người đó thực sự muốn được rèn luyện vì sự an bình nội tại của chính mình. Nước Mỹ vẫn còn giống như một đứa trẻ mới lớn- vị thành niên- chỉ lo cố gắng để phát triển, và tình trạng chưa trưởng thành về mặt tâm linh của đất nước này lại được coi như là một chuẩn mực để cho cả thế giới noi theo. Tôi không nghĩ đó là một cách suy nghĩ lành mạnh. Chỉ khi nào chúng ta đạt đến tình trạng chúng ta chịu trách nhiệm và có sự tự do của chúng ta thì mới có sự bình đẳng với nhau.

Chúng ta sinh ra không bình đẳng sao?

Bhante Gunaratana: Chúng ta sinh ra không bình đẳng, được tạo ra không bình đẳng. Chúng ta sinh ra khác biệt nhau do nghiệp quả. Chúng ta sinh ra khác nhau, sống khác nhau và chết khác nhau, vì nghiệp chúng ta khác nhau. Nghiệp phân chúng ta ra cao và thấp, giàu và nghèo, có học và thiếu học, đẹp và xấu, khéo léo và vụng về, và v.v... Nhưng khi một người nào đó gia nhập Tăng đoàn hay Ni đoàn, họ từ bỏ những sự phân biệt và trở nên bình đẳng. Khi họ đạt được những tầng Giác ngộ, họ đều bình đẳng. Không có sự khác biệt trong việc đạt sự Giác ngộ. Khi chúng ta chứng ngộ Níp-bàn, tất cả chúng ta đều bình đẳng.

Truyền thống Phật giáo Nguyên thủy có một lịch sử lâu dài về sự bất bình đẳng giới tính, ngay chính trong lãnh vực hiểu biết về mặt tâm linh. Thật ra, theo sự hiểu biết của con thì Tu nữ không được thọ đại giới trong truyền thống của ngài.

Bhante Gunaratana: Đó là một sự sửa đổi mà Sư muốn đề nghị. Chúng tôi gặp vấn đề khi đưa các nữ tu thọ đại giới vào trong chúng. Nó đã trở thành một sự tranh cãi lớn vì đã có nhiều phụ nữ muốn gia nhập Ni đoàn theo truyền thống Phật giáo Nguyên thủy và muốn được thọ đại giới, nhưng cho đến nay thì điều đó vẫn chưa thực hiện được.

Sự chống đối đến từ đâu cho đến nay?

Vì truyền thống?

Bhante Gunaratana: Vâng. Đúng ra truyền thống để cho người nữ được thọ đại giới trước đã từng tồn tại, nhưng nay đã biến mất.

Như vậy thì những Tu nữ theo truyền thống Phật giáo Nguyên thủy ngày nay thọ giới như thế nào?

Bhante Gunaratana: Không phải là thọ đại giới mà là Sadi giới. Trong một quốc gia giống như Hoa Kỳ, nơi Phật giáo vẫn còn mới mẻ, việc để cho các Tu nữ được thọ đại giới cần phải được thiết lập.

Các huynh đệ của ngài ở Sri Lanka sẽ nghĩ thế nào về sự hỗ trợ của ngài đối với việc này? Liệu họ có nghĩ rằng, "Ồ, có thể là ông ấy đã sống quá lâu ở phương Tây?"

Bhante Gunaratana: (Cười) Vâng, đúng vậy. Tuy nhiên, trong một bài kinh nổi tiếng, Kalama, Đức Phật đã dạy, *"Đừng tin vào truyền thống, đừng tin vào những gì đơn thuần được nghe. Đừng chấp nhận bất cứ điều gì chỉ vì chúng được ghi trong kinh điển. Đừng chấp nhận bất cứ điều gì chỉ vì vị thầy có vẻ là một người đáng tôn kính, thành thật. Đừng chấp nhận bất cứ điều gì vì nó nghe có vẻ trí tuệ, lô-gic hay triết lý. Đừng chấp nhận bất cứ điều gì chỉ vì các ông thấy thích. Hãy kiểm tra bằng chính kinh nghiệm của mình, điều tra, thảo luận, quán sát về nó và đặt câu hỏi. Và rồi, nếu những gì các ông đã học được tốt cho các ông, tốt cho người, tốt cho cả hai, thì hãy chấp nhận nó. Nếu nó không tốt cho các ông, không tốt cho người, không tốt cho cả hai, hãy loại bỏ nó."* Vì vậy tự do tìm hiểu là điều mà Đức Phật hết sức ủng hộ. Và, do đó, dựa trên những lời dạy này, Sư đã đưa ra các đề nghị như vậy.

Con chắc rằng nhiều phụ nữ ở phương Tây và châu Á sẽ đánh giá rất cao quan điểm này. Và tuy nhiên, ngay cả trong những xã hội chấp nhận cho nữ tu sĩ được thọ đại giới, thì giới luật dành cho Ni vẫn nhiều hơn gấp đôi cho Tăng, và Ni vẫn bị coi là thấp kém hơn Tăng. Ngay chính ở đây, con quan sát và thấy đàn ông rời thiền đường trước phụ nữ, và họ được phục vụ thức ăn trước.

Bhante Gunaratana: Ở đây chúng tôi không có các nữ tu thọ đại giới. Tất cả những phụ nữ ở đây đều là Tu nữ. Theo thứ bậc ở tu viện, thì người nào ở trong Tăng đoàn lâu nhất thì được xem là cao hạ nhất. Người ấy dẫn đầu Tăng đoàn, người đó đi trước. Người ấy ngồi trước và v.v... Cấp bậc được thiết lập trên thời gian tu tập lâu năm.

Nếu việc truyền giới đầy đủ cho các Tu nữ được tái lập, ngài cũng ủng hộ luôn việc hoàn toàn bình đẳng giữa nam giới và nữ giới?

Bhante Gunaratana: Sư ủng hộ việc đó. Sư ủng hộ việc đó. Các Tỷ kheo ni đã thọ giới phải được làm những việc giống như các Tỷ kheu đã thọ giới. Đó là loại bình đẳng mà tôi ủng hộ. Đức Phật đã đưa thêm vào một số giới luật cho phụ nữ, nếu không có sự nhượng bộ đó, nếu không đưa thêm vào một số giới luật, chắc hẳn đã có sự chần chừ

và chống đối mãnh liệt từ phía chư Tăng cũng như từ giới cư sĩ. Để làm cho họ phải im lặng, Đức Phật đã đặt ra các giới luật này. Nhưng trong xã hội mới này, những điều đó có thể được sửa đổi.

Những sự sửa đổi mà ngài đã đề nghị có thể thích nghi với môi trường tại châu Á không?

Bhante Gunaratana: Theo linh cảm của Sư thì ở Á châu, việc truyền đại giới cho người nữ sẽ không bao giờ xảy ra vì truyền thống, thói quen đã quá sâu đậm. Khả năng đó chỉ có thể duy nhất xảy ra ở những xã hội giống như xã hội nơi đây, nơi Phật giáo vẫn còn đang mới. Một khi nó đã được thiết lập ở đây thì từ từ nó có thể sẽ được áp dụng vào những cộng đồng Phật giáo tại Á châu.

Vậy những gì ngài nghĩ là không nên điều chỉnh, không được thay đổi?

Bhante Gunaratana: Giáo pháp có thể được dịch sang ngôn ngữ khác bằng văn phong đơn giản và hiện đại, nhưng ý nghĩa của nó không được phép thay đổi để cho phù hợp với nhu cầu của con người. Một số khía cạnh của nghi lễ có thể thay đổi, nhưng, thí dụ như, việc mặc y không được thay đổi. Ngay chính trong thời của Đức Phật, y phục của giới cư sĩ hoàn toàn khác với y của chư Tăng. Và ngày nay cũng phải như vậy. Chiếc y này che chở cho chúng tôi. Vì con người thì không hoàn hảo, và khi chúng tôi mặc y, nó nhắc nhở chúng tôi đến vị trí của mình, và ngăn chúng tôi không vướng vào những hoàn cảnh sai trái, làm những điều sai trái.

Những cộng đồng Phật giáo Nguyên thủy khác đã thay đổi một số truyền thống, thí dụ như thay đổi truyền thống chỉ tụng Kinh Pāli hay không ăn sau 12 giờ trưa; tại sao ngài lại chọn muốn giữ gìn những nghi thức này?

Bhante Gunaratana: Nếu ta không gìn giữ hình thức của Phật giáo Nguyên thủy, thì dần dần người ta sẽ không biết Phật giáo nguyên thủy là như thế nào.

Những gì phân biệt rõ ràng nhất giữa truyền thống Nguyên thủy với các tông phái Phật giáo Đại thừa khác?

Bhante Gunaratana: Truyền thống Nguyên thủy cố gắng giữ gìn Phật pháp được trình bày trong kinh điển Pāli. Nó nhấn mạnh đến đạo đức, thiền định, tu tập Tuệ giác theo sát với lời dạy của chính Đức Phật càng nhiều càng tốt mà không diễn giải chúng, bóp méo chúng hay dịch chúng sang những ý tưởng khác. Là những người Phật tử theo truyền thống Nguyên thủy, chúng tôi cố gắng gìn giữ tiếng Pāli và sử dụng nó trong các thời thuyết Pháp, trong những nghi thức tụng niệm ngày của chúng tôi.

Và sự lợi ích của việc gìn giữ ngôn ngữ của Đức Phật là như thế nào?

Bhante Gunaratana: Vâng. Điều ích lợi là khi bạn có bất cứ sự nghi ngờ gì về những lời dạy, những gì mà bạn còn mập mờ, bạn luôn luôn có thể tham khảo Kinh tạng Pāli. Và bạn luôn giữ tiếng Pāli như một ngôn ngữ tham khảo để làm sáng tỏ một số thuật

ngữ trong Giáo pháp. Nếu bạn không có một nền tảng như vậy, hay sự tham khảo như vậy, bạn sẽ phải dựa vào các bản dịch. Và nếu người dịch không chính xác, thì sai lầm đó sẽ được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Đó là những gì đã xảy ra đối với một số những nhánh (tông phái) khác của Phật giáo. Vì họ không học ngôn ngữ gốc, họ phải đọc những bài giảng giải hoặc bản dịch đã qua lần thứ ba, lần thứ tư hay lần thứ năm, và đôi khi chúng sai lệch với những lời dạy nguyên thủy của Đức Phật- những lời dạy nguyên thủy được gìn giữ trong truyền thống Pāli. Rõ ràng là như vậy.

Nhiều người cảm thấy rằng sự vắng mặt của hạnh nguyện Bồ Tát trong truyền thống Nguyên thủy, hạnh nguyện muốn cứu giúp tất cả chúng sanh và luôn đặt người khác trước bản thân đã làm mờ nhạt vai trò của lòng từ bi mà chúng ta tìm thấy trong những truyền thống Phật giáo khác. Ngài có thể giải thích điều này không?

Bhante Gunaratana: Cô biết đó, trong khi chúng ta cố gắng để đạt Giác ngộ, chúng ta phải giúp đỡ người khác. Chúng ta không thể chờ đợi. Giả dụ chúng ta đang đi trên đường, và ai đó cùng đi trên con đường với chúng ta cần được giúp đỡ. Thực phẩm, nước hay ai đó bị bệnh hoạn và v.v... Chúng ta không thể chỉ nói: *“Ồ, tôi đang trên đường đi, bạn phải đợi cho đến khi tôi đã hoàn tất cuộc hành trình.”* Bạn không thể nói như thế. Bạn phải giúp đỡ người đó. Đây là đạo lý của con người. Đó là những gì Đức Phật đã làm. Ngài đã trở nên hoàn hảo bằng cách làm những việc Ngài cần phải làm. Ngài đã tu tập ở trong xã hội loài người, cùng với những người khác. Giảng dạy, thuyết pháp, giúp đỡ, phụng sự và làm tất cả những gì Ngài phải làm để giúp đỡ thế gian. Và sự giúp đỡ đó, sự tu tập đó đã đạt đến sự hoàn hảo. Chúng ta không cần phải đợi cho đến khi chúng ta đạt được Giác ngộ.

Ngài có nghĩ rằng một số người phương Tây đã hiểu lầm Phật giáo Nguyên thủy vì sự thiếu vắng của một lời nguyện Bồ tát cụ thể?

Bhante Gunaratana: Chính xác. Mặc dầu Phật giáo Nguyên thủy không có một hạnh nguyện Bồ tát cụ thể nào, tuy nhiên trong việc tu tập gần như không thể nào phớt lờ việc giúp đỡ người khác. Và cô biết đấy, ý tưởng giúp đỡ người khác không chỉ có ở Phật giáo. Đâu phải chỉ có Phật tử mới rộng lượng. Bạn ngay cả không cần phải làm người để có thể tập sống rộng lượng. Bạn có thể đã từng chứng kiến những con thú chia sẻ thức ăn với nhau. Phân biệt giữa truyền thống Đại thừa và Nguyên thủy như vậy thì không phải là một lối nhìn thực tế, hiện thực để đánh giá sự việc. Nhiệm vụ khó khăn của chúng ta là làm sao giúp cho mọi người hiểu được những lời dạy căn bản của Đức Phật như vô ngã, không có linh hồn và không tin vào một đấng tạo hóa. Yếu tố thứ nhất, vô thường, thì thật dễ hiểu. Nếu bạn đọc bất kỳ một quyển sách về vật lý, hóa học, hay khoa học nào, bạn sẽ học được về vô thường. Nhưng vô ngã và không tin vào một đấng sáng tạo, hai yếu tố này thật là vô cùng khó khăn để giảng dạy.

Có thể nào toàn thể một xã hội sẽ trở nên ít ngã chấp hơn một chút, hay là đó chỉ là một vấn đề tu tập của cá nhân?

Bhante Gunaratana: Thực ra đó là vấn đề tu tập cá nhân. Ngay cả khi Đức Phật đạt được Giác ngộ, tham, sân, si trong thời đó cũng không kém gì thời nay. Mục đích duy nhất của Ngài là đạt được Giác ngộ là để phục vụ chúng sanh. Nhưng khi Ngài đạt được Giác ngộ, Ngài trở nên quá thất vọng. Ngài nghĩ, “ *Làm sao ta có thể truyền dạy Giáo pháp cho những người này? Họ đầy vô minh, tham lam, sân hận, ganh tỵ, sợ hãi, căng thẳng, lo âu, và đầy ái dục, làm sao họ có thể hiểu những điều này?*” Nhưng Ngài cũng bắt đầu giảng dạy. Và Ngài chẳng bao giờ có thể loại bỏ tất cả những khổ đau trong thế giới loài người. Không bao giờ. Ngài loại trừ được khổ đau cho một số người, nhưng so với số người trên thế giới, số người được Ngài giúp để đạt Giác ngộ thì không đáng kể. Ngày nay dân số đông hơn, nhiều thứ kích thích lòng ham muốn của con người được sản xuất ra bởi sự tiến bộ của khoa học kỹ thuật, nhiều thứ làm tăng sự ham muốn của bạn, làm mạnh thêm lòng tham, ích kỷ, sợ hãi, lo âu, và căng thẳng, thực sự ngày nay rất khó thực hành Giáo pháp hơn. Nhưng đó không chỉ là vấn đề của Giáo pháp, lời dạy của Đức Phật. Đó là vấn đề của tất cả mọi tôn giáo. Những người mộ đạo đang cố gắng hết sức với hết khả năng giới hạn của mình. Cùng lúc đó, trong thế giới vật chất, những người khác cũng đang cố gắng để quảng bá các sản phẩm của chính họ, để làm tăng trưởng thêm lòng tham của con người. Càng ngày càng có nhiều ti vi, nhiều máy vi tính, nhiều cái này, nhiều cái kia hơn; vì thế bạn phải cạnh tranh với những thứ đó.

Làm sao để Giáo pháp được bảo vệ một cách tốt nhất trong môi trường này?

Bhante Gunaratana: Người nào bảo vệ Giáo pháp sẽ được Giáo pháp bảo vệ, giống như người bảo vệ cây dù sẽ được cây dù bảo vệ lại. Để bảo vệ Giáo pháp, chúng ta cần làm gì? Mỗi cá nhân phải thực hành Giáo pháp. Mỗi và mọi người phải thực hành Giáo pháp. Một người thực hành Giáo pháp đến mức độ nào thì Giáo pháp sẽ bảo vệ người đó thì người đó đến mức độ ấy. Chúng ta không bao giờ tìm được sự bảo vệ từ một thứ gì khác, cho dầu là nó an toàn hay được bảo hiểm ra sao, hay chúng ta có bao nhiêu ổ khóa an toàn để bảo vệ chúng, không bao giờ.

Ngài có một mục đích đặc biệt nào cho bản thân không?

Bhante Gunaratana: Sư nói rằng Phật giáo giống như một cái cây. Một cái cây thì phải có tán, lá, hoa, nhánh, thân, vỏ, và phần gỗ cứng và mềm, rễ, v.v. Và chúng ta muốn được phần gỗ cứng, cốt lõi của Giáo pháp, giống như muốn được phần cốt lõi của cây. Mọi thứ khác có thể che dấu sự thật. Có quá nhiều thứ được vẽ vờ quanh Chánh pháp. Và người ta có thể dễ dàng bị đánh lừa, nhầm lẫn, làm đường lạc lối bởi quá, quá nhiều thứ khác biệt đó. Đức Phật đã nói rất rõ ràng, “*Cho đến khi vàng giả xuất hiện ở chợ, vàng thật mới chói sáng. Khi vàng giả xuất hiện ở chợ, người ta sẽ biết cái gì là vàng thật, cái gì là vàng giả.*” Vì thế Sư muốn chỉ cho mọi người thấy loại vàng ròng này, để họ không thể bị đánh lừa bởi những thứ sáng chói. Đó là mục đích của Sư.

Chuyển ngữ: **Supañña Thiện Trí**

Theo: An interview with Bhante Henepola Gunaratana: Going Upstream

Hướng dẫn hành thiền

Ajahn Chah

Làm cho tâm an tịnh có nghĩa là tìm một sự quân bình đúng mực. Nếu bạn cố gắng ép tâm quá mức nó sẽ đi quá đà, nếu bạn không cố gắng đủ, bạn sẽ không đến được điểm đến, nó trượt qua điểm quân bình.

Thường thì tâm không yên, nó phóng đi suốt, nó thiếu sức mạnh. Luyện tập cho thân khỏe mạnh và luyện tập cho tâm khỏe mạnh thì chẳng giống nhau. Để làm cho thân mạnh khỏe, các bạn phải tập thể dục, các bạn phải thúc nó, để làm cho nó mạnh lên, nhưng để làm cho tâm mạnh lên, có nghĩa là làm cho nó an tịnh, đừng để nó lằng xằng nghĩ chuyện này chuyện nọ. Với hầu hết mọi người chúng ta, tâm chẳng bao giờ an tịnh vì nó chẳng bao giờ có năng lực định (Samadhi), vì vậy chúng ta phải đặt tâm vào trong vòng kim tỏa. Chúng ta ngồi thiền, giữ chánh niệm.

Nếu chúng ta ép hơi thở quá dài hay quá ngắn, chúng ta không có sự quân bình, tâm sẽ không trở nên an tịnh. Điều này cũng giống như chúng ta mới tập sử dụng máy may đập bằng chân. Đầu tiên chúng ta tập đập máy may để tập cho có sự phối hợp nhịp nhàng trước khi chúng ta thực sự may cái gì. Theo dõi hơi thở cũng tương tự như vậy. Chúng ta đừng bận tâm đến việc hơi thở phải dài hay ngắn, mạnh hay yếu ra sao. Chúng ta chỉ ghi nhận nó. Nó như thế nào chúng ta cứ việc để nó như thế ấy, theo dõi cái hơi thở tự nhiên.

Khi hơi thở quân bình, chúng ta mới dùng nó như là đề mục thiền của chúng ta. Khi chúng ta thở vào, điểm đầu của hơi thở sẽ ở tại chóp mũi, điểm giữa hơi thở tại ngực và điểm cuối của hơi thở là ở bụng. Đây là con đường của hơi thở. Khi chúng ta thở ra, điểm đầu của hơi thở là bụng, điểm giữa tại ngực và điểm cuối tại chóp mũi. Chúng ta chỉ đơn giản ghi nhận con đường của hơi thở này tại ba điểm chóp mũi, ngực và bụng. Chúng ta lưu ý ba điểm này để làm cho tâm vững chắc, hạn chế tâm lằng xằng chánh niệm và tỉnh giác có thể dễ dàng sinh khởi.

Khi đã thuần thục trong việc ghi nhận tại ba điểm này, chúng ta có thể bỏ qua chúng và chỉ ghi nhận hơi thở vào và hơi thở ra, tập trung tại một nơi duy nhất là chóp mũi hay là vùng môi trên nơi mà luồng hơi vào, ra xúc chạm. Chúng ta không phải theo dõi hơi thở, chỉ thiết lập chánh niệm trước mặt chúng ta tại chóp mũi, và ghi nhận hơi thở vào, ra tại một điểm này – vào, ra, vào, ra. Chẳng cần phải nghĩ đến một cái gì đó đặc biệt, chỉ tập trung vào nhiệm vụ đơn giản này ngay trong hiện tại, hãy giữ cho tâm có sự hay biết liên tục. Chẳng có gì khác hơn để làm, chỉ thở vào và thở ra.

Chẳng bao lâu, tâm trở nên an tịnh và hơi thở trở nên tế. Thân và tâm trở nên nhẹ nhàng. Nếu việc thực hành đúng thì chúng ta sẽ đạt được trạng thái như vậy.

Khi đang ngồi thiền, tâm trở nên lảng trong nhưng cho dầu chúng ta đang ở trong bất kỳ trạng thái nào chúng ta phải ý thức rõ việc đó, phải hay biết nó. Ở đó là sự hiện diện các sinh hoạt của tâm cùng với sự an tịnh. Có tầm (vitakka). Vitakka là hành

động đưa tâm đến đề mục quán chiếu. Nếu không có nhiều chánh niệm, sẽ không có nhiều vitakka. Rồi theo sau đó là tứ (vicara), sự quán chiếu quanh đề mục đó. Có một số cảm giác về trạng thái tâm còn “yếu” thỉnh thoảng sanh khởi nhưng sự tỉnh giác của chúng ta là điều quan trọng – bất cứ điều gì cũng có thể sinh khởi nhưng chúng ta phải hay biết, ghi nhận nó một cách liên tục. Khi chúng ta vào sâu hơn trong định, chúng ta phải luôn luôn biết về trạng thái thiền của chúng ta, phải biết tâm chúng ta có đứng yên trên đề mục một cách vững chắc hay không. Vì vậy định và sự tỉnh giác, cả hai, đều có mặt.

Có một cái tâm an tịnh không có nghĩa rằng chẳng có điều gì sanh khởi, những cảm xúc sẽ sinh khởi. Thí dụ khi chúng ta nói về tầng thiền thứ nhất, chúng ta nói nó có năm thiền chi. Cùng với vitakka và vicara, hỷ (piti) sẽ sanh khởi cùng với đề mục thiền và rồi sau đó là lạc (sukha). Tất cả bốn chi thiền này cùng nằm với nhau trong một cái tâm đã đạt được sự tĩnh lặng. Tất cả chúng cùng là một trạng thái.

Thiền chi thứ năm là ekaggata hay nhất tâm. Các bạn sẽ thắc mắc làm sao có thể có sự nhất tâm khi còn có bốn chi thiền khác này. Đây là do tất cả chúng đều trở nên hợp nhất trên nền tảng của sự an tịnh đó. Tất cả các chi thiền đó cùng được gọi chung là định (Samadhi). Chúng không phải mà những trạng thái hàng ngày của tâm, chúng là những thiền chi. Định có năm đặc điểm này, nhưng chúng không làm nhiễu loạn sự an tịnh căn bản. Tâm, vì vậy, đồng nhất với năm chi thiền này như là một. Tầng thiền đầu tiên là như vậy.

Chúng ta không cần gọi nó là tầng thiền thứ nhất, tầng thiền thứ hai, tầng thiền thứ ba và v.v... hãy chỉ đơn giản gọi là “một cái tâm tĩnh lặng”. Khi tâm dần dần trở nên an tịnh hơn, nó sẽ từ bỏ vitakka và vicara để có được hỷ và lạc. Tại sao tâm từ bỏ vitakka và vicara? Đây là do tâm càng ngày càng trở nên vi tế hơn, tầm và tứ quá thô không thể giữ lại.

Tại giai đoạn này, khi tâm từ bỏ vitakka và vicara, cảm giác hỷ mạnh mẽ có thể sinh khởi, nước mắt có thể trào ra. Nhưng khi Samadhi (định) sâu hơn, hỷ cũng sẽ bị loại bỏ, chỉ còn chứa lại lạc và sự nhất tâm cho đến khi cuối cùng ngay cả lạc cũng phải ra đi và tâm đạt đến trạng thái vi tế nhất. Chỉ còn sự quân bình (xả) và sự nhất tâm, tất cả những thứ khác đều bị bỏ lại. Tâm đứng yên, bất động. Một khi tâm an tịnh thì việc này có thể xảy ra. Các bạn không phải suy nghĩ nhiều về nó, tự nó sẽ sinh khởi. Đây được gọi là năng lực của một cái tâm an tịnh. Trong trạng thái này, tâm không buồn ngủ (hôn trầm); năm triền cái, tham, sân, hôn trầm và thùy miên, trạo hối, hoài nghi tất cả đều biến mất.

Nhưng nếu năng lực tâm vẫn không mạnh và chánh niệm yếu, thỉnh thoảng sẽ có những cảm xúc không mời mà đến sinh khởi. Tâm an tịnh nhưng dường như có “sự vẫn đục” trong sự tĩnh lặng đó. Tuy vậy nó không phải là một dạng hôn trầm thông thường, một số cảm xúc sẽ thể hiện – có thể chúng ta sẽ nghe một âm thanh, hay thấy hình ảnh một con chó hay một cái gì đó. Nó không thực sự rõ ràng nhưng nó cũng không phải là một giấc mơ. Đây là do năm thiền chi bị mất cân bằng và yếu.

Tâm thường chơi khăm trong những mức độ tĩnh lặng này. “Tưởng tượng” thỉnh thoảng sẽ xuất hiện khi tâm ở trong trạng thái này qua bất kỳ một cửa giác quan nào, và hành giả không thể nói chính xác là chuyện gì đang xảy ra “*Mình đang ngủ à? Không. Nó có phải là giấc mơ không? Không, nó không phải là một giấc mơ...*” Những cảm giác này sinh khởi từ một trạng thái tâm khá tĩnh lặng, nhưng nếu tâm thực sự định tĩnh và trong sáng, chúng ta sẽ không hoài nghi về những cảm giác hoặc tưởng tượng sinh khởi. Những câu hỏi như “*Mình đã bị cuốn đi à? Mình đang ngủ sao? Mình bị lạc đường à?*” sẽ không sinh khởi vì chúng là đặc điểm của một cái tâm vẫn còn hoài nghi. “*Mình đang ngủ hay thức vậy?*” ...Xem nào, tâm bị lu mờ! Đây là một cái tâm bị lạc lối trong những trạng thái của nó. Nó giống như mặt trăng bị đám mây đi ngang qua. Bạn vẫn có thể thấy mặt trăng, nhưng những đám mây bao phủ nó làm cho nó bị lu mờ. Nó không giống trường hợp mặt trăng nhô lên từ sau những đám mây – trong sáng và rõ ràng.

Khi tâm an tĩnh và thiết lập vững chắc trong chánh niệm và sự tự tỉnh giác, chúng ta sẽ không có hoài nghi về những hiện tượng khác nhau mà chúng ta gặp phải. Tâm sẽ thực sự vượt lên trên mọi chướng ngại. Chúng ta sẽ biết một cách rõ ràng bất cứ điều gì khi nó sinh khởi trong tâm. Chúng ta không hoài nghi về nó vì tâm chúng ta trong sáng. Tâm đạt đến trạng thái định là như vậy đấy.

Tuy nhiên một số người thấy khó nhập định bởi vì nó không phù hợp với căn tánh của họ. Họ có định, nhưng định của họ không mạnh hay vững chắc. Nhưng người ta có thể đạt được sự an vui thông qua việc sử dụng trí tuệ, thông qua sự quán chiếu và nhìn thấy sự thật (chân lý) của sự vật, họ giải quyết vấn đề theo cách đó. Đây là sử dụng trí tuệ chứ không phải là sức mạnh của thiền định. Để đạt được sự định tĩnh trong thực hành không nhất thiết phải ngồi thiền, ví dụ, chỉ cần tự hỏi: “*Ê, kia là cái gì?...*” và giải quyết vấn đề của bạn ngay tại đó! Một người có trí tuệ là như vậy đấy. Có lẽ vị ấy không thể thực sự đạt được những mức độ cao của định, mặc dù vị ấy phát triển định một mức độ nào đó, đủ để trau dồi trí tuệ. Nó giống như sự khác biệt giữa trồng lúa và trồng bắp. Người ta có thể phụ thuộc vào gạo nhiều hơn bắp để kiếm sống. Việc thực hành của chúng ta có thể giống như vậy, chúng ta dựa vào trí tuệ nhiều hơn để giải quyết vấn đề. Khi chúng ta nhìn thấy chân lý, sự an bình sẽ sinh khởi.

Hai cách không giống nhau. Một số người có năng lực nội quán mạnh mẽ nhưng họ không có định mạnh. Khi họ ngồi thiền họ không được an tĩnh lắm. Họ thường suy nghĩ nhiều, quán chiếu điều này điều nọ, cho đến khi cuối cùng họ quán chiếu về hạnh phúc và khổ và thấy được chân lý. Một số người có năng khiếu về việc này hơn là thực hành để huân tập định. Bất cứ khi nào họ đứng, đi, ngồi, nằm, sự chứng ngộ Pháp (Chân lý) có thể xảy ra. Qua sự thấy, qua sự buông bỏ, họ đạt được sự an vui. Họ đạt được sự an vui qua sự hiểu biết chân lý không một chút hoài nghi bởi vì họ tự đã tự chứng nghiệm cho chính mình.

Những người khác, có ít trí tuệ nhưng tâm định lại rất mạnh. Họ có thể nhập định sâu một cách nhanh chóng, nhưng không có nhiều trí tuệ. Họ không thể nhận ra được phiền não của họ, không hay biết chúng. Họ không thể giải quyết vấn đề của mình. Nhưng, bất luận phương pháp tu tập nào mà chúng ta sử dụng, chúng ta phải loại bỏ

tà kiến, chỉ giữ lại chánh kiến mà thôi. Chúng ta phải loại bỏ sự rối loạn, chỉ giữ lại an bình mà thôi. Con đường nào cuối cùng rồi cũng kết thúc tại cùng một chỗ. Có hai mặt của sự thực hành, nhưng hai mặt này, sự định tĩnh và nội quán, đi cùng với nhau. Chúng ta không thể bỏ một trong hai. Chúng ta phải đi cùng với nhau.

Cái gì "nhìn bao quát" những yếu tố khác nhau sinh khởi trong lúc hành thiền chính là "sati" chánh niệm. Chánh niệm là điều kiện - qua việc thực hành - có thể giúp cho các yếu tố khác sinh khởi. Chánh niệm là sự sống. Bất cứ lúc nào chúng ta không có chánh niệm, khi chúng ta phóng dật, thì chúng ta coi như chết. Nếu không có chánh niệm, lời nói và hành động của chúng ta không có ý nghĩa gì cả. Chánh niệm ở đây đơn giản chỉ là nhớ lại (recollections). Nó là nhân cho sự tự tỉnh giác và trí tuệ sinh khởi. Bất cứ phẩm hạnh nào mà chúng ta trau dồi sẽ không hoàn hảo nếu thiếu chánh niệm. Chánh niệm là cái canh chừng chúng ta trong khi đi, đứng, nằm, ngồi. Ngay cả khi chúng ta không còn ở trong định, chánh niệm luôn luôn lúc nào cũng phải hiện diện.

Bất luận gì ta làm, chúng ta phải thận trọng. Một ý thức hồ thẹn sẽ sinh khởi. Ta sẽ cảm thấy hồ thẹn về những việc không đúng mà chúng ta sẽ làm. Khi hồ thẹn tăng trưởng, sự tự chủ cũng tăng trưởng. Khi sự tự chủ tăng trưởng, phóng dật sẽ tan biến. Ngay cả khi chúng ta không ngồi thiền những yếu tố này vẫn hiện diện trong tâm. Và điều này sinh khởi là do chúng ta trau dồi chánh niệm. Hãy vun bồi chánh niệm! Đây là pháp (dhamma) giám sát công việc chúng ta đang làm hoặc đã làm trong quá khứ. Nó có sự hữu ích. Chúng ta lúc nào cũng phải tự hay biết chính mình. Nếu chúng ta tự biết mình như thế này, cái đúng sẽ tự nhận ra nó từ cái sai, con đường sẽ trở nên rõ ràng, và nhân của tất cả mọi sự hồ thẹn sẽ tan biến. Trí tuệ sẽ sinh khởi.

Chúng ta có thể gom sự thực hành này lại như giới, định và tuệ. Hãy tự chủ, hãy tự kiểm soát, đây là Giới. Sự kiên định của tâm nằm trong sự kiểm soát đó là Định. Có sự hiểu biết hoàn hảo, toàn diện trong cái công việc mà chúng ta tham gia, đang làm là Tuệ. Việc thực hành nói tóm gọn chỉ là giới, định và tuệ hay nói cách khác, đó chính là con đường. Không có con đường nào khác.

