

Trích

CUỘC ĐỜI LÀ MỘT HÀNH TRÌNH TÂM LINH

Thiền Sư: U Jokita

Dịch giả: Tỳ kheo Tâm Pháp

**BA CỐI LÀM MÊ TÂM TỊCH TỊCH
MỘT ĐỜI SINH TỬ TÁNH THƯỜNG NHƯ
SỚM MAI THẤY NỤ HOA HỒNG NỞ
NHẸ GÓT TRẦN SA MỘNG TỈNH RỒI**

CUỘC ĐỜI LÀ MỘT HÀNH TRÌNH TÂM LINH

***“ Cuộc đời là một chuỗi những bài
kiểm tra. Khó khăn chính là những bài kiểm tra.
Chúng ta đang ở trong một trường đời. Toàn bộ
cuộc đời chúng ta là một trường học. Từ khi mới lọt
lòng sinh ra cho đến khi nhắm mắt xuôi tay, chúng
ta đều học ở dưới mái trường này.”***

Đó là một trường học không chính thức. Không có giảng đường, phòng học. Tất cả mọi thứ chúng ta nhìn, mọi thứ chúng ta nghe, mọi thứ chúng ta cảm nhận, tất cả hạnh phúc và khổ đau, tất cả mọi vấn đề khó khăn trong cuộc sống, mọi thành công và thất bại đều là bài học cho chúng ta. Khi chúng ta thành đạt, đó là một bài kiểm tra. Nó kiểm tra và thử thách mức độ khiêm tốn của chúng ta khi đứng trước thành công và vinh quang. Hầu hết chúng ta đều rất tự hào, nở mặt nở mày và tự cao tự đại trong giờ phút đó: “Ôi, tôi đã thành công, tôi đã thành đạt. Trong khi khối kẻ khác thì đang thất bại”. Vì vậy, chúng ta không còn đối xử với mọi người một cách trân trọng nữa. Chúng ta trở thành những kẻ hãnh tiến và ngã mạn.

Cũng như vậy, thất bại cũng là một bài kiểm tra. Chúng ta có thể duy trì một nội tâm quân bình, thanh thản ra sao khi đứng trước thất bại? Chúng ta có thể giữ thẳng bằng mà không cảm thấy trầm uất, khổ đau, hụt hẫng, không cảm thấy thua kém và bất hạnh vì không thành đạt được không? Nó cũng là một bài kiểm tra để cho thấy liệu bạn có cố gắng đứng dậy được nữa hay không.

***Bạn thất bại, bạn cố gắng đứng lên.
Rồi bạn lại thất bại, và lại cố gắng đứng lên lần nữa.
Đây là một bài kiểm tra để xem bạn có thực sự trưởng thành, có đủ dũng khí và tự tin vào chính bản thân mình và tin vào cuộc đời hay không; để xem bạn có cố gắng đứng lên được nữa hay không.***

Hầu hết mọi người đều không có niềm tin vào cuộc đời. Họ cũng không tự tin vào chính bản thân mình nữa. Đây là những điều chúng ta cần phải suy nghĩ thật sâu sắc.

Khi đã học cách tin tưởng vào cuộc đời và tự tin vào chính mình, từ khi đó tôi đã học hỏi được nhiều hơn và dễ dàng hơn. Nó là một trò chơi, nhưng là một trò chơi thực sự nghiêm túc. Khi bạn đối mặt với khó khăn và thất bại, điều quan trọng là phải hiểu nó một cách thật sâu sắc và không để mình bị hụt hẫng và trầm uất. Cố gắng tìm ra phương cách tốt nhất để vượt qua nó và tiếp tục thực hành như thế nhiều lần.

***Cuộc đời là một chuỗi những bài kiểm tra,
nhưng bạn sẽ biết khi nào mình vượt qua
các bài kiểm tra đó một cách thành công;
bạn sẽ có thể nhìn lại chúng như là
những kinh nghiệm bổ ích cho mình!***

Khi đối diện với những tình huống khó khăn trong cuộc sống, bạn thường nghĩ: “Trời ơi, sao tôi lại không may đến thế! Tôi đã làm những gì đến nỗi phải chịu khổ thế này?”. Bạn than phiền, đổ lỗi cho nghiệp chướng của mình, trách móc cha mẹ, vợ, chồng mình, hay đổ lỗi cho cả chính quyền. Bạn ca thán ngày một cao giọng và to tiếng, ngày càng nói dài, nói dai hơn. Khi bạn càng than trách, nó càng cho thấy rằng bạn đang thi rớt bài kiểm tra đó. Đây là một bài kiểm tra sự trưởng thành của bạn, sự nhẫn nại của bạn, kiểm tra tâm xả ly và trí tuệ của bạn. Bất cứ khi nào đối diện với khó khăn, bạn hãy tự nhắc nhở mình rằng: “Đây là một bài kiểm tra. Đây là một thử thách cho mình. Tôi phải học được điều gì đó từ khó khăn này để trở nên chín chắn và trưởng thành hơn”.

Tôi thích nói về bản thân mình, bởi vì đó là con người mà tôi hiểu rõ hơn cả. Cuộc đời tôi là một hành trình đầy những khó khăn, cơ cực. Từ khi còn là một cậu

bé, tôi đã phải gánh chịu biết bao nỗi khó khăn khổ ải trên đời, hết cơ hàn này đến nghiệp chướng kia. Nhưng tôi cũng đã học hỏi được rất nhiều từ chúng. Vì vậy, đó cũng là lý do tôi muốn khuyến khích các bạn hãy làm như thế. Cho dù những khó khăn, vất vả bạn đang phải trải qua đó có nặng nề đau đớn đến đâu, cũng hãy cố gắng duy trì một mức độ quân bình, buông xả nào đó trong tâm. Hãy trầm tĩnh lại một chút và xem xét xem mình có thể học hỏi được gì từ những hoàn cảnh đó không. Hãy chú ý xem mình có thể phát triển được các phẩm chất nội tâm nào đó không. Hãy cố gắng để hiểu biết hơn, yêu thương và khoan dung, tha thứ hơn và cố gắng kham nhẫn, chịu đựng thêm được chút nào hay chút ấy.