Theo: **A Taste of Freedom**

Chuyển ngữ: **Supanna Thiện Trí**

Sự khó chịu có thể chịu đựng của sự hiện hữu

Ajahn Sumedho

Một cách để đưa tâm về với hiện tại là tập trung thực hành thiền ở giai đoạn căn bản – có nghĩa là hành thiền trên thân và hơi thở.

Chúng ta có thể làm điều này bất cứ khi nào chúng ta bị mất tập trung hoặc tâm ta phóng đi theo những suy nghĩ hoặc cảm xúc: Chỉ việc nhớ rằng, tôi vẫn đang thở, thân tôi vẫn còn ở đây. Điều này sẽ giúp bạn tập trung. Nó sẽ giúp bạn thiết lập chánh niệm trong giây phút hiện tại.

Đứng về mặt cảm xúc thì chúng ta có thể không thỏa mãn với cái thực tại đơn giản này. Có lẽ chúng ta đang tìm kiếm một cái gì khác. Chúng ta thấy hơi thở, thế ngồi của thân hoặc việc ghi nhận những cảm giác trên thân như chúng thực sự là dường như chẳng có gì quan trọng đáng để cho chúng ta quán chiếu. Chúng ta có khuynh hướng bỏ qua chúng. Nhưng tôi khuyến khích các bạn nên đặt lòng tin trọn vẹn vào việc thực hành này "*chỉ trong khoảnh khắc hiện tại,*" chỉ chú tâm đến những gì đang xảy ra với hơi thở và với thân.

Hãy quán chiếu thân mình. Quán chiếu như vậy sẽ giúp cho chúng ta trực tiếp nhận ra rằng thân là ở trong tâm. Thông thường chúng ta suy nghĩ rằng tâm ở trong thân. Một người Mỹ ở mức nhận thức trung bình thường nói , "*Tâm của tôi ở trên đây nè, nó là bộ não của tôi.*" Ở phương Tây , chúng ta bị ám ảnh quá nhiều với sự suy nghĩ, với những ý tưởng và với những thành tựu về mặt tri thức – tất cả những thứ ấy nằm ở trên đầu. Ở Thái Lan, họ thường dùng trái tim để chỉ về tâm. Cho dù là bằng cách nào đi nữa, chúng ta nghĩ rằng tâm thì ở bên trong chúng ta.

Nhưng có một cách khác : Quán thân đang ở trong tâm. Bạn có thể chánh niệm trên thân đơn giản chỉ bằng cách lắng nghe hoặc nhìn hoặc đưa nhận thức đến những cảm giác của cơ thể. Khi bạn nghĩ về ngón tay út bên bàn tay phải của bạn, ngón tay ấy trở thành một kinh nghiệm có ý thức. Sẽ rất tốt nếu thân được ý thức chiếu cố đến, chấp nhận hơn là bị bỏ lơ, hiểu lầm, hoặc khai thác. Chúng ta thường hoặc là bỏ lơ thân của chúng ta hoặc khai thác nó cho vui.

Thay vào đó, chúng ta có thể lắng nghe nhịp điệu của thân, quán chiếu cảm giác của nó, sự nhạy cảm của nó - qua mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân. Cõi dục giới mà chúng ta được sinh ra là cái mà chúng ta có thể quán chiếu. Tâm có thể quan sát một cách nhạy cảm: Nóng và lạnh, niềm vui và sự đau khổ, đẹp và xấu, âm thanh êm dịu hoặc tiếng ồn chói tai, hương thơm hoặc mùi hôi thối. Các vị mặn, ngọt, nhạt, se lưỡi, đắng - tất cả đều là những thứ nhạy cảm. Chúng ta cảm thấy tốt hay xấu, chán nản hoặc phấn khởi.

Với thân như là một đối tượng để tập trung tâm ý, tôi thấy nó cũng rất hữu ích trong việc giúp tiếp xúc với với cảm giác trung tính. Quán chiếu sự xúc chạm của bàn tay này đang chạm vào bàn tay kia, sức nặng của áo quần đè lên da của các bạn. Con người thường chỉ nhận ra những cảm giác đang rơi vào hai cực đoan mà họ kinh nghiệm được - chẳng hạn khi cơ thể đang cảm thấy thực sự khỏe mạnh hay thật đau đớn. Chúng ta không nhận thấy những cảm giác trung tính trừ khi chúng ta thực sự chú ý. Chúng ta thường phớt lờ những cảm giác hơi khó chịu. Khi chúng ta cảm thấy không được thoải mái - chỉ một chút thôi, chúng ta đơn giản bỏ qua cảm giác đó, ít nhất là cho đến khi nó trở nên quá khó chịu.

Vì vậy thế giới này và hình hài này – toàn bộ vũ trụ chúng ta đang trải nghiệm - là một cõi giới có ý nghĩa, một cõi giới nhạy cảm. Chúng ta có thể quán chiếu thân đang ở trong tâm. Điều này có nghĩa rằng bạn có thể đưa thân đến với ý thức - chân, tay, đầu, mặt, vai, ngực, lưng, thắt lưng, hông, toàn bộ thân hình. Quán niệm thân là một trong những nền tảng của chánh niệm. Nền tảng có nghĩa là một cái gì đó lúc nào các

bạn cũng có. Cơ thể của bạn sống với bạn cho đến khi nó chết. Nó là một cái luôn có mặt ở đây và bây giờ.

Chánh niệm trên thân là một cách để nhìn thấy thân về mặt Pháp (Dhamma) chứ không phải về mặt chấp thủ cá nhân. Chúng ta có xu hướng nhạy cảm đối với một số vấn đề mang tính cá nhân mặc dù nó chỉ là những việc rất thiên nhiên, điều đó cũng là chuyện tự nhiên thôi. Nhận ra sự nhạy cảm có nghĩa là quán chiếu, nếu không chúng ta sẽ bị giam cầm trong cái nhà tù của sự phản ứng của chúng ta với những cái như dễ chịu và khó chịu, khen và chê, thích và không thích, nóng và lạnh. Quán chiếu ở đây có nghĩa là nhận ra : Sự việc là như vậy. Có một cái thân như thế này thì thân này sẽ là một nguồn kích thích gây khó chịu liên tục cho đến chúng ta có cố gắng cách mấy để làm cho nó thoải mái. Người Mỹ trong 100 năm qua đã làm được những điều kỳ diệu để làm cho cuộc sống ngày càng thoải mái hơn, nhưng chúng ta vẫn liên tục cảm thấy khó chịu ngay cả khi ở giữa một sự thoải mái như vậy.

Những gì tôi nói có nghĩa là bởi vì cõi giới này là một cõi giới nhạy cảm, nó cũng là một cõi giới " khó chịu". Một cái gì đó luôn luôn đến với chúng ta, luôn luôn tác động đến chúng ta theo một cách nào đó. Ngay cả khi chúng ta nhắm mắt, chúng ta vẫn nghe tiếng ồn, vẫn cảm thấy cơ thể mình đau nhức. Luôn luôn có một cái gì đó tác động đến ý thức của chúng ta, một số kích thích nào đó. Ngay cả điều kiện dễ chịu cũng có sự khó chịu trong đó khi chúng ta quán chiếu chúng. Bất kỳ kinh nghiệm gọi lên cảm giác -về cơ bản- là đều gây khó chịu cho tâm. Đây là kinh nghiệm về sự nhạy cảm. Thế giới duyên hợp mà chúng ta đang sống trong thời gian tuổi thọ của thân của chúng ta là một trạng thái của sự nhạy cảm và kích thích, và điều này có nghĩa là chúng ta sẽ bị kích thích cho đến khi cơ thể của chúng ta chết.

Nhưng chúng ta có thể chịu đựng được điều này. Sự kích thích này có thể chịu đựng được. Chẳng có gì sai với các kích thích, chúng không xấu. Đơn giản chúng là những đối tượng để cho chúng ta quán chiếu và chấp nhận chúng y như chúng thực là. Khi các bạn không chấp nhận kinh nghiệm của mình và đi tìm một cái gì khác - một cách sống mà bạn cho rằng sẽ không bao giờ kích thích, gây cho các bạn sự khó chịu nữa – các bạn đang lãng phí cuộc sống của mình vì bạn tìm kiếm thiên đường trong một thế giới mà thế giới đó lại không phải là một thiên đường.

Thế giới mà chúng ta đang sống trong đó là như thế đấy, chúng ta sẽ trải nghiệm sự dễ chịu cùng với cái đau. Xã hội đang ca ngợi và cũng đang chê trách chúng ta. Có bao nhiêu người chỉ hoàn toàn được mọi người ca ngợi trong suốt cuộc đời của họ không thôi? Không bao giờ bị chê trách lỗi hoặc chỉ trích? Tất cả chúng ta đều muốn được tôn trọng, muốn được may mắn và thành công. Tất cả chúng ta đều sợ thất bại, bị xem thường, khinh khi, xua đuổi. Chúng ta nói với chính mình: *"Tôi muốn được thành công và hạnh phúc. Tôi muốn được mạnh khỏe. Tôi muốn được hấp dẫn, được chấp nhận, được tôn trọng, yêu thương, được khen ngợi, giàu sang và an toàn"* Chúng ta không muốn bị bệnh, xấu xí, hói đầu hoặc mất hết tiền của.

Đây là những giá trị của đời sống thế tục: Luôn luôn cố gắng để có được những cái tốt nhất và tránh những điều tồi tệ nhất. Khi chúng ta quán chiếu về điều này, chúng ta

nhận ra rằng tốt hay xấu, thành công hay thất bại, được khen ngợi hoặc bị chê trách đều có giá trị như nhau về mặt thiền tập. Việc trau dồi, phát triển tâm linh không phụ thuộc vào sự thành công, hạnh phúc, khỏe mạnh, giàu có, hoặc được yêu thích. Trong thực tế, đôi khi chúng ta lại học được nhiều nhất từ phía bên kia: Từ bệnh tật, thất vọng, vỡ mộng, trái tim tan vỡ, tình yêu không được đáp lại, và mọi thứ. Chúng ta có thể có được sức mạnh rất lớn nếu chúng ta sẵn sàng quán chiếu những kinh nghiệm này.

Khi tôi nhìn lại cuộc sống của riêng mình, tôi rất biết ơn tất cả những kinh nghiệm mà khi còn trẻ tôi thường cảm thấy bức bối. Ngay cả đối với phần lớn thời gian sống trong tu viện của mình tôi luôn quanh quẩn trong những suy nghĩ rằng có những sự việc nào đó không công bằng và lẽ ra không bao giờ nên xảy ra. Bất cứ khi nào tôi nhớ lại những sự kiện đó, trong tôi vẫn khởi lên sự oán giận. Nhưng thông qua sự quán chiếu, tôi bây giờ cảm thấy biết ơn đối với những sự bất hạnh của cuộc đời mình. Khi cuộc sống trở nên khó khăn và mọi thứ không đi đúng hướng, một cái gì đó trào dâng trong các bạn, các bạn hồ như phải "chịu đựng," chịu đựng để sống cho qua những gì mà bạn vốn coi thường nhất hoặc cho qua những gì mà bạn tin là không công bằng hay bất công. Những giai đoạn như vậy - những thăng trầm mà con người kinh nghiệm trong đời, đã cho tôi rất nhiều sức mạnh.

Cuộc sống không chỉ đơn thuần là dễ dàng và dễ chịu, hết bữa tiệc này đến bữa tiệc khác. Cõi giới này là một cõi giới khó chịu. Nó là một cõi giới của khổ (dukkha), của những kinh nghiệm làm cho chúng ta khó chịu, và khiến cho chúng ta tạo ra đau khổ nếu chúng ta không chánh niệm. Vì vậy, chánh niệm là cái mà Đức Phật đã giảng dạy như một cách để thực hiện sự thoát khổ. Ngài không nói không có sự kích thích, khó chịu, Ngài vẫn bị những kích thích của cuộc sống làm cho Ngài khó chịu ngay cả sau khi đã giác ngộ, nhưng Ngài đã không tạo ra đau khổ.

Cách để thực hiện sự thoát khổ này là thông qua chánh niệm, thông qua quan sát và lắng nghe, thông qua việc đưa sự chú tâm đến thân và hơi thở. Tự rèn luyện mình để làm việc này, cả khi bạn đang hành thiền và khi bạn đang rửa chén bát, làm bếp, hoặc đi bộ từ nơi này đến nơi khác. Khắp mọi nơi. Chỉ cần luôn ghi nhớ: "*Tôi đang ở đâu? Tôi đang làm gì?*" v.v... và v.v..., tập trung ý thức trên sự chú ý của các bạn đến những gì đang xảy ra ngay trong giây phút hiện tại chứ không phải phóng tâm đi đây đó. Chúng ta thường rửa bát đĩa vội vàng cho xong để chúng ta có thể làm một việc gì khác quan trọng hơn như hành thiền chẳng hạn. Nhưng rửa bát cũng là một kinh nghiệm mà tâm có thể chú ý để ghi nhận. Khi bạn rửa bát, đó cũng là hành thiền. Không nên nhìn thấy sự vật là như là những chướng ngại cho việc thực hành mà phải xem chúng như là những cơ hội cho việc đưa chánh niệm vào trong một dòng chảy của cuộc sống.

Buổi tọa thiền chính - ngồi yên trong 45 phút - giúp chúng ta phát triển khả năng chánh niệm. Chúng ta học cách để đối phó với cái đau ở chân hoặc lưng hoặc đối phó với những suy nghĩ khó chịu hoặc với việc tâm phóng đi lang thang. Không ai trong số chúng ta muốn bị đau hoặc bồn chồn hoặc gặp bất kỳ kinh nghiệm khó chịu nào, nhưng chúng ta thực tập, không phải là vấn đề cố gắng để loại bỏ những kinh nghiệm khó

chịu này. Thay vào đó, chúng ta học cách chấp nhận, chúng như thế nào chấp nhận chúng như thế ấy. Bằng cách quán chiếu những cảm giác trong thân, chúng ta thấy tự thân chúng thay đổi như thế nào. Chúng không thường hằng. Chúng không phải là thực tại tuyệt đối (chân đế). Chúng ta học cách kiên nhẫn và chịu đựng về mặt cảm xúc những gì chúng ta nghĩ rằng chúng ta không thể chịu đựng được. Chúng ta có thể chịu đựng nỗi đau về mặt thể xác, với đói, với nóng và lạnh, với lời khen ngợi và chê trách, với bất kỳ sự kích thích gây khó chịu nào.

Tôi không đề nghị các bạn một sự thực hành có chủ ý - "*Tôi sẽ vượt qua rào cản của cái đau*" hay "*Tôi sẽ không đầu hàng các điểm yếu*" – mà là một sự thực hành với đức tin. Chỉ cần quan sát và chứng kiến. Quán chiếu những cảm giác và những phản ứng khác nhau, trên thân và tâm, để các bạn sống với hiện tại. Điều này giúp chúng ta chịu đựng nó, chịu đựng khi tâm nói: "*Tôi không thể chịu nổi nữa.*" Chúng ta có thể chịu đựng nó. Chúng ta có thể chịu đựng tất cả mọi thứ và bất cứ điều gì.

Theo: **Bearable irritation of being**

Chuyển ngữ: **Supanna Thiện Trí**

Vipassana thực tiễn

Bhante Henepola Gunaratana

Có lẽ bạn đã từng được khuyên rằng lúc nào cũng phải nên giữ chánh niệm, cho dù bạn đang ở nhà hay trong văn phòng, hoặc ở trên xe buýt, trong xe ô tô của bạn hoặc trong xe ô tô của người khác, v.v... Bạn có thể hiểu ý của lời khuyên này là muốn lúc nào bạn cũng phải giữ sự chú tâm vào hơi thở của mình.

Trong khi lái xe, nếu chỉ đơn thuần giữ sự chú tâm vào hơi thở, bạn có thể sẽ gặp phải một số vấn đề, chẳng hạn như không chú ý đến việc lái xe hoặc bạn quên mình đang lái xe và có thể gặp tai nạn.

Đôi lúc bạn có thể nghĩ rằng "*lúc nào cũng phải giữ chánh niệm*" có nghĩa là chỉ chú tâm tới những gì mà bạn đang làm tại một thời điểm cụ thể nào đó mà thôi. Điều này, tất nhiên, bất cứ ai có đủ sự nghiêm túc trong công việc của mình vẫn thường làm. Một nghệ sĩ, họa sĩ, nhà văn, ca sĩ, nhà soạn nhạc, diễn giả, người bắn súng, đầu bếp v.v lúc nào cũng phải chú ý đến bất cứ những gì họ làm trong lúc họ đang làm việc.

Không phải chỉ mỗi con người mới làm điều này. Bạn có thể nhận thấy con mèo chú tâm đến con mồi như thế nào khi đang rình bắt, con mèo sẽ không để xảy ra bất cứ sơ hở nào có thể đánh động con mồi. Hồ, sư tử, cá sấu chú tâm hoàn toàn đến con mồi mà chúng đang rình bắt. Bạn có lẽ đã thấy con sếu đứng yên tại một chỗ duy nhất trong một thời gian dài để bắt cá. Chó chặn cừu đặt hết tâm trí của chúng vào sự di chuyển của những con cừu vì vậy chúng có thể chạy rất nhanh để hướng dẫn đàn cừu đi đúng hướng. Thật không may, lũ mèo, sếu, chó chặn cừu... chẳng con nào có

thể loại bỏ được sự tham lam, ham muốn v.v... của mình, hoặc vun bồi một tí chút nội quán qua việc đơn thuần chú tâm đến đối tượng của chúng cả.

Chú tâm đến bất cứ điều gì bạn đang làm trong mọi lúc sẽ không loại bỏ được tham, sân, và si. Điều này, trên thực tế, giống hệt như những gì bạn làm trong khi thực hành thiền an chỉ hay thiền định. Bằng cách tập trung tâm ý trên một đối tượng trong một thời gian, bạn không thể loại trừ những khó chịu về mặt tinh thần. Bạn có thể tập trung tâm của mình trên một đối tượng duy nhất trong năm mươi năm và những khó chịu về mặt tinh thần của bạn vẫn giữ nguyên trong tâm của bạn.

Một người có thể giữ Giới rất nghiêm. Một người khác có thể học thuộc lòng tất cả Kinh điển. Một người khác nữa có thể đạt được tâm định. Lại một người khác nữa dành trọn cuộc đời của mình sống ở nơi hẻo lánh, tĩnh mịch. Tất cả những người này có lẽ nghĩ rằng họ có thể trải nghiệm sự giải thoát cao nhất khỏi những khó chịu về mặt tinh thần mà không có một người bình thường nào có thể đạt được. Trong thực tế, không một ai trong số họ có thể đạt được cái kinh nghiệm đó nếu họ không diệt trừ được mọi khó chịu về mặt tinh thần. Do đó, ngoài những gì họ đã thực hành, những người này còn phải loại bỏ tất cả những cấu uế trong tâm của mình thì mới trải nghiệm được sự hạnh phúc của việc giải thoát khỏi tất cả các cơn đau.

Cái thiếu trong việc lúc nào cũng tập trung tâm ý trên một đối tượng duy nhất chính là trí tuệ. Sự chú tâm hoàn toàn của bạn phải gắn liền với sự chú tâm có trí tuệ. Chú tâm có trí tuệ là gì? Nó là sự chú tâm đi kèm với ba thiện căn. Những thiện căn đó là gì? Chúng là lòng quảng đại, tâm từ và trí tuệ. Điều này có nghĩa rằng khi bạn chú tâm đến một cái gì đó, hãy luôn luôn cố gắng để sự chú tâm của mình không có tham, sân, hoặc si xen lẫn trong đó, bạn hãy chú tâm với ý tưởng quảng đại, lòng từ và trí tuệ. Đây được gọi là ba thiện căn trong khi tham, sân, si được gọi là ba bất thiện căn. Đừng để tâm trí của bạn bị ảnh hưởng bởi các bất thiện căn khi bạn chú tâm đến một cái gì đó. Hãy để cho những suy nghĩ về lòng quảng đại, tâm từ và trí tuệ chiếm lĩnh tâm trí của bạn trong khi chú tâm đến bất cứ cái gì.

Khi chú tâm đến nôi, chảo trong khi đang rửa, bạn có thể không cần chú ý đến tâm từ, sự rộng lượng hay trí tuệ đối với chúng. Bạn đang trau dồi chánh niệm không phải cho nôi, chảo mà dành cho chúng sinh. Bạn nên chú tâm đến bất kỳ ý nghĩ nào sinh khởi về chính bản thân của mình, hoặc về bất kỳ chúng sanh nào khác. Hãy chánh niệm trong khi mặc quần áo, ăn, uống, nói chuyện với một ai đó, lắng nghe âm thanh, nhìn thấy một đối tượng, và đi bộ hoặc lái xe.

Khi bạn hoàn toàn chú tâm với trí tuệ quán sát, tham lam, sân hận và si mê của bạn biến mất, bởi vì trong sự chú tâm của bạn đang có sự quảng đại, tâm từ và trí tuệ vận hành. Những ý nghĩ rộng lượng, tâm từ và trí tuệ của bạn có sức mạnh làm giảm thiểu tham, sân, si khi bạn đang làm bất kỳ một công việc gì.

Trong khi chú tâm đến một cái gì mà không có trí tuệ quán sát trong đó, bạn có thể vô tình phát triển tham, sân và si. Bạn có thể thấy một đối tượng, ví dụ, đối tượng đó xem ra có vẻ hấp dẫn, đẹp hay vui mắt hoặc có thể là không hấp dẫn. Tại thời điểm đó, do

sự chú ý của bạn không có trí tuệ trong đó, bạn cuối cùng có thể trường dưỡng tham hay sân đối với đối tượng hoặc bạn có thể có những ý tưởng hoàn toàn sai lầm về đối tượng. Hoặc bạn có thể nghĩ rằng đối tượng là thường hằng thay vì nhận ra rằng nó là vô thường, bạn cảm thấy thỏa mãn với nó thay vì bất toại nguyện, hoặc bạn thấy nó có một cái ngã trong đó thay vì vô ngã.

Bạn có thể hỏi làm thế nào những ý nghĩ rộng lượng của bạn có thể giúp loại bỏ những ý nghĩ tham lam? Bởi vì những ý nghĩ tham lam khiến cho bạn muốn được dính mắc với đối tượng, bám níu vào nó. Khi bạn cảm nhận đối tượng với tham, tâm của bạn sẽ bám vào nó và không muốn mở ra cho bất kỳ một suy nghĩ buông bỏ nào có cơ hội sinh khởi. Bạn có thể không muốn rời mắt khỏi đối tượng. Trong thực tế, tại thời điểm đó tâm trí của bạn tạm thời bị mù trước bất kỳ suy nghĩ nào của lòng quảng đại.

Thậm chí nếu bạn muốn buông bỏ sự dính mắc đối với đối tượng, có lẽ bạn sẽ làm như vậy hết sức miễn cưỡng. Bạn có thể cảm thấy rằng mình đang hào phóng, rộng lượng (khi buông bỏ) nhưng sự hào phóng, rộng lượng của bạn chỉ là để thỏa mãn cho cái mục đích tham lam của bạn mà thôi, chẳng hạn như đáp lại với sự buông bỏ bạn sẽ được một cái gì đó, hoặc được công nhận hoặc được trở nên nổi tiếng như là một người rộng lượng, hào phóng. Tham có một chất keo siêu mạnh trong ngay trong chính nó. Chỉ ngay khi tiếp xúc lần đầu tiên với một đối tượng mà mình ham muốn, tâm của chúng ta nhanh chóng dính mắc vào nó. Việc buông bỏ đối tượng khiến chúng ta cảm thấy đau đớn như thể bị cắt đứt một chân hoặc tay hoặc bị lóc thịt trên thân, và bạn không thể buông bỏ đối tượng khỏi tâm của bạn.

Đây chính là chỗ mà bạn thực sự cần có sự chú tâm có trí tuệ. Đây chính là chỗ mà bạn phải tìm hiểu để thấy được sự vô thường, bất toại nguyện và vô ngã trong cái đối tượng bạn đang nhìn ngắm. Sự quan sát có trí tuệ sẽ cho bạn thấy rằng thậm chí chỉ trong hai khoảnh khắc kế tiếp nhau, đối tượng mà bạn đang nhận biết cũng như cảm xúc hoặc cảm giác của bạn về nó cũng không giống nhau. Khoảnh khắc trước bạn không có cảm giác tương tự như khoảnh khắc sau. Bạn thay đổi, đối tượng mà bạn cảm nhận cũng thay đổi. Với sự chú tâm có trí tuệ, bạn sẽ thấy rằng tất cả mọi thứ đều vô thường.

Sự hiểu biết về vô thường cho phép bạn buông bỏ sự oán giận của mình. Khi bạn nhìn thấy với trí tuệ rằng tất cả mọi thứ bất toại nguyện đều là vô thường, rồi bạn sẽ thấy được mối liên quan giữa bất toại nguyện và tham ái. Khi bạn dính mắc vào một đối tượng vô thường bạn sẽ thất vọng với sự thay đổi của đối tượng mà bạn đang quá dính mắc vào đó. Khi bạn quán chiếu có trí tuệ bạn sẽ thấy rằng cái gì mà vô thường và bất toại nguyện thì đều không có tự ngã.

Rồi bạn có thể nghĩ rằng " *À! Vì đối tượng này sẽ thay đổi, mình phải nhanh chóng và khéo léo tận dụng đối tượng này ngay tức thì để mình có thể tận hưởng nó càng sớm càng tốt trước khi nó biến mất. Ngày mai nó sẽ không còn có ở đó nữa* ". Ở đây bạn phải nhớ rằng vôi vàng chẳng đi đến đâu. Nếu bạn thực hiện một quyết định vôi vàng và làm điều gì đó xuẩn ngốc, bạn sẽ hối tiếc sau này. Đôi khi bạn bị một ai đó lôi cuốn và vồ vập lấy họ mà không suy xét kỹ càng, và sau đó bạn thấy người đó có nhiều

khuyết điểm. Trong bất kỳ một quyết định nào vội vàng như vậy, bạn không có chánh niệm. Bạn không thể lấy lại quyết định của mình cũng không thể ngăn chặn được hậu quả của nó bằng bất kỳ nỗ lực xuẩn ngốc nào.

Khi chánh niệm phát triển tốt, bạn vẫn có thể quyết định đúng ngay cả khi đang vội. Điều duy nhất có ý nghĩa để làm trong lúc vội vã nhằm đánh bại vô thường là nên dừng lại và kiểm tra tâm của chính mình để xem mình đã quyết định với sự suy xét có trí tuệ hay không. Khi bạn có chánh niệm, bạn sẽ biết làm thế nào để tận dụng được khoảnh khắc hiện tại để không hối tiếc về sau. Bất kỳ quyết định nào bạn làm có chánh niệm sẽ làm cho bạn hạnh phúc và an vui và sẽ không bao giờ làm cho bạn hối tiếc về sau.

Luôn luôn nhớ rằng chánh niệm là một trạng thái của tâm có sự có mặt của sự rộng lượng, tâm từ và trí tuệ cùng với lòng bi mẫn, hỷ và xả. Bất cứ lúc nào bạn chú tâm đến bất cứ điều gì, bạn phải hỏi tâm của mình có đầy đủ các yếu tố này hiện diện hay không. Nếu không, có nghĩa là bạn không đang chánh niệm.

Khi bạn có sự quảng đại trong tâm, bạn sẵn sàng buông bỏ bất kỳ hình ảnh, âm thanh, mùi vị, xúc chạm và suy nghĩ hấp dẫn mà không chút do dự. Bạn nên nhận biết chúng hấp dẫn theo quy ước đời thường. Hãy biết rằng bởi vì sự hấp dẫn của chúng mà người ta bị dính mắc với chúng và mắc mứu với chúng. Càng mắc mứu với chúng nhiều chừng nào, họ càng khổ nhiều chừng ấy. Khi bạn có tâm từ, bạn sẽ không cố gắng xua đuổi bất kỳ hình ảnh, âm thanh, mùi vị, xúc chạm và ý nghĩ nào nếu chúng không hấp dẫn. Hãy chánh niệm nhận biết chúng với sự suy niệm về vô thường. Khi bất cứ hình ảnh, âm thanh, mùi vị, xúc chạm hay ý nghĩ sinh khởi xem ra có vẻ như đồng hóa với cái ngã, hãy nhìn nó như một khái niệm không thật được khắc sâu trong tâm của bạn qua nhiều thế hệ bởi quan kiến niệm sai lầm nay do đủ duyên sanh khởi lên, và quan sát nó với trí tuệ.

Chánh niệm không phải là sự cẩn thận. Nó cũng không phải là sự khéo léo. Ai cũng có thể cẩn thận và khéo léo. Một người đàn ông đi trên một sợi dây cách mặt đất 300 feet dĩ nhiên rất cẩn thận. Hãy nhớ rằng những vận động viên thực hiện đủ loại động tác thăng bằng thật điêu luyện, những người leo núi leo những ngọn núi rất dốc, nhảy qua những tảng đá, di chuyển ở những nơi trơn trượt, bơi qua sông v.v... tất cả bọn họ đều rất cẩn thận. Nhiều tay trộm rất khéo léo và đánh lừa được cảnh sát. Những kẻ buôn bán ma túy, cướp ngân hàng, ọn tội phạm đều rất khéo léo. Nhưng không ai trong số đó có thể được coi là có chánh niệm.

Chánh niệm là trạng thái của tâm tự quán chiếu lấy chính nó mà không bị trói buộc với tham, sân và si, những thứ gây đau khổ cho mình, cho người khác hoặc cho cả hai.

Khi chúng tôi bảo mọi người đừng nuôi dưỡng sự oán giận, một số hỏi chúng tôi làm thế nào chúng tôi có thể sống mà không oán giận? Đây là phép lạ của chánh niệm. Khi bạn thực hành chánh niệm, bạn có thể học để làm những điều khó khăn nhất một cách dễ dàng. Không sân, tham, hoặc si là rất khó. Qua việc rèn luyện giữ chánh niệm một cách liên tục, bạn học để sống mà không sân, tham và si. Hơn nữa, giữ chánh niệm

thì khó hơn thất niệm , và bạn học để làm cái việc khó hơn thì dễ hơn làm học để làm cái điều dễ hơn. Đây là lý do mà Đức Phật dạy:

Sukaram sadhuna Sadhu - Sadhu papena dukkaram

papam papena sukaram - papam ariyena dukkaram .

Đối với người tốt, làm việc tốt thì dễ

Đối với người xấu, làm việc xấu thì dễ.

Để người xấu làm việc tốt thì khó

Để người cao thượng làm việc xấu thì khó (Udana 5.8)

Điều này có nghĩa rằng cái gì khó khăn nhất khi mới bắt đầu trở sẽ trở nên dễ dàng thông qua việc thực hành liên tục .

Theo: **Practical Vipassana**

Chuyển ngữ: **Supanna Thiện Trí**

Vào lúc giữa đêm [1]

Hãy nhìn vào nỗi sợ của các ông ... Ngày nọ, khi trời sắp hoàng hôn, chẳng có gì khác ngoài bầu trời sẫm sẫm tối ... Nếu tôi cố gắng nói lý lẽ với chính mình tôi sẽ không bao giờ đi, vì vậy tôi tóm lấy một chú giới tử (pa-kow) và lên đường.

“Nếu đây là lúc nó (tâm của tôi) chết thì cứ để cho nó chết. Nếu tâm tôi cứ bướng bỉnh và mê muội thì cứ việc để cho nó chết” ... đó là cách tôi tự nghĩ đến bản thân mình. Thực sự trong tâm, tôi chẳng hề muốn đi nhưng tôi buộc mình phải đi. Đến nước này, nếu các ông đợi cho mọi thứ đầu vào đầy cả, thì cuối cùng các ông sẽ chẳng bao giờ đi. Như vậy thì đến khi nào thì các ông mới có thể rèn luyện được mình? Vì vậy tôi phải đi.

Trước đây, tôi chưa bao giờ lưu lại trong một nghĩa địa. Khi tôi đến đó, chẳng biết nói sao để mô tả cảm giác của mình. Chú pa-kow muốn dựng lều ngay bên cạnh tôi nhưng tôi không chịu. Tôi bảo chú hãy ở xa tôi ra. Thực sự tôi rất muốn chú ở gần bên tôi để có bầu có bạn nhưng tôi bảo chú hãy ở xa tôi ra. Tôi bảo chú hãy đi đi, nếu không tôi lại dựa dẫm vào chú để có được sự hỗ trợ.

“ Nếu tâm tôi quá sợ hãi thì cứ để cho nó chết trong đêm nay”.

Tôi rất sợ, nhưng tôi dám. Không phải tôi ở lại nghĩa địa một mình có nghĩa là tôi không sợ, nhưng tôi có sự can đảm. Dầu gì thì cuối cùng ai cũng phải chết cả thôi.