Mỗi khi chúng ta có khó khăn, khúc mắc với người nào đó, chúng ta thường đổ lỗi cho họ. Chúng ta buộc tội và trách móc họ là đã không làm đầy đủ mọi thứ cho mình. Đôi khi chúng ta cũng tự trách móc chính bản thân mình nữa: “Mình đúng là đồ ngu, ai lại tự đi rước vạ vào thân như thế”. Chúng ta không thể tha thứ cho mình và cảm thấy tự xấu hổ cho bản thân mình: “Trời ơi, rồi mọi người sẽ biết hết, mình là kẻ ngu; làm sao mình có thể phơi cái mặt này ra trước bàn dân thiên hạ được nữa. Mình phải trốn đi một nơi nào đó thật xa, đến chỗ nào không ai biết đến mình nữa”. Rất nhiều người đã làm như thế. Họ chạy trốn. Họ không còn muốn gặp lại bạn bè và người quen nữa, bởi vì họ thấy tự hổ thẹn trong lòng. Nhưng nếu bạn có thể nhìn kỹ những điều này một cách trầm tĩnh trong tâm xả, bạn sẽ qua được kỳ thi này và sẽ quay lại nhìn nó như là một kinh nghiệm tốt cho mình. Bạn sẽ nhìn lại nó như là một thành công của mình. Bạn đã thành công. Bạn đã học hỏi ra điều gì đó trong đời.

Ấn chứa trong mỗi hoàn cảnh mới mà chúng ta đang phải trải qua là một bài học tâm linh cần học hỏi.

Toàn bộ cuộc đời này là một bài học tâm linh mà chúng ta sinh ra trên đời để học bài học đó. Chúng ta có mặt ở đây, trên thế gian này, trong kiếp nhân sinh này, trong thời đại này là để học hỏi ra những gì cần học hỏi.

Khi đọc những câu chuyện kể về những người có thể nhớ được kiếp trước của mình, tôi thấy rất nhiều người trong số họ diễn đạt cùng một tư tưởng như nhau. Một trong những tư tưởng đó là: họ sinh ra ở đây, trên cõi đời này là để hoàn thành một công việc gì đó, để học hỏi một điều gì đó, và tôi cũng cảm thấy y như thế đối với cuộc đời mình. Tôi sinh ra ở đây, mang cái thân người này, là để học hỏi ra một điều gì đó, để hoàn thành một bổn phận, một trách nhiệm nào đó hay bất cứ điều gì bạn có thể gán cho nó. Khi nhìn cuộc đời theo quan kiến đó, từ góc độ đó, tất cả mọi thứ trong cuộc đời bạn sẽ trở nên vô cùng ý nghĩa.

Một điều tôi đã từng đọc và ghi nhớ rất sâu trong tâm là một câu nói rất giá trị và rất hay này:

Tất cả mọi thứ trên thế gian này đều ẩn chứa những ý nghĩa riêng của nó.

Bởi vì chúng ta chỉ thấy một cách quá hời hợt và nông cạn, nên chúng ta không thể thấy được ý nghĩa sâu sắc đằng sau những gì đang diễn ra, và do vậy mọi thứ trở thành vô nghĩa đối với chúng ta.

Rất nhiều người đã hỏi tôi rằng: “Cuộc đời có ý nghĩa gì?”. Tôi có thể trả lời câu hỏi đó như thế nào được đây? Bởi vì điều đó còn phụ thuộc vào mức độ chín chắn và trưởng thành của chính bạn.

Nó phụ thuộc vào mức độ nhiều ít của ý nghĩa mà bạn đã đặt trên cuộc đời mình. Đừng hỏi cuộc đời có ý nghĩa gì. Mà trước hết hãy tự hỏi mình xem mình coi cuộc đời này có ý nghĩa như thế nào. Chính chúng ta cho cuộc đời ý nghĩa của nó. Đừng đi hỏi người khác về ý nghĩa của cuộc đời. Hãy đem đến cho tất cả mọi thứ những ý nghĩa của chính mình. Điều này rất quan trọng.

Mỗi khi có điều gì đó xảy ra, hãy cố gắng tìm ra: “Nhất định phải có một ý nghĩa nào đó đằng sau kinh nghiệm tâm linh này; cần phải tìm hiểu xem tại sao mình phải đối diện với hoàn cảnh này”. Dù xấu hay tốt, tất cả mọi kinh nghiệm, mọi hoàn cảnh đều có ý nghĩa riêng của nó. Nếu không thấu hiểu ý nghĩa của nó một cách đúng đắn, rất có thể chúng ta sẽ bỏ lỡ cơ hội, không tận dụng được hoàn cảnh đó, để rồi lại phải vương vào rắc rối nữa.

Cho dù chúng ta có được kinh nghiệm xấu hay tốt, điều quan trọng là phải nhìn sâu vào nó và tìm hiểu xem: “Điều này có ý nghĩa gì đối với mình đây?”. Ý nghĩa cho mình chứ không phải cho những người khác. Chúng ta thường có tật cứ muốn tìm kiếm ý nghĩa cho mọi người và đôi khi người ta lại chẳng hề đồng ý với chúng ta về cái ý nghĩa đó. Vì vậy, đừng hỏi xem có ai đồng ý với ý nghĩa của mình hay không, mà hãy chỉ nên tự hỏi chính mình mà thôi.

Có lúc tôi đã làm được những việc thật sự rất ý nghĩa đối với chính mình. Tuy thế, hầu hết tất cả bạn bè của tôi

đều nói: “Cái đó thật vô nghĩa. Tại sao anh lại làm việc đó? Chắc anh điên rồi!”. Nếu tôi nghe lời họ, thì hẳn là tôi đã đánh mất ý nghĩa của mình rồi. Hầu hết mọi người chúng ta đều có xu hướng tin vào những gì người khác nghĩ và bảo chúng ta làm, hơn là tự tin vào chính bản thân mình. Chúng ta không có đủ tự tin.

Hãy bỏ qua một bên những gì người khác nói. Bạn có thể có những tiêu chuẩn giá trị khác với gia đình và bạn bè của bạn và họ có thể sẽ chỉ trích hay chê cười bạn. Dầu sao, tất cả những người bước chân đi trên con đường phát triển tâm linh này đều vướng phải cái cảnh bị hiểu lầm như thế. Bạn cần phải tự tin vào chính mình: “Tôi biết mình đang làm gì và tôi biết điều đó có ý nghĩa như thế nào đối với tôi. Nếu nó chẳng có ý nghĩa gì đối với những người khác, thì đó chẳng phải là vấn đề của tôi”.

Chịu sự kiểm tra và thử thách là điều rất tốt. Chúng ta trưởng thành và học hỏi được từ chính việc vượt qua các bài kiểm tra đó.

Chúng ta cấp sách đến trường, chúng ta học và chúng ta thi. Chúng ta vượt qua được kỳ thi đó và học lên lớp cao hơn, đây cũng chính là cách chúng ta sống cuộc đời mình. Mỗi khi vượt qua được một bài thi, chúng ta lại học hỏi và trưởng thành lên. Chúng ta trưởng thành và chín chắn, không đến nỗi nhanh như tốc độ lão hóa của mình. Một số người ngày càng già đi, nhưng họ không trưởng thành. Một số người mặc dù còn rất trẻ, song họ đã thực sự trưởng thành. Sự trưởng thành và chín chắn của bạn không phụ thuộc vào số năm bạn đã sống trên đời. Sự trưởng thành phụ thuộc vào việc bạn đã học hỏi được bao nhiêu từ những kinh nghiệm sống của chính mình, chứ không phải từ sách vở, không phải từ những người khác –

mà từ chính cuộc đời của bạn. Một trong những niềm vui của cuộc sống là: biết rằng mình đang trưởng thành, mỗi ngày trôi qua bạn đang lớn lên.

***Tôi coi tất cả những bài kiểm tra
như là những kinh nghiệm tốt cho mình.***

Tôi hy vọng là các bạn cũng có thể tự nói với mình như thế. Một người bạn đã nói điều này với tôi và tôi rất thích. Có một thời tôi đã nghĩ rằng, thật khó chịu khi cứ phải đương đầu với một vấn đề khó khăn nào đó. Tôi thường cố gắng tống khứ nó đi hoặc là đẩy cho ai đó giải quyết thay mình. Mỗi khi phải đối mặt với khó khăn, chúng ta thường có tâm lý muốn đẩy nó cho người khác giải quyết thay; cha, mẹ sẽ giải quyết việc đó cho mình. Hoặc giả như bạn đã có gia đình thì lại trông chờ chồng mình, vợ mình sẽ làm việc đó thay mình. Đôi khi chúng ta còn trông chờ vào cả con cái sẽ gánh vác hộ cho mình nữa.

“Trước kia tôi thường tìm cách lảng tránh khó khăn hoặc đẩy cho người khác giải quyết thay mình”. Người đó sẽ thật sự là một con người hạnh phúc khi có thể nói rằng: “Nhưng cái thời ấy đã xưa rồi”. Họ không còn trông chờ người khác sẽ giải quyết vấn đề thay cho mình nữa.

***Ngày đó quả là một ngày vĩ đại trong cuộc đời tôi, cái
ngày tôi đã phát hiện ra mục đích và ý nghĩa kỳ diệu của
mọi khó khăn.***

Tất cả mọi khó khăn đều có mục đích và ý nghĩa của nó. Nó là một bài học mà chúng ta cần phải học hỏi để trưởng thành. Đúng thế, nó có một ý nghĩa thật tuyệt vời. Một số người thường cầu mong cho mình được sống một cuộc đời bình yên, xuôi chèo mát mái, không khó khăn, không gian khổ cơ hàn. Nhưng tôi thì không hề cầu mong

một cuộc sống như thế cho bất cứ người nào trong các bạn. Cái tôi nguyện cầu cho các bạn là có được một nghị lực phi thường để giải quyết mọi khó khăn của mình một cách ý nghĩa để trưởng thành lên.

Mục đích của cuộc đời chúng ta là để trưởng thành, là để giải quyết các vấn đề của mình một cách chánh niệm và ý nghĩa. Trí tuệ sẽ đến và chánh niệm cũng đến cùng. Bạn cần chánh niệm và bạn cần phát triển trí tuệ. Bạn cần phải luôn luôn sẵn sàng, luôn luôn được chuẩn bị, luôn luôn tỉnh thức và không phản ứng một cách máy móc. Khi chúng ta phản ứng một cách máy móc, chúng ta không giải quyết được các vấn đề của mình một cách có ý nghĩa, bởi vì các phản ứng máy móc đa phần diễn ra một cách vô thức và thường là không có trí tuệ. Các phản ứng máy móc thường là không thích hợp, không khéo léo. Mỗi khi đối diện với một vấn đề khó khăn, chúng ta phải tự nhắc nhở mình: “Hãy chánh niệm, hãy chánh niệm đi”. Hãy thông thả, khoan khai. Hãy trầm tĩnh và đừng nghĩ nó là vấn đề của riêng bản thân mình. Đừng phản ứng lại nó từ những tình cảm cá nhân. Hãy nhìn nó từ một tầm nhìn cao hơn.

Hãy chánh niệm, bởi vì khi chánh niệm, bạn sẽ có cảm giác mình đứng trên tất cả mọi sự. Bạn có thể thấy được tất cả mọi thứ như thể chúng đang diễn ra dưới tầm mắt mình. Bạn có thể thấy bao quát được tất cả; thấy được các sự việc liên kết với nhau ra sao, cái gì sẽ xảy ra tiếp theo, mọi người đang làm gì, những lực tác động nào tham gia và diễn biến tình hình thực tế ra sao. Hãy cố gắng có được cái tầm nhìn đó nhiều hơn mỗi ngày.

Điều tốt đẹp nhất bạn có thể làm được là: sớm mai thức dậy sớm, hành thiền và tự điều chỉnh mình vào trong

trạng thái tâm đó. Trạng thái tâm là rất quan trọng. Khi bạn ở trong trạng thái tâm đúng đắn, thích hợp thì bất cứ sự việc không may nào xảy đến, bạn cũng đã sẵn sàng để ứng phó.

Chánh niệm đem đến cho bạn một trạng thái tâm xả, một nội tâm quân bình, khiến bạn trở nên trầm tĩnh và xả ly. Xả ly không có nghĩa là bạn bàng quan với mọi thứ. Xả ly nghĩa là không ngã mạn, tự cao, không nhìn nhận sự việc dưới góc độ cá nhân và không bị dính chấp vào kết quả.

Khó khăn là những kinh nghiệm tốt để chúng ta học hỏi và trưởng thành. Nếu không muốn đối diện với khó khăn, bạn sẽ không bao giờ học hỏi được điều gì, bạn sẽ không thể trưởng thành, cho dù con người bạn đã lớn tuổi, niên cao lão hạp đến mấy.

Tôi biết một người, năm nay bà ấy cũng chừng 50 tuổi. Bố bà ấy đã chết cách đây 3 năm. Khi đó bà ấy 47 tuổi. Bà ta khóc rất nhiều và than rằng: “Bố tôi chăm sóc tôi như thể tôi còn là một đứa bé, cho đến tận khi ông chết và đến bây giờ tôi vẫn chưa trưởng thành và chín chắn được”. Bố bà giải quyết tất cả mọi công chuyện trong gia đình. Ông là người rất gia trưởng và có quyền uy lớn. Ông quyết định thay cho tất cả mọi người. Không ai cần phải quyết định một điều gì cả. Khi ông mất đi, trong nhà không ai biết phải làm gì.