Khi trời trở tối thì tôi có cơ hội của mình. Người ta vào nghĩa trang và mang theo một cái xác chết. May mắn cho tôi chưa! Tôi thậm chí không thể cảm nhận được cảm giác của chân của mình đang chạm đất, tôi muốn đi ra khỏi đó (nghĩa địa) kinh khủng. Họ muốn tôi tụng Kinh cho tang lễ nhưng tôi không muốn làm gì hết, và tôi bỏ đi. Một vài phút sau khi họ đi khỏi, tôi quanh trở lại và thấy họ đã chôn xác chết ngay bên cạnh chỗ của tôi, cây tre dùng để khiêng xác chết được làm thành chiếc giường để cho cho tôi ngồi lên trên.

Bây giờ tôi phải làm gì đây? Ngôi làng gần đó cũng cách xa hai hoặc ba cây số.

“ Vâng, nếu tôi sẽ chết thì tôi sẽ chết” ... Nếu bạn chẳng dám làm, làm sao bạn biết được cảm giác của sẽ nó như thế nào. Nó thực sự là một sự trải nghiệm.

Trời càng lúc càng tối hơn và tôi tự hỏi ở giữa nghĩa địa mênh mông này có nơi nào để chạy thoát thân không?

“ Ô, cứ việc để cho nó chết. Dẫu gì thì người ta được sinh ra trên cõi đời này chỉ sau khi đã xuôi tay nhắm mắt thôi mà”

Khi mặt trời lặn, đêm tối bảo tôi hãy chui vào cái glot [2]. Tôi không muốn đi thiền hành tí nào, tôi chỉ muốn ngồi trong mùng. Bất cứ khi nào tôi khởi ý muốn đi về phía cái huyết, dường như có một cái gì đó từ phía sau kéo tôi trở lại, ngăn không cho tôi bước tới. Như thể là những cảm xúc về nỗi sợ và lòng can đảm đang giằng xé trong tôi. Nhưng tôi vẫn đi về phía cái huyết. Đây là cách mà các ông phải tự rèn luyện mình.

Khi trời đã tối, tôi chui vào trong mùng. Tôi cảm thấy như thể tôi đang bị bao bọc trong một bức tường dày bảy lớp. Cái bát thân thuộc nằm đó bên cạnh tôi trông giống như một người bạn cũ. Ngay cả cái bát đôi khi cũng có thể là bạn của mình! Sự hiện hữu của nó bên tôi quá là một nguồn an ủi. Ít ra tôi cũng có cái bát để làm bạn.

Tôi ngồi trong mùng ngồi quan sát thân mình suốt đêm. Tôi không nằm xuống ngay cả chỉ để ngủ lơ mơ. Tôi chỉ ngồi yên. Tôi không thể để cho mình buồn ngủ mặc dù rất muốn ngủ, tôi quá sợ. Vâng tôi sợ, và tuy vậy tôi đã làm (vào ở trong nghĩa địa). Tôi ngồi suốt đêm.

Nào, bây giờ ai có lòng can đảm để thực hành như vậy? Cứ thử đi rồi thấy. Khi có dịp để trải nghiệm những việc như thế này, ai sẽ là người dám đi vào nghĩa địa và ở lại trong đó? Nếu các ông không đi vào nghĩa địa, các ông sẽ không biết được kết quả ra sao vì các ông không thực sự thực hành. Lần đó tôi đã thực sự thực hành.

Khi bình minh ló dạng tôi cảm thấy, *“Ồ! Mình sống rồi!”* Tôi quá đổi vui mừng, tôi chỉ muốn ban ngày, không muốn ban đêm tí nào. Tôi muốn tiêu diệt bóng đêm, chỉ chừa lại ánh sáng ban ngày mà thôi. Tôi cảm thấy quá tuyệt vời, tôi đã sống sót. Tôi nghĩ: *“Ồ, nó chẳng là gì cả, nó chỉ là nỗi sợ hãi của riêng mình, vậy thôi.”*

Sau khi đi bát và thọ thực xong, tôi thấy ổn, ánh nắng mặt trời xuất hiện làm cho tôi cảm thấy ấm áp và dễ chịu. Tôi nghỉ ngơi và đi thiền hành một lúc. Tôi nghĩ, *"Tối nay mình nên ngồi một thời thiền tốt đẹp và yên tĩnh, bởi vì mình đã trải qua cái sợ đêm hôm qua rồi. Có lẽ chẳng còn gì thứ khác nữa đâu."*

Sau đó, vào buổi chiều, bạn biết việc gì xảy ra không? Họ mang đến một cái xác khác, lần này là một cái xác lớn [3]. Họ mang cái xác vào và thiêu nó ngay bên cạnh chỗ của tôi, ngay trước cái glot của tôi. Việc này thậm chí còn tồi tệ hơn cả đêm qua!

"Tốt đó," tôi nghĩ, *"việc đưa cái xác vào để thiêu ở đây sẽ giúp cho việc thực hành của mình."*

Nhưng tôi vẫn không làm bất cứ nghi lễ nào cho họ. Tôi đợi cho họ đi rồi mới nhìn cái xác.

Đốt cháy cái xác đó để cho tôi để ngồi và canh chừng suốt đêm. Tôi chẳng thể cho bạn biết nó ghê như thế nào được đâu. Không từ ngữ nào có thể mô tả được nó. Không có gì có thể chuyển tải được nỗi sợ hãi mà tôi cảm thấy. Ngay vào lúc giữa đêm. Ngọn lửa từ xác chết đang cháy chập chờn và những ngọn lửa màu đỏ và màu xanh lá cây nổ lộp bộp một cách dịu dàng. Tôi muốn đi thiền hành phía trước cái xác nhưng biết khó có thể tự buộc mình làm điều đó. Tôi cuối cùng chui vào mùng. Mùi hôi thối từ thịt bị cháy phảng phất suốt đêm.

Đây là chuyện trước khi những gì thực sự bắt đầu xảy ra ... Tôi ngồi quay lưng về phía ngọn lửa trong lúc nó cháy bập bùng một cách dịu dàng.

Tôi quên cả chuyện ngủ, thậm chí tôi không thể nghĩ về nó, đôi mắt của tôi đông cứng với nỗi sợ hãi. Và không có ai để hướng tới, chỉ có mỗi mình tôi. Tôi phải tự dựa vào bản thân mình. Tôi chẳng thể nghĩ ra nơi nào để đi, chẳng có nơi nào để chạy đến trong cái đêm tối đen như mực này.

"Được, mình sẽ ngồi và chết tại đây. Mình sẽ không rời khỏi chỗ này."

Ở đây- nói về cái tâm bình thường- nó có muốn làm điều này không? Nó sẽ sẵn sàng dẫn các ông đến một tình huống như vậy chứ? Nếu các ông cố gắng lý luận với nó, các ông sẽ chẳng bao giờ đi. Ai muốn làm một điều như vậy chứ? Nếu các ông không có đức tin mạnh mẽ vào Giáo pháp của Đức Phật, các ông sẽ chẳng bao giờ làm một việc như vậy.

Bây giờ, khoảng 10 giờ tối, tôi đang ngồi quay lưng về phía ngọn lửa. Tôi không biết đó là cái gì, nhưng có tiếng chân lê bước từ đám cháy phía sau lưng của tôi. Quan tài vừa bị sụp đổ chắc? Hoặc có thể là một con chó đã đến để tha xác chết? Nhưng không, nghe có vẻ giống như một con trâu đang bước đi đều đều xung quanh đám lửa.

"Ồ, đừng bận tâm..."

Nhưng rồi nó bắt đầu bước tới phía tôi, giống như bước chân của một người!

Nó bước tới sau lưng tôi, bước chân nặng nề, giống như bước chân của một con trâu, và tuy vậy không ... Lá lạo xạo dưới chân nó như thể nó đang đi vòng tới phía đằng trước. Vâng, tôi chỉ có thể chuẩn bị cho điều tồi tệ nhất, còn nơi nào khác để đi chứ? Nhưng nó đã không thực sự tiến đến trước mặt tôi, nó chỉ đi loanh quanh ở đằng trước và rồi bỏ đi, hướng tới chỗ của chú pa-kow. Sau đó, tất cả im lặng. Tôi không biết nó là cái gì, nhưng sự sợ hãi làm tôi nghĩ đến nhiều khả năng khác nhau.

Chắc phải chừng nửa giờ sau đó, tôi nghĩ, thì tiếng bước chân đó mới bắt đầu đi từ phía của chú pa-kow ngược trở lại về phía tôi. Giống hệt bước chân người. Nó đi thẳng đến trước mặt tôi, lần này, nhắm thẳng vào tôi như thể nó sắp sửa đâm bổ vào người tôi. Tôi nhắm tịt cả mắt, không dám mở ra.

“Mình sẽ chết với đôi mắt nhắm”

Nó tiến đến, càng lúc càng gần hơn, cho đến khi nó đứng không nhúc nhích trước mặt tôi và mọc rễ tại đó. Tôi cảm thấy dường như nó đang hươ qua hươ lại cái bàn tay cháy sém trước đôi mắt nhắm nghiền của tôi. Ôi, quả là như vậy thật! Tôi quăng bèn hết mọi thứ khác, chẳng còn nhớ gì đến Buddho (Đức Phật), Dhammo (Đức Pháp) và Sangho (Đức Tăng), tôi quên biến hết mọi thứ khác, chỉ còn nỗi sợ tràn đầy trong tôi. Suy nghĩ của tôi chẳng có gì khác, chỉ có sợ mà thôi. Kể từ ngày cha sinh mẹ đẻ, tôi chưa bao giờ trải nghiệm một nỗi sợ hãi như vậy. Buddho và Dhammo đều bay biến hết, tôi chẳng biết chúng ở đâu. Chỉ có nỗi sợ hãi dâng lên trong lồng ngực tôi cho đến khi ngực tôi giống như một cái mặt trống bị căng cứng.

“Được, nó làm sao thì mình cứ để mặc nó như vậy, chẳng có gì khác để làm”.

Tôi ngồi như thể mình không chạm đất và chỉ đơn thuần ghi nhận những gì đang diễn ra. Nỗi sợ lớn đến nỗi nó tràn đầy trong tôi, giống như một cái bình được đổ đầy nước. Nếu bạn đổ nước đầy một cái bình, và rồi đổ thêm nữa, nước sẽ tràn. Tương tự như vậy, nỗi sợ trong tôi đã đến đỉnh và bắt đầu tuôn tràn.

Một giọng nói trong tôi thì thầm hỏi: *“Nhà người quá sợ hãi cái về gì mới được chứ?”*

Một giọng nói khác trả lời: *“Ta sợ chết”*

“Vậy thì, cái điều được gọi là “chết” đó nó ở đâu? Tại sao lại có nỗi sợ hãi này? Hãy tìm xem cái chết đang chờ đợi nhà người ở đâu. Cái chết ở đâu?”

“Sao hả? Cái chết đang ở trong ta!”

“Nếu chết đang ở trong nhà người, vậy thì nhà người chạy đi đâu để thoát khỏi nó? Nếu người bỏ chạy, người cũng sẽ chết, nếu người ở lại đây, người cũng sẽ chết. Bất cứ người đi tới đâu, nó cũng sẽ đi cùng với nhà người bởi cái chết ở trong người, chẳng có nơi đâu để cho người có thể chạy trốn. Cho dầu nhà người có sợ hay không, nhà

người cũng đều chết, giống nhau cả thôi, chẳng nơi đâu có thể trốn thoát cái chết được cả."

Ngay khi tôi nghĩ được như vậy, nhận thức của tôi dường như xoay 180 độ. Tôi đã có quá nhiều sợ hãi nhưng nó đã biến mất như vậy. Sự không sợ hãi đã xuất hiện để thế chỗ của nó. Bây giờ tâm của tôi càng ngày càng hưng phấn cho đến khi tôi cảm thấy như thể tôi đang ở trên mây.

Khi tôi đã chiến thắng được nỗi sợ mưa bắt đầu rơi. Tôi không biết trời mưa kiểu gì, gió thổi rất mạnh, nhưng tôi không còn sợ chết nữa. Tôi không còn sợ những cành cây sẽ rơi xuống trúng ngay vào người tôi. Mưa âm ầm trút xuống như thác đổ, thật lớn. Khi trời ngưng mưa thì mọi thứ đều ướt sũng.

Tôi ngồi yên, bất động

Ướt sũng như tôi thì có thể làm gì kế tiếp đây? Tôi khóc! Những giọt nước mắt chảy dài trên má. Tôi khóc khi nghĩ đến bản thân mình,

"Tại sao mình lại ngồi đây như một kẻ mò côi hoặc bị bỏ rơi, ngồi ngâm mình trong mưa như một kẻ bần cùng, một kẻ lưu vong?"

Và sau đó tôi nghĩ thêm, *"Tất cả những người ngồi thoải mái trong nhà của họ trong giờ phút này có thể không ngờ rằng có một nhà sư đang ngồi ướt sũng trong mưa suốt đêm như thế này. Để đạt được gì chứ, sau tất cả những điều này?"* Suy nghĩ như vậy khiến tôi bắt đầu cảm thấy hoàn toàn có lỗi với bản thân và nước mắt tôi tuôn ra.

"Những giọt nước mắt này, dù sao cũng chẳng tốt đẹp gì, cứ để mặc cho chúng tuôn ra cho đến khi ngưng thì thôi."

Đó là cách tôi thực hành.

Giờ tôi không biết làm thế nào để có thể mô tả lại những điều đã xảy ra sau đó. Tôi ngồi ... ngồi và lắng nghe. Sau khi chinh phục được những cảm xúc của mình, tôi chỉ ngồi và quan sát tất cả mọi thứ sinh khởi trong tôi, có quá nhiều thứ có thể nhận biết nhưng không thể mô tả thành lời. Và tôi nghĩ về những lời dạy của Đức Phật ... *"Paccattam veditabbo viññuhi"*, *"Người trí sẽ tự biết cho chính mình"*.

Tôi đã phải chịu đựng đau khổ quá nhiều như vậy và ngồi trong mưa như thế này ... ai đã ở đó để trải nghiệm nó với tôi? Chỉ có mỗi mình tôi biết nó là như thế nào. Có quá nhiều sợ hãi nhưng nỗi sợ hãi đã biến mất. Ai khác có thể chứng kiến điều này? Những người ở trong nhà của họ trong thị trấn không thể biết được bản chất của sợ là ra làm sao, chỉ mỗi mình tôi chỉ có thể thấy được nó. Đó là một kinh nghiệm cá nhân. Ngay cả khi tôi chia sẻ với những người khác, họ cũng sẽ không thực sự biết được nó, đó là điều mà mỗi cá nhân phải tự kinh nghiệm cho chính mình. Tôi càng quán chiếu thì sự việc càng trở nên rõ ràng hơn. Tôi càng trở nên mạnh mẽ hơn, niềm tin của tôi càng trở nên vững chắc hơn, cho đến khi bình minh đến.

Khi tôi mở mắt ra vào lúc bình minh, tất cả mọi thứ đều có màu vàng. Vào lúc đêm tôi đã muốn đi tiểu nhưng cảm giác mắc tiểu cuối cùng đã dừng lại. Khi tôi đứng dậy từ chỗ ngồi của tôi mình vào buổi sáng, khắp mọi nơi tôi nhìn đều là màu vàng, giống như ánh sáng mặt trời vào buổi sáng sớm trong một số ngày nào đó. Khi tôi đi tiểu, có máu trong nước tiểu của tôi!

"Sao hả? Ruột của mình bị rách hay là gì đây?" Tôi hơi sợ một chút ... *"Có lẽ nó thực sự bị rách bên trong."*

"Nếu vậy thì đã sao? Nếu nó bị rách thì nó bị rách, đổ lỗi cho ai được chứ?" Một giọng ngay lập tức nói với tôi *"Nếu nó bị rách thì nó bị rách, nếu mình chết thì mình chết. Mình chỉ ngồi đây thôi, không làm hại bất cứ điều gì. Nếu nó (ruột của tôi) rách tung, cứ để cho nó rách tung,"* cái giọng đó nói.

Tâm của tôi như thể đang lập luận hay đánh nhau với chính nó. Một giọng nói thường đến từ một phía, nói: *"Này, việc này nguy hiểm đó nghe!"* Một giọng nói khác thường chống lại, thách thức và khồng chế nó.

Nước tiểu của tôi loang lổ máu.

"Mình sẽ tìm thuốc ở đâu đây?"

"Mình sẽ chẳng bận tâm với nó. Dẫu gì thì một tu sĩ cũng không thể cắt cây để làm thuốc. Nếu mình chết, thì mình chết, việc này đã sao?" Nếu chết trong khi đang thực hành Pháp như thế này thì tôi sẵn sàng. Nếu như tôi chết khi đang làm điều xấu, là bất thiện, nhưng chết khi đang thực hành Pháp như thế này thì tôi sẵn sàng.

Đừng làm theo tâm trạng của các ông. Hãy tự huấn luyện mình. Việc thực hành thường đặt cuộc sống của các ông trước những mối đe dọa. Các ông phải khóc ít nhất hai hoặc ba lần. Đó là đúng, đó là thực tế. Nếu các ông buồn ngủ và muốn nằm xuống thì đừng để cho nó ngủ. Hãy xua đuổi cơn buồn ngủ đi trước khi các ông nằm xuống. Nhưng hãy nhìn tất cả các ông kia, các ông không biết cách để thực hành.

Đôi lúc, đi khát thực trở về và các ông quán chiếu thức ăn trước khi ăn, các ông có thể không bình tâm, tâm của các ông giống như một con chó điên. Nước bọt chảy ra, các ông đang rất đói. Đôi khi các ông có thể thậm chí không màng đến việc quán chiếu, các ông chỉ việc xúc và xúc (thức ăn). Đó là một thảm họa. Tâm sẽ không lắng xuống và kiên nhẫn. Vì vậy chỉ cần đẩy bát của các ông đi và không ăn. Hãy huấn luyện mình, rèn luyện mình, đó là sự thực hành. Đừng cứ lúc nào cũng làm theo sự xúi bẩy của tâm. Hãy đẩy bát ra xa, đứng dậy và bỏ đi, không cho phép bản thân ăn. Nếu nó (tâm) thực sự muốn ăn quá và cứ bướng bỉnh thì không để cho nó ăn. Rồi nước bọt sẽ ngừng chảy. Nếu phiền não biết rằng nó sẽ không có bất cứ gì để ăn, chúng sẽ sợ hãi, chúng sẽ không dám làm phiền nhiều các ông vào ngày hôm sau, chúng sợ rằng chúng sẽ không có được thứ gì để ăn. Cứ thử đi nếu các ông không tin tôi.

Người ta không tin cậy vào việc thực hành, họ không thực sự dám làm điều đó. Họ sợ họ sẽ bị đói, sợ họ sẽ bị chết. Nếu các ông không thử, các ông sẽ không biết nó (việc thực hành) ra làm sao. Hầu hết chúng ta không dám làm điều đó, không dám thử, chúng ta sợ.

Nói đến ăn uống và những việc tương tự, tôi đã phải chịu đựng chúng trong một thời gian dài vì vậy bây giờ tôi biết cách chúng vận hành như thế nào. Và mấy thứ đó thật ra cũng chỉ là chuyện nhỏ. Vì vậy, việc thực hành này không phải là cái mà ta có thể học một cách dễ dàng.

Hãy xem xét: Điều quan trọng nhất trên tất cả mọi thứ là gì? Không có gì khác ngoài cái chết. Chết là điều quan trọng nhất trên thế giới. Hãy xem xét, thực hành, tìm hiểu ... Nếu các ông không có quần áo, các ông sẽ không chết. Nếu các ông không có trà để nhai hoặc thuốc lá để hút thuốc, các ông vẫn sẽ không chết. Nhưng nếu các ông không có cơm hoặc nước, các ông rồi sẽ chết. Tôi thấy chỉ có hai điều này là nhu yếu trong thế giới này. Các ông cần cơm và nước để nuôi dưỡng cơ thể. Vì vậy, tôi không quan tâm đến bất cứ điều gì khác, tôi tự mình bằng lòng với bất cứ cái gì được cung cấp. Hễ chừng nào tôi có đủ cơm và nước cho việc thực hành của mình là tôi hài lòng.

Chỉ có cơm và nước thôi có đủ cho các ông không? Tất cả những thứ khác đều nằm ngoài sự cần thiết, cho dù các ông có chúng hay không cũng không quan trọng, điều duy nhất thực sự quan trọng là cơm và nước.

Tôi đã tự hỏi bản thân *"Nếu mình sống như thế này, mình có thể tồn tại được không?"*, *"Thế này cũng đủ để sống tốt rồi. Mình chỉ ít có thể nhận được cơm khi đi khát thực tại bất kỳ ngôi làng nào, mỗi nhà một muống. Nước thường có sẵn. Chỉ hai thứ này là đủ ..."* Tôi không có ý định làm giàu.

Về việc thực hành, đúng và sai thường tồn tại đồng hành. Các ông phải dám làm, phải dám thực hành. Nếu các ông chưa bao giờ đến nghĩa địa, các ông nên tập đến đó. Nếu các ông không thể đi vào ban đêm thì hãy đi vào ban ngày. Sau đó các ông tập đi mỗi lúc một trễ hơn cho đến khi các ông có thể đi vào lúc hoàng hôn và ở lại đó. Các ông sẽ thấy hiệu quả của việc thực hành, và rồi các ông sẽ hiểu.

Chẳng ai biết được cái tâm này đã bị đánh lừa trong biết bao nhiêu đời kiếp. Bất cứ điều gì chúng ta không thích hoặc yêu mến, chúng ta luôn muốn tránh né, chúng ta chỉ đâm mình vào những nỗi lo sợ của chúng ta. Và rồi chúng ta nói rằng chúng ta đang thực hành. Điều này không thể được gọi là "thực hành." Nếu đó là thực hành thực sự, các ông thậm chí sẽ phải đánh liều cả sinh mạng của mình. Nếu các ông đã thực sự quyết tâm thực hành, tại sao các ông cứ bận tâm đến những chuyện nhỏ nhặt? ... *"Tôi chỉ có một chút, bạn có quá nhiều."* *"Bạn cãi với tôi vì vậy tôi cãi với bạn ..."* Tôi đã không có những suy nghĩ như thế bởi vì tôi đã không tìm kiếm những thứ nhỏ nhặt đó. Bất cứ chuyện gì mà người khác làm thì đó là việc của họ. Đi đến những tu viện khác tôi cũng không để mình dính dáng đến những chuyện như vậy. Người khác thực hành cao thấp như thế nào tôi cũng không quan tâm, tôi chỉ xem xét đến việc thực hành của

riêng tôi. Và vì vậy tôi dám thực hành, và việc thực hành đã dẫn đến trí tuệ và hiểu biết.

Nếu các ông thực sự thỏa mãn với việc thực hành của mình có nghĩa các ông đã thực sự thực hành. Ngày hay đêm, các ông đã thực hành. Vào ban đêm, khi có sự yên tĩnh, tôi thường ngồi thiền, sau đó đi thiền hành, luân phiên chuyển qua chuyển lại như thế, ít nhất hai hoặc ba lần một đêm. Thiền hành, rồi thiền tọa, sau đó lại thiền hành thêm một chút ... Tôi không hề thấy chán, tôi rất thích thiền tập.

Đôi lúc trời mưa nhỏ và tôi thường nghĩ đến quãng thời gian tôi từng làm việc trên đồng. Quần áo của tôi thường vẫn còn ướt từ ngày hôm trước nhưng tôi phải dậy trước bình minh và mặc lại chúng. Rồi tôi đi xuống dưới nhà để đưa những con trâu ra khỏi chuồng. Tất cả những gì tôi có thể nhìn thấy từ mấy con trâu của tôi là người của chúng dính đầy phân.

Rồi những con trâu vung vẩy đuôi của chúng và chỏm đuôi của chúng bắn phân lên người của tôi. Hai bàn chân của tôi thường đau vì bị nắm ăn chân và rồi tôi đi theo sau con trâu và suy nghĩ: *"Tại sao cuộc sống khổn khổ quá vậy?"* Và giờ đây tôi đang được đi thiền hành ... mưa một chút như vậy thì đã sao. Với suy nghĩ như vậy, tôi đã tự khuyến khích mình trong việc thực hành.

Một khi việc thực hành đã đầu vào đó rồi thì chẳng có gì để so sánh với nó. Không có sự đau khổ nào giống như sự đau khổ của người thực hành Pháp, cũng vậy không có sự hạnh phúc nào giống như hạnh phúc của họ. Không có lòng nhiệt thành nào so sánh được với lòng nhiệt thành của người thực hành Pháp và cũng vậy không có sự lười biếng để so sánh với sự lười biếng họ. Những người thực hành Pháp là đỉnh. Đó là lý do tại sao tôi nói rằng nếu các ông thực sự thực hành thì trông quả là là đẹp mắt

Nhưng hầu hết chúng ta chỉ nói về thực hành mà không thực hiện hoặc cố gắng vươn tới nó. Sự thực hành của chúng ta cũng giống như người có mái nhà bị dột một bên còn anh ta thì nằm ngủ ở phía bên kia. Khi ánh sáng mặt trời chiếu lên chỗ anh ta đang nằm thì anh ta lặn qua phía bên kia, lúc nào cũng nghĩ, *"Khi nào thì tôi mới có một ngôi nhà đang hoàng giống như những người khác?"* Nếu toàn bộ mái nhà bị dột thì anh ta đứng dậy và bỏ đi. Đây không phải là cách để thực hành, nhưng đó là cách mà hầu hết mọi người đều làm.

Cái tâm này của chúng ta, những phiền não ... nếu các ông làm theo chúng, chúng sẽ gây rắc rối. Các ông càng làm theo chúng thì việc thực hành của các ông lại càng sa sút. Với việc thực sự thực hành, đôi khi các ông thậm chí còn phải kinh ngạc với lòng nhiệt thành của các ông. Cho dù người khác có thực hành hay không, đừng mảy may quan tâm, chỉ đơn giản tự mình thực hành liên tục, đừng để gián đoạn. Ai đến hoặc đi cũng không quan trọng, chỉ cần thực hành. Các ông phải tự soi lấy mình trước khi việc thực hành của các ông có thể được gọi là "thực hành." Khi các ông thực sự thực hành, trong tâm của các ông sẽ không có sự xung đột, chỉ có Pháp mà thôi.

Bất cứ chỗ nào mà các ông vẫn còn thấy lạc lõng, bất cứ chỗ nào mà các ông thấy vẫn còn thiếu, đó chính là nơi để các ông tự quán chiếu. Nếu các ông chưa phá vỡ được nó, đừng bỏ cuộc. Quán chiếu xong một vấn đề, các ông lại mắc kẹt với vấn đề khác, vì vậy các ông phải kiên trì với việc quán chiếu cho đến khi các ông phá vỡ được mọi sự, đừng dừng lại. Đừng cảm thấy hài lòng cho đến khi mọi việc kết thúc. Đặt tất cả sự chú tâm của các ông vào điểm đó. Trong khi ngồi, nằm hoặc đi, quan sát ngay đó.

Giống như một người nông dân chưa làm xong thửa ruộng của mình. Mỗi năm anh ta đều trồng lúa nhưng năm nay anh ta vẫn chưa làm xong, vì vậy tâm trí của anh ta đang dính mắc vào công việc đó, anh không thể nghỉ ngơi thoải mái. Công việc của anh ta vẫn chưa hoàn thành. Ngay cả khi anh ta vui chơi với bạn bè, anh cũng không thể thư giãn, anh ta lúc nào cũng bị làm phiền làm tội bởi công việc dở dang của mình. Hoặc như một người mẹ để đứa con mới sinh của mình trên giường trong khi bà đang cho ăn súc vật ăn bên dưới: Tâm của bà luôn luôn lo lắng về đứa bé, vì sợ rằng nó có thể rơi xuống giường. Mặc dù bà có thể làm những việc khác, đứa bé là không bao giờ rời xa suy nghĩ của bà.

Việc này tương tự với chúng ta và việc thực hành của chúng ta – chúng ta không bao giờ quên nó. Mặc dù chúng ta có thể làm những việc khác, việc thực hành không bao giờ xa rời suy nghĩ của chúng ta, nó liên tục sống với chúng ta, cả ngày và đêm. Nếu các ông muốn việc thực hành của các ông thực sự tiến bộ, các ông phải như vậy đây.

Ban đầu các ông phải dựa vào một vị thầy để được hướng dẫn và tư vấn. Khi các ông đã hiểu, hãy thực hành. Khi vị thầy đã hướng dẫn, các ông hãy làm theo hướng dẫn. Nếu các ông đã hiểu được việc thực hành, không cần thiết các ông phải có thầy để dạy cho các ông nữa, chỉ cần tự mình thực hành lấy mà thôi. Bất cứ khi nào phóng dật hoặc tâm bất thiện sanh khởi, hãy tự hay biết, tự dạy cho chính mình. Hãy tự mình thực hành. Tâm là sự hay biết, là nhân chứng. Tâm tự biết nếu các ông vẫn còn bị đánh lừa hoặc chỉ còn bị đánh lừa đôi chút. Bất cứ chỗ nào các ông vẫn còn thấy khuyết điểm, hãy cố gắng thực hành ngay tại chỗ đó, hãy tự mình quán chiếu nó.

Thực hành thì giống như vậy. Nó gần giống như là điên, hoặc thậm chí các ông có thể nói các ông đang điên. Khi các ông thực sự thực hành, các ông đang điên, các ông "lật lại". Các ông đã bóp méo nhận thức và sau đó các ông điều chỉnh lại nhận thức của mình. Nếu các ông không điều chỉnh nó, nó sẽ gây phiền hà và bất hạnh như trước (khi các ông chưa điều chỉnh lại nhận thức).

Do đó, các ông sẽ khổ rất nhiều trong việc thực hành, nhưng nếu các ông không biết nỗi khổ của riêng các ông, các ông sẽ không hiểu được Sự Thật Cao Thượng (Thánh đế) về Khổ. Để hiểu được sự khổ, để diệt tận nó, đầu tiên các ông phải độ sức với nó. Nếu các ông muốn bắt một con chim nhưng không đi ra ngoài và tìm thấy nó, làm sao các ông có thể bắt nó? Khổ, khổ ... Đức Phật dạy về khổ: Sự khổ của sinh, sự khổ của việc các ông không nhận ra bản chất của khổ, nếu các ông không hiểu được bản chất của khổ, các ông sẽ không thể thoát khỏi nó.

Bây giờ người ta không muốn nhìn thấy khổ, họ không muốn trải nghiệm nó. Nếu họ bị khổ ở đây họ chạy qua bên kia. Các ông có thấy không? Họ chỉ đơn giản là kéo lê cái khổ của họ đi loanh quanh với họ, họ không bao giờ diệt được nó. Họ không quán sát hoặc nghiền cứu nó tí mĩ. Nếu nó sinh khởi đằng kia họ sẽ chạy lại đằng này. Họ cố gắng chạy trốn cái khổ vật chất. Chừng nào các ông vẫn còn mê mờ, cho dù các ông đi đến bất kỳ nơi đâu, các ông vẫn thấy khổ. Ngay cả khi các ông bước lên một chiếc máy bay để chạy trốn nó, nó sẽ lên máy bay với các ông. Nếu các ông lặn xuống nước, nó cũng lặn xuống nước với các ông, bởi vì khổ nằm trong chúng ta. Nhưng chúng ta không biết điều đó. Nếu nó nằm trong chúng ta, chúng ta có thể chạy đi đâu để thoát khỏi nó?

Người ta thấy khổ chỗ này vì vậy họ đi đến chỗ khác. Khi khổ sinh khởi chỗ khác thì họ lại chạy trốn nữa. Họ nghĩ rằng họ đang chạy trốn khỏi khổ, nhưng không phải vậy, khổ cùng đi với họ. Họ mang khổ đi lòng vòng với họ mà không biết. Nếu chúng ta không biết nguyên nhân của khổ, chúng ta sẽ không thể biết sự chấm dứt khổ, không có cách nào để chúng ta có thể thoát khỏi nó.

Các ông phải quán sát kỹ điều này cho đến khi các ông không còn hoài nghi. Các ông phải dám thực hành. Đừng tránh né nó, cùng quán chiếu trong một nhóm với nhau hay quán chiếu một mình. Nếu những người khác lười biếng không chịu quán chiếu cũng chẳng quan trọng. Bất cứ ai siêng năng đi thiền hành và ngồi thiền ... tôi đảm bảo người ấy sẽ đạt được kết quả. Nếu các ông thực hành một cách liên tục mặc cho người khác đến hoặc đi hoặc làm bất cứ điều gì, chỉ một mùa an cư là đủ (để có kết quả). Thực hành như tôi đang nói với các ông đây. Hãy lắng nghe lời dạy của vị thầy, đừng lý sự cùn, đừng bướng bỉnh. Bất cứ điều gì mà vị thầy nói các ông làm phải làm ngay, các ông hãy làm nó. Các ông không nên rụt rè trong việc thực hành, trí tuệ chắc chắn sẽ sinh khởi từ việc thực hành của các ông.

Thực hành cũng là patipada. Patipada là gì? Là thực hành đều đặn, liên tục không gián đoạn. Đừng thực hành như ông sư già Peh. Trong một mùa an cư ông ta quyết tâm không nói chuyện. Ông không nói gì cả nhưng sau đó ông bắt đầu viết lên giấy ... *"Ngày mai làm ơn chiêm cho tôi một ít cơm."* Ông ta muốn ăn cơm chiêm! Ông ta ngưng nói chuyện nhưng cuối cùng lại viết rất nhiều thứ ra giấy cho thấy rằng ông thậm chí còn phân tâm hơn cả trước. Cứ mỗi phút ông ta viết một thứ, phút tiếp theo viết thứ khác. Thật buồn cười làm sao! Tôi không hiểu tại sao ông lại bận tâm đến việc quyết tâm tịnh khẩu. Ông ta chẳng biết thực hành là như thế nào.

Thực sự việc thực hành của chúng ta là tập bằng lòng từng chút một, một cách tự nhiên. Đừng lo lắng cho dù cảm thấy thấy lười biếng hoặc siêng năng. Thậm chí cũng không nói *"Tôi siêng năng"* hoặc *"Tôi lười biếng."* Hầu hết mọi người chỉ thực hành khi họ cảm thấy siêng năng, nếu họ cảm thấy lười biếng họ chẳng mảy may bận tâm. Đây là cách chung của mọi người. Nhưng các nhà sư thì không nên nghĩ như vậy. Nếu các ông siêng năng, các ông thực hành, khi các ông lười biếng, các ông vẫn thực hành. Đừng bận tâm đến những thứ khác, cắt đứt mọi quan hệ với chúng, quảng chúng đi, hãy tự rèn luyện mình. Thực hành liên tục, cho dù ngày hay đêm, năm nay, năm tới, bất cứ mọi thời gian ... đừng chú ý đến suy nghĩ siêng năng hay lười biếng, không lo

lắng cho dù là trời nóng hoặc lạnh, chỉ thực hành thôi. Điều này được gọi là sammapatipada - Thực hành chân chánh.

Một số người thực sự chuyên tâm thực hành trong sáu hoặc bảy ngày, sau đó, khi họ không có được kết quả như họ muốn, họ bỏ cuộc và quay lại tình trạng cũ, thỏa thích tận hưởng những cuộc chuyện trò, giao tiếp và đủ mọi thứ. Sau đó, họ lại nhớ đến việc thực hành và thực hành trong sáu hoặc bảy ngày và rồi lại bỏ cuộc ... Nó giống như cách làm việc của một số người. Lúc đầu, họ ném mình vào công việc ... sau đó, khi họ dừng lại, họ thậm chí không buồn nhặt lên các dụng cụ của họ, họ bỏ đi và để chúng lại đó. Sau đó, khi đất đã đông cứng trên các dụng cụ, họ lại nhớ công việc của mình và làm nhiều hơn một chút, chỉ để bỏ ngang không làm xong công việc một lần nữa mà thôi.

Làm việc theo cách này, các ông sẽ không bao giờ có được một khu vườn hay ruộng lúa đang hoàng. Việc thực hành của chúng ta cũng tương tự như vậy. Nếu các ông nghĩ rằng patipada này là không quan trọng, các ông sẽ không đi đến đâu với sự thực hành của mình. Sammapatipada là quan trọng không thể chối cãi. Hãy thực hành một cách liên tục. Đừng nghe theo tâm trạng của các ông xúi bẩy. Tâm trạng của các ông tốt hay không thì việc gì chứ? Đức Phật không bận tâm với những điều đó. Ngài đã trải nghiệm mọi điều tốt và điều xấu, đúng và sai. Đó là sự thực hành của Ngài. Chỉ nắm lấy những gì các ông thích và loại bỏ bất cứ thứ gì mà các ông không thích thì không phải là thực hành, nó là thảm họa. Các ông có đi bất nơi đâu, các ông sẽ không bao giờ thấy hài lòng, bất cứ nơi nào các ông lưu lại, sẽ có khổ ở đó.

Thực hành như thế này thì giống những người Bà la môn thực hành sự tế lễ. Tại sao họ làm điều gì đó? Bởi vì họ muốn một cái gì đó để đánh đổi. Một vài trong số chúng ta thực hành như vậy. Tại sao chúng ta thực hành? Bởi vì chúng ta tìm sự tái sinh, một trạng thái hiện hữu khác, chúng ta muốn đạt được một cái gì đó. Nếu chúng ta không đạt cái mà chúng ta muốn, chúng ta sẽ không thực hành, giống như những người Bà la môn thực hành sự tế lễ. Họ làm như vậy vì những mong cầu của họ.

Đức Phật không dạy như thế. Trau dồi việc thực hành là để buông bỏ, để từ bỏ, để nhổ tận gốc rễ (tham ái). Các ông không làm điều đó để nhằm tái sinh vào bất cứ một cõi giới nào đó.

Lần nọ, có một vị Tỳ kheo bước đầu chuyên tu theo hệ phái Mahanikai. Nhưng ông ta thấy nó cỏi mở quá nên ông thọ giới theo hệ phái Dhammayuttika [4]. Rồi ông ta bắt đầu thực hành.

Thỉnh thoảng ông nhịn ăn trong 15 ngày, đến khi ăn, ông thường chỉ ăn lá cây và cỏ. Ông nghĩ rằng ăn thịt là tạo ác nghiệp, vì vậy tốt hơn là ăn lá cây và cỏ.

Sau một thời gian ... *"Hừm... làm một nhà sư thật chẳng tốt tí nào, thật là bất tiện. Thật khó cho mình duy trì việc ăn chay nếu mình là một nhà sư. Có lẽ mình sẽ xả y tỳ kheo và làm một pa-kow (giới tử)."* Vì vậy, ông ta xả y và trở thành một pa-kow để có thể tự mình thu lượm lá cây và cỏ cũng như đào củ và khoai lang. Ông ta tiếp tục tu

tập như vậy một thời gian cho đến khi cuối cùng ông ta không biết mình nên làm gì. Ông ta bỏ cuộc, bỏ hết tất cả. Ông ta đã bỏ làm một nhà sư, bỏ làm một pa-kow, bỏ hết mọi thứ. Bây giờ tôi không biết ông ấy đang làm gì. Có thể ông ấy đã chết, tôi không biết. Việc này là do bởi ông ta không thể tìm thấy bất cứ điều gì phù hợp với tâm của mình. Ông ta đã không nhận thức được rằng ông ta chỉ đơn thuần đã làm theo sự xúi bẩy phiền não. Phiền não đã dẫn dắt ông ta nhưng ông ta không biết điều đó.

"Đức Phật có xả y và trở thành một pa-kow? Đức Phật đã thực hành như thế nào?" Ông ta đã không xem xét việc này. Đức Phật có ăn lá cây và cỏ như một con bò? Chắc chắn, nếu các ông muốn ăn như thế vậy thì cứ việc tiếp tục ăn, nếu đó là tất cả những gì mà các ông có thể xoay sở được, nhưng đừng có đi quanh mà chỉ trích những người khác. Bất cứ chuẩn mực nào mà các ông thấy phù hợp thì cứ giữ theo đó mà thực hành. *"Đừng ôm đồm quá nhiều rồi rối rắm cuộc các ông sẽ không thực hiện được các tiêu chuẩn đề ra đó."* Các ông rồi sẽ bị bỏ lại một mình chẳng có gì cả và cuối cùng bỏ cuộc.

Một số người giống như vậy. Khi nói đến thiền hành, họ chuyên tâm thực hành trong mười lăm ngày hoặc hơn. Họ thậm chí không bận tâm cả đến việc ăn uống, chỉ đi thiền hành thôi. Sau đó, khi giai đoạn thực hành kết thúc, họ chỉ biết nằm xuống và ngủ. Họ không bận tâm xem xét cẩn thận trước khi bắt đầu thực hành, cuối cùng không có gì phù hợp với họ. Làm một tu sĩ không phù hợp với họ, làm một pa-kow cũng không phù hợp với họ ... do đó, họ kết thúc việc thực hành mà chẳng được gì cả.

Những người như vậy không biết cách thực hành, không biết suy xét lý do để thực hành. Hãy suy nghĩ xem các ông đang thực hành vì cái gì? Các ông được dạy phương pháp thực hành này để buông bỏ. Tâm muốn yêu người này và ghét người kia ... những điều này có thể sinh khởi nhưng đừng lấy đó cho là thực. Vậy thì chúng ta đang thực hành vì cái gì? Chỉ đơn giản là để chúng ta buông bỏ hết mọi thứ. Ngay cả khi các ông đạt được sự an tịnh, hãy buông bỏ sự an tịnh. Nếu trí tuệ sinh khởi, hãy buông bỏ trí tuệ. Nếu các ông biết thì các ông cứ biết, nhưng nếu các ông biết và lấy cái biết đó làm của riêng của các ông và rồi các ông nghĩ rằng mình biết điều gì đó. Như vậy các ông sẽ nghĩ rằng mình giỏi hơn so những người khác. Sau một thời gian, các ông không thể sống bất cứ ở đâu, bất cứ nơi nào các ông sống cũng sẽ có vấn đề. Nếu các ông thực hành sai thì xem như các ông không thực hành gì cả.

Hãy thực hành theo khả năng của các ông. Các ông ngủ nhiều chứ? Hãy đi ngược lại những ham muốn của mình. Các ông có ăn nhiều không? Hãy cố gắng ăn ít hơn. Hãy thực hành nhiều tùy vào nhu cầu của các ông, sử dụng Giới, Định và Tuệ làm nền tảng. Sau đó buông bỏ luôn các hạnh đầu đà (dhutanga). Thực hành các hạnh đầu đà là để tìm ra phiền não. Các ông có thể thấy rằng các thực hành cơ bản thực sự vẫn không đủ để giúp nhổ tận gốc phiền não, vì vậy các ông phải kết hợp việc thực hành với dhutanga .

Thực hành dhutanga thực sự hữu ích. Một số người không thể diệt phiền não với những giới căn bản và định, vì vậy họ phải vận dụng việc thực hành dhutanga để hỗ

trợ. Thực hành dhutanga giúp buông bỏ nhiều thứ. Sống bên một gốc cây ... Sống bên một gốc cây thì không trái với giới luật. Nhưng nếu các ông quyết tâm thực hành dhutanga bằng cách sống trong nghĩa địa và sau đó lại không thực hiện, điều đó là sai. Hãy thử đi. Sống trong nghĩa địa thì ra làm sao? Có giống như sống chung trong một nhóm hay không?

Dhu-tan-ga (Hạnh Đầu đà): Được dịch là *"những cách thực hành không dễ làm"* Đây là những cách thực hành của những bậc Thánh nhân. Bất cứ ai muốn trở thành một Thánh nhân phải thực hành dhutanga để đoạn trừ phiền não. Thật khó để quan sát chúng (phiền não) và thật khó để tìm những hành giả tận tình thực hành dhu-tan-ga, bởi vì chúng đi ngược với bản tính dễ duôi của chúng ta.

Chẳng hạn như với y, các nhà sư chỉ dùng ba chiếc y căn bản, sống bằng sự khát thực, chỉ ăn trong bát, chỉ ăn những gì xin được trong khi đi khát thực, nếu bất cứ ai cúng dường thức ăn sau khi đã khát thực xong, thì không nhận.

Giữ điều thực hành cuối cùng này ở ngay trung tâm của đất nước Thái thì không khó, vật thực khá đầy đủ, bởi thí chủ đặt rất nhiều thức ăn vào bát của các ông. Nhưng khi đến vùng Đông Bắc nơi đây, việc thực hành dhutanga này mang sắc thái vi tế - ở đây các ông chỉ có cơm! Ở những nơi như thế này, truyền thống của người dân là chỉ đặt cơm trắng vào bát. Việc thực hành dhutanga trở nên thực sự khổ hạnh. Các ông chỉ ăn cơm trắng, những gì được mang đến cho các ông sau đó đều không được nhận. Rồi ăn chỉ mỗi lần một ngày, tại một chỗ, từ một chiếc bát - khi ăn xong các ông đứng lên từ chỗ của mình và không ăn thêm thứ gì khác trong ngày.

Đây được gọi là thực hành theo hạnh Đầu đà (dhutanga). Bây giờ, ở đây ai sẽ thực hành chúng? Ngày nay thật khó có các nhà sư có đủ sự tận tụy để thực hành chúng vì họ đang đòi hỏi, nhưng đó cũng là lý do tại sao họ quá lợi dưỡng.

Những gì mà ngày nay người ta gọi là thực hành thì chẳng phải là thực hành. Nếu các ông thực sự thực hành, nó không phải là vấn đề dễ dàng. Hầu hết mọi người đều không dám thực hành, thực sự không dám đi ngược dòng. Họ không muốn làm bất cứ điều gì ngược với cảm xúc của mình. Họ không muốn chống lại phiền não, họ không muốn bởi tìm phiền não để loại bỏ chúng.

Trong sự thực hành, chúng ta được khuyên rằng không nên làm theo tâm trạng của mình. Hãy xem xét : Chúng ta đã bị lừa trong vô lượng kiếp để sẵn sàng tin rằng tâm là của chúng ta. Trên thực tế nó không phải là của chúng ta, nó chỉ là một kẻ mạo danh. Nó lôi kéo chúng ta vào tham, kéo chúng ta vào sân, kéo chúng ta vào si, kéo chúng ta vào trộm cắp, cướp bóc, mong muốn và hận thù. Những thứ này là không phải là của chúng ta. Các ông hãy tự hỏi mình ngay bây giờ: Các ông có muốn được tốt không? Mọi người đều muốn được tốt. Hiện các ông đang làm tất cả những chuyện như thế này, chúng có tốt không? Vậy đó! Người ta làm những chuyện bất thiện nhưng lại muốn được tốt. Đó là lý do tại sao tôi nói rằng những những chuyện này toàn là những thứ lừa đảo, bản chất của chúng tất cả chỉ là vậy thôi.

Đức Phật không muốn chúng ta nghe theo cái tâm này, Ngài muốn chúng ta huấn luyện nó. Nếu nó đi lối này thì hãy đưa nó đi theo lối khác. Khi nó đi tới kia thì hãy đưa nó trở lại đây. Nói một cách đơn giản: Tâm muốn bất cứ điều gì, đừng để cho nó có cái đó. Nó như thể chúng ta đã là bạn bè trong nhiều năm nhưng cuối cùng chúng ta đi đến kết luận rằng chúng ta không có cùng quan điểm, không hòa hợp với nhau. Chúng ta chia tay và mạnh ai người đó đi con đường của riêng mình. Chúng ta không còn hiểu nhau, trên thực tế, chúng ta thậm chí còn căi nhau, vì vậy chúng ta chia tay. Đúng đó, đừng nghe theo tâm của các ông. Ai làm theo tâm của mình, làm theo ý thích và ham muốn của mình v.v..., kẻ đó đã chưa hề tu tập gì cả.

Đây là lý do tại sao tôi nói rằng những gì mọi người gọi là thực hành thì không thực sự là thực hành ... đó là thảm họa. Nếu các ông không dừng lại và xem xét, không cố gắng thực hành, các ông sẽ không thấy, các ông sẽ không có được Pháp (Dhamma). Nói thẳng nhé, trong việc thực hành của chúng ta, các ông phải tận tụy cả một đời. Nó không phải là việc dễ dàng. Việc thực hành này nó đưa đến khổ. Đặc biệt là trong năm đầu tiên hoặc hai năm đầu tiên, khổ nhiều lắm. Các nhà sư trẻ và sa di trẻ thực sự sẽ có một thời gian khó khăn.

Tôi đã có rất nhiều khó khăn trong quá khứ, đặc biệt là với vật thực. Các ông có thể mong đợi những gì? Trở thành một nhà sư vào lúc đôi mươi khi các ông đang độ tuổi ăn và ngủ ... có những ngày, tôi thường ngồi một mình và mơ tưởng đến thức ăn. Tôi muốn ăn chuối với xi-rô, hoặc gỏi đu đủ, và nước bọt của tôi bắt đầu ứa ra. Đây là một phần của việc huấn luyện (tâm). Tất cả những điều này thật không dễ dàng. Vấn đề vật thực và ăn uống có thể đưa người ta vào rất nhiều nghiệp bất thiện. Lấy ví dụ một ai đó lớn lên, chỉ biết ăn và ngủ, và bây giờ tự bó buộc mình trong chiếc y và cảm xúc của hán ta tán loạn điên cuồng. Nó giống như việc xây đập ngang qua một dòng nước chảy xiết, đôi khi đập bị vỡ. Nếu nó không vỡ thì tốt, bằng không đó chỉ là một sự sụp đổ.

Việc hành thiền của tôi trong năm đầu tiên là không có gì khác ngoài vấn đề vật thực. Tôi chẳng chút nào yên ... Đôi khi tôi ngồi đó tưởng tượng và tôi thấy gần như thể tôi đang thực sự đang nuốt chuối vào miệng của mình. Tôi gần như có thể cảm thấy mình đang bẻ chuối thành từng miếng và đưa chúng vào miệng của tôi. Và đây là tất cả của việc thực hành (của tôi trong năm đầu tiên).

Vì vậy, đừng sợ nó. Chúng ta đã bị lừa dối trong vô lượng kiếp và bây giờ đã đến lúc để rèn luyện bản thân, để sửa mình, không có vấn đề dễ dàng đâu. Nhưng nếu nó khó thì nó có giá trị để làm. Tại sao chúng ta phải bận tâm với những chuyện dễ dàng? Những việc đó là khó, trong khi bất cứ ai cũng có thể làm những điều dễ dàng. Chúng ta nên rèn luyện bản thân để làm những việc khó khăn đó.

Việc này chắc hẳn cũng xảy ra tương tự cho Đức Phật. Nếu Ngài chỉ lo lắng về gia đình và người thân, tài sản và những thú vui sắc dục trong quá khứ của mình, Ngài sẽ chẳng bao giờ đã một vị Phật. Những thứ này không phải là chuyện nhỏ, chúng là những gì hầu hết mọi người đang tìm kiếm. Vì vậy, ra đi lúc còn thanh xuân và từ bỏ những điều này là giống như là chết. Nhưng một số người đến và nói: "Ồ, sư tu tập

cũng dễ thôi, Luang Por. Sư không có vợ và con cái để lo lắng, vì vậy Sư tu dễ hơn!" Tôi nói, " *Đừng đến quá gần tôi khi nói như vậy, nếu không sẽ bị chụp giẻ lau lên đầu!"* Họ nói như thể tôi không có trái tim hay sao đó!

Chuyện của người ta mình cho là nhỏ nhưng khi đến với mình thì lại chẳng cho là tầm thường. Cuộc sống là vậy. Vì vậy, chúng ta, những người thực hành Pháp phải nghiêm chỉnh thực hành, thực sự dám làm điều đó. Đừng tin những người khác, chỉ cần lắng nghe sự giáo huấn của Đức Phật. Hãy giữ sự an tịnh trong tâm của các ông. Đến đúng thời các ông sẽ hiểu. Thực hành, suy niệm, quán chiếu, và kết quả của sự thực hành sẽ có mặt ở đó. Nhân và quả tỷ lệ thuận với nhau.

Đừng đi sâu vào tâm trạng của mình. Ban đầu, ngay cả việc tìm một giấc ngủ cho đủ cũng khó khăn. Các ông có thể định sẽ ngủ vào một thời gian nhất định nào đó nhưng không được. Các ông phải tự rèn luyện mình. Bất cứ khi nào các ông quyết định thức dậy, thức dậy ngay khi đến lúc. Đôi khi các ông làm được như vậy, nhưng đôi khi ngay sau khi các ông thức giấc, các ông phải nói với chính mình "*Dậy! Dậy đi nào*" và các ông không nhúc nhích! Các ông có thể phải tự nói với chính mình, "*Một ... hai ... nếu mình đếm tới ba và vẫn không ngồi dậy, mình có thể bị rơi vào địa ngục!*" Các ông phải tự dạy mình như vậy đó. Khi các ông đếm tới ba, các ông sẽ ngồi dậy ngay lập tức vì các ông sợ bị rơi vào địa ngục.

Các ông phải tự rèn luyện mình, các ông không thể bỏ qua việc rèn luyện. Các ông phải rèn luyện mình từ mọi góc độ. Đừng lúc nào cũng dựa dẫm vào thầy, huynh đệ hoặc những người chung quanh bằng không các ông sẽ không bao giờ có trí tuệ. Không cần thiết phải nghe quá nhiều sự hướng dẫn, chỉ cần nghe giảng dạy một hoặc hai lần và sau đó hãy thực hành.

Cái tâm đã được huấn luyện tốt sẽ không dám gây ra rắc rối, ngay cả lúc riêng tư. Trong tâm của người thực hành thuần thực không có những điều như "riêng tư" hoặc "ở nơi đại chúng." Tất cả các bậc Thánh đều có sự tự tin trong tâm của mình. Chúng ta nên tập để được giống như vậy.

Một số người trở thành nhà sư đơn giản chỉ để tìm một cuộc sống dễ dàng. Sự dễ dàng đến từ đâu? Nguyên nhân của nó là gì? Tất cả sự dễ dàng đều đến sau đau khổ. Mọi thứ đều vận hành như nhau: Các ông phải làm việc trước khi có được gạo. Làm bất cứ việc gì cũng vậy, trước tiên các ông phải trải nghiệm khó khăn. Một số người trở thành nhà sư vì muốn nghỉ ngơi và xem nhẹ việc tu tập, họ nói rằng họ chỉ muốn ngồi loanh quanh và nghỉ ngơi một thời gian. Nếu các ông không học hỏi những cuốn sách, các ông có mong mình có thể biết đọc và viết? Đó là chuyện không thể.

Đây là lý do tại sao hầu hết những người học rộng và trở thành tu sĩ sẽ chẳng bao giờ đi tới đâu. Kiến thức của họ là một loại khác, đi trên một con đường khác. Họ không rèn luyện bản thân, họ không nhìn tâm của họ. Họ chỉ khuấy động tâm trí của họ với sự nhầm lẫn, tìm kiếm những điều là không có lợi cho sự thanh tịnh và thu thúc. Kiến thức của Đức Phật không phải là kiến thức thế gian, đó là kiến thức siêu thế, hai thứ hoàn toàn khác nhau.

Đây là lý do tại sao bất cứ ai làm nhà sư của Phật giáo đều phải từ bỏ bất cứ mọi cấp bậc, địa vị hoặc vị trí mà họ đã được giữ trước đó. Ngay cả khi một ông vua khi đi tu, ông ta cũng phải từ bỏ địa vị trước đây của mình, ông ta không được đem những thứ trần tục đi tu với ông ta để tạo ảnh hưởng của mình với những người xung quanh. Ông ta không được đem theo tài sản, địa vị, kiến thức hoặc quyền lực đi tu với mình. Thực hành liên quan đến sự từ bỏ, buông xả, nhổ tận gốc phiền não và dừng lại. Các ông phải hiểu điều này để làm cho công việc thực hành có hiệu quả.

Nếu các ông bị bệnh và không trị bệnh bằng thuốc các ông có nghĩ rằng bệnh sẽ tự chữa lành chăng? Bất cứ nơi nào các ông sợ, các ông nên đi đến đó. Ở đâu có một nghĩa địa đặc biệt đáng sợ, hãy đến đó. Hãy khoác y, đến đó và quán chiếu, Anicca vata sankhara ... (Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường...) Thiền đứng và thiền hành tại đó, nhìn vào bên trong và để thấy nỗi sợ hãi của các ông nằm ở đâu. Mọi thứ sẽ trở nên quá rõ ràng. Hãy hiểu sự thật của tất cả các pháp duyên sinh. Hãy ở lại đó và đợi cho đến khi hoàng hôn xuống và trời sẽ càng lúc càng tối hơn, cứ như vậy cho đến khi các ông thậm chí còn có thể ở lại đó suốt đêm.

Đức Phật dạy : *"Ai thấy Pháp thấy Như Lai. Ai thấy Như Lai thấy Niết Bàn."* Nếu chúng ta không làm theo tấm gương của Đức Phật làm sao nào chúng ta có thể thấy Pháp? Nếu chúng ta không thấy Pháp làm sao chúng ta biết được Đức Phật? Nếu chúng ta không thấy Đức Phật làm sao chúng ta biết được những phẩm chất của Đức Phật? Chỉ khi chúng ta thực hành theo bước chân của Đức Phật, chúng ta mới biết những gì Đức Phật đã dạy là tuyệt đối đích xác, rằng giáo huấn của Đức Phật là chân lý tối cao.

Chú thích:

[1] Bài Pháp được giảng vào đêm của ngày lễ Uposatha (Bố-tát)

[2] Glot – là cây dù lớn của những nhà tu sống trong rừng, được treo vào một cái cây. Những nhà sư treo mình ở trong đó để ngồi thiền khi sống trong rừng

[3] Cái xác mà người ta mang đến ngày hôm qua là cái xác của một đứa bé

[4] Mahanikai và Dhammayuttika là hai hệ phái chính của Phật giáo Nguyên thủy

Theo: **In the Dead of Night**

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

Tinh tấn

Bhante Henopola Gunaratana

Câu hỏi: Khi hành thiền, chúng ta cần phải tinh tấn nhiều như thế nào? Các thiền sư đôi khi nói đến sự *"tinh tấn không cố gắng"* và *"chỉ ngồi thôi"* trong khi hành thiền. Chúng ta phải cố gắng như thế nào khi hành thiền?

Bhante Henepola Gunatara: Khi hành thiền, bạn không nên bận đầu tinh tấn đó hay tinh tấn một cách mù quáng. Thiền tập là một nỗ lực bền bỉ. Thậm chí trước khi bạn bắt đầu, bạn nên cân nhắc, “*Đây có phải là thời điểm phù hợp để hành thiền không?*” Giả sử thời điểm đó đang bận rộn, truyền hình đang mở om sòm, mọi người đang chạy ngược chạy xuôi, cho dù bạn cố gắng thế nào đi chăng nữa, bạn có lẽ sẽ không thực tập được. Vì vậy, bạn phải hiểu được tình thế, bạn phải thật chánh niệm khi thực hành.

Nhưng một khi bạn đã chọn được địa điểm và thời gian để thực hành, tất nhiên, hãy vận dụng mọi nỗ lực để vượt qua sự lười biếng, buồn ngủ, bồn chồn, lo lắng và v.v... Đây là những trở ngại rất thông thường, phổ biến. Trong Phật giáo, chúng ta gọi chúng là “chướng ngại” vì chúng cản trở sự tiến bộ của chúng ta. Khi chướng ngại sinh khởi, chúng ta không nên lười biếng. Chúng ta không nên nghĩ, “*Chà, con đường này quá khó! Tôi chỉ đang lãng phí thời gian của mình! Các chướng ngại này luôn luôn xuất hiện và gây trở ngại cho tôi khi đang cố gắng hành thiền. Tôi bỏ cuộc thôi!*” Bạn phải tự khuyến khích bản thân và luôn luôn làm mới nỗ lực của mình khi ngồi thiền. Bạn có thể nói với chính mình: “*Tôi có thể làm được việc này. Điều này là có thể. Tôi có thể vượt qua cơn buồn ngủ, tôi có thể khắc phục trạng thái tâm bồn chồn, không yên này. Tôi thấy những người khác đã học được cách để làm việc này. Và tự tôi cũng có thể làm được điều này*”. Vì vậy, bạn phải tự nỗ lực, bạn phải cố gắng lắng mình cho tỉnh táo và nói với chính mình: “*Này, bạn! Không nên bỏ cuộc vì hèn nhát!*”

Về việc “*Nỗ lực không cố gắng*”, đó là lời khuyên của một kẻ lười biếng. Không có việc nỗ lực không cố gắng. Mọi việc không đến với chúng ta một cách tự nhiên như không khí. Mặt khác, sự lười biếng, buồn ngủ, ham muốn, tham lam, chúng lại đến với chúng ta rất tự nhiên! Những điều tốt đẹp thường không đến với chúng ta một cách tự nhiên. Chúng có trong chúng ta do bản chất, nhưng chúng ta phải làm việc chăm chỉ để khơi dậy chúng. Vấn đề là tâm của chúng ta giống như nước. Nước luôn luôn tìm đường để đổ xuống nơi thấp nhất. Tương tự, tâm của chúng ta có xu hướng kéo chúng ta xuống cấp – đưa chúng ta đến những tư tưởng thấp hèn, sự biếng nhác trong việc thực tập, sự dễ dãi. Tuy nhiên nếu chúng ta đi theo cách đó, chúng ta cuối cùng sẽ bị rác rưởi trong tâm trí của chúng ta lôi xuống cống! Vì vậy, chúng ta phải nâng tinh tấn. Chúng ta tinh tấn và tiếp tục tinh tấn, cho đến khi chúng ta đạt được sự tinh tấn cần phải có. Chúng ta tận tâm tận lực trong việc thực hành, bất chấp điều gì xảy ra trong bất kỳ một thời thiền nào đó.

Có ba giai đoạn của tinh tấn. Theo Kinh Pāli, giai đoạn đầu tiên được gọi là arambhadhatu. Nó có nghĩa là “*yếu tố đầu*.” Khi bạn đọc một cuốn sách đầy cảm hứng về thiền hoặc có một cuộc thảo luận đầy cảm hứng với một người bạn hoặc giáo viên về thiền tập, bạn có thể trở nên nhiệt tình và bắt đầu thực hành ngay lập tức. Tuy nhiên, một vài tuần hoặc vài tháng sau đó, nỗ lực của bạn có thể suy yếu dần. Bạn bị trượt trở lại vào vị trí xuất phát ban đầu.

Làm thế nào để tránh điều đó? Đó chính là nơi mà giai đoạn thứ hai của tinh tấn được cần đến: Nikkamadhatu. Về cơ bản nó có nghĩa là “*tiến tới*” với nỗ lực của chính

bạn. Bạn chuyên tâm hành thiền, bạn thực tập hết mình và đều đặn. Thậm chí sau đó, bạn có thể lại trở nên lười biếng hoặc quyết tâm của bạn có thể bị lung lay. Đây chính là lúc bạn có thể chơi lá bài cuối cùng của mình. Bạn phải tự cho mình một lời động viên, nhưng cũng phải cứng rắn với chính mình: *"Được rồi! Ta sẽ không nhúc nhích khỏi chiếc đệm này ngay cả khi cái lưng của ta đang giết chết ta! Được lắm, ta đang bồn chồn không yên và ta đã thấy điều này trước đó. Bây giờ đến phiên đầu gối của ta đau – tốt thôi! Ta cũng đã kinh nghiệm chuyện này rồi. Ta có thể ngồi cho đến khi vượt qua những khó chịu này. Ta có thể khắc phục được chúng. Cho dầu ta có hao mòn thành một bộ xương, ta vẫn sẽ không nhúc nhích!"* Đó là loại thứ ba của tinh tấn lực được gọi là parakkamadhātu. "Parak" là dũng cảm. Trong quân lực, bạn được khuyến khích để đưa lòng dũng cảm và sự gan dạ vào công việc của bạn. Hành giả cũng cần sự tinh tấn đó.

Đôi khi mọi người đến hội Bhavana với thành ý muốn thực tập. Họ đăng ký chỗ nhiều tháng trước để đến ở lại một tuần, hai tuần hay một tháng. Tuy nhiên, chỉ một vài ngày sau đó, họ nói với tôi: *"Ủm, Bhante, con phải đi. Con đã quên là con phải quay trở lại vì con có công việc này phải làm v.v... và v.v..."*

Hoặc là bạn có thể trải nghiệm một khóa thiền đầy cảm hứng, trở về nhà và bắt đầu thực hành. Vài tuần hay vài tháng sau đó, quyết tâm của bạn trong việc thiết lập một thời khóa cho việc thực tập hàng ngày có thể bị lung lay. Lúc đó, hãy tự nhắc nhở bản thân rằng bạn có thể làm được. Hãy đem những vị thầy và các hành giả khác ra để làm gương. Tìm kiếm sự hỗ trợ từ các nhóm hành thiền, tham dự khóa tu thường xuyên. Thực sự, tất cả những gì bạn cần phải làm đơn giản chỉ là: Khi bạn dành thời gian để thực tập, khi bạn chuyên tâm hành thiền, hãy tiếp tục thực hành một cách bền bỉ và dành cho thiền tập mọi năng lượng mà bạn có thể tập hợp được.

Trích Kinh Pāli : Āraddhaviriyassāyam dhammo nāyam dhammo kusītassa. (AN. Vol. 4,3)

Dịch: Giáo Pháp này là dành người nhiệt tâm, không dành cho những kẻ lười biếng

Theo: **Effort**

Chuyển ngữ: **Supañña Thiện Trí**

Ngục tù của đời sống

Ajahn Buddhadasa

Hôm nay, tôi sẽ nói về cái được gọi là “ngục tù”. Nó sẽ giúp cho chúng ta hiểu cái được gọi là “cuộc sống” rõ hơn. Rồi chúng ta sẽ hiểu về Pháp (Dhamma) tốt hơn.

Điều này sẽ giúp cho chúng ta sống một cuộc sống không còn dukkha, (bất toại nguyện, đau đớn, căng thẳng, khổ não). Vì vậy, hôm nay tôi sẽ nói về cái được gọi là “ngục tù.” Các bạn hãy chuẩn bị tinh thần để lắng nghe cho kỹ.

Bất cứ ở đâu có điều kiện (để ngục tù xuất hiện) và có dấu hiệu cho thấy ngục tù đang hiện hữu của thì ngay chỗ đó phải có mặt của dukkha. Bạn nên quan sát để thấy rằng bất cứ loại và hình thức dukkha nào cũng đều có đặc tính ngục tù ở trong đó. Bị bắt bớ, giam cầm, câu thúc, gặp những khó khăn và phiền muộn, đều là những đặc điểm của dukkha. Nếu bạn hiểu được điều này, bạn sẽ hiểu rõ hơn ý nghĩa của những gì chúng ta gọi là "upadana" (dính mắc, chấp thủ). Bất cứ nơi đâu có upadana, ngay tại đó có ngục tù. Chính "upadana" tự thân nó đưa đến những điều kiện của ngục tù.