Một cuộc đời không khó khăn, khúc mắc là một cuộc đời cằn khô và vô vị.

Đó là một cuộc đời thật ngây ngô, ấu trĩ, vô vị và vô nghĩa, không hề có cơ hội trưởng thành về mặt tâm linh.

Thực ra, chính những hoàn cảnh khó khăn trong cuộc sống mới là những cơ hội để chúng ta học hỏi và phát triển các phẩm chất tâm linh của mình. Khi người ta cư xử tệ bạc với mình, thì đó là một cơ hội để mình chánh niệm mà không sân hận, không oán ghét họ và không phản ứng quá mức. Khi cuộc sống trở nên khó khăn, bất thuận lợi thì đó là một cơ hội để chúng ta làm cho cuộc sống của mình trở nên đơn giản hơn.

Tất cả mọi khó khăn đều là cơ hội. Nếu bạn hiểu được điều này và xem tất cả mọi vấn đề chỉ là cơ hội cho mình, thì khi đó cuộc đời bạn sẽ ngày càng có ý nghĩa hơn. Để coi tất cả mọi vấn đề, mọi hoàn cảnh khó khăn như là cơ hội, chúng ta cần phải có chánh niệm. Chúng ta phải luôn luôn chánh niệm. Chánh niệm phải luôn luôn có mặt sẵn sàng trong tâm bạn.

***Chúng ta phải tận dụng tất cả mọi cơ hội
để sống với lý tưởng tâm linh của mình.***

Lý tưởng tâm linh của bạn là gì? Khi còn trẻ, tôi có rất nhiều lý tưởng. Tôi thường ôm ấp một lý tưởng nào đó, rồi sau một thời gian lại thấy không thỏa mãn với nó và vứt bỏ nó đi. Đôi khi tôi sống mà chẳng có một lý tưởng nào để sống vì nó, hay sống với nó cả. Một cuộc sống như vậy quả là một cuộc sống vô định hướng, mê mờ, một cuộc sống đau khổ. Rồi tôi lại cố gắng tìm một cái gì đó để đáng sống vì nó, nhất định phải tìm ra một cái gì đó xứng đáng làm mục đích và hướng đi cho cuộc đời mình chứ. Trong quãng đời đó, tôi còn khá thực dụng, chạy theo vật chất và cuộc sống của tôi khi đó hầu như vô nghĩa, bởi vì một quan niệm sống thực dụng, nghiêng nặng về vật chất sẽ làm cho cuộc sống của bạn trở thành vô nghĩa.

Tôi đã cố tìm kiếm một điều gì đó khiến cho cuộc sống của mình có ý nghĩa, nhưng rất khó để tìm cho ra một lý tưởng, một mục đích thật sự cho mình. Tuy nhiên, khi bắt đầu nghiên cứu giáo lý đạo Phật, dần dần tôi đã bắt đầu trân trọng, đánh giá cao một số điều chỗ này chỗ kia trong đó. Tôi chưa thể hiểu hết được tất cả mọi điều. Thời đó tôi là một kẻ hoài nghi và rất cứng đầu, cứng cổ không dễ chấp nhận bất cứ điều gì từ bất cứ một người nào. Tôi luôn sẵn sàng để không tin vào bất cứ ai, để luôn nghi ngờ tất cả.

Tuy nhiên, tôi đã dần dần học hỏi ra một điều gì đó. Chẳng hạn, tôi đã biết đặt mình vào vị trí của người khác mà suy nghĩ và lý tưởng của tôi lúc đó là: không làm tổn thương đến bất cứ một ai cả. Tôi không muốn bị tổn thương, vì vậy tôi nghĩ điều quan trọng đối với mình là không được làm tổn thương bất cứ ai. Đối với tôi, không muốn bị tổn thương nghĩa là tôi không muốn bị người khác lừa dối, không muốn bị xúc phạm, sỉ nhục, không muốn bị đối xử thiếu tôn trọng. Do đó, nếu tôi cũng đối xử một cách thiếu tôn trọng với người khác, nếu tôi làm tổn thương đến họ thì điều đó có nghĩa rằng tôi là kẻ hai mặt. Đó là điều không tốt. Vì vậy tôi đã nuôi dưỡng lý tưởng này và cho đến nay nó vẫn là lý tưởng sống của tôi.

Nếu tôi muốn được yêu thương, thì tôi phải là một người dễ thương. Tôi phải học cách yêu thương người. Điều đó là rất khó và tôi vẫn còn đang học cách để yêu thương vô điều kiện. Nếu tôi muốn được người khác tôn trọng thì tôi phải biết tôn trọng người. Nếu tôi muốn được đối xử một cách chân thành thì tôi cũng phải đối xử chân thành với người, và điều đó đã trở thành lý tưởng của tôi.

Hỏi tôi còn học trong trường đại học, mỗi khi phải khai sơ yếu lý lịch, đến mục: “tôn giáo của bạn là gì?”, tôi luôn luôn khai là: “vẫn chưa theo tôn giáo nào!”. Hỏi đó tôi vẫn chưa theo một loại tôn giáo nào cả. Điều đó rất thật bởi vì lúc đó tôi vẫn chưa thể quyết định mình sẽ tin vào cái gì. Tôi không hề tin bất cứ loại tôn giáo nào. Nhưng khi bạn bè tôi hỏi: “anh theo tôn giáo nào?”

Tôi trả lời rằng:
“Tôn giáo của tôi là sự chân thật”.

Nếu bạn xây dựng nên một lý tưởng cho mình và thực lòng tin vào lý tưởng đó, thì hãy lấy lòng chân thật làm lý tưởng cho mình: “Sự chân thật là tôn giáo của tôi!”. Tôi nghĩ khi đó bạn sẽ thành đạt được tất cả mọi thứ trong cuộc sống của mình. Mỗi khi làm một việc gì đó, bạn hãy thành thực tự hỏi chính mình xem: “*Tại sao tôi làm điều đó?*”. Bây giờ, bạn đang ngồi ở đây, hãy tự hỏi mình xem: “*Tại sao tôi ở đây? Tôi mong đợi điều gì? Tôi đang làm gì? Lý tưởng của tôi là gì?*”. Đây là những câu hỏi cực kỳ quan trọng.

Bất cứ một lý tưởng tâm linh nào bạn ôm ấp, dù đó là tình thương, tâm từ bi hay sự chân thật, hãy giữ lấy nó và thực lòng gắn bó với nó. Làm như vậy bạn sẽ phát triển được tất cả các phẩm chất tâm linh khác, tất cả mọi thứ sẽ đi cùng theo nó. Về sau, tôi chuyển sang lấy chánh niệm làm lý tưởng cho mình. Khi mọi người hỏi tôi: “Tôn giáo của anh là gì?”