Bất cứ nơi nào có upadana, ngay tại đó có sự trói buộc. Sự trói buộc này có thể là tích cực hay tiêu cực, cả hai đều trói buộc như nhau. Bằng cách đánh giá sự vật và dính mắc vào chúng như là "tôi" và "của tôi," sự trói buộc xảy ra. Khi dính mắc với một cái gì đó, chúng ta bị kẹt trong đó, giống như bị mắc kẹt trong nhà tù.

Toàn bộ Giáo pháp của Phật giáo có thể được tóm tắt: Upadana là nguyên nhân của khổ; khổ bắt nguồn từ upadana. Tất cả chúng ta phải nắm được vấn đề này của upadana. Để cho dễ hiểu, chúng ta phải thấy rõ nó giống hệt như một nhà tù - một nhà tù tinh thần, một nhà tù tâm linh. Chúng ta đến đây để nghiên cứu, học hỏi Giáo pháp và thực hành thiền định (ổn định và thanh tịnh tâm) và Vipassanā (minh sát, nội quán) để diệt upadana. Hoặc, nếu chúng ta nói theo lối ẩn dụ, chúng ta nghiên cứu, học hỏi Giáo pháp và phát triển tâm để tiêu diệt cái nhà tù tại đang giam hãm chúng ta.

Chúng ta đang nói về một nhà tù tinh thần hay nhà tù tâm linh, nhưng nó có cùng nghĩa như một ngôi nhà tù bằng bê tông. Nó giống như các nhà tù chắc chắn mà những tù nhân đang bị giam cầm trong đó ở khắp mọi nơi, nhưng bây giờ chúng ta đang nói về một nhà tù thuần về mặt tinh thần. Nhà tù này khá là kỳ quặc hoặc khác thường vì chúng ta không thể nhìn thấy chất liệu trong đó của nó với cặp mắt thường. Có gì lạ lùng hơn thế chứ khi người ta tình nguyện để được nhốt vào trong nhà tù này. Mọi người thực sự vui mừng để đi vào và bị nhốt trong ngôi nhà tù tinh thần này. Đây chính là việc vô cùng quái gở của ngôi nhà tù tinh thần hay nhà tù tâm linh.

Giải thoát là sự cứu rỗi khỏi ngục tù

Các bạn phải nhớ từ "sự cứu rỗi" hay "sự giải thoát" được sử dụng trong tất cả các tôn giáo. Mục tiêu cuối cùng của tất cả các tôn giáo là sự cứu rỗi, hoặc là sự giải thoát, hoặc bất cứ từ gì thích hợp nhất trong mỗi ngôn ngữ. Nhưng tất cả những từ này đều mang nghĩa như nhau – được cứu. Tất cả các tôn giáo đều dạy về sự cứu rỗi. Tuy nhiên, chúng ta được cứu thoát khỏi cái gì? Chúng ta được cứu thoát khỏi nhà tù tinh thần. Điều mà tất cả các bạn muốn và thậm chí cần ngay lúc này là cái được gọi là "tự do"- đó là- nói một cách đơn giản, thoát khỏi nhà tù. Cho dẫu đó là một nhà tù vật lý, nhà tù vật chất hay là một nhà tù tâm linh, nhà tù tinh thần; ý nghĩa đều như nhau. Trong mọi trường hợp, chúng ta muốn được tự do.

Những người kém trí tuệ chỉ có thể thấy và sợ những nhà tù vật lý, vật chất. Nhưng người có trí tuệ (pañña), có cái nhìn sâu sắc hơn sẽ thấy cái ngục tù tâm linh còn nguy hiểm và khủng khiếp nhiều, nhiều hơn thế nữa. Thực sự, chúng ta thấy rằng không phải ai cũng dễ dàng bị giam cầm trong các nhà tù thông thường, trong khi đó mọi

người trên thế giới đều đang bị kẹt trong cái ngục tù tâm linh. Thí dụ, mỗi người đang ngồi tất cả đây, không ai bị giam trong cái nhà tù thông thường, nhưng tất cả các bạn đều đang bị giam hãm trong cái nhà tù tâm linh. Điều thúc đẩy chúng ta quan tâm đến Dhamma (Pháp), đến việc thực hành Dhamma và thực tập sự phát triển tâm linh, chính là sự bức bách và bị buộc phải giam hãm trong cái nhà tù tâm linh này. Cho dầu bạn có nhận biết được điều này hay không cũng chẳng quan trọng, nó vẫn bắt chúng ta, bất kể là ai, phải vùng vẫy và tìm cách thoát khỏi cái nhà tù tâm linh này. Nó đang buộc tất cả các bạn - dầu cho các bạn có nhận thức được hay không - là phải đi tìm sự tự do về mặt tinh thần. Do đó mà các bạn mới tìm đến đây cũng như các nơi khác tương tự như nơi đây.

Mặc dầu cái đang giam cầm chúng ta đây chỉ có mỗi một thứ duy nhất, cụ thể là upadana (chấp thủ, dính mắc), nhưng ngục tù đó lại có nhiều dạng khác nhau. Có đến hàng chục kiểu và loại ngục tù. Nếu chúng ta bỏ thời gian để tìm hiểu về từng loại một, nó sẽ giúp chúng ta hiểu rõ hiện tượng này hơn. Rồi chúng ta sẽ hiểu upadana rõ hơn, và chúng ta cũng sẽ hiểu rõ tanha (tham ái) và kilesa (phiền não trong tâm) hơn, những thứ mà theo lời dạy của Đức Phật là gây ra dukkha. Chúng sẽ hiểu được vấn đề của dukkha một khi chúng ta hiểu rõ ràng và thông suốt vấn đề của ngôi nhà tù (tâm linh).

Tôi muốn khuyên các bạn nên dùng danh từ Pāli “Upadana”, thay vì dịch ra là sự chấp thủ, dính mắc. Các danh từ được chuyển ngữ thường bị hiểu lầm. Lúc này các bạn có thể chưa hiểu nó trọn vẹn, nhưng hãy cố gắng dùng từ Upadana này để cho quen miệng, đồng thời cho tâm và cảm xúc của bạn cũng quen dần với nó.

Chúng ta phải hiểu rằng cốt lõi của Phật giáo là diệt tận upadana. Cốt lõi của Phật giáo là thoát khỏi sự trói buộc của upadana, hay làm giảm bớt nó. Và rồi sẽ không còn ngục tù, và cũng chẳng còn dukkha.

Chúng ta tốt hơn nên dùng từ upadana. Nghĩa của nó rộng hơn và sẽ giúp cho chúng ta nhìn vào vấn đề này sâu sắc hơn và rộng hơn.

Tinh hoa duy nhất của Phật giáo

Có thể đó chỉ là một từ đơn giản, nhưng upadana là điều quan trọng nhất. Cốt lõi của Phật giáo là nhổ tận gốc hoặc làm giảm bớt cái upadana này. Rồi thì đau khổ sẽ chấm dứt. Hãy hiểu rằng đây là cốt lõi của tất cả mọi hình thức Phật giáo, nó được tìm thấy trong mọi truyền thống và tông phái. Phật Giáo Nguyên Thủy, Phật giáo Đại thừa, Phật giáo Thiền tông (Zen), Phật giáo Tây Tạng, bất kỳ hình thức Phật giáo nào mà bạn thích, chúng chỉ khác nhau về tên gọi hoặc khác nhau về mặt nghi lễ và cách thực hành- xét về hình thức bên ngoài. Nhưng nội dung bên trong thì tất cả đều giống nhau: Cắt đứt upadana.

Đừng buồn, đừng thất vọng hay lo âu, đừng tạo thêm rối rắm cho chính mình bằng cách nghĩ rằng mình không thể để nghiên cứu tất cả các tông phái của Phật giáo. Đừng lo lắng nếu bạn đã không thể nghiên cứu Phật giáo ở Tây Tạng, ở Sri Lanka,

Miến Điện, Trung Quốc, hoặc ở bất cứ nơi nào. Đó là một sự lãng phí thời gian. Tất cả các hình thức Phật giáo đều chỉ có một loại tinh hoa hoặc cốt lõi duy nhất, cụ thể là, diệt trừ upadana. Các nhãn mác Nguyên Thủy, Đại Thừa, Thiền tông, Phật giáo Tây Tạng, và Trung Quốc chỉ phản ánh lớp vỏ bọc bên ngoài của cái làm cho chúng ta thấy dường như có nhiều loại Phật giáo khác nhau. Nếu có bất kỳ sự khác biệt nào, chúng chỉ đơn thuần nằm trên bề mặt, chỉ là một số các nghi thức và nghi lễ khác nhau được tom góp lại. Cốt lõi thực sự của vấn đề, cốt lõi của Phật giáo, ở đâu cũng giống nhau: Diệt tận hoặc làm giảm bớt upadana.

Vậy thì, chỉ cần nghiên cứu, học hỏi một điều này thôi. Đừng lãng phí thời gian buồn phiền hay nghĩ ngợi về việc mình chưa nghiên cứu, học hỏi hết tất cả các hình thức Phật giáo khác nhau. Hãy nghiên cứu, học hỏi một việc duy nhất: Chặt đứt upadana, vậy là đủ.

Nếu bạn thực sự muốn biết về Phật giáo Đại thừa như một nhà chuyên môn, bạn sẽ phải đi học tiếng Sanskrit. Có thể bạn phải dành gần như trọn đời của mình để học tiếng Sanskrit và thực sự vẫn chẳng biết được điều gì. Hoặc nếu bạn muốn biết rõ về Thiền tông (Zen), bạn sẽ phải học tiếng Trung Quốc. Bạn bỏ ra cả đời để học tiếng Trung Quốc và cuối cùng bạn cũng chẳng biết gì về Zen cả. Để biết Kim Cang thừa (Vajrayana) hay Phật giáo Tây Tạng, bạn sẽ phải học tiếng Tây Tạng. Việc chỉ học các ngôn ngữ không thôi cũng đã khiến cho các bạn mất đi gần hết cuộc đời, tuy nhiên các bạn thực sự cũng chẳng học được gì.

Bạn vẫn chưa đi vào cốt lõi của đạo Phật. Những điều kể trên chỉ là những mặt nổi được gọi lên như là những diễn biến mới (nếu các bạn nghiên cứu, học hỏi Phật theo hướng bao quát). Hãy hiểu thực chất của tất cả các vấn đề đó và chỉ cần học mỗi một việc là chặt đứt upadana. Khi đó bạn sẽ hiểu được cốt tủy của đạo Phật, cho dầu nó được dán nhãn mác là Đại thừa, Nguyên thủy, Thiền tông hoặc Kim cang thừa. Cho dầu nó đến từ Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc hoặc ở từ bất cứ một nơi nào khác, tất cả chỉ tựu trung vào một điểm này thôi: Chặt đứt upadana.

Ngay cả chỉ trong mỗi truyền thống Phật giáo Nguyên thủy không thôi cũng đã có nhiều hình thức thực hành khác nhau. Có rất nhiều phương pháp tu tập. Chẳng hạn phương pháp hành thiền của Miến Điện, nơi mà người ta quan sát bụng phồng lên và xẹp xuống. Có những phương pháp thực hành khác dựa trên các câu chú (mantra) như "Samma Araham" và "Buddho, Buddho", và nhiều phương pháp khác. Nhưng nếu đó là những phương pháp thực hành đúng, cốt lõi của mỗi phương pháp chính xác phải luôn luôn tựu trung vào một vấn đề: Sự cần thiết để diệt tận upadana. Nếu phương pháp đó chẳng dính dáng gì đến việc loại trừ upadana, thì đó không phải là một phương pháp chân chính, và nó cũng chẳng mang lại sự hữu ích hoặc lợi lạc nào cả. Vậy thì tại sao chúng ta lại không quan tâm đến việc chặt đứt upadana; hoặc, nếu chúng ta muốn nói theo lối ẩn dụ, là phá huỷ cái nhà tù (tâm linh)? Do đó, tốt nhất là chúng ta nên nói về cái ngục tù này.

Nhận ra nó từ bên trong

Nói một cách chính xác nhất, chúng ta không thể học hỏi từ kinh điển, từ kỹ thuật, hoặc

từ những lời dạy khác nhau nếu chúng ta muốn thực sự thành công. Để thực sự gặt hái được sự lợi lạc một cách thành công, chúng ta phải học ngay trên chính tự thân của sự vật, cụ thể là cái nhà tù thực - nghiên cứu, học hỏi ngay trên dukkha thực sự hay ngay trên chính tự thân của cái nhà tù. Vì vậy, chúng ta tốt hơn là nên kiếm tìm ra cho được cái nhà tù này.

Tại điểm này, chúng ta phải đối mặt với hai sự lựa chọn: Các bạn sẽ nghiên cứu học hỏi từ bên ngoài hay bạn sẽ nghiên cứu, học hỏi từ bên trong? Sự khác biệt là rất quan trọng. Đức Phật dạy rằng chúng ta phải nghiên cứu, học hỏi từ bên trong. Việc nghiên cứu, học hỏi từ bên ngoài là từ sách vở, nghi lễ, nghi thức, và đại loại những thứ như vậy. Tất cả mọi thứ mà chúng ta phải học, Đức Phật đã dạy, là từ cơ thể (thân) khi nó vẫn còn đang sống. Điều đó có nghĩa là một cơ thể sống, với một cái tâm đang sống, chứ không phải là một cái thân, một cái tâm đã chết. Đó chính là nơi mà sự nghiên cứu, học hỏi thực sự diễn ra, vì vậy hãy học ở đó. Hãy tìm hiểu từ bên trong, có nghĩa là học bên trong con người của chính các bạn khi vẫn còn sống, trước khi các bạn chết. Các nghiên cứu, học hỏi từ bên ngoài, học hỏi từ sách vở, từ những nghi lễ và nghi thức khác nhau, thực sự chẳng giúp cho các bạn đạt được điều gì có giá trị. Vì vậy, chúng ta hãy nghiên cứu, học hỏi từ ở bên trong. Hãy nhớ những từ này "học ở bên trong."

Huấn luyện tâm bằng thiền định (samadhi) và minh sát (vipassana), tức là phát triển chánh niệm với hơi thở (anapanasati bhavana) như chúng ta đang làm tại đây, là sự học hỏi từ bên trong. Để thực hành sự nghiên cứu, học hỏi bên trong đó, cần phải có nhiều kiên trì và nhẫn nại, nhưng cũng chẳng phải là quá nhiều đâu. Trong thực tế, so sánh với một số môn mà những người khác đang tập luyện, thí dụ như các môn thể thao cao cấp, thể dục dụng cụ, và nhào lộn, thì việc rèn luyện thiền định và minh sát thì không khó bằng. Tuy nhiên, người ta vẫn có đủ sự nhẫn nại và bền chí để luyện tập những môn như vậy. Chỉ cần có sự nhẫn nại vừa phải và chúng ta có thể thực hành thiền định và vipassanā qua chánh niệm về hơi thở. Một số người đã không chịu nổi, và đã chạy biến còn chúng ta thì đã có đủ sự nhẫn nại để đi được đến đây. Nếu chúng ta tiếp tục thêm một chút nữa, chúng ta sẽ thành công và sẽ nhận được những sự lợi lạc đích thực. Vậy, các bạn áp dụng chính bản thân mình vào việc nghiên cứu, học hỏi bên trong này và làm việc ấy với sự kham nhẫn, nhẫn nại vừa đủ.

Cuộc sống tự bản thân nó là ngục tù

Dùng lối nói ẩn dụ sẽ giúp cho chúng ta hiểu được vấn đề chúng ta đang thảo luận dễ dàng hơn, vì vậy chúng tôi sẽ sử dụng chúng tại buổi pháp thoại này trong ngày hôm nay.

Do đó, chúng tôi sẽ dùng các ẩn dụ để nói chuyện trong ngày hôm nay. Ngục tù thứ nhất mà các bạn phải tìm cho ra để quan sát đó chính là cuộc sống này. Nếu các bạn nhìn cuộc sống như một nhà tù, và nhìn nhà tù đó đúng như nó thực là, thì chúng tôi phải nói rằng các bạn đã biết được chân lý thiên nhiên khá rõ. Tuy nhiên, hầu hết mọi người đều nhìn cuộc sống như là một cái gì đó thú vị, như là một cơ hội để vui chơi. Họ sẵn sàng sống để hưởng thụ cuộc sống. Thế rồi họ trở nên mê đắm và bị cuốn hút

vào cuộc sống. Điều này làm cho cuộc sống trở thành ngục tù.

Nếu chúng ta thấy cuộc sống như một nhà tù, chúng ta chắc hẳn đã phải nhìn thấy upadana (sự chấp thủ, dính mắc) với cuộc sống này. Nếu chúng ta chưa nhìn thấy upadana với cuộc sống, chúng ta sẽ không thấy được rằng cuộc sống này là một nhà tù và chúng ta sẽ bằng lòng với ý nghĩ rằng cuộc sống này là một thiên đường thay vì là ngục tù. Điều này là do bởi trong cuộc sống có rất nhiều thứ làm cho chúng ta thỏa mãn, và chúng đã lừa phỉnh chúng ta và làm cho chúng ta mê đắm. Tuy nhiên, bất cứ cái gì mà chúng ta thấy thỏa mãn, dễ chịu, hấp dẫn, và mê đắm thì trong đó cũng đều có sự hiện diện của upadana. Đây chính là ngục tù của chúng ta. Chúng ta yêu thích một thứ gì đó với một mức độ nào đó thì nó sẽ trở thành ngục tù đối với chúng ta - chỉ ít cũng bằng với mức độ mà ta yêu thích- vì upadana. Đây là một loại upadana tích cực. Khi chúng ta ghét một cái gì đó, hoặc không thích một cái gì đó, đó sẽ là một loại upadana tiêu cực - cũng là một thứ ngục tù. Bị đánh lừa và bị làm mê muội bởi upadana- cho dầu là upadana tích cực hoặc tiêu cực- đều là ngục tù. Và ngục tù đó biến cuộc sống thành dukkha.

Ngoài ra, chúng ta có thể thấy rằng khi có upadana trong cuộc sống, cuộc sống sẽ trở thành ngục tù. Và như vậy, khi không có upadana, cuộc sống sẽ không còn là một nhà tù nữa. Các bạn có thể thấy được điều này ngay bây giờ, ở đây, cho dầu có hay không có upadana trong cuộc sống của bạn. *"Cuộc sống của tôi là ngục tù hay không phải là ngục tù? Tôi đang sống/ hay không đang sống trong ngục tù của upadana?"* Mỗi người phải xem xét một cách cẩn thận vào trong tự thân mình và phải thấy thật rõ ràng rằng cuộc sống có phải là ngục tù dành cho bạn hay không? Bạn có một nhà tù hay không? Bạn có đang sống trong nhà tù đó hay không? Nếu không, tại sao chúng ta đến đây để hành thiền, để tu dưỡng tâm trí? Về bản chất, mục tiêu và mục đích thực sự của việc phát triển tâm linh là sự phá hủy các nhà tù của chúng ta. Cho dầu các nghiên cứu, học hỏi và việc thực hành của bạn có thành công hay không, cho dầu bạn có thể phá hủy được nhà tù hay không, lại là một vấn đề khác. Tuy nhiên, mục tiêu và mục đích thực sự của chúng ta là để phá hủy cái ngục tù của cuộc sống này.

Hãy xem xét việc này một cách cẩn thận. Nếu chúng ta không nhận ra upadana, chúng ta sẽ bị giam hãm trong tù mà không hề nhận biết cái nhà tù. Chúng ta đang mắc kẹt trong nhà tù mà không hề biết cái nhà tù đó. Hơn nữa, chúng ta hài lòng và mê đắm cái ngục tù đó, cũng giống như chúng ta đang mê đắm và hài lòng với cuộc sống. Vì chúng ta đang mê đắm và hài lòng với cuộc sống, chúng ta bị giam hãm trong nhà tù của cuộc sống. Chúng ta sẽ làm gì để nó không còn là một nhà tù nữa? Đây là câu hỏi mà chúng ta phải trả lời một cách cẩn thận, và chính xác nhất.

Làm thế nào để chúng ta có thể sống để cuộc sống không phải là một ngục tù? Điều này có nghĩa là bình thường, hoặc tự nhiên, cuộc sống không phải là ngục tù, mà do chúng ta tự biến nó thành ngục tù thông qua upadana. Do vì vô minh, vì mê muội, vì thiếu hiểu biết đúng đắn của chúng ta, chúng ta mới có upadana với cuộc sống. Cuộc sống sau đó sẽ trở thành ngục tù đối với chúng ta. Ở Thái, chúng tôi có một cụm từ vừa thô vừa mang tính chỉ trích, *"som nam na man"* đại loại có nghĩa là, *"Đáng đời mày lắm"* Cuộc sống không phải là ngục tù hay thứ gì đại loại như vậy, nhưng qua

sự mê muội của chính chúng ta, do vô minh (avijja) chúng ta tạo ra upadana và rồi nhà tù hiện hữu. Chúng ta có thể nói gì ngoài *"som nam na man, đáng đời mày lắm."*

Nếu các bạn thành công trong việc thực hành định niệm hơi thở (Anapanasati-bhavana) bạn sẽ hiểu rõ cuộc sống, các bạn sẽ hiểu rõ upadana và các bạn sẽ không có bất kỳ upadana nào trong cái được gọi là "cuộc sống" này. Sau đó thì cho dẫu nhà tù đang diễn ra có hoại và diệt đi, nhà tù mới cũng sẽ chẳng còn sinh khởi. Cuộc sống này đây mới có giá trị nhất, nhưng ai là kẻ được nó hay không lại là một vấn đề khác. Hãy cố gắng để hiểu sự thật này, và các bạn nên phải như vậy. Điều này sẽ là động lực để giúp các bạn chuyên tâm vào việc phá hủy ngục tù với lòng nhiệt tâm và sự kiên nhẫn của mình.

Một cách để nhìn vào sự thật này là quan sát để thấy rằng cuộc sống phải tiếp diễn theo các quy luật tự nhiên, hoặc thấy rằng bản thân chúng ta phải sống phù hợp với quy luật tự nhiên. Chúng ta phải tìm kiếm thức ăn, phải rèn luyện, phải nghỉ ngơi và thư giãn, phải làm việc để duy trì cuộc sống của chúng ta: Chúng ta phải làm những việc này và tất cả những việc khác mà chúng ta đã biết quá rõ. Các bạn không thể không làm chúng. Chúng ta buộc phải làm chúng. Đây cũng là một loại ngục tù. Việc mà chúng ta phải luôn luôn phải làm theo các quy luật tự nhiên là một loại ngục tù. Làm thế nào để chúng ta trốn thoát cái nhà tù đặc biệt này?

Tại sao chúng ta bị giam hãm trong cái nhà tù phải sống theo quy luật tự nhiên này? Nhà tù này đến từ upadana của chúng ta liên quan đến chính chúng ta, hoặc liên quan đến cuộc sống của chúng ta. Khi có upadana (sự chấp thủ, dính mắc) với chính chúng ta, thì cái "tôi," hay tự ngã được sinh ra. Cái "tôi" này lo âu, lo lắng, hoảng sợ và sợ hãi về những nhiệm vụ, bổn phận theo quy luật tự nhiên, và do đó chúng làm cho chúng ta đau khổ. Những khó khăn này đến từ upadana. Nếu chúng ta không có upadana với cái "tôi", thì các nhiệm vụ, bổn phận cần thiết đối với chúng ta sẽ không giống như ngục tù. Chúng ta có thể chăm lo cho các nhu cầu của chúng ta, kiếm sống, rèn luyện để chăm sóc cho cơ thể mà không bị khổ sở - nếu chúng ta không có bất kỳ upadana đối với cuộc sống. Điều này rất là vi tế, đó là một sự bí ẩn đối với hầu hết mọi người. Đây là sự vi tế của chân lý thiên nhiên. Làm thế nào để chúng ta có thể sống mà không có dukkha đối với sự thật rằng mọi thứ trong cuộc sống này phải được thực hiện phù hợp với quy luật tự nhiên?

Bản năng là ngục tù

Nhà tù kế tiếp để xem xét là chúng ta sống dưới sự tác động của bản năng. Chúng ta bị quyền lực của bản năng chi phối. Tất cả các sinh vật sống, cho dù là người, động vật hay thực vật, đều có bản năng. Bản năng liên tục buộc chúng ta phải làm theo những ham muốn và nhu cầu của chúng. Điều này đặc biệt đúng đối với các bản năng về tình dục hay sinh sản. Nó kiểm soát, quấy rầy, kích động và gây rối rắm cho chúng ta nhiều như thế nào? Những cảm xúc về mặt tình dục và sự sinh sản không ngừng thôi thúc chúng ta, siết chặt chúng ta, đàn áp chúng ta, làm phiền chúng ta, chúng bức bách chúng ta thông qua mọi loại khó khăn. Nhưng chúng ta lại không thể dừng lại. Đôi khi chúng ta lại thích nó như vậy. Con cái của chúng ta lớn lên và

trưởng thành đến giai đoạn bản năng tình dục chín muồi và rồi đưa trẻ lại bị giam hãm trong ngôi nhà tù của bản năng tình dục này.

Cuối cùng, ngay cả những bản năng của sự khoe khoang, phô trương cũng điều khiển cuộc sống của chúng ta. Nhiều người không cho khoe khoang là một bản năng, nhưng tất cả các loài động vật đều có bản năng này. Sự cần thiết phải gây ấn tượng, khoe khoang, phô trương bản thân là một bản năng. Ngay cả thú vật cũng muốn gây ấn tượng rằng chúng đẹp, hay mạnh mẽ, hoặc nhanh nhẹn, hoặc đủ thứ. Chúng ta muốn gây ấn tượng và được tự hào. Nếu khoe khoang, phô trương không phải là ngục tù, nó tuyệt đối đã không tạo sự thúc ép và bức bách đối với chúng ta đến vậy. Nhưng hiện giờ nó đang buộc chúng ta phải mua quần áo đẹp, đồ trang sức đẹp, giày dép đẹp thậm chí, và mua nhiều nữa là đằng khác!

Tại sao chúng ta cần phải có nhiều chiếc sơ mi đẹp và nhiều đôi giày đẹp? Tại sao chúng ta cần tất cả chúng? (Và tha lỗi cho tôi, chúng ta phải đặc biệt nhắc đến phụ nữ ở đây). Có thứ bản năng muốn phô trương này hiện hữu và nó là một loại ngục tù. Bởi vì mọi người không thể cam chịu nó, họ buộc phải làm theo bản năng này, chi tiêu tất cả tiền bạc để sắm sửa mọi thứ. Bản năng phô trương là bản năng khôi hài, lố bịch nhất. Nó thực sự là ngục tù. Người ta không bao giờ có đủ tiền vì loại ngục tù này. Hãy xem xét và quán chiếu một cách cẩn thận về những loại bản năng mà chúng ta đã trưởng dưỡng chúng. Chúng đều là ngục tù.

Nếu chúng ta nghĩ về điều này, nếu chúng ta ghi chép chi tiết mọi chi phí của chúng ta, chúng ta sẽ khám phá ra rằng một số người chi nhiều tiền để mua sắm quần áo, đồ trang sức, và giữ gìn sắc đẹp hơn là mua thực phẩm. Thêm nữa, họ chú trọng vào việc trang trí và làm đẹp nhà cửa, việc này tốn kém rất nhiều. Hai loại chi tiêu này, kết hợp với nhau, còn nhiều hơn là tiền họ mua sắm thức ăn, là cái cần thiết cho cuộc sống. Chúng ta tiêu nhiều tiền vào những thứ không cần thiết cho cuộc sống hơn là vào những thứ cần thiết cho nhu cầu của cuộc sống, như thực phẩm. Đây là một cách khác nữa cho thấy chúng ta bị giam hãm trong cái nhà tù của bản năng.

Các giác quan là ngục tù

Tiếp theo, chúng ta nói đến nhà tù vui nhất, nhà tù gần gũi nhất với chúng ta. Chúng ta có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý: sáu giác quan (ayatana), Chúng cũng là những ngục tù. Hãy quan sát chúng cẩn thận. Lắng nghe cẩn thận để hiểu làm thế nào mà mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý của chúng ta - tất cả sáu giác quan- lại trở thành những nhà tù.

Trong tiếng Pali, chúng ta gọi chúng là ayatana. Gốc của từ này theo nghĩa đen có nghĩa là "công cụ, phương tiện để giao tiếp với thế giới bên ngoài" –điểm tiếp xúc, cơ chế, phương tiện, hoặc bất cứ những gì dùng để liên hệ với hoặc giao tiếp với thế giới bên ngoài. Chúng ta gọi chúng là "ayatana." Nếu bạn sẵn sàng, hãy sử dụng tiếng Pali "ayatana." Tất cả sáu ayatana này đều là ngục tù.

Chúng ta có upadana (sự chấp thủ) với cuộc sống là do chúng ta có sáu giác quan để

cảm nhận, kinh nghiệm, để giao tiếp, để nắm và nhận biết các đối tượng của giác quan. Khi có upadana với sáu giác quan, chúng ta phục vụ chúng và trở thành nô lệ của chúng. Chúng ta phục vụ mắt để làm vừa lòng mắt. Chúng ta phục vụ tai để làm vừa lòng tai. Chúng ta phục vụ mũi để thỏa mãn mũi. Chúng ta phục vụ lưỡi để thỏa mãn lưỡi. Chúng ta phục vụ da và cảm giác toàn thân để làm cho nó thoải mái, dễ chịu. Chúng ta phục vụ tâm ý, giác quan về mặt tinh thần, để làm cho nó êm dịu và thoải mái. Điều này có nghĩa rằng tất cả các hành vi của chúng ta chỉ là để giải trí cho các giác quan. Tất cả mọi thứ chúng ta làm là đều vì lợi ích của sáu giác quan. Chúng ta nhượng bộ và trở thành nô lệ của chúng. Sau đó, chúng gây áp lực và điều khiển chúng ta, chẳng có cách nào để tránh được chúng. Chúng ta gọi trường hợp này là "bị giam hãm trong ngục tù của ayatana."

Hãy coi thử xem liệu có bất cứ ai, ngay cả ai đó trong số các bạn, mà không mù quáng phục vụ cho sáu giác quan không? Và các bạn sẵn sàng phục vụ chúng, phải vậy không? Bạn chịu đựng khó khăn và cúi rạp xuống để phục vụ chúng, luôn luôn tìm cách để làm cho mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý thoải mái và hạnh phúc, một cách tự nguyện. Vì vậy, chúng ta phải thừa nhận rằng chúng ta là những kẻ nô lệ. Những người thiếu trí tuệ chắc chắn sẽ là những kẻ nô lệ cho các giác quan, sẽ tiếp tục bị giam hãm mãi trong các nhà tù của các giác quan. Qua việc thực hành chánh niệm với hơi thở đúng đắn và thành công, chúng ta có thể thoát khỏi nhà tù. Nếu chúng ta thực hành anapanasati không chính xác và thiếu sót, chúng ta vẫn sẽ vẫn tiếp tục bị giam hãm trong cái ngục tù của các giác quan mà chẳng ai có thể biết được là bao lâu.

Mê tín là ngục tù: Đối với nhà tù kế tiếp, chúng tôi muốn đề cập đến việc bị lừa bịp bởi những điều được gọi là "saiyasatr" (mê tín). Tất cả các tập tục và niềm tin dựa trên sự mê tín là saiyasatr.

Càng có nhiều vô minh chướng ngại, người ta càng thiếu chánh kiến chướng ngại, và người ta càng bị giam hãm trong ngục tù của sự mê tín. Ngày nay, giáo dục và khoa học (vidayasatr) đã cải thiện, và đưa đến một sự hiểu biết tốt hơn về các sự thật trong thiên nhiên và mọi thứ. Tuy nhiên, vẫn còn quá nhiều cạm bẫy trong các nhà tù mê tín dị đoan. Đây là một vấn đề thuộc về cá nhân. Một số người bị giam hãm nặng nề và những người khác thì đỡ hơn. Người ta bị giam cầm theo những cách thức và mức độ khác nhau nhưng chúng ta có thể nói rằng vẫn còn nhiều người bị giam cầm trong các nhà tù của saiyasatr, bị mắc bẫy bởi mê tín dị đoan.

Mặc dù nói chung mê tín dị đoan đã giảm bớt rất nhiều do sự tiến bộ của khoa học, vẫn còn khá nhiều saiyasatr rơi rớt lại trong các ngôi chùa và nhà thờ. Hãy tha lỗi cho chúng tôi vì đã nói như vậy, nhưng nơi mà chúng ta có thể tìm thấy mê tín dị đoan nhiều nhất là trong các nhà thờ, trong các ngôi chùa, và đại loại những nơi tương tự như vậy. Mặc dù mê tín dị đoan nhìn chung đã giảm bớt, vẫn còn nhiều điều mê tín hiện diện ở những nơi như vậy. Bất cứ nơi nào có bàn thờ, bất cứ nơi nào có người cúi xuống để lễ lạy cái cái gọi là linh thiêng và thần thánh, thì đó là nơi mà "nền khoa học của những người đang mê ngủ" vẫn còn tiếp tục tồn tại.

Mê tín dị đoan, saiyasatr, dành cho những người đang còn mê ngủ. Nó dành cho những người không có sự hiểu biết một cách đúng đắn (không có chánh kiến), những kẻ vô minh. Chúng ta đã được dạy những điều mê tín khi còn là trẻ con, trước khi chúng ta có trí thông minh và khả năng suy luận về chúng. Trẻ con tin bất cứ điều gì chúng được nói cho nghe, và do đó, "người lớn" dạy cho chúng nhiều điều mê tín dị đoan. Nếu bạn vẫn còn thấy rằng mười ba là một con số không may mắn, đó là saiyasatr. Bạn vẫn còn đang mê ngủ. Có rất nhiều ví dụ khác về mê tín dị đoan, nhưng chúng tôi tốt hơn không nêu chúng ra nơi đây vì một số người có thể cảm thấy bị xúc phạm. Những niềm tin như thế này là ngục tù. Tại sao không xem xét cẩn thận để thấy chúng là như vậy. Ngay cả con số "13" cũng trở thành ngục tù khi chúng ta mê muội.

Các tổ chức thiêng liêng là ngục tù

Chúng ta nên tiếp tục với các tổ chức, hội đoàn được cho là thánh thiện, thiêng liêng, hoặc nổi tiếng và được tôn sùng, hoặc những tổ chức được đồn đại là hết sức ưu tú và vô cùng uy tín đến nỗi bất cứ ai trở thành một thành viên của một trong những tổ chức đó thì cũng sẽ có uy tín luôn. Có nhiều nơi như vậy với các tổ chức đó đây. Ngay khi một ai đó đăng ký với tư cách là một thành viên của cái hội đoàn hay tổ chức này, họ bắt đầu có những ý tưởng và cảm giác. Họ cảm thấy rằng *"chúng ta ngon lành hơn họ (những người khác) "* hoặc *"chúng ta là những người đi đúng đường, những kẻ còn lại kia là những kẻ ngốc."* Họ bám níu và dính mắc vào cảm giác đó mà chỉ ít chần chừ xem xét hoặc suy nghĩ phân tích (xem điều mình cảm thấy như vậy là có hợp lý hay không). Với chiều hướng như vậy thì cái tổ chức, thậm chí nhà thờ đó – chúng ta không thể tránh nói như vậy – đều trở thành ngục tù. Vì vậy, chúng tôi mong các bạn đừng nghĩ rằng Suan Mokkh là một tổ chức linh thiêng hay siêu việt nào đó, nếu không Suan Mokkh sẽ trở thành một nhà tù. Xin đừng biến Suan Mokkh thành nhà tù của các bạn. Các bạn nên suy nghĩ một cách tự do, xem xét cẩn thận, đánh giá nhận xét của mình. Hãy hiểu và tin vào những gì thực sự mang lại lợi ích. Đừng để mình bị giam cầm trong bất kỳ cái tổ chức hay hội đoàn có uy tín hay nổi tiếng nào đó.

Đạo sư là ngục tù

Bây giờ chúng ta đến với nhà tù gọi là "Ajahn" (thầy, sư phụ, guru), các đạo sư nổi tiếng, tên tuổi vang xa. Ở Miến Điện có "Sayadaw" này ở Sri Lanka có "Bhante" nọ, ở Tây Tạng có "Lạt ma" v.v... và v.v... ở Trung Quốc có "sư phụ." Ở đâu cũng có những vị thầy nổi tiếng của nó và tên tuổi của họ lan truyền khắp nơi. Cho dù là quốc gia, khu vực, tỉnh, địa phương nào đó đi chăng nữa, mỗi nơi đều có những vị thầy vĩ đại của nó. Rồi người dân dính mắc với các vị thầy của họ cho rằng chỉ có duy nhất thầy của mình là đúng còn tất cả những vị thầy khác là hoàn toàn sai. Họ từ chối lắng nghe vị thầy của người khác. Và họ không nghĩ đến việc phải xem xét những lời dạy của vị thầy của chính mình. Họ bị giam cầm trong cái "ngục tù của đạo sư." Họ biến thầy của mình thành nhà tù, và rồi họ bị giam cầm trong đó. Đây là một sự dính mắc, chấp thủ thực sự lỗi bịch. Cho dù đó là một vị thầy lớn hoặc là một vị thầy nhỏ (bình thường), upadana (sự dính mắc, chấp thủ) vào các vị thầy này đều là như nhau. Con người cứ xây dựng các nhà tù vì các vị thầy và đạo sư của họ. Các bạn đừng để mình bị nhốt trong thứ ngục tù này.

Những điều thiêng liêng là nhà tù

Nhà tù tiếp theo là các cuốn Kinh thánh của các tôn giáo mà chúng ta có thể tìm thấy ở khắp mọi nơi. Với những người kém trí tuệ, những thứ càng “thiêng liêng”, thì họ càng dính mắc với chúng. Thậm chí những vật này còn trở thành những vật thay thế hoặc đại diện cho Thượng đế. Dường như việc đơn thuần giới thiệu những quyển sách thiêng đó (cho người khác) thì cũng tương tự như (người giới thiệu) đã thực sự nhận được sự giúp đỡ (từ ơn trên). Nó đưa đến sự hiện diện của các thánh vật khác: Thánh tích, nước thánh, và tất cả các loại đồ vật được cho là linh thiêng. Hãy vô cùng cẩn thận trước cái từ "thánh" này. Nó sẽ trở thành ngục tù trước khi bạn biết được điều đó. Vật càng thiêng liêng chừng nào, bạn càng bị nó giam cầm nhiều chừng nấy. Hãy cảnh giác với những cái gọi là "thiêng liêng" hay "thánh thiện."

Bạn nên biết rằng không có gì thiêng liêng hơn định luật Duyên sinh (idappaccayata), nó là sự thánh thiện tối cao, cao hơn tất cả mọi thứ. Mọi thứ khác thiêng liêng là theo quy ước hoặc do bởi người ta dựng lên, đó là sự thánh thiện thông qua upadana. Bất cứ ở đâu có sự thánh thiện thông qua upadana, sự thánh thiện đó là ngục tù. Định luật idappaccayata tự thân nó là thiêng liêng, không cần bất kỳ sự dính mắc, chấp thủ nào. Không cần upadana. Nó đang kiểm soát tất cả mọi thứ đó thôi và tự thân nó thực sự là một sự thiêng liêng.

Đừng để mình bị giam hãm trong ngục tù của những điều thiêng liêng. Đừng làm cho những điều thiêng liêng trở thành ngục tù của chính mình.

Sự tốt (lành) là nhà tù

Ngục tù tiếp theo nữa là một ngục tù là rất quan trọng, một trong những nguyên nhân của tất cả các mọi vấn đề. Nhà tù này là những gì người ta gọi là "thiện, tốt". Mọi người đều thích "tốt" và tất cả họ dạy lẫn nhau để làm điều tốt. Sau đó, họ tôn thờ những gì họ gọi là "tốt." Nhưng khi có upadana đối với những gì mà họ gọi là tốt, cái tốt đó sẽ trở thành ngục tù. Bạn nên tốt, có lòng tốt, nhưng không nên có upadana. Như vậy cái tốt sẽ không là ngục tù. Nếu có upadana, tốt sẽ trở thành ngục tù. Như chúng ta nói, người ta say mê cái tốt, họ say sưa với cái tốt, họ bị lạc lối trong cái tốt, cho đến khi nó trở thành vấn đề. Vì vậy, phải vô cùng cẩn thận để không làm cho cái tốt trở thành ngục tù đối với các bạn. Nhưng giờ thì chúng ta cũng phải đành bó tay vì tất cả mọi người đều bị giam hãm trong cái nhà tù của cái tốt - một cách mù quáng, bị mắc kẹt trong nhà tù của cái tốt thật rõ ràng như ban ngày.

Nếu bạn là một tín đồ Cơ đốc giáo, chúng tôi yêu cầu bạn suy nghĩ và cân nhắc về những bài dạy trong sách Sáng Thế, chỗ Chúa Trời cấm Adam và Eva ăn trái của cây nhận thức về thiện và ác. Đừng ăn nó, nếu ăn nó, nó sẽ đưa đến việc biết thế nào để phân biệt giữa thiện và ác và rồi bạn sẽ dính mắc với upadana đối với thiện và ác. Và sau đó thiện và ác sẽ trở thành ngục tù của bạn. Điều giảng này là rất là sâu sắc và đúng đắn, thông minh và trí tuệ nhất, nhưng dường như không ai hiểu được nó. Người ta không quan tâm nhiều đến nó và do đó không thể là là một tín đồ Cơ đốc chân chánh. Nếu họ là những tín đồ Cơ đốc giáo chân chánh, họ sẽ không dính mắc

với upadana về thiện và ác. Chúng ta không được làm cho thiện hay ác trở thành các ngục tù. Điều này có nghĩa là chúng ta không để bị giam hãm trong ngục tù của cái tốt.

Chúng ta nuốt trái cây đó và trở nên biết thiện và ác, sau đó bị giam giữ và mắc kẹt trong tất cả mọi cái tốt và xấu. Chúng ta liên tục gặp vấn đề kể từ đó, đó là cách mà tội lỗi hình thành và được gọi là "tội tổ tông", hoặc đôi khi là "tội vĩnh viễn." Nó trở thành ngục tù khởi thủy, ngục tù vĩnh viễn. Hãy cẩn thận đừng để bị giam cầm trong cái ngục tù khởi thủy hay ngục tù vĩnh viễn này. Đừng bao giờ để cho mình bị giam hãm trong cái ngục tù này.

Với việc bị giam cầm trong nhà tù của cái tốt, một người ngay sau khi bị kẹt trong đó, sẽ bị nó tiếp tục lôi kéo xa hơn nữa đến sự tốt nhất, đến cái tốt tốt bậc. Rồi thì cái tốt lành tốt bậc sẽ trở thành nhà tù tối cao. Nếu cứ phát triển theo cách này, thì Chúa Trời sẽ trở thành nhà tù tối cao. Cầu mong cho các bạn có thể hiểu và nhớ rằng upadana xây dựng các nhà tù theo cách này.

Quan kiến là ngục tù

Nhà tù tiếp theo là ditthi của chính chúng ta. Từ Pali ditthi này rất khó dịch. Kiến thức, suy nghĩ, ý tưởng, lý luận, ý kiến, niềm tin, sự hiểu biết - tất cả đều là ditthi. Ditthi có nghĩa là tất cả những suy nghĩ, ý kiến, lý luận, và niềm tin cá nhân của chúng ta. Nó không chỉ là một số ý kiến nhất định và niềm tin nho nhỏ nào đó, mà là tất cả, mọi quan kiến. Tất cả mọi thứ mà chúng ta thấy như là kinh nghiệm được gọi là ditthi. Chúng ta bị giam trong nhà tù của quan kiến của chúng ta. Chúng ta không nghe lời bất cứ ai ngoại trừ ditthi cá nhân của chúng ta. Đây là một nhà tù đáng sợ nhất, bởi vì chúng ta quá bám chặt vào quan kiến cá nhân của chúng ta, đi theo nó một cách hấp tấp, vội vã. Chúng ta quay lưng lại với điều mà lẽ ra có lợi cho chúng ta và để chúng vượt mất đi, do bởi tâm trí của chúng ta khép lại với mọi thứ ngoại trừ ý kiến, niềm tin và quan điểm của chính chúng ta mà thôi. Do đó, quan kiến trở thành một nhà tù khủng khiếp nhất và khóa chúng ta theo một cách hiểu biết duy nhất. Hãy cẩn thận với nhà tù ditthi của chính mình.

Sự thanh tịnh là ngục tù cao nhất

Tiếp theo chúng ta đi đến một nhà tù thực sự là lạ lùng và kỳ diệu, các bạn có thể gọi nó là "ngục tù cao nhất." Ngục tù cao nhất là những gì mà người ta gọi là "trong sáng" hay "thanh tịnh". Thật khó để hiểu chính xác những gì người ta muốn nói qua những từ này. Chúng ta nghe đủ kiểu về sự trong sáng và thanh tịnh, nhưng chúng ta dường như chẳng hiểu những gì họ đang nói. Sự thanh tịnh khiến người ta bám níu vào và dính mắc vào đó - để được xem như thế này, thế nọ, để được tôn thờ, để được sử dụng để phô trương và cạnh tranh, và để được khoe khoang cùng khắp là "tôi" thanh tịnh như thế nào. Nhưng trong sự thanh tịnh đó nếu có upadana thì tất cả chỉ là sự thanh tịnh thông qua upadana, không phải là sự thanh tịnh đích thực. Thanh tịnh có

hiều hình thức được cho là không có sự dính mắc chẳng hạn như tắm gội sạch sẽ, đọc thần chú, xức dầu thánh, xịt hoặc té nước hoặc bất kỳ một trong vô số các nghi thức và nghi lễ được thực hiện cho “sự thanh tịnh”. Tuy nhiên loại thanh tịnh này hoàn toàn mang tính upadana, và sự thanh tịnh thông qua sự chấp thủ là ngục tù. Xin vui lòng không bị lạc lối và chui đầu vào trong cái ngục tù được gọi là “sự thanh tịnh”.

Thật là đáng thương! Dính mắc quá nhiều vào tự ngã, rồi dính mắc vào sự thanh tịnh cũng nhiều như vậy. Một số tín điều của các tôn giáo thậm chí còn đi xa đến độ để dạy cho tín đồ sự thanh tịnh vĩnh viễn nào đó đại loại như là linh hồn vĩnh hằng nào đó sống trong cõi đời đời nào đó, hoặc một số điều tương tự như vậy. Toàn bộ mọi thứ đến từ sự dính mắc và bám níu vào sự thanh tịnh cho đến khi con người bị giam cầm trong cái ngục tù vĩnh cửu. Mọi việc kết thúc trong một nhà tù vĩnh cửu.

Tự ngã là ngục tù của mọi ngục tù

Xin báo cho các bạn biết rằng đây là ngục tù sau chót, cái cuối cùng. Thoát khỏi nhà tù cao nhất của sự thanh tịnh, thoát ra khỏi nhà tù thanh tịnh nhất, để đi vào sự trống không, không có linh hồn và tự ngã. Không có bất kỳ tự ngã nào, sống không có tự ngã, trống không không có tự ngã – trống không, không có bất kỳ ý thức nào về cái ngã, không có mọi ý tưởng và khái niệm về tự ngã - là một sự thanh tịnh thực sự. Sự thanh tịnh nào nếu là thực sự vĩnh cửu thì nó không thể là ngục tù dưới bất kỳ khía cạnh nào, trừ khi người ta hiểu lầm và dính mắc vào nó như là một cái tự ngã hay linh hồn nào đó, thì trong trường hợp này nó lại tạo ra ngục tù trở lại. Buông bỏ một cách dứt khoát, hoàn toàn không có tự ngã – đó chính là sự thanh tịnh thực sự. Nó không là ngục tù. Trống không là sự thanh tịnh mà không có bóng dáng của ngục tù.

Vì vậy, cái ngục tù thực sự của tất cả các ngục tù mà chúng tôi đã đề cập, là cái được gọi là "atta" (trong tiếng Pali), là "tự ngã" hay "linh hồn." Cái tôi, ta là nhà tù. Tự ngã ở đây chính là ngục tù. Tất cả các loại nhà tù được bao gồm trong cái nhà tù thực sự đó, đều gói gọn trong từ "tự ngã" hay “bản ngã”. Bám níu vào bản ngã như là tự ngã, và rồi coi bản ngã là sở hữu của mình, dính mắc với "tôi" và "của tôi", đây là nhà tù thực sự, cốt lõi của mọi nhà tù. Tất cả ngục tù đều tựu trung về từ "atta." Hãy nhổ bật gốc sự vô minh tạo ra atta cùng với chính atta, và tất cả ngục tù sẽ biến mất. Nếu bạn thực hành Anapanasati (chánh niệm với thở) đúng cách cho đến khi thực sự thành công – thành công thực sự chứ không phải thành công tưởng tượng - bạn sẽ phá hủy hoàn toàn mọi nhà tù. Đó là phá hủy atta, sau đó tất cả ngục tù đều kết thúc và chúng ta sẽ không bao giờ xây dựng thêm bất cứ cái ngục tù nào nữa. Cầu mong cho tất cả các bạn có được sự thành công trong việc phá hủy các nhà tù, đó là, atta hoặc tự ngã.

Theo: **Prison of life**

Chuyển ngữ: **Supañña Thiện Trí**

Tứ niệm xứ - Thiền nội quán Vipassana

Taungpula Kaba-Aye Sayadaw Phaya

Hỡi các hành giả cao thượng! Tại sao các hành (Sankhara) của chúng sanh sinh khởi? Đức Phật dạy rằng các hành của chúng sanh sinh khởi nguyên nhân là do vô minh và tham ái (avijja và tanha)

*"Yaya ca bhikkhave, avijjaya nivutassa Balassa
Yaya ca tanhaya samyuttassa ayam kayo samudagato "*

Câu này có nghĩa là này các Tỷ-kheo, bị che lấp bởi vô minh (avijja) kết hợp với tham ái nên tám thân của kẻ xuẩn ngốc này được tạo thành.

Tám thân này được tạo thành là do vô minh và tham ái. Vì vậy, quan trọng nhất là chúng ta không được để cho vô minh sinh khởi. Tham ái sẽ không có cơ hội để sinh khởi khi vô minh không sinh khởi. Tại sao? Tham ái không thể sinh khởi vì không có vô minh để làm chỗ dựa cho tham ái. Khi tham ái có chỗ dựa là vô minh, sắc uẩn sẽ sinh.

Nếu vô minh sinh khởi, sắc uẩn sẽ sinh. Vì vậy các bạn nên hành thiền để vô minh không có điều kiện để sinh khởi. Các bạn có làm được điều đó không?

Sampajana Pabba

Đức Phật dạy rằng: Này các Tỷ-kheo, qua đôi mắt thịt cũng như tuệ nhãn của Ta, Ta không thấy bất kỳ điều gì khác ngoại trừ điều duy nhất là trí tuệ tỉnh giác (sampajanna) có thể làm sinh khởi các thiện pháp chưa sinh, và đoạn trừ các bất thiện pháp đã sinh. Điều duy nhất ấy là gì? Đó chính là sự tỉnh giác.

Theo chú giải của bộ Pháp tụng (Atthasalini) bạn phải hay biết mọi hành động một cách rõ ràng.

Khi ăn: Nếu hành giả hay biết mình đang ăn khi đang ăn, trí tuệ sẽ sinh khởi. Nếu hành giả nhận thức rõ mình đang ăn khi đang ăn, hành giả đang có trí tuệ. Nhưng nếu hành giả không hay biết rõ mình đang ăn khi đang ăn thì vô minh đang có mặt. Được gọi là vô minh khi một người đang ăn mà không hay biết mình đang làm gì.

Khi uống: Bất cứ khi nào đang uống nước hoặc uống trà hay uống thuốc, nếu hành giả biết mình đang uống thì trí tuệ sẽ sinh khởi. Nếu hành giả không hay biết điều này, đó là vô minh.

Nhai: Bất cứ khi nào đang cắn thức ăn như rễ cây, củ v.v... hành giả biết mình đang cắn, khi nhai biết mình đang nhai, khi ăn biết mình đang ăn thì có trí tuệ sinh khởi. Nếu hành giả không hay biết mình đang cắn, đang nhai, đang ăn thì đó là vô minh.

Liếm: Bất cứ khi nào liếm mật ong, xi-rô v.v..., nếu hành giả biết đang liếm là đang liếm thì trí tuệ sinh khởi. Nếu hành giả không biết như vậy, đó là vô minh.

Đại tiện và tiểu tiện: Khi đại tiện và tiểu tiện, hành giả biết đang đại tiện và tiểu tiện là đang đại tiện và tiểu tiện thì trí tuệ sinh khởi. Nếu hành giả không biết như vậy, đó là vô minh.

Đi: Bất cứ khi nào đang đi, nếu hành giả biết đang đi là đang đi thì trí tuệ sinh khởi. Nếu hành giả không biết như vậy, đó là vô minh.

Đứng : Bất cứ khi nào đang đứng, nếu hành giả biết đang đứng là đang đứng thì trí tuệ sinh khởi. Nếu hành giả không biết như vậy, đó là vô minh.

Ngồi: Bất cứ khi nào đang ngồi, nếu hành giả biết đang ngồi là đang ngồi thì trí tuệ sinh khởi. Nếu hành giả không biết như vậy, đó là vô minh.

Ngủ: Bất cứ khi nào đi ngủ, nếu hành giả biết đang đi ngủ là đang đi ngủ thì trí tuệ sinh khởi. Nếu hành giả không biết như vậy, đó là vô minh.

Thức giấc: Bất cứ khi nào thức giấc, nếu hành giả biết đang thức giấc là đang thức giấc thì trí tuệ sinh khởi. Nếu hành giả không biết như vậy, đó là vô minh.

Nói: Bất cứ khi nào đang nói, nếu hành giả biết đang nói là đang nói thì trí tuệ sinh khởi. Nếu hành giả không biết như vậy, đó là vô minh.

Im lặng : Bất cứ khi nào đang im lặng, nếu hành giả biết đang im lặng là đang im lặng thì trí tuệ sinh khởi. Nếu hành giả không biết như vậy, đó là vô minh.

- Nếu hành giả biết điều gì đang xảy ra thì trí tuệ sinh khởi. Nếu hành giả không biết, thì sao?

- Thừa thiên sư, nếu hành giả không biết, thì đó là vô minh.

- Đúng rồi. Tại sao? Vì vô minh có nghĩa là không hay biết. Thật ra, vô minh, si và không hay biết là những từ đồng nghĩa. Trí tuệ, vô si, và hay biết là những từ đồng nghĩa.

Nếu vô minh có mặt, quy luật xoay vòng của vòng duyên khởi (paticcasamuppadda) sẽ tiếp tục xoay vần – đó là hành (sàṅkhāra), thức (viññāṇa), các hiện tượng danh sắc (nāmarūpa) v.v..., và các quãng thời gian tái sinh sẽ bị kéo dài ra.

Nhưng nếu hành giả có sự hay biết, trí tuệ sẽ sinh khởi. Nếu trí tuệ sinh khởi, vô minh sẽ tan biến và chấm dứt. Nếu vô minh không còn, chuỗi tuần hoàn của vòng duyên khởi – đó là hành (sàṅkhāra), thức (viññāṇa), các hiện tượng danh sắc (nāmarūpa) v.v sẽ bị phá vỡ, chu kỳ tái sinh sẽ dừng lại và không còn tiếp tục xoay vần.

Hành là kết quả của vô minh. Vì vậy, Đức Phật dạy, *“Các hành lấy vô minh làm nhân. Nếu có vô minh làm nhân, các hành sẽ là quả. Nếu vô minh diệt thì các hành sẽ không còn hiện hữu. Vô minh diệt thì các hành cũng diệt theo”*.

Nói tóm lại tất cả các hành động được thực hiện bằng thân, khẩu, ý phải được xem như là các là đối tượng để quán chiếu. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy: *“Này các Tỳ khưu, mọi thứ phải được hay biết một cách rạch ròi”*. Thực hành theo cách này, hành giả sẽ có trí tuệ. Ngài dạy rằng khi bạn đang đi, rất khó giữ sự hay biết một cách liên tục rằng đang đi là đang đi. Dầu bạn biết được việc phải thực hành như vậy, vẫn khó mà thực tập. Cho dầu bạn thực tập, cũng rất khó để thực hành cho được trọn vẹn. Tại sao? Bởi vì việc “Áp dụng chánh niệm” (satipatthana) - đối tượng của các hành giả cao thượng - thực sự là rất khó để thực hành mặc dù mới nhìn thì việc này thấy có vẻ dễ dàng, nó cũng thật là sâu sắc mặc dù trông nó có vẻ cạn cợt. Vì vậy Đức Phật dạy: *“Nếu có vô minh làm nhân, thì các hành sẽ là quả. Khi nhân của vô minh diệt, các hành sẽ không còn hiện hữu.”*

Rất khó phân biệt giữa nhân và quả. Để phân biệt được chúng, chúng ta hãy lấy thí dụ cái cây và cái bóng của nó. Cái cây có trước vì vậy nó là nhân, cái bóng có sau vì vậy nó là quả.

Vì vậy, cũng giống cái cây là nhân và cái bóng của nó là quả, vô minh (avijja) là nhân và hành (sankhara) là quả. Nếu không có vô minh, sẽ không có các hành. Nếu không có cây, sẽ không có bóng. Nếu có một cái cây, sẽ có một cái bóng.

Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy: *“Nếu vô minh có mặt, các hành sẽ sinh khởi. Nếu vô minh diệt thì các hành cũng diệt. Đừng coi thường việc các hành diệt. Nó chính là sự chấm dứt sự hiện hữu, sự dập tắt sự hiện hữu, sự tốt cùng của kiếp tồn sinh”*.

Tại sao? Vì không còn vô minh (avijjā). Nếu còn vô minh (avijja), các hành (sankhara) sẽ sinh khởi, tức là có sự ra đời của một chúng sinh. Nếu vô minh được chấp nhận (để cho sinh khởi), tám thân ngữ uẩn này sẽ hiện hữu.

Do đó để đạt được trí tuệ, bất cứ khi nào bạn nhìn, nghe, ngửi, ăn, xúc chạm, biết, bạn nên quán chiếu chúng. Ngay khoảnh khắc bạn nhìn thấy một vật gì đó, hãy ghi nhận thấy, thấy. Ngay khoảnh khắc bạn nghe một điều gì đó, hãy ghi nhận nghe, nghe. Ngay khoảnh khắc bạn ngửi một mùi gì đó, hãy ghi nhận ngửi, ngửi. Ngay khoảnh khắc bạn đang ăn một thứ gì đó, hãy ghi nhận ăn, ăn. Ngay khoảnh khắc bạn xúc chạm một vật nào đó, hãy ghi nhận xúc chạm, xúc chạm. Ngay khoảnh khắc bạn biết một điều gì đó, hãy ghi nhận biết, biết.

Vì vậy, bạn cần phải tu tập Vipassana – Thiền nội quán theo lời dạy của Đức Phật. Hơn nữa, bạn nên quán chiếu bất cứ hành động bạn đang làm: Ăn, uống, cắn, liếm, ngủ, thức giấc, nói chuyện, giữ im lặng, thở vào, thở ra, chuyển động phòng xẹp của bụng, nóng và lạnh, mềm và cứng, thô và tế, các cảm giác dễ chịu và khó chịu, tham lam, sân hận, si mê, kiêu mạn, đố kỵ, ích kỷ, giận dữ, thù hận, dèm pha, mong muốn được làm mất thể diện một ai đó, mong muốn làm hạ phẩm giá của một ai

đó, che giấu lỗi lầm, đạo đức giả, nhẩn tâm, ganh đua, buồn phiền, than khóc, đau đớn, đau buồn, v.v... Có rất nhiều điều bạn cần phải quán chiếu. Bạn càng quán chiếu nhiều chừng nào, bạn sẽ có trí tuệ nhiều chừng nấy.

Khi minh (vijjā) sinh khởi, vô minh (avijjā) diệt. Khi vô minh diệt, sẽ không còn tái sinh nữa. Tột bậc của sự quán chiếu chính là đây. Đức Phật dạy, “*Trừ phi vô minh diệt, các hành sẽ không bao giờ chấm dứt vì bất cứ một nguyên nhân nào khác.*” Tại sao? Vì Đức Phật dạy, “*Các hành diệt chỉ khi vô minh diệt. Tất cả các bất thiện pháp đều có vô minh là kẻ làm tiền trạm cho chúng.*”

Vì vậy, Đức Phật dạy, “*Này các Tỳ khuru, trong việc phạm vào các ác pháp, vô minh (avijjā) là kẻ dẫn đầu. Nếu vô minh (avijjā), căn nguyên của mọi phiền não được diệt tận, tất cả phiền não sẽ bị nhổ tận gốc.*”

Vậy, diệt tận vô minh có nghĩa là sao? Vô minh được diệt tận bằng chánh niệm. Chánh niệm tự bản thân nó là minh. Nếu minh sinh khởi, vô minh không thể tồn tại. Do đó, Đức Phật dạy : “*Khi minh (vijjā) sinh khởi, phải hiểu rằng vô minh đã bị xua tan. Nếu vô minh đã bị không còn nữa, không một phiền não mảy may nào, ở bất kỳ hình thức nào, có thể sinh khởi.*”

Nếu không có phiền não và nếu các phiền não không phát sinh thì không còn thứ gì có thể tạo điều kiện (duyên) cho sự sinh. Đức Phật dạy: “*Hành động mà không có phiền não thì không thể tạo điều kiện (duyên) cho sự sinh.*”

Cần lưu ý ở đây là, “*Hành động không có phiền não*” có nghĩa là hành động thiện. Hành động thiện không tạo ra sự tái sinh, trái lại nó dập tắt sự tồn tại. Nó không có phiền não. Chỉ có hành động bất thiện mới tạo ra sự tái sinh. Thậm chí khi mọi hành động bất thiện không tạo ra các yếu tố dẫn đến sự sinh, thì tham ái, mỗi một mình nó, sẽ tạo ra sự tái sinh. Do đó, Đức Phật dạy: “*Bất thiện pháp có nghĩa là 12 loại tâm sở bất thiện. Trong số đó, tham ái (tanha) đặc biệt là một loại bất thiện pháp mạnh nhất. Nó thực sự tạo ra một sự sanh mới, và vì vậy nó được gọi ponobhavika (tham ái là nguyên nhân của sự tái sanh).*”

Chỉ có tham ái là bất thiện pháp tạo ra một sự sinh mới. Nói ngắn gọn, trạng thái ham muốn và bị thúc dục được gọi là nghiệp – kamma.

Vì vậy, Đức Phật dạy: “*Để không còn tái sinh trong cõi giới kế tiếp, bất cứ hành động nào được thực hiện bằng thân, khẩu và ý, nếu ông quán chiếu từng hành động một một cách thận trọng, và ông biết rằng một mắc xích của vòng sinh tử luân hồi đã bị cắt đứt.*” Từ kamma – nghiệp, hành động mà không có phiền não được đề cập trước đây không có nghĩa hành giả chỉ hành thiện để thanh lọc tâm và mà còn thực hành bố thí và trì giới. Không nên hiểu lầm thực hành bố thí và trì giới là tạo nhân cho việc kéo dài vòng sinh tử luân hồi. Để đưa ra một gợi ý cho thấy thực hành bố thí và trì giới không tạo nhân cho việc kéo dài vòng sinh tử luân hồi, sư sẽ trích dẫn từ Kinh Pali về ba căn nguyên của bất thiện nghiệp và ba căn nguyên của thiện nghiệp. Đức Phật dạy: “*Này các Tỳ khuru, tham, sân và si là ba căn nguyên đưa tới ác nghiệp. Vô tham, vô sân và*

vô si là ba căn nguyên đưa đến thiện nghiệp. Ba căn nguyên bất thiện tạo nghiệp, chúng không làm chấm dứt nghiệp trong khi ba căn nguyên thiện làm chấm dứt nghiệp, chúng không tạo nghiệp (mới)."

Vì vậy, Đức Phật dạy: *"Này các Tỳ khưu, có một số kamma (nghiệp) đưa đến cái vòng lẩn quẩn của khổ, và cái vòng lẩn quẩn này được tạo ra bởi tham, có tham là căn nguyên của nó, có tham là căn nguyên của sự sinh khởi. Nghiệp dẫn đến cái vòng lẩn quẩn của khổ được gọi là bất thiện nghiệp. Bất thiện nghiệp không được tán dương vì nó tạo ra quả xấu. Bất thiện nghiệp dẫn đến cái vòng lẩn quẩn của khổ đó tạo nhân sinh khởi của nghiệp. Bất thiện nghiệp đó không làm cho nghiệp ngưng lại."* Tương tự như vậy đối với sân và si. Lời dạy này của Đức Phật cho thấy bất thiện nghiệp được tạo ra như thế nào và tại sao nó không được coi là thù thắng.

Đức Phật dạy: *"Này các Tỳ Khưu, có một số nghiệp đưa đến Níp-bàn, sự chấm dứt khổ, và những nghiệp này được tạo ra bởi vô tham, có vô tham làm căn nguyên của nó, có vô tham là căn nguyên của sự sinh khởi. Nghiệp đưa đến Níp-bàn, sự chấm dứt khổ được gọi là thiện nghiệp. Thiện nghiệp đó được tán dương vì nó tạo ra quả tốt. Thiện nghiệp đó làm cho nghiệp dừng lại. Thiện nghiệp đó không tạo nhân sinh khởi của nghiệp."*

Đức Phật giải thích một cách khác rằng thiện nghiệp không tạo ra nghiệp và chính thiện nghiệp đó đưa đến sự chấm dứt nghiệp. Đức Phật giải thích như sau: *"Bồ thí là căn nguyên của vô tham, giới là căn nguyên của vô sân và hành thiền thanh lọc tâm là căn nguyên của vô si."*

Hãy để sự giải thích lễ thực rằng ba thiện nghiệp bồ thí, trì giới và hành thiền thanh lọc tâm không kéo dài vòng sinh tử luân hồi, thay vào đó chúng chặt đứt các mắt xích của vòng sinh tử luân hồi.