Tôi nói rằng:
“tôn giáo của tôi là chánh niệm”.

Tôi cố gắng chánh niệm càng nhiều càng tốt, ở mọi nơi chốn, ở bất cứ chỗ nào, vào bất cứ lúc nào, bởi vì nếu

bạn chỉ tập giữ chánh niệm từ 7.30 đến 8.30 mỗi tối và bỏ quên nó trong suốt thời gian còn lại, thì bạn chỉ đang tự lừa dối chính mình mà thôi.

Hãy tự hỏi mình xem: “*Lý tưởng của mình là gì?*”, và nếu bạn lấy chánh niệm làm lý tưởng cho mình thì hãy tự hỏi xem: “Mình có thực sự làm điều đó trong suốt thời gian tỉnh thức hay không?”. Bạn hãy cố gắng giữ chánh niệm từ khi mở mắt thức dậy vào buổi sáng cho đến khi lên giường đi ngủ, và mặc dù đôi lúc có thể bạn sẽ quên, bởi vì quên là điều rất tự nhiên và rất dễ xảy ra, nhưng đừng cố tình quên nó. Rồi khi đó hãy tự nhắc nhở mình rằng: “Tôi đang cố gắng hết mình để chánh niệm trong mọi hoàn cảnh, ở mọi nơi, trong mọi lúc”. Và nếu làm được điều đó, bạn sẽ phát triển được tất cả các phẩm chất tâm linh khác của mình. Vì vậy, chỉ cần làm một việc đó thôi, nhưng hãy làm hết mình, đó là điều rất quan trọng.

Chúng ta phải tận dụng tất cả mọi cơ hội để sống với lý tưởng tâm linh của mình, không chỉ trong công tác từ thiện, không chỉ trong các công việc chính của đời mình, mà cả ở trong nhà, trên đường phố, nơi chợ búa và trong mối quan hệ tương giao với tất cả mọi người thuộc mọi tầng lớp xã hội, mọi nơi mọi chỗ. Nếu bạn làm được điều đó, bạn sẽ cảm nhận được sự mãn nguyện luôn hiện hữu trong mình. Mặc dù vẫn biết rằng mình chưa phải là hoàn hảo, song bạn vẫn luôn luôn cảm thấy một sự thanh thản và mãn nguyện trong lòng.

***Kiến thức, tự thân nó có rất ít giá trị.
Mà chính sự vận dụng thực tế của
kiến thức mới đem lại giá trị cho nó.***

Khi bạn đã học hỏi và hiểu được chánh niệm nghĩa là gì, hiểu biết nó qua kinh nghiệm thực tế, bạn sẽ biết được tâm mình. Bạn sẽ thấy được sự khác biệt về phẩm chất của tâm khi chánh niệm và khi thất niệm, chẳng hạn khi đăng trí quên mình hay mơ mộng vẩn vơ, nếu thực sự nhận thức rõ hai trạng thái tâm này, bạn sẽ chọn cái nào? Tất nhiên là bạn chọn chánh niệm.

Khi thất niệm, khi đăng trí quên mình, khi mơ mộng ảo giữa ban ngày, bạn đang cho phép tất cả các loại suy nghĩ lộng hành trong tâm, để cho tất cả các loại cỏ dại mọc lan tràn trong ngôi vườn của mình.

Thiền tập cũng giống như công việc chăm sóc một mảnh vườn. Bạn phải làm cỏ cho mảnh vườn của mình hầu như mỗi ngày, bởi vì cỏ dại không ngớt theo gió bay vào vườn bạn. Giống cỏ rơi xuống vườn, nếu nhìn thấy khi chúng mới rơi vào, bạn có thể nhặt bỏ được ngay, nhưng nếu không thấy, chúng sẽ nhanh chóng mọc tràn lan. Nếu cỏ còn non bạn vẫn có thể nhổ bỏ dễ dàng, song nếu để yên một thời gian dài, chúng sẽ ăn sâu bén rễ um tùm, rất khó tiết trừ. Nếu bạn để cỏ dại mọc kín cả khu vườn, hoa của bạn sẽ không có cơ hội lớn lên, bởi vì cỏ dại đã xanh um lấn át cả hoa. Chúng hút hết dinh dưỡng và nước để nuôi cây, hoa sẽ không có đủ chất để mà lớn. Thiền tập cũng giống như công việc làm vườn. Bạn phải chăm sóc mảnh vườn của mình mỗi ngày, làm đất tơi xốp và tưới tắm cho cây.

Điều quan trọng là cách chúng ta sống cuộc sống hàng ngày của mình ra sao, cách chúng ta sử dụng những nguồn lực có được một cách hữu ích như thế nào và cách chúng ta đối xử với những người xung quanh với tình thương như thế nào. Chỉ ngồi thu lu một góc hành

thiền thì không đủ. Khi chúng ta trở nên nhạy cảm hơn với bản thân mình, chúng ta sẽ nhạy cảm hơn đối với những người khác.

Có khả năng yêu thương được mọi người, đó là điều rất quan trọng.

Khi thực hành thiền tuệ quán *Vipassana*, chúng ta cũng nên thực hành một số loại thiền khác nữa để hỗ trợ cho thiền *Vipassana*. Một trong số đó là thiền tâm từ, tức là tu dưỡng tình thương và tấm lòng từ ái, nhân hậu. Không có tâm từ, chúng ta không thể nuôi dưỡng trái tim mình. Nó cũng giống như việc tưới nước và bón phân, làm cho đất màu mỡ nuôi cây. Tâm từ (*mettā*) bao gồm cả tâm bi, tâm hy và tâm xả (*karuna, mudita, upekkha*).

Niệm tưởng đến các phẩm chất của Đức Phật là lý tưởng cao nhất, là sự thành đạt cao nhất về tâm linh. Yêu mến và kính tín Đức Phật là việc làm rất ý nghĩa, bởi vì Ngài là hiện thân cho mục đích của chúng ta, Ngài là bậc đạo sư của chúng ta. Càng hiểu nhiều về Đức Phật và càng kính yêu Ngài, bạn sẽ càng cảm thấy hạnh phúc hơn trong pháp hành của mình.

Một số người chẳng bao giờ chịu nghĩ đến điều đó một cách sâu sắc. Họ nghĩ rằng chỉ cần hành thiền, thế là đủ. Không, chúng ta cần phải yêu thương và kính tín một người nào đó, chúng ta phải tôn vinh một ai đó làm thầy mình. Chọn được một người thầy đúng đắn là điều vô cùng quan trọng. Nếu chọn phải một người thầy sai lầm, bạn sẽ gặp rắc rối lớn.