Con đường đạo và quả không thể đạt được mà không dựa vào một cái gì đó. Chúng phải dựa vào bồ thí, trì giới và hành thiền để thanh lọc tâm. Dựa vào ba thiện nghiệp này, con đường xuất ly và con đường đạo chắc chắn sẽ đạt được. Tuy nhiên, thiện nghiệp dựa vào bồ thí và trì giới quá yếu, vì vậy nó chỉ có thể giúp hành giả đạt được ba tầng đạo quả đầu tiên, không thể đạt được kết quả cao hơn. Trong khi đó thiện nghiệp có được từ việc hành thiền để thanh lọc tâm hết sức mạnh mẽ, nó giúp hành giả đạt được tầng đạo quả cao nhất.

Vì vậy, Đức Phật dạy: *"Thiện nghiệp từ bồ thí và trì giới, do yếu ớt, chỉ có thể đưa đến tầng Thánh Nhập lưu, chúng cũng có thể đưa đến tầng Thánh Nhất lai, cũng như đưa đến tầng Thánh Bất lai. Thiện nghiệp từ việc hành thiền thanh lọc tâm, do mạnh mẽ, sẽ đưa hành giả đến tầng Thánh cao nhất: A-la-hán."*

Thực hành quán chiếu về sự sanh diệt của phiền não:

1. Phiền não sanh khởi ở mắt:

- Khi tôi nhìn cái mình muốn nhìn, tâm tham đang sinh khởi.
- Khi tôi nhìn cái mình không muốn nhìn, tâm sân đang sanh khởi.
- Khi tôi không biết tôi muốn nhìn cái gì, vô minh đang sinh khởi
- Khi tôi không biết tôi không muốn nhìn cái gì, vô minh đang sinh khởi.

Đoạn trừ phiền não ở mắt:

- Khi tôi biết tôi muốn nhìn cái gì, minh (vijja) đang sinh khởi
- Khi tôi biết tôi không muốn nhìn cái gì, (vijja) minh đang sinh khởi.

2. Phiền não sanh khởi ở tai:

- Khi tôi nghe cái mình muốn nghe, tâm tham đang sinh khởi.
- Khi tôi nghe cái mình không muốn nghe, tâm sân đang sinh khởi.
- Khi tôi không biết tôi muốn nghe cái gì, vô minh đang sinh khởi.
- Khi tôi không biết tôi không muốn nghe cái gì, vô minh đang sinh khởi.

Đoạn trừ phiền não ở tai:

- Khi tôi biết tôi muốn nghe cái gì, minh (vijja) đang sinh khởi.
- Khi tôi biết tôi không muốn nghe cái gì, (vijja) minh đang sinh khởi.

3. Phiền não sinh khởi ở mũi:

- Khi tôi ngửi cái gì mình muốn ngửi, tâm tham đang sinh khởi.
- Khi tôi ngửi cái mình không muốn ngửi, tâm sân đang sinh khởi.
- Khi tôi không biết tôi muốn ngửi cái gì, vô minh đang sinh khởi.
- Khi tôi không biết tôi không muốn ngửi cái gì, vô minh đang sinh khởi.

Đoạn trừ phiền não ở mũi:

- Khi tôi biết tôi muốn ngửi cái gì, minh (vijja) đang sinh khởi.
- Khi tôi biết tôi không muốn ngửi cái gì, (vijja) minh đang sinh khởi.

4. Phiền não sinh khởi ở lưỡi:

- Khi tôi ăn cái mình muốn ăn, tâm tham đang sinh khởi.
- Khi tôi ăn cái mình không muốn ăn, tâm sân đang sinh khởi.
- Khi tôi không biết tôi muốn ăn cái gì, vô minh đang sinh khởi.
- Khi tôi không biết tôi không muốn ăn cái gì, vô minh đang sinh khởi.

Đoạn trừ phiền não ở lưỡi:

- Khi tôi biết tôi muốn ăn cái gì, minh (vijja) đang sinh khởi.
- Khi tôi biết tôi không muốn ăn cái gì, (vijja) minh đang sinh khởi.

5. Phiền não sinh khởi trên thân

- Khi tôi xúc chạm với cái mình muốn xúc chạm, tâm tham đang sinh khởi.
- Khi tôi xúc chạm với cái mình không muốn xúc chạm, tâm sân đang sinh khởi.
- Khi tôi không biết tôi muốn xúc chạm cái gì, vô minh đang sinh khởi.
- Khi tôi không biết tôi không muốn xúc chạm cái gì, vô minh đang sinh khởi.

Đoạn trừ phiền não trên thân

- Khi tôi biết tôi muốn xúc chạm cái gì, minh (vijja) đang sinh khởi.
- Khi tôi biết tôi không muốn xúc chạm cái gì, minh (vijja) đang sinh khởi.

5. Đoạn trừ phiền não trong tâm

- Khi tôi biết cái tôi muốn biết, tâm tham đang sinh khởi.
- Khi tôi biết cái tôi không muốn biết, tâm sân đang sinh khởi.
- Khi tôi không biết cái tôi muốn biết, vô minh đang sinh khởi.
- Khi tôi không biết cái tôi không muốn biết, vô minh đang sinh khởi.

Đoạn trừ phiền não trong tâm

- Khi tôi biết cái tôi muốn biết, minh (vijja) đang sinh khởi.
- Khi tôi biết cái tôi không muốn biết, minh (vijja) đang sinh khởi.

Bất cứ hành động nào mà bạn đang làm như đi, đứng, ngồi, nằm v.v..., hãy quán chiếu chúng như nói trên.

“Hành động” có nghĩa là tất cả những hành động làm bởi thân, khẩu, tất cả những hành động cần thiết phải làm.

Có một câu nói để chúng ta để chúng ta chiêm nghiệm: *"Không phóng dật trong khi thực hiện các hành động"*. Luôn luôn lúc nào cũng có những hành động- bất cứ điều gì bạn đang làm- tất cả đều là các hành động, nhưng bạn phóng dật, tức là bạn quên không quán chiếu chúng. Nếu bạn có thể quán chiếu chúng nhiều chừng nào, bạn sẽ có minh (vijjā) nhiều chừng ấy, minh đó sẽ dẫn đến sự chấm dứt vòng sinh tử luân hồi. Nếu bạn không thể quán chiếu chúng, bạn có vô minh (avijja), vô minh sẽ trói buộc bạn trong vòng sinh tử luân hồi.

Do đó bậc trí nói: *"Không biết có nghĩa là vô minh (avijja), biết có nghĩa là minh (vijjā), hai điều này phải được phân biệt một cách rõ ràng. Do vô minh mà vòng duyên khởi xoay vần, nhưng do minh mà vòng duyên khởi này bị cắt đứt."*

Samatha và Vipassana (Thiền chỉ và thiền Tứ niệm xứ)

Quán chiếu trên thân được gọi là thiền chỉ (Samatha) và nhận thức rõ ràng được gọi là thiền Tứ niệm xứ (Vipassana) hay thiền nội quán.

Nói một cách khác, làm cho phiền não lắng dịu được gọi là thiền chỉ. Có nhiều hình thức quán chiếu khác nhau về bản chất thực sự của tâm và thân được gọi là thiền nội quán (Vipassana).

Sự thật theo ngôn ngữ chế định (tục đế) và chân nghĩa pháp (chân đế)

1. Tôi, anh ấy, đàn ông, đàn bà, v. v... là những sự thật theo ngôn ngữ chế định (tục đế).

2. Nhìn, nghe, ngửi, ăn, xúc chạm, biết v.v... là những sự thật theo chân nghĩa pháp (chân đế).

Có một câu nói như sau: Hiểu rõ rằng đây không phải là “tôi”, nhưng chỉ có tâm và thân là sự thật theo chân nghĩa pháp (chân đế)

Hiểu một cách rạch ròi tâm và thân, như thế này là tâm, như thế này là thân, được gọi là tuệ Phân biệt danh sắc (namarupa pariccheda nana).

Sau đây là câu trích dẫn để các bạn tham khảo: “*Netam mama nesohamasami nameso attati, passato cittam suvimuccati anupada asavehi.*”

Có nghĩa là – Nếu một hành giả quán chiếu và hiểu rõ rằng :” *Đây là tâm và thân, không phải là tôi. Đây là thân và tâm, không phải là linh hồn của tôi, không phải là tự ngã của tôi. Nó chỉ là tâm và thân,*” hành giả sẽ không còn bị trói buộc bởi tham, kiêu mạn và tà kiến, và tâm của hành giả sẽ thoát khỏi sự trói buộc của bốn lậu hoặc.”

Mặc dù chỉ là một cư sĩ bình thường, nếu thực sự phân biệt được tâm và thân, người ấy có thể sống hạnh phúc như một vị A-la-hán, bậc đã dập tắt bốn lậu hoặc. Nhưng nếu bạn là một hành giả (yogi) bình thường, bạn chỉ có thể dập tắt bốn lậu hoặc trong từng khoảnh khắc một.

Ba loại trí tuệ phân biệt thân và tâm (danh và sắc)

Có ba loại trí tuệ phân biệt thân và tâm, cụ thể như sau:

1. Sutamaya nana: Trí tuệ có được qua nghe và học hỏi
2. Cintamaya nana: Trí tuệ có được qua tư duy, suy nghĩ
3. Bhavanamaya nana: Trí tuệ có được qua hành thiền nội quán để thanh lọc tâm.

Trong ba loại trí tuệ này, chỉ có hiểu rõ tâm và thân qua việc thực hành thiền nội quán để phát triển trí tuệ minh sát mới được gọi là sự hiểu rõ hoàn hảo.

Làm sao để quán chiếu nhằm phân biệt tâm và thân cho được dễ dàng?

Ý muốn bước đi là của tâm, nhưng chính thân mới bước đi. Chỉ khi tâm muốn đi thì thân mới đi. Nếu tâm không muốn đi, thân sẽ không đi.

Sự xin trích dẫn một đoạn minh họa cho việc này:

1. Ý muốn bước đi là của tâm, nhưng chính thân lại bước đi.

Cái đang bước đi đó không phải là một người, một sinh vật, cũng không phải là tôi, không phải đàn ông hay đàn bà, không phải là linh hồn hay tự ngã.

Chỉ có tâm và tâm và thân đi.

2. Ý muốn đứng là của tâm, nhưng chính thân lại đứng.

Cái đang đứng đó không phải là một người, một sinh vật, cũng không phải là tôi, không phải đàn ông hay đàn bà, không phải là linh hồn hay tự ngã.

Chỉ có tâm và tâm và thân đang đứng.

3. Ý muốn ngồi là của tâm, nhưng chính thân lại ngồi.

Cái đang ngồi đó không phải là một người, một sinh vật, cũng không phải là tôi, không phải đàn ông hay đàn bà, không phải là linh hồn hay tự ngã.

Chỉ có tâm và tâm và thân đang ngồi.

4. Ý muốn ngủ là của tâm, nhưng chính thân lại ngủ.

Cái đang ngủ đó không phải là một người, một sinh vật, cũng không phải là tôi, không phải đàn ông hay đàn bà, không phải là linh hồn hay tự ngã.

Chỉ có tâm và tâm và thân đang ngủ.

Lưu ý: Phần minh họa trên chỉ hướng dẫn cho bốn tư thế, cụ thể là đi, đứng, ngồi và ngủ. Các hoạt động khác cũng phải được quán chiếu tương tự như vậy.

Hãy quán chiếu y như vậy khi bạn đang mua bán, làm đồng, nuôi trồng, tưới cây, làm cỏ, cày ruộng, may vá, chiết cành, cấy, cắt cỏ, thái cỏ, hái bông, cán bông, làm sạch bông, kéo sợi, xếp sợi, bó sợi, nhuộm, thiết kế hoa văn, mắc sợi vào khung cửi, dệt, nấu ăn, giã gạo, hái rau, thái rau, nhặt củi, gánh nước, và tất cả các hoạt động khác đều cần được thực hiện với chánh niệm và sự thận trọng, quán chiếu với sự cẩn trọng và tinh cần.

Nếu tâm và thân được thực sự hiểu rõ, bạn sẽ không còn bị sáu mươi hai loại tà kiến làm cho mê muội. "*Namarupanam yathava dassanam ditthivisuddhiti veditabbam*" có nghĩa là nếu tâm và thân được nhận ra một cách rạch ròi và được hiểu rõ, hành giả sẽ không còn bám vào quan điểm chấp thủ cá nhân, mà sẽ từ bỏ nó, và do đó đạt được thanh tịnh kiến (ditthi-visuddhi).

Nếu một hành giả phân biện được tâm và thân, anh ta không còn nhìn thấy một người đàn ông hoặc một người phụ nữ. Qua việc quán chiếu để phát triển trí tuệ minh sát, hành giả sẽ nhận ra như sau: *"giống như một con búp bê bằng gỗ không mất đi hình dáng ban đầu của nó, nó vẫn chỉ là một con búp bê, thực sự không phải là một người đàn ông mà cũng chẳng phải là một người đàn bà."* Nếu trí tuệ nội quán của hành giả thanh tịnh, mặc dù hành giả chỉ là một người bình thường, hành giả vẫn được lợi lạc rất nhiều và tất cả mọi đau khổ của mình sẽ chấm dứt và kết quả là hành giả sẽ sống hạnh phúc. Chấp thủ cá nhân càng mạnh mẽ thì đau khổ càng nhiều.

Ba loại trí tuệ nội quán, đặc biệt mang lại nhiều lợi lạc

Có ba loại, cụ thể là:

1. Trí tuệ về bản chất thực sự của thực tại, có nghĩa là, về mặt chân nghĩa pháp, trí tuệ nội quán hiểu rõ rằng chỉ có tâm và thân, danh và sắc hay tinh thần và vật chất tồn tại trong 31 cõi giới của chúng sanh, chẳng có gì khác ngoài tâm và thân, danh và sắc hay tinh thần và vật chất.
2. Trí tuệ đến từ chánh kiến. Có nghĩa là hiểu rõ rằng chẳng có "ông ấy" hay "tôi", cũng chẳng có "đàn ông" hay "đàn bà" v.v... là người tạo nghiệp. Chẳng có "ông ấy" hay "tôi", cũng chẳng có "đàn ông" hay "đàn bà" v.v... như là người đang hưởng quả báo của nghiệp. Trí tuệ này chỉ biết hai thứ là tâm và thân, danh và sắc hay tinh thần và vật chất.
3. Trí tuệ vượt qua mọi nghi hoặc, hoài nghi. Có nghĩa là khắc phục được mọi nghi hoặc, hoài nghi về chúng sanh hữu tình như tôi, anh ấy, đàn ông, đàn bà, con người, trời thần, động vật, ma quỷ... Tất cả chẳng là gì ngoài tâm và thân, danh và sắc dưới các hình thức và dáng vẻ khác nhau.

Đối với các chúng sanh vô tình, hành giả cũng không có các mối nghi hoặc, hoài nghi. Hành giả biết rằng cái nồi, nhà, gỗ, tre, gạch, đá, vàng, bạc, mặt trời, mặt trăng, nước, đất, biển, rừng, núi, v.v... chỉ là vật chất dưới các hình thức và dáng vẻ khác nhau và do đó hành giả đoạn trừ mọi nghi hoặc, hoài nghi.

Ba loại trí tuệ nội quán này thì khác nhau về mặt từ ngữ, nhưng chúng có cùng một ý nghĩa.

Vì vậy người ta nói:

Khi một hành giả thực hành nội quán có được những kiến thức này, vị ấy sẽ có được sự tự tại cũng như chỗ đứng trong Giáo pháp của Đức Phật, vị ấy giờ không còn nghi hoặc gì về sự tồn tại có ý nghĩa của mình, vị ấy được gọi là một tiểu Tu-đà-hườn (Cula-Sotapanna).

Nếu vị ấy thấy rõ được sự sanh diệt của tâm và thân, mặc dù vị ấy có thể sống chỉ một ngày, vị ấy còn cao thượng hơn là người sống cả một thế kỷ (mà không thấy rõ sự

sanh diệt của tâm và thân).

Nhận thấy rõ sự sanh diệt của tâm và thân hay danh và sắc là không phải là do từ sự suy đoán. Chúng là những đối tượng thực sự của cái kiến thức có được từ sự quan sát trực tiếp. Cả thân và tâm một mình nó không thể tự sanh diệt. Việc này chỉ có thể xảy ra khi cả hai, tâm và thân tương tác lẫn nhau.

Sự sanh và diệt của tâm và thân

Có thể nói rằng nội quán tự thân nó là sanh. Mỗi khi chúng ta quán sát thấy tâm và thân sanh thì chúng diệt ngay sau đó.

Sanh diệt diễn ra ở đâu?

1. Sanh và diệt xảy ra ở mắt.
2. Sanh và diệt xảy ra ở tai.
3. Sanh và diệt xảy ra ở mũi.
4. Sanh và diệt xảy ra ở lưỡi.
5. Sanh và diệt xảy ra trong thân
6. Sanh và diệt xảy ra trong tâm.

Nói một cách khác:

(A) Quán chiếu “thấy, thấy” khi nhìn thấy là sanh. Mỗi khi quán chiếu “thấy”, có nghĩa là tâm và thân sanh, diệt do vậy sẽ xảy ra tiếp theo đó.

(B) Quán chiếu “nghe, nghe” khi nghe là sanh. Mỗi khi quán chiếu “nghe”, có nghĩa là tâm và thân sanh, diệt do vậy sẽ xảy ra tiếp theo đó.

(C) Quán chiếu “mùi, mùi” khi ngửi là sanh. Mỗi khi quán chiếu “ngửi”, có nghĩa là tâm và thân sanh, diệt do vậy sẽ xảy ra tiếp theo đó.

(D) Quán chiếu “nhai, nhai” khi ăn là sanh. Mỗi khi quán chiếu “nhai”, có nghĩa là tâm và thân sanh, diệt do vậy sẽ xảy ra tiếp theo đó

(E) Quán chiếu “đụng, đụng” khi xúc chạm là sanh. Mỗi khi quán chiếu “đụng”, có nghĩa

là tâm và thân sanh, diệt do vậy sẽ xảy ra tiếp theo đó.

(F) Quán chiếu “biết, biết” khi biết là sanh. Mỗi khi quán chiếu “biết”, có nghĩa là tâm và thân sanh, diệt do vậy sẽ xảy ra tiếp theo đó.

Do đó Đức Phật dạy:

Nếu một người không thấy rõ sanh và diệt của tâm và thân, cho dầu người ấy có thể sống đến 100 năm, vị ấy cũng chẳng đáng sống. Nhưng nếu vị ấy thấy rõ sanh và diệt của tâm và thân, cho dầu vị ấy chỉ sống một ngày, vị ấy cao thượng hơn rất nhiều so với người sống 100 năm mà không thấy rõ sanh và diệt.

Nếu thấy rõ sự sanh diệt của của tâm và thân, mặc dù vị ấy chỉ sống một ngày, vị ấy còn cao thượng hơn nhiều so với một người sống một trăm năm mà không nhận ra chúng.

Này các hành giả, quý vị phải quán chiếu liên tục tâm và thân mình một cách sâu sắc để phát triển kiến thức của quý vị. Sự chắc chắn rằng quý vị sẽ được lợi lạc rất nhiều. Nếu quý vị phát triển trí tuệ của mình mỗi ngày một nhiều hơn, ngay cả khi quý vị chỉ phát triển trí tuệ của mình chỉ trong một khoảnh khắc, quý vị vẫn cao thượng những người sống 100 năm mà không thấy được điều này.

Một khoảnh khắc dài bao lâu? Mười cái búng ngón tay liên tiếp nhau được gọi là một khoảnh khắc. [*]

Một khoảnh khắc tương đương với thời gian của mười cái búng ngón tay liên tiếp nhau. Nếu hành giả quán chiếu trong một phút, vị ấy cao thượng hơn người sống 100 năm mà không hiểu được danh, sắc.

Một người thực hành giáo pháp một cách dũng mãnh và chỉ sống trong một khoảnh khắc còn cao thượng hơn một người quá chán không muốn thực hành giáo pháp và sống một cách lười nhác trong 100 năm.

Vì vậy Đức Phật khuyên chúng ta : *“Trong khi các ông ngồi, đừng để tâm của mình đi lang thang, hãy nhắm mắt lại, tập trung và quán chiếu “ngồi, ngồi”. Nếu các ông quán chiếu ngay chỉ một phút, các ông sẽ cao thượng hơn người sống 1000 năm mà không nhận ra danh và sắc.”*

Năm điều hướng dẫn

Hai thứ cần phải được hiểu rõ một cách rạch ròi:

- Hai thứ, cụ thể là tâm và thân, danh và sắc hay tinh thần và vật chất cần phải được hiểu rõ một cách rạch ròi.

Hai thứ cần phải từ bỏ:

- Hai thứ, cụ thể vô minh và tham ái phải được từ bỏ.

Hai thứ cần được phát triển:

- Hai thứ, cụ thể là định và niệm, phải được phát triển.

Cái mà chúng ta cần phải đạt được chính là Níp-bàn

Trong hai thứ này, nếu định phát triển, hành giả sẽ hiểu rõ thân hay vật chất, nếu thân hay vật chất được hiểu rõ, tham ái sẽ được loại trừ. Nếu tham ái được loại trừ, hành giả sẽ chiến thắng được những ham muốn và như vậy sẽ có đủ nội lực để đương đầu với việc giải phóng tâm khỏi những phiền não.

Nếu niệm phát triển, hành giả sẽ hiểu rõ tâm mình một cách thấu đáo. Nếu tâm được hiểu một cách thấu đáo, vô minh sẽ được loại trừ. Nếu vô minh bị loại trừ, hành giả sẽ chiến thắng những ham muốn và như vậy sẽ đạt được trí tuệ giải phóng tâm khỏi những phiền não.

Thấy rõ rằng chỉ có thân và tâm, hành giả sẽ từ bỏ sự dính mắc vào quan niệm về một cái tôi, ta, tự ngã và quán chiếu về vô ngã một cách mạnh mẽ. Hành giả sẽ trở nên chán ghét, ghê tởm về những đau khổ (gây ra do sự chấp thủ vào quan niệm cái tôi, ta, cái ngã ảo tưởng là thật) và sẽ đạt tới sự giải thoát viên mãn, chấm dứt mọi khổ đau.

Hai căn bệnh của chúng sanh

- Có hai căn bệnh của chúng sanh, cụ thể là vô minh và tham ái.

a) Phương thuốc để chữa tham ái là tâm định

b) Phương thuốc để chữa vô minh là thiền nội quán.

Qua sự thực hành bốn nền tảng của chánh niệm (Tứ niệm xứ), hành giả và những người chung quanh sẽ được bảo vệ tốt:

- Bốn nền tảng của chánh niệm (thân, thọ, tâm, pháp) phải được thực hành để bảo vệ chính mình. Và bốn nền tảng của chánh niệm phải được thực hành để bảo vệ người khác.

a) Nếu bản thân hành giả được bảo vệ, những người chung quanh cũng sẽ được phòng hộ.

b) Nếu những người khác được phòng hộ, bản thân hành giả cũng được bảo vệ. Điều này phải được hiểu rõ như vậy.

Chú thích:

[*] Chuyển ngữ từ bản tiếng Anh dịch từ tiếng Miến, có thể dịch giả tiếng Anh nhầm ở điểm này, một sát-na bằng 0,018 giây có thể xem như tương đương với 1/10 một cái búng ngón tay.

Theo: **Maha Satipatthana Vipassana Insight Meditation**

Blooming in the Desert

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

Chuyển ngữ: **Supanna Thiện Trí**

Đưa sự lợi ích của thiền tập vào đời sống hàng ngày

Bhante Henepola Gunaratana

Hỏi: Trong khóa tu, hành giả có thể thấy việc hành thiền dễ dàng hơn, vì đó là việc mà ai cũng phải làm. Tuy nhiên khi về nhà, quay về lại cuộc sống hiện đại, bận rộn, thật khó duy trì chánh niệm và tỉnh giác. Làm sao chúng con có thể đem lợi ích của thiền tập vào trong đời sống hàng ngày?

Bhante Guntanara: Sinh hoạt, làm việc chậm lại là một cách để nuôi dưỡng gốc rễ của chánh niệm. Chúng ta có thể làm việc này bất cứ ở đâu, trong thiền viện, cũng như tại nhà hoặc ở sở làm. Chúng ta nói đến việc tạo ra một thế giới hòa bình, nhưng mọi người cũng phải quan tâm đến việc tạo sự an bình trong tâm – làm cho tâm của họ khỏe mạnh và an tĩnh. Và một cái tâm mạnh khỏe đến từ chánh niệm.

Khi bạn ở sở làm hoặc khi bạn không thể ngồi thêm chút nữa ở một nơi yên tĩnh, bạn vẫn có thể tận hưởng một vài khoảnh khắc chánh niệm. Sự đề nghị mọi người cứ mỗi giờ đồng hồ dành ra một phút để làm việc này mỗi ngày. Hãy làm việc chăm chỉ trong 59 phút, rồi dành ra một phút để nghỉ ngơi, và hoàn toàn chú tâm vào hơi thở. Nhắm mắt lại, nếu có thể. Hoặc nếu bạn đang ở tại bàn làm việc trong một văn phòng bận rộn, hãy mở mắt nhìn vào một điểm trước mặt. Giữ yên lặng, thanh thản, và đếm đủ 15 hơi thở - chừng đó là mất khoảng một phút. Đừng nghĩ đến tương lai, đừng nghĩ gì hết trong một phút. Chỉ giữ cho đầu óc của bạn hoàn toàn không vướng bận. Sau khi một phút trôi qua, bạn sẽ thấy tâm của mình trong sáng hơn một chút. Bạn đã đưa vào tâm một ít sức mạnh để nó tiếp tục làm việc trong 59 phút cho giờ kế tiếp. Rồi bạn hãy tự hứa với mình rằng khi một giờ nữa trôi qua, bạn sẽ dành cho bạn một phút khác để nghỉ ngơi trong chánh niệm.

Bạn có thể làm điều này tại bàn bếp hay bàn làm việc tại văn phòng. Bạn có thể làm điều này sau khi bạn đậu xe và tắt máy. Bạn có thể làm việc này trong thời gian ở trong nhà vệ sinh. Nếu bạn duy trì thực hành hình thức một phút thiền tập này trọn ngày, vào cuối thời gian tám giờ làm việc mỗi ngày, bạn đã dành tám phút cho thiền tập. Bạn sẽ bớt hồi hộp, bớt căng thẳng và đỡ kiệt sức vào cuối ngày. Thêm nữa, bạn sẽ có một ngày làm việc có năng suất hơn và khỏe khoắn hơn, về cả hai mặt tâm lý và thể chất.

Tự lo cho tâm của mình là việc của mỗi cá nhân. Mỗi chúng ta phải học cách để sống chậm lại. Bạn biết đó, người không chánh niệm luôn luôn chiếm đa số. Bạn có thể dễ dàng để mình đi vào cùng một con đường nếu bạn tự để mình như vậy. Đừng để bị mắc bẫy! Bất cứ bạn ở đâu – tại nhà, tại một trung tâm thiền, trong xe ô tô, hoặc khi đang xếp hàng tại tiệm tạp hóa – chánh niệm có thể cứu bạn khỏi tâm trạng căng thẳng, đau khổ. Tôi thích gọi chánh niệm là “bộ dụng cụ dùng cho trường hợp khẩn cấp”. Giống như trường hợp bạn bị đứt tay hoặc bị phỏng, bạn tức khắc với lấy hộp cứu thương để chữa vết thương. Điều này thực sự cũng tương tự với trường hợp của tâm. Khi tâm của bạn bị đau, khi nó bị kích động hoặc xao lãng, hoặc bị tổn thương, bạn thực sự cần một sự cấp cứu để đưa tâm bạn trở về trạng thái lành mạnh.

Nhưng nếu bạn không quan tâm chăm sóc đến những tình trạng đau buồn của tâm, chúng có thể sẽ trở nên tồi tệ hơn. Trong trường hợp xấu nhất, chúng ta sẽ rơi tuột vào tình trạng trầm cảm hoặc suy sụp thần kinh. Và những tổn thương về mặt tâm thần có thể tự diễn biến thành mọi thứ bệnh từ đau bao tử đến đau tim. Quá nhiều thứ đang diễn ra trong đầu của bạn! Chỉ khi một sự việc gì đó khai mào cho một trạng thái suy sụp hay lâm trọng bệnh thì bạn mới bắt đầu nhìn lại mọi giai đoạn bạn đã trải qua mà giờ đây chúng đang làm cho cuộc đời của bạn bị rối tung. Vì vậy bạn hãy luôn nhắc nhở mình phải luôn giữ chánh niệm bất cứ khi mình đang ở đâu. Cùng với việc thực hành chánh niệm thường xuyên, hãy đưa thêm hình thức thực tập một phút chánh niệm này vào đời sống hàng ngày. Tự mình luyện tập như vậy- ngay khi những khó chịu về mặt tâm lý xuất hiện, ngưng làm việc và chăm sóc nó trước khi tiếp tục với các hoạt động khác trong ngày.

Trích dẫn Kinh Pāli: Māvamaññetha puññassa-na mamtam āgamissati. Udabindu nipātena - udakumbho pi pūrati pūrati dhīro punnassa - thoka thokampi acinam. (Dh. 122)

Dịch: Đừng xem thường điều lành, nói rằng “ Nó sẽ chẳng đem lại lợi ích gì cho tôi”. Giọt nước rơi xuống, từng giọt một, lâu ngày rồi sẽ đầy bình. Tương tự như vậy, người trí tuệ, thực hiện điều thiện mỗi ngày một ít, sẽ có ngày trở nên toàn thiện. Kinh Pháp Cú 122

Theo: **Bringing the Benefits of Meditation into Daily Life**

Chuyển ngữ: **Supaṇṇa Thiện Trí**

Sự khác biệt giữa thiền chỉ và thiền Vipassanā

Tỳ Khưu T. Seelananda

Thiền chỉ có nghĩa là vắng lặng và Vipassanā có nghĩa là nhìn thấu vào bên trong. Đây là hai trình độ của sự phát triển tâm linh và thông qua sự thực tập, qua đó tâm của con người có khả năng để phát triển hơn nữa và trở nên hoàn thiện.

Những người đã phát triển tâm của mình đến mức hoàn thiện được gọi là các vị Thánh A-la-hán. Đức Phật- vị Thánh A-la-hán đầu tiên của kỷ nguyên của chúng ta - nói, *“Nếu con người siêng năng thực hành chánh niệm và tỉnh giác một cách liên tục, thế giới này sẽ không vắng bóng các bậc Thánh A-la-hán.”*

Chúng ta bắt đầu việc ngồi thiền bằng cách thực hành thiền vắng lặng. Đầu tiên, chúng ta chọn một đề mục thiền thích hợp. Trong Phật giáo, có khoảng 40 đề mục được đề nghị để sử dụng cho việc thực hành thiền vắng lặng, và hơi thở là một đề mục phổ biến.

Sau khi chọn một đề mục thích hợp, bạn tìm một chỗ thích hợp, ít bị quấy rầy để thực hành. Ngày nay, thật khó tìm được một nơi hoàn toàn yên tĩnh, không có tiếng ồn của xe cộ, ti vi và chuyện trò ồn ào của cuộc sống thường nhật, nhưng chúng ta nên tìm sự yên tĩnh mà chúng ta có thể tìm thấy trong nhà chúng ta. Chúng ta ngồi trên gối, hai tay đặt vào lòng, hai chân bắt chéo nếu bạn có thể ngồi được như vậy (điều quan trọng là bạn hãy khởi sự thực tập cho đến khi bạn không thể ngồi được tư thế kiết già). Nếu bạn muốn hoặc cần ngồi trên ghế, cũng tốt nữa, nhưng hãy cố gắng giữ lưng cho thẳng.

Bây giờ, hãy nhẹ nhàng nhắm mắt lại, chú tâm hoàn toàn vào đề mục thiền của bạn. Hãy thư giãn mọi bắp thịt trong cơ thể của bạn, thả lỏng mọi sự căng thẳng hoặc căng cứng. Hãy thở một cách tự nhiên. Ngồi yên như vậy cho đến khi bạn cảm nhận được sự định tĩnh và bạn kinh nghiệm được trạng thái tâm vắng lặng. Cố gắng thực hành như vậy tối thiểu vài phút mỗi ngày.

Đây là cách để phát triển sự an tịnh, học để chú tâm vào một đề mục hoặc một điểm để tâm ý tập trung vào đó. Bạn phải cố gắng giữ cho tâm mình tập trung vào một đề mục, trong trường hợp này là hơi thở vào và hơi thở ra. Hãy để cho hơi thở trôi chảy một cách tự nhiên, thanh thản và êm dịu.

Thực hành Vipassanā thì hoàn toàn khác. Vipassana về cơ bản, có nghĩa là chia ra hoặc tách ra. Nó là kết quả của quá trình thực tập và phát triển chánh niệm và tuệ giác. Ở đâu có chánh niệm ở đó có tuệ giác. Đó là lý do tại sao thiền quán còn được gọi là thiền tuệ. Qua việc thực hành Vipassanā, hành giả có thể thấy rõ ba đặc tướng của sự hiện hữu là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã, không có linh hồn.