Bạn cũng nên quán niệm cả về cái chết nữa.

Bởi cuộc đời này thật quá ngắn ngủi.

Ngay cả khi bạn sống được đến 80, 90 hay 100 tuổi đi nữa, thì nó cũng chẳng thấm thía gì so với vòng luân hồi dài đằng đẵng này. Cuộc đời này rồi sẽ trôi qua rất nhanh, và nó chỉ là một kiếp sống tiếp nối sau một kiếp sinh tồn khác. Đó là một số thể loại thiền bạn cần thực hành để giúp tâm mình thực sự chuyên chú, tập trung vào thiền *Vipassana*. Nếu không chúng ta sẽ bị xao lãng bởi rất nhiều thứ.

Điều quan trọng là việc chúng ta sống cuộc sống hàng ngày của mình như thế nào. Tất cả mọi phương diện trong cuộc sống của chúng ta đều có liên kết chặt chẽ với những phương diện khác.

Hãy trầm tĩnh, thông thả và để những ý tưởng này thấm thấu sâu trong tâm bạn. Tất cả mọi mặt của cuộc sống đều có liên kết với những phần khác trong cuộc đời bạn. Bạn không thể chia rẽ riêng rẽ mọi thứ ra được. Sự chia rẽ, ngăn ô xếp hộp này là điều rất phổ biến trong thế giới ngày nay. Chúng ta cứ nghĩ rằng mình có thể tách rời mọi thứ ra khỏi nhau được. Chẳng hạn có một thiền sinh tôi biết, là một doanh nhân. Tuy nhiên, anh ta không trung thực trong công việc làm ăn. Anh ta thường nói dối. Khi một người bạn chỉ ra điều đó: “Anh hành thiền, nhưng trong lúc làm ăn anh lại chẳng hề trung thực tí nào”. Anh ta đáp: “Ồ, đó là hai việc khác nhau chứ”. Anh ta nghĩ rằng mình có thể lừa dối trong công chuyện làm ăn, rồi sau đó đi đến thiền viện hành thiền và mong được giác ngộ. Bạn không thể làm những việc như thế được.

Nếu bạn là người chẳng hề biết yêu thương, lạnh lùng, sắt đá và nhấn tâm trong quan hệ với người, rồi lại

đến thiền viện hành thiền để mong giác ngộ, thì sẽ không có cách nào khiến cho điều đó xảy ra được đâu. Bạn không thể chia chẻ mọi thứ theo cách đó được.

Tất cả mọi mặt trong cuộc sống của chúng ta đều có liên quan, kết nối với những mặt khác của cuộc sống. Chân lý này là nền tảng cơ bản cho một cuộc đời giác ngộ.

Nếu bạn thực sự mong muốn phát triển các phẩm chất nội tâm, thì hãy phát triển trí tuệ và chánh niệm ở tất cả mọi nơi và trong tất cả mọi mối quan hệ. Bất cứ việc gì bạn làm, hãy làm một cách thật cẩn thận và chánh niệm. “Tôi có thực sự trung thực không? Tôi có là một người biết yêu thương không? Tôi có chánh niệm không?”. Nếu bạn có thể làm được điều này – và thực sự nó cũng không dễ làm được đâu; nếu bạn có thể làm một cách kiên trì, bạn sẽ phát triển được các phẩm chất tâm linh của mình và thiền sẽ trở thành bản chất của bạn. Song nếu bạn làm một điều gì đó không tương ứng, khế hợp với pháp hành của mình, thì xung đột sẽ chất chứa trong tâm bạn. Với những xung đột nội tâm như thế, bạn sẽ không thể thực sự phát triển được tuệ giác thâm sâu.

Đó là một số điều tôi muốn các bạn hãy ghi nhớ, hãy suy nghĩ và đưa vào thực hành trong thực tế.

**“Mục đích có sẵn rồi
Nào phải vọng xa xôi
Dặm trình thông dong bước
Hoa trắng nở ven đời”**

Bẻ gãy xiềng gông

***“ Chừng nào chúng ta còn đánh giá,
đo lường người khác bằng tiêu chuẩn của mình và
chừng nào chúng ta còn tự đánh giá mình bằng các
tiêu chuẩn của người khác; chừng đó chúng ta sẽ
còn
LUÔN LUÔN ĐAU KHỔ! ”***

CHẶT ĐỨT VÒNG THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN

Hầu hết chúng ta đã từng nghe nói đến Thập nhị nhân duyên (*Paṭiccāsamuppāda* – *pháp duyên khởi, pháp tùy thuộc phát sinh*). Trong 12 nhân duyên này có hai cách khởi đầu: một là khởi đầu từ vô minh (*avijjā*); vô minh duyên hành (*avijjā-paccayā sankhārā*). *Paccayā* nghĩa là duyên. Do vô minh làm duyên cho hành. Các hành động về thân khẩu ý, thiện hay bất thiện, tất cả đều là hành (*sankhārā*). Kể cả thiện và các tầng thiền an chỉ (*jhāna*) cũng đều là hành.

Thiền *Vipassanā* hoàn toàn khác, bởi vì chuỗi mắt xích 12 nhân duyên có thể bị phá vỡ bằng cách thấy đúng thực tướng của danh và sắc. Điều này tôi sẽ giải thích chi tiết sau. Tuy nhiên, khi hành giả thực hành thiền an chỉ định (*jhāna*), khi thể nhập vào trong các tầng thiền, bạn sẽ không thể thấy được thực tướng của danh và sắc, bạn tự đồng hóa mình với chúng. Bạn thấy và cảm nhận rằng nó chính là của mình và điều đó sẽ tạo duyên cho một lần tái sinh khác. Nó sẽ là một cảnh giới rất tốt đẹp, bởi vì trạng thái tâm thiền đó rất tập trung, định tĩnh, an lạc và rất sáng suốt, song ở bên trong vẫn còn vô minh. Kiếp tái sinh kế tiếp sẽ là sự phản ánh của trạng thái tâm đó.

Tất cả mọi thứ xảy đến trong cuộc đời chúng ta đều là sự phản ánh trạng thái tâm của chính chúng ta.

Đây là một quy luật rất cơ bản mà chúng ta phải hiểu. Chính các trạng thái tâm và sức mạnh của chúng sẽ tạo ra những hoàn cảnh trong cuộc sống của chúng ta. Đôi khi mọi người hỏi tôi: “Tại sao lại có loại đời sống này

xảy ra? Cái gì là nhân duyên khiến nó xảy ra như vậy? Có bao nhiêu loại cảnh giới sinh tồn?”. Tôi không thể nói cho các bạn biết là có bao nhiêu loại kiếp sinh tồn được, bởi vì điều đó tùy thuộc vào số lượng các trạng thái tâm. Tùy thuộc vào các trạng thái tâm khác nhau mà các dạng sinh tồn khác nhau có thể diễn ra.

Thậm chí ngay trong thế giới loài người này thôi, nếu bạn nghiên cứu thật kỹ càng từng cá nhân mỗi con người, bạn sẽ thấy cực kỳ kinh ngạc. Mặc dù về mặt thể lý, chúng ta cùng ở trong một thế giới vật chất này, nhưng về mặt tinh thần, xúc cảm và tri thức, mỗi cá nhân chúng ta lại rất khác biệt nhau. Một số người sống trong những hoàn cảnh rất đau đớn, khổ sở, về mặt tinh thần họ luôn đau khổ. Họ không có tình thương và lòng bi mẫn (*mettā, karunā*), họ không có sự sáng suốt.

***Khi nghĩ về cuộc đời, chúng ta nên nghĩ
nhiều hơn đến phẩm chất của tâm.***

Người này có thể là một tỷ phú, trong khi kẻ khác có thể nghèo rớt mòng tơi, nhưng kẻ nghèo đó vẫn có thể sống một cuộc đời rất mãn nguyện và hạnh phúc, trong khi con người giàu có kia có thể đang phải trải qua một cuộc sống đầy đau khổ.

Chúng ta không thể đánh giá, cân đo đong đếm cuộc đời một con người dựa trên tiền của hay địa vị hay bất cứ cái gì mà người ấy đang sở hữu. Nếu tôi phải đánh giá cuộc đời của một người nào đó, tôi sẽ đánh giá họ bằng chính trạng thái tâm của họ. Nếu họ là những người từ ái, nhân hậu và biết đủ và nết tâm của họ an lạc và trong sáng, họ sẽ sống một cuộc đời tốt đẹp. Vì vậy, cuộc sống là sự phản ánh các trạng thái tâm của bạn, cuộc đời bạn

thành công hay thất bại là tùy thuộc vào trạng thái tâm của bạn, chứ không phải vào những gì bạn có.

Có một người đến hỏi tôi về sự thành công trong cuộc sống. Anh ta làm việc rất chăm chỉ để được thăng quan tiến chức. Anh ta đánh giá cuộc đời mình bằng sự thăng tiến trong sự nghiệp và anh ta vẫn còn tiếp tục phấn đấu để được bổ nhiệm lên một chức vụ cao hơn. Anh ta đang nghĩ đến việc đi học thêm để lấy một cái bằng nữa để được thăng chức. Tôi hỏi anh ta tại sao anh lại muốn được thăng chức, và anh ta nói rằng nếu được thăng chức thì anh ta sẽ được hưởng lương cao hơn. “Thế tại sao anh lại muốn lương cao?”, tôi hỏi. “Để có nhiều tiền hơn và mua một căn nhà to hơn, một chiếc xe đẹp hơn”. Tôi hỏi tiếp tại sao anh lại muốn có một cái xe đẹp, muốn có nhà cao cửa rộng. “Khi đó tôi sẽ thấy mãn nguyện và tự cho mình là một người thành đạt, và điều đó sẽ làm cho tôi cảm thấy hạnh phúc”.

Tôi nói: “Đến một ngày nào đó, lưng còng sức kiệt, anh phải dừng lại không còn làm được những gì mình đang làm nữa, liệu lúc đó anh có nghĩ là cuộc đời anh đã thất bại không? Sự thành đạt của anh sẽ kéo dài được bao nhiêu lâu? Trong một số năm nào đó anh có thể cảm thấy mình là người thành đạt, rồi sau đó lại quay về với thất bại! Chừng nào anh còn tự cân đo đong đếm cuộc đời mình bằng những gì mình có, chừng đó anh vẫn còn luôn luôn lo sợ một ngày nào đó mình sẽ lại thất bại”. Rồi anh ta nói: “Ồ, đúng thế, tôi sẽ nghĩ lại quá khứ của mình và về những gì mình đã đạt được và điều đó sẽ làm cho tôi cảm thấy hạnh phúc”. **Đó là một ảo tưởng;**

***Hạnh phúc đích thực đến từ
chính những gì mình đang là bây giờ,***

chứ không phải từ những gì mình đã là.

Hầu hết chúng ta đều đi qua cuộc đời với một suy nghĩ rằng “Tôi đã như thế này”...”Tôi đã thế kia”...Tôi thường hỏi những người mới đến: “Anh là ai?” để muốn biết tên của họ. Nhưng một người, thay vì cho tôi biết tên của ông ta, lại trả lời rằng: “Tôi là Bộ trưởng”. Tất cả những điều tôi muốn biết là tên của ông ta, chứ không phải là ông ta đang làm cái gì. Ông ta quá quan tâm tới việc mình là ai đến nỗi không thể hiểu được câu hỏi của tôi. Nhìn vào ông ta, tôi có thể nhận thấy rõ: ông ta rất sợ mọi người không vì nể, kính trọng mình bởi vì mình là người có địa vị như thế.

Chùng nào còn bám víu vào mình đã là hay đang là cái gì, chùng đó bạn vẫn còn có cảm giác không an toàn. Sự an lòng thực sự chỉ đến từ việc mãn nguyện với thực tế mình là ai chứ không phải mình là cái gì.

Nếu bạn là người an lạc và trầm tĩnh, từ ái và bi mẫn, chánh niệm và minh triết, bạn có thể rất mãn nguyện với bản thân mình và dù mọi người có coi trọng, có đánh giá cao bạn hay không, đối với bạn cũng chẳng thành vấn đề. Sự mãn nguyện của bạn được thể hiện trong cách bạn sống cuộc đời mình, bạn sẽ không còn sợ người khác không kính trọng bởi vì bạn không có địa vị cao nữa. Chùng nào chúng ta còn bám víu vào địa vị hay chức vụ của mình, chùng đó chúng ta vẫn còn phải sống trong nỗi lo sợ và bất an. Cuộc đời là một sự phản ánh các trạng thái tâm của chúng ta, vì thế việc chúng ta là ai, điều đó phụ thuộc vào trạng thái tâm của chính chúng ta.