Không giống thiền vắng lặng hay thiền chỉ (samatha), trong thiền Vipassanā, hành giả phải chú tâm vào các đối tượng sanh khởi, càng nhiều càng tốt. Chúng ta thường nhận biết nhiều đối tượng khác nhau thông qua các cửa giác quan của chúng ta. Qua mắt,

chúng ta tiếp xúc với (thấy) những vật hữu hình (cảnh sắc), qua tai chúng ta tiếp xúc với âm thanh, qua mũi chúng ta tiếp xúc với mùi, qua lưỡi chúng ta tiếp xúc với vị, qua thân thể chúng ta xúc chạm với những đối tượng hữu hình và qua tâm chúng ta tiếp xúc với những đối tượng mà tri giác nhận biết được (đối tượng của tâm). Tất cả đều sanh khởi do nhân duyên. Nếu hành giả hướng sự chú tâm đến thời điểm tiếp xúc [*], hành giả có thể hiểu được bản chất của các cảm thọ, thủ cũng như tham ái.

Với một sự hiểu biết vào bản chất của sự vật như vậy, hành giả có thể đi đến kết luận rằng chẳng có gì đáng để ôm giữ như là của ta và “*chẳng có gì là của ta, tất cả mọi thứ chẳng phải là ta, tất cả mọi thứ chẳng phải là cái Ngã của ta, mọi thứ đều vô thường, mọi thứ đều bất toại nguyện và mọi thứ đều vô ngã, không có linh hồn.*”

Qua sự quán chiếu như vậy, hành giả sẽ không còn cảm thấy có những ham muốn bám níu vào bất cứ điều gì cũng như không xua đuổi bất cứ điều gì, hành giả sẽ sống hạnh phúc và an vui trong xã hội như một đóa sen nở trong hồ. Rễ của nó có thể tìm thấy trong bùn, nhưng hoa thì tinh khiết và trong sạch.

Tương tự như vậy, chúng ta sinh ra trong một thế giới đầy đau khổ, nhưng nếu chúng ta có đủ chánh niệm và phát triển trí tuệ, tánh giác chúng ta sẽ đơm hoa. Vậy, đây là những gì khác biệt trong việc thực hành thiền vắng lặng (samatha), trong đó chúng ta chỉ lấy một đối tượng (làm đề mục), trong khi với Vipassanā, chúng ta ghi nhận càng nhiều đối tượng càng tốt. Đó chính là sự khác biệt.

Chú thích:

[*] Thời điểm mà chủ thể, đối tượng và ý thức gặp nhau hay sự ghi nhận trong khoảnh khắc hiện tại

Theo: **The Different between Samatha and Vipassana**

Chuyển ngữ sang tiếng Việt: **Panna Dipa Tuệ Đăng**

Chương ngại từ sự ham muốn dục lạc

Taungpula Kaba-Aye Sayadaw Phaya

Trong năm chương ngại của việc hành thiền, ham muốn dục lạc là chương ngại đầu tiên. Đức Phật dạy, “*Này các Tỷ khưu, giống như thân này phải dựa vào sự nuôi dưỡng để tồn tại, năm chương ngại này phải dựa vào sự nuôi dưỡng. Không có sự nuôi dưỡng, chúng không thể sanh khởi và tồn tại.*”

Thế thì cái gì đã nuôi dưỡng làm cho các chương ngại sinh khởi và giúp cho chúng tiếp tục sinh khởi? Đó chính là sự suy nghĩ không có trí tuệ. Khi bạn thấy hoặc nghe điều gì, bạn thường nghĩ rằng nó thường hằng, nó sẽ đem đến hạnh phúc, và rằng có một ai đó trong bạn đang thường thức và nhìn ngắm nó, và nó thật đẹp.

Để tâm tham sinh khởi, một đối tượng được cho là đẹp chính là sự nuôi dưỡng. Nếu một người nào đó nghĩ về một vật cho đó là dễ thương, là đẹp, sự ham muốn đối với vật ấy sẽ sinh khởi. Nếu chúng ta cứ nghĩ hoài về những thứ dễ thương hoặc đẹp, tâm tham sẽ sinh khởi, không biết bao nhiêu lần và trở nên dai dẳng.

Ai cũng muốn thấy một cái gì đó xinh đẹp, nghe một điều gì đó hay ho hoặc thú vị, người thấy mùi thơm và ăn thức ăn ngon. Chính vì lòng tham mà con người muốn những thứ này và hầu hết mọi người đều nghĩ rằng nếu chúng ta có được những thứ mà chúng ta muốn và rồi lòng tham sẽ được thỏa mãn. Nhưng sự thật thì không phải vậy. Càng được nhiều chừng nào, chúng ta lại càng muốn có thêm chừng ấy. Lòng tham giống như một con thú hoang. Nếu bạn cho một con thú hoang ăn, bạn sẽ không thể đuổi nó đi, cho dẫu bạn dùng gậy hoặc ném đá để đuổi nó đi. Lòng tham cũng vậy. Nếu bạn cho con thú hoang của lòng tham “ăn” các dục lạc, chúng sẽ không bao giờ bỏ đi, chúng sẽ trở nên ngày càng mạnh hơn. Hầu hết mọi người nghĩ rằng nếu chúng ta có những ham muốn nào đó, tốt nhất là hãy làm gì đó, hoặc đi để làm một điều gì đó để thỏa mãn ham muốn đó, nhưng không nhất thiết phải như vậy.

Thường thì khi một người muốn xem một thứ gì đó, chẳng hạn như phim ảnh hoặc TV, thì anh ta xem ngay, không chần chừ. Nếu bạn quan sát ham muốn của bạn với chánh niệm, bạn sẽ thấy rằng các ham muốn cũng vô thường. Đây cũng là sự thật đối với mọi thứ dục lạc. Nếu bạn quan sát chúng, bạn sẽ thấy rằng chẳng có gì là thường hằng, chúng không phải là “tôi” hoặc là “của tôi”.

Phương cách tốt nhất để đối trị với tâm tham là xem nó là vô thường, thấy rằng nó thực sự không mang lại hạnh phúc, và thấy rằng khoái lạc không bao giờ đủ để thỏa mãn và nó không phải là “tôi” hay là “của tôi”. Sẽ không tốt nếu ta thỏa mãn hoặc đè nén những ham muốn. Một khi ham muốn sinh khởi, phương cách tốt nhất là quan sát và nhìn sâu vào bản chất của nó, để thấy rằng ham muốn luôn đi kèm theo khổ đau khi ta mất đi vật mà ta muốn được sở hữu.

Nếu, do vì thói quen, bạn nghĩ rằng một vật gì đó là thường hằng, mang lại sự vui thích, hoặc đẹp, thì ham muốn chưa sinh khởi ngay lập tức sẽ sinh khởi, và ham muốn đã sinh khởi này sẽ trở nên ngày càng mạnh hơn. Nhưng nếu bạn thấy rằng một vật gì đó là vô thường, và sự dính mắc vào nó có thể đem lại đau khổ, nếu bạn thấy rằng thân thể của chúng ta thật ra chỉ là một thứ ô trược, thì tham ái sẽ ra đi, và ham muốn chưa sinh khởi sẽ không sinh khởi. Bằng cách thực hành chánh niệm, chúng ta sẽ không cho con thú hoang của lòng tham của chúng ta ăn, không nuôi sống nó. Những người hành thiền và giữ Giới sẽ hạn chế được tâm tham và cuối cùng bản chất muốn nắm giữ của tâm sẽ yếu dần.

Giới giống như mặt đất. Ai muốn làm việc cũng phải đứng vững trên mặt đất. Vì vậy khi bạn hành thiền, bạn phải giữ Giới. Nhờ vào việc giữ Giới, tâm của bạn sẽ trở nên mạnh mẽ, vững vàng hơn rất nhiều và bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn. Giữ Giới hỗ trợ cho việc hành thiền của bạn được tốt đẹp và loại bỏ lòng tham. Khi bạn hành thiền, bạn phải sẵn sàng làm tất cả mọi việc hỗ trợ cho việc hành thiền, vì vậy bạn cần phải giữ

cho Giới của bạn được trong sạch. Nếu bạn hết lòng thực tập, bạn sẽ thấy được Chân lý.

Bất cứ điều gì mà chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm – nếu chúng ta quan sát chúng thật chánh niệm, chúng ta sẽ thấy sự vô thường, khổ và vô ngã trong đó, chúng ta sẽ thấy được bản chất giả tạo của cái đẹp. Nếu chúng ta tiếp tục quan sát như vậy, lòng ham muốn đối với những gì chúng ta yêu thích sẽ ra đi. Nếu bạn hiểu được như vậy, bạn sẽ thấy lòng ham muốn dục lạc sẽ dịu xuống. Nếu bạn không hiểu, bạn sẽ tiếp tục đau khổ.

Một con người hay một vị Trời- bất cứ ai thực hành thiện – đều có thể được gọi là Tỳ khưu. Tại sao anh ta hoặc cô ta lại được gọi là Tỳ khưu? Bởi vì người đó đang diệt si mê. Tỳ khưu nói theo cách khác là người đang diệt vô minh. Bạn có thể sống một cuộc sống thế tục, nhưng bạn vẫn có thể hành thiện để phát triển một sự hiểu biết sâu sắc về chân lý, và bạn ngay cả có thể trở nên giác ngộ.

Theo: **The Hindrance of Sensual desire** 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**

Tu sĩ Phật giáo biết gì về cuộc đời thực chứ?

Ajahn Amaro

Người ta vẫn thường hỏi chúng tôi, *"Một tu sĩ Phật giáo biết gì về cuộc đời thực?"* Đây là một câu hỏi rất thú vị vì nhiều người có thể nghĩ rằng một khi sống trong tu viện, chúng tôi sẽ không thể đối phó với những vấn đề của đời sống thực tế: *"Ồ đây, mọi việc dễ dàng cho Sư, nhưng bên ngoài bốn bức tường của tu viện, chúng tôi phải đối phó với những thực tế của cuộc sống, chúng tôi khó khăn hơn Sư nhiều."*

Họ tạo cho chúng tôi một ấn tượng là họ nghĩ rằng một khi chúng tôi đã dành trọn bản thân mình cho đời sống tâm linh, chúng tôi sẽ thả hồn trôi nổi bồng bềnh trên những đám mây nhỏ màu tím; sống trong tu viện mọi người lúc nào cũng hòa hợp với nhau, chia sẻ với nhau tình thương và lòng từ bi không có phân biệt, và vào cuối cuộc đời, chúng tôi ngày càng có thêm hỷ lạc cũng như có những hiểu biết sâu sắc về bản chất của chân lý theo Chân nghĩa pháp (Chân đế), và cuối cùng là chúng tôi sẽ tan biến nhẹ nhàng vào cõi Níp-bàn để lại đằng sau một tiếng chuông vang lên khe khẽ và một chiếc cầu vồng. Sự thật không phải như vậy đâu, tôi sẽ giải thích điều này ngay. Tôi đang nói đùa một chút, nhưng thực sự đây là hình ảnh mà mọi người có thể đang tưởng tượng về những người đang sống trong tu viện. Đó là một thế giới khác, một cái gì thật khác người.

Người ta đã đặt nhiều câu hỏi với Đức Phật khi Ngài còn tại thế, và Ngài từng nói rằng có bốn cách để trả lời cho một câu hỏi. Cách đầu tiên là trả lời trực tiếp. Cách thứ hai là đặt một câu hỏi ngược lại. Cách thứ ba là lặp lại câu hỏi theo cách khác để làm rõ nghĩa hơn. Cách thứ tư là giữ im lặng. Khi tôi thoát nhìn vào câu hỏi, có hai câu hỏi đối nghịch khởi lên trong đầu của tôi: Đời sống trong tu viện Phật giáo là gì? Và cuộc sống thực tế là gì?

Hầu hết mọi người có thể không biết gì nhiều về cách thức sinh hoạt trong hệ thống tu viện trong Phật giáo. Đối với nhiều người, tu sĩ Phật giáo đơn giản là những người xuất hiện và biến mất một cách kỳ diệu, giống như những vị thầy lang thang hoặc những nhà truyền giáo đang đi thực hiện sứ mạng của mình. Không mấy ai có một sự hiểu biết thực sự tu viện là gì, nó hoạt động ra làm sao, hoặc một tu sĩ Phật giáo từ đâu đến. Ngay cả từ "tu viện", cũng như từ "đạo đức" (Sila), thường gây cho người nghe ít nhiều dị ứng. Máu của bạn bắt đầu lạnh, và bạn nghĩ rằng, "*Đó là một nơi dành cho những người không phải là tôi, tu viện có một cái gì đó tôi không thực sự thích.*" Tôi cũng một thời đã có cùng một cảm giác như vậy: Bạn biến mất sau bức tường cao 20 feet để lao vào một cuộc sống trong đó bạn phải chà sàn nhà thật kỹ, chịu những đêm đông lạnh lẽo, và tu tập khổ hạnh khắc nghiệt. Đó là "tu viện."

Trong nhiều quốc gia theo Phật giáo như Tây Tạng, Hàn Quốc, Trung Quốc, và Nhật Bản, họ đã tạo ra một mô hình tự viện tự cung tự cấp tách biệt với chốn phồn hoa đô hội, Tăng chúng sống khép mình trong bốn bức tường. Tuy nhiên, trong khu vực Đông Nam Á, chỉ ít nơi Phật giáo không bị một số các nhà lãnh đạo đàn áp, họ duy trì mô hình khất thực như thuở ban đầu Phật giáo được xây dựng vào thời Đức Phật. Tu viện thực sự giống như một cái gạch nối giữa chùa, làng xã và trung tâm sinh hoạt của cộng đồng. Nó không phải là một nơi dành riêng cho các nữ tu và tu sĩ sống, mà là một nơi của tất cả mọi người.

Tại Thái Lan, ví dụ, có khoảng 50.000 tu viện. Mỗi làng có một tu viện, làng lớn có hai hoặc ba. Nó giống như một giáo đường hay nhà thờ với sáu giáo sĩ, một hoặc hai giáo sĩ đảm trách hầu hết các buổi thuyết giảng, và những người còn lại sống, học tập và giúp đỡ nhau. Đó là một cái làng của những con người đi tìm tâm linh, và nó cũng là một nơi mà sinh hoạt cộng đồng diễn ra. Nhiều tu viện trong làng là nơi tổ chức các cuộc họp của chính quyền địa phương hay là nơi mà người ta thỉnh thoảng tổ chức hội chợ. Tu viện là trái tim của cộng đồng, chứ không phải là một nơi ở tít trên ngọn đồi, không một ai léo hánh tới.

Tất nhiên, có sự khác nhau trong một chừng mực nào đó giữa các tu viện. Những tu viện ở trong rừng lấy việc hành thiền làm trọng vì vậy chúng có xu hướng nằm ở bên ngoài làng hoặc xa hơn một chút. Những tu viện được nhiều khách thập phương đến viếng sẽ cố gắng duy trì sự yên tĩnh bằng cách định giờ cho khách đến viếng cảnh chùa. Có thể khi bạn đến sẽ không có ai đón tiếp bạn. Nhưng nói chung, hầu hết các tu viện đều mở rộng cửa, chúng là nơi dành cho tất cả mọi người.

Thực chất, tu viện được duy trì như là một nơi tôn nghiêm dành cho đời sống tâm linh. Cái tạo nên một tu viện là mọi người đi qua cửa của nó phải cam kết sống theo một số

chuẩn mực nhất định, họ phải tập sống trung thực, bất bạo động, khiêm tốn, biết kiềm chế, và giữ điềm tĩnh. Trong phạm vi đó thì đây là một nơi an toàn: Sẽ không một ai cướp tài sản của bạn, không một ai nói chuyện tầm phào, không một ai cố gắng bán cho bạn thứ gì, tấn công bạn, nói dối với bạn, hoặc say xỉn. Đây là một môi trường có các điều kiện nhằm hỗ trợ bạn trau dồi tâm từ, trí tuệ, sự định tâm – một loạt đầy đủ những phẩm chất tâm linh lành mạnh- được tối đa hóa.

Ngoài ra ở đây còn sẵn có những vị thầy. Bạn có thể nghĩ rằng vị thầy vĩ đại như vị thầy của chúng tôi, ngài Ajahn Chah, sẽ chỉ dành cả cuộc đời của mình sống trên những ngọn núi, ngồi thiền dưới một gốc cây. Ngài đã làm điều đó trong nhiều năm, nhưng một khi ngài mở một tu viện, ngài đã dành gần ba mươi năm tiếp theo đó ngồi dưới túp lều của ngài để tiếp khách thập phương từ 10 sáng và thường cho đến nửa đêm mỗi ngày. Đó là công việc của người thầy: Bác sĩ có nhà. Không phải tất cả các tu viện đều hoạt động theo cách đó, nhưng nói chung công việc của một số thành viên nào đó trong các tu viện là sẵn sàng để tiếp bất cứ ai ghé vào. Nếu bạn muốn nói chuyện với Ajahn Chah, bạn không cần phải sắp xếp cho một cuộc gặp mặt riêng tư, bạn chỉ cần lang thang bên ngoài căn lều của ngài cho đến khi có một cơ hội để đặt câu hỏi của bạn.

Về khía cạnh này, thực chất của đời sống tu viện trong Phật giáo là một nơi mà bạn có thể được triệu tập đến – trong một chừng mực nào đó - để chia sẻ với người khác trí tuệ và sự hiểu biết mà bạn có được. Bất cứ điều gì tốt mà các cư dân của tu viện đã tu tập và có được trong cuộc sống của mình đều sẵn sàng đem ra để chia sẻ. Tất nhiên, bạn có thể không sẵn sàng để làm thầy; tuy nhiên, nếu bạn có sự khao khát muốn kiểm soát các thói quen xấu của mình và muốn làm cho tâm của mình trong sáng hơn một chút, tự thân điều này đã là một món quà tuyệt vời và một niềm hạnh phúc cho người khác rồi.

Nếu đây là một cuộc sống trong một tu viện Phật giáo, vậy thì đời sống thực tế là gì? Mọi người thường nghĩ rằng đời sống thực tế gắn liền với những vấn đề đại loại như đánh giá tín dụng, kế hoạch nghỉ hưu, việc làm, đời sống tình dục, nhà cửa, ô tô, và một khuôn mẫu cố định để theo đó mà sống. Nhưng bạn không thể nói rằng đời sống thực tế đơn giản chỉ có nghĩa là có thân và tâm không thôi sao? Hoặc thái độ, sự cảm nhận (của bạn) về bản sắc (của đời sống)? Đối với những người đặt câu hỏi này, họ có ý muốn nói rằng những người không có những trách nhiệm tài chính, không có con cái hoặc cha mẹ để chăm nom, vợ hoặc chồng hoặc bạn tình, sẽ trải nghiệm một cuộc sống khác xa với họ; tất cả những sự khó khăn và rối rắm của đời sống của người cư sĩ dẫu gì cũng khác xa với đời sống trong một tu viện.

Người ta thấy các nhà sư và tu nữ Phật giáo qua các chương trình (truyền hình) khoác y ngời thanh thản như những bức tượng, và họ rất dễ dàng nghĩ rằng, *"Họ không giống tôi. Họ không bị đau đầu gối như tôi, những suy nghĩ thô tục không đi qua tâm trí của họ như tôi, họ không phải lúc nào cũng lo lắng, ưu tư, suy nghĩ về quá khứ và tương lai như tôi, họ không có cha mẹ khó tính như tôi"*. Vâng, tin tôi đi, cộng tu viện không tạo bất kỳ một sự thay đổi nào về mặt bản chất của con người khi bạn đi ngang qua nó. Hãy đến sống trong tu viện trong một tuần, và sau đó tự hỏi mình đời sống trong thực tế là gì.

Theo quan điểm của Phật giáo, nơi mà cuộc sống đang diễn ra chính là các cửa giác quan, nơi mà ý thức chịu tác động của cảnh sắc, âm thanh, mùi vị, xúc chạm của cơ thể, nhận thức, cảm giác, ý tưởng và cảm xúc. Đó là nơi mà chúng ta trải nghiệm cuộc sống. Cho dù bạn đang ở bên trong cổng tu viện hay ở bên ngoài, tác động này đều là như nhau. Có một câu châm ngôn ở Nhật Bản: *"Có nhiều cái đầu trọc vây quanh một cái tâm có tóc"* Khi bạn bước vào cửa tu viện, tất cả các cuộc đấu tranh của bạn với cha mẹ của bạn không phải đột nhiên biến mất. Tất cả các ham muốn tình dục của bạn không phải đột nhiên xẹp xuống nhanh chóng. Tất cả dằn vặt về thói tự chỉ trích bản thân của bạn không phải được chuyển hóa một cách diệu kỳ : *"Bây giờ tôi là một tu sĩ, và tôi thích bản thân mình."*

Trong thực tế, tu viện là một môi trường tối ưu để trải nghiệm cuộc sống thực tế. Chúng tôi có được kinh nghiệm còn tinh nguyên về thị giác, âm thanh, mùi vị, và xúc chạm do sự vắng bóng của những phiền não đời thường. Chúng tôi không thể nhắm nháp hoặc đi đến tủ lạnh để kiếm thức ăn. Thức ăn phải có được đặt vào tay của chúng tôi trước khi chúng tôi có thể ăn chúng. Chúng tôi không nghe nhạc, không có radio, không nghe tin tức, xem TV, hoặc đọc tiểu thuyết. Chúng tôi không chơi thể thao, không chơi ô chữ, không làm vườn. Về cơ bản, bạn không có gì cả ngoại trừ cái tâm và thiên nhiên rộng lớn bên ngoài. Chúng tôi sống theo cộng đồng, tất cả mọi thứ đều được chia sẻ. Chúng tôi không có sự lựa chọn riêng về người mà mình sẽ làm việc chung hay cách mà chúng tôi sẽ làm việc. Chúng tôi không có sự lựa chọn về thực đơn, nhà bếp nấu những gì họ muốn nấu với bất cứ thứ gì có sẵn trong tủ đựng thức ăn. Chúng tôi không thể thỉnh linh đi vào thành phố để mua sắm hoặc xem phim. Chúng tôi không có khoảng không gian riêng của chúng tôi. Đôi khi trong mùa đông, chúng tôi chịu lạnh và ẩm ướt, chẳng có cách nào để làm ấm mình lên như chúng tôi muốn.

Có lẽ là tôi đang vẽ nên một bức tranh khá thô thiển, vì đôi lúc cuộc sống trong tu viện cũng rất dễ chịu. Nhưng những gì tôi thực sự cố gắng để nói là khi bạn bắt đầu mất đi những tiện nghi quen thuộc của mình, bạn sẽ có dịp chứng kiến sự trần trụi của cuộc sống. Bạn sẽ thấy được diện mạo thực sự của những cảm giác yêu và ghét, về sự tự quan tâm đến chính mình, về sự dính mắc đối với những thứ mà chúng ta cần phải có để làm cho chính mình cảm thấy được dễ chịu. Nó giống như bị nghiện. Hễ khi nào bạn còn có nguồn, cung cấp cho bạn mọi thứ bạn cần một cách đầy đủ và sạch sẽ, mọi sự sẽ còn là tốt đẹp, nhưng khi nguồn cung cấp bắt đầu cạn dần, sự thật trần trụi bắt đầu phơi bày. Những ai đã từng nghiện - thuốc lá, thức ăn, nghiện yêu, nghiện ma túy, nghiện bất cứ thứ gì - đều biết điều đó như thế nào. Khi các thứ bạn cần không có ở đó nữa, chúng ta sẽ nhận ra cuộc sống của chúng ta bị lệ thuộc vào chúng như thế nào. Bằng cách quan sát về điều này và khéo xử lý nó một cách sâu sắc và rõ ràng, chúng ta có thể hiểu được bản chất của phiền não. Chúng ta sẽ không còn bị kéo lê kéo lết theo nó.

Có một sự kiện rất hay xảy ra một vài năm trước đây với người tu nữ đầu tiên trong thiền viện của chúng tôi ở Anh. Tu nữ ấy là một người phụ nữ trung niên, đã có gia đình, đã có một cuộc sống khá phức tạp. Một phóng viên nữ của một tạp chí đến để viết một bài về các tu nữ, và họ đã phỏng vấn bà. Họ nói, *"Chắc hẳn bà phải thấy khó khăn ghê lắm vì phải ngủ trên sàn nhà, mỗi ngày chỉ ăn một bữa, thức dậy vào lúc 4 giờ"*

mỗi sáng, và phải làm tất cả những gì mà những người trẻ tuổi nháng nháo này đây bảo bà phải làm."

Bà trả lời, "Ồ, mấy cái đó dễ ợt, giống như ăn bánh vậy. Thực sự, lúc đầu, tôi nghĩ sẽ rất khó khăn cho một người phụ nữ của vớì từng tuổi này phải tự điều chỉnh cho thích hợp với tất cả những khó khăn đó, nhưng những thứ đó thật ra chẳng là gì cả. Điều thực sự khó khăn là bạn phải buông bỏ quan kiến của riêng mình. Cái đó mới là khó. Khi bạn biết- không chỉ nghĩ, nhưng biết- cách nấu bí xanh của bạn là đúng cách, nhưng phải chứng kiến một người nào đó nấu theo một cách khác và rồi bạn phải cố mà nuốt nó, và rồi mọi sự sẽ thực sự thú vị lắm! "

Người phỏng vấn đã thực sự bị sốc, nhưng tu nữ đó đã thật sự sâu sắc . Bà ta nhận ra rằng bà đã dính mắc với những ý tưởng của mình về đúng và sai, tốt và xấu. "*Tôi nghĩ rằng sự việc nên đi theo cách này.*" "*Các nhà sư không nên nói như thế.*" "*Đây mới là chính là Phật giáo, còn cái đó không phải*". Tu nữ này thường khó chịu vì Ajahn Sumedho ít khi trích dẫn những lời Đức Phật thuyết giảng trong các bài Pháp thoại của ngài mà sử dụng ngôn ngữ riêng của mình để thuật lại những kinh nghiệm của chính mình. Bà nói, "*Chúng ta là Phật tử. Chúng ta nên trích dẫn những lời dạy của Đức Phật!*" Nếu chúng ta không gặp những phiền não loại này và nhận mặt chúng, chúng ta sẽ dễ cho sở thích, tình yêu và sự căm ghét, sai và đúng kéo lê theo chúng. Chúng nào mọi việc còn diễn ra suôn sẻ, chúng ta sẽ dễ bị kéo lê như vậy một cách hoàn toàn hạnh phúc vì chúng ta nghĩ rằng đây chính là cuộc đời. Nhưng khi kế hoạch của chúng ta thất bại, khi chúng ta gặp một tình huống diễn ra không đúng như ý muốn của chúng ta, rồi chúng ta mất đi cái sự dễ chịu đó, rồi chúng ta lạc lối, chúng ta chết. Có một bài kệ rất ý nghĩa trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy, "*Chánh niệm là con đường dẫn đến sự bất tử, phóng dật là con đường dẫn đến cái chết. Người biết giữ chánh niệm không bao giờ chết, người phóng dật có sống cũng giống như chết.*"

Trong tu viện, chúng tôi học để đối phó với thân, với sự đau nhức trong thân. Sống đời sống cộng đồng, chúng tôi học được rất nhiều về sự tha thứ, sự tận tụy, lòng trung thực, tính kiên nhẫn. Chúng tôi học cách làm thế nào để đối phó với sự sân hận, ghen tị, sợ hãi, ích kỷ. Chúng tôi có đủ mọi khẩu vị, mọi màu sắc đều nằm trong đó. Nếu bạn không thể đối phó với chúng, bạn không thể tồn tại. Những nỗ lực trong đời sống tu viện là nhằm để biết cuộc sống thực tế như khi bạn đang thực sự trải nghiệm nó, như khi bạn đang cảm nhận nó một cách đầy đủ và sâu sắc. Trong tu viện, bạn học để hiểu những cảm xúc của tình yêu và thù hận, thành công và thất bại, khen ngợi, và những lời chỉ trích- mọi thứ. Bạn học để tìm một khoảng trống để chứa chúng, biết chúng, đồng hành với chúng và có thể sống yên tĩnh trong khoảng trống đó khi mọi sự xảy ra.

Đến với tu viện như là một người cư sĩ và tham gia vào trong cuộc sống đó, sống trong môi trường đó, có thể giúp bạn đem theo những gì đang học với bạn khi quay về nhà, và rồi bạn có thể bắt đầu trải nghiệm toàn bộ bầu trời của cuộc sống hàng ngày của mình hay cuộc sống gia đình của mình, ngay cả trong khi bạn bị bao quanh bởi những người không tu tập. Xét cho cùng thì hầu hết mọi người bị trói buộc trong cuộc đấu tranh quyết liệt của đời sống và chẳng mấy ai có ý định tu tập để đạt được Chân lý tối thượng. Những gì mà tu viện cung cấp cho đời là một lời nhắc nhở rằng mọi thứ đều

ồn, rằng chúng ta có thể sống, chúng ta có thể lướt trên ngọn sóng cho dầu điều gì xảy ra .

Đối với những người sống bên ngoài phạm vi tu viện, nỗ lực của chúng tôi là đưa đến cho mọi người một lựa chọn khác thay vì cứ lao vào làm cật lực mọi thứ trên đời. Mặc dù bạn có thể đang lái xe đến sở làm, vẫn đang giữ một công việc, đang chăm nom cho cha mẹ già yếu của bạn già yếu, đang nuôi dưỡng con cái của bạn, hoặc đang ở bên một người thân yêu đang hấp hối sắp, chẳng có gì phải phát cuồng bởi vì nó không phải là sự ám ảnh, nó không phải là gánh nặng. Có một thái độ mà chúng ta có thể xử sự ngay cả khi đối mặt với những vấn đề của cuộc sống đang ảnh hưởng đến mặt tình cảm của chúng ta thật sâu sắc, qua đó những vấn đề này được thấu hiểu, được cảm thông, được kinh nghiệm đầy đủ, và vì vậy chúng sẽ không làm cho chúng ta rối trí.

Vì vậy, cuộc sống thực tế liên quan đến một cái tâm hiểu đầy đủ về cuộc sống, có sự chấp nhận và đánh giá cao cuộc sống, và tu viện đang nỗ lực để giúp cho chúng ta hiểu được ý nghĩa của cuộc sống thực tế này.

Theo: **What does a Buddhist Monastic Know about Real Life, Anyway?**

Chuyển ngữ: **Supañña Thiện Trí**

Chim công và chó

Taungpula Kaba-Aye Sayadaw Phaya

Các hành giả, các bạn hãy nên giống những con công chứ đừng giống những con chó. Trong con người chúng ta, dường như có cả hai đặc điểm của chim công non và chó con. Và cái nào đáng yêu hơn?

Chim công non sinh ra chỉ có trần trụi một lớp da nâu do không có lông, vì vậy bạn có thể nói rằng chó con dễ thương hơn. Nhưng khi chim công hoàn toàn trưởng thành, thân nó có bộ lông xanh và nó có một cái đuôi xòe ra như một cái quạt với nhiều màu sắc, trong khi con chó, về già sẽ bị rụng lông và bị tấn công bởi chấy rận và bò chét.

Tương tự, bạn phải thực hành sila (giới), samadhi (định) và panna (tuệ) để tránh số phận đau khổ của một con chó già. Kết quả của sự kiên trì thực hành giới, định, tuệ sẽ là sự chói sáng của tâm giống như bộ lông xanh đẹp đẽ theo kiểu vương giả của một con công trưởng thành. Nếu các bạn thực hành hoàn hảo giới, định, tuệ, mọi người sẽ yêu mến các bạn, và các bạn cũng sẽ yêu chính bản thân của mình nữa.

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

Chuyển ngữ: **Pañña Dīpa Tuệ Đăng**

Ba lần hay biết

Đây là kỹ thuật để hành thiền:

Thở vào, (niệm) đưng (xúc chạm)

Thở ra, (niệm) đưng

Đưa tâm đến điểm xúc chạm (đưng)

Ba lần đều hay biết rõ, thiền là vậy. Và đây là những gì liên quan đến Pháp Duyên Khởi:

Nếu bạn hiểu được Pháp Duyên Khởi, bạn sẽ phá vỡ được cái vòng luân hồi loanh quanh luẩn quẩn. Nếu chúng ta bị vô minh bỏ bùa mê, chúng ta sẽ ra đi và quay trở lại, đi và trở lại. Pháp Duyên Khởi có nghĩa là cái này lệ thuộc vào cái kia, và mọi thứ thì luôn thay đổi. Khi cái này sinh, thì cái kia diệt. Sinh, diệt, sinh, diệt. Vì vậy khi bạn thở vào, tiếp theo đó bạn phải thở ra. Đưa sự tỉnh giác vào quán chiếu tiến trình này, bạn sẽ có được tuệ giác với từng hơi thở một. Một lần nữa, đây là câu kệ về Giáo lý Duyên Khởi:

Mati awessa, thi wesa

Napya que we ma

Mati lim pa, ti lim pya

Patessa tomopa

Nếu bạn hiểu, sẽ không còn vô minh nữa. Nếu bạn không hiểu, đó là vô minh và bạn sẽ phải đi lòng vòng, bạn sẽ trở lại. Nếu bạn hiểu, bạn sẽ có Tuệ giác và sẽ có sự chấm dứt vòng sinh tử luân hồi. Đây là Pháp Duyên Khởi.

Theo: **The Hindrance of Sensual Desire** chuyển ngữ sang tiếng Anh bởi **Rina Sircar**

Nguyên tác: **Blooming in the Desert**

Chuyển ngữ: **Pañña Dipa Tuệ Đăng**

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