Bây giờ chúng ta hãy quay lại với thiền. Trong thiền *Vipassanā*, chúng ta chú ý vào những gì đang diễn ra ngay

trong hiện tại, không phải trong quá khứ. Chúng ta chú ý vào những gì đang diễn ra trong hiện tại, song quá khứ vừa qua ngay tức thì cũng có thể được gộp vào trong hiện tại. Chẳng hạn, nếu tôi đánh vào cái chuông này, không tôi vẫn chưa đánh; bây giờ tôi chuẩn bị đánh, vì vậy nó vẫn còn ở trong tương lai. Bây giờ chúng ta không thể quan sát được tiếng chuông bởi vì nó không tồn tại. Vì vậy, khi bạn nghĩ: “Thầy đang chuẩn bị đánh và nó sẽ phát ra một tiếng chuông”, đó chỉ là một ý nghĩ, nó không phải là sự quan sát, nó không phải là thiền *Vipassanā*.

Bây giờ tôi đánh chuông, bạn nghe thấy tiếng chuông và chú ý tới nó, “nghe”, đây là một âm thanh. Bạn cũng có thể chú ý tới tính chất của tiếng chuông, từ từ nó trở nên nhỏ dần nhỏ dần rồi tắt hẳn, bạn không còn nghe thấy gì nữa. Vậy vào lúc bạn nghe tiếng chuông, bạn có thể chú ý vào tiếng chuông và bạn cũng có thể chú ý vào tâm nghe tiếng chuông đó nữa, “nghe”. Nghe nghĩa là tâm nghe (nhĩ thức). Tâm nghe tiếng chuông này sanh khởi bởi vì có tiếng chuông, không có tiếng chuông sẽ không thể có tâm nghe đó.

Phải có cái “đối tượng” này (tức tiếng chuông) hiện hữu để cho nhĩ thức sanh khởi. Khi bạn quán sát tâm nghe này, tức là bạn đang quán sát thức uẩn (*viññāṇa-kkhandha*). Chúng ta biết rằng tâm biết “đối tượng” sẽ không thể sanh khởi nếu không có “đối tượng”. Tiếng động này là nhân của tâm nghe này, chúng ta có thể thấy được mối quan hệ nhân quả giữa chúng với nhau và nhân này cũng chính là *samudaya* (sự sanh khởi).

Samudaya có hai nghĩa: sanh khởi và nguyên nhân. Do đó Thánh Đế thứ hai được gọi là *dukkha samudaya sacca*, sự thật về nguyên nhân của khổ, hay là Tập đế. Do đó, âm thanh này là nhân của tâm nghe này. Chúng

thường xuyên song hành với nhau, cái này là nhân cho cái kia, chúng ta không nghĩ “cái này xảy ra trước rồi cái kia xảy ra sau”. Trong thực tế, chúng diễn ra đồng thời; khi có tiếng động ở đó, thì cũng có tâm nghe; khi không có tiếng động thì không còn tâm nghe ấy nữa.

Đôi khi, chỉ trong cùng một lần nhận biết, khi tâm hoạt động rất nhanh, chúng ta có thể thấy được cả hai cùng một lúc. Trong cùng một sự nhận biết có hàng loạt tâm chánh niệm, thực ra ngay chỉ trong một giây cũng có thể có vô số tâm. Cái thấy sáng suốt trở nên mạnh mẽ đến mức, chỉ trong một sự nhận biết bạn có thể hiểu được rất nhiều điều. Khi chứng nghiệm được điều này bạn sẽ biết được nó đáng kinh ngạc đến thế nào. Không hề suy nghĩ về bất cứ điều gì, chỉ trong một cái thấy, bạn có thể hiểu biết được rất nhiều.

Khi bạn nhận biết được tâm biết tiếng động thì đồng thời bạn cũng ý thức được về tiếng động đó, bạn không thể tách rời hai cái này ra được. Đôi lúc, khi bạn chú ý tới tiếng động, bạn có thể quán chiếu được một sự kiện thực tế là: bởi vì có tiếng động này nên mới có cái nghe, không có tiếng động sẽ không thể có sự nghe xảy ra.

Mặc dù khi nghĩ về điều này, nó rất hiển nhiên, rất rõ ràng và bạn có thể hiểu ngay được điều đó, nhưng khi đã thực sự thấy được cái tâm biết sanh khởi ngay trong hiện tại, bạn mới thực sự biết rằng: bởi vì có tiếng động này, nên mới có tâm biết này sanh khởi. Bạn biết rằng đây chính là một điều gì đó rất mới mẻ mà bạn vừa mới chứng nghiệm được.

Thiền không phải là để thấy cho được những điều chưa hề thấy trước kia; mà thiền là để thấy cũng chính những

hiện tượng đó nhưng theo một cách khác. Nó là một cách thấy hoàn toàn mới.

Tất cả mọi người đều biết rằng bởi vì có tiếng động nên mới có cái nghe, nhưng đó chỉ là biết trên bề mặt suy nghĩ. Chúng ta có cảm tưởng rằng có một người nào đó hiện diện ở đây để nghe tiếng động, nhưng trong thiền, khi điều này diễn ra chúng ta biết rằng tâm nghe này chỉ đang diễn ra trong **HIỆN TẠI**, và nó xuất hiện bởi vì có tiếng động. Bạn nhận biết tâm nghe này như một điều gì đó hoàn toàn mới mẻ.

Khi chúng ta có thể thấy được các hiện tượng như một cái gì hoàn toàn mới, chỉ mới xuất hiện trong hiện tại, chỉ khi ấy chúng ta mới có thể thấy được thực tại. Điều này diễn ra trong thiền *Vipassanā*, bạn thấy được tâm đó sanh khởi ngay trong hiện tại bởi vì có đối tượng này hiện hữu, và chúng ta cũng biết rằng bởi vì có đối tượng này hiện hữu nên mới có tâm biết này xuất hiện. Đó là thuộc tính sanh khởi. Chúng ta cũng có thể thấy được tiếng động sanh và diệt; sanh là *samudaya* và diệt là *vaya*.

Chúng ta có thể hiểu cùng một pháp đó theo rất nhiều cách khác nhau. Đức Phật nói:

*“Vị ấy sống quán tính sanh khởi,
vị ấy sống quán tính diệt tận của các pháp”.*

~Kinh Đại Niệm Xứ, Trường Bộ Kinh.

Vaya cũng có nghĩa là *nirodha* (diệt tận). Từ này có nhiều từ đồng nghĩa: *Samudaya* (sanh khởi) cũng có nghĩa là *nibbati-lakkhana*. *Vaya* cũng có nghĩa là *viparināma-lakkhana* và cũng có nghĩa là *nirodha* (diệt tận). Từ *nirodha* (diệt tận) này cũng được sử dụng trong 12 nhân duyên của Pháp duyên khởi: *Avijjā-paccayā sankhāra* (vô

minh duyên hành) có thể diễn tả theo cách khác là: *avijjā tveva asesavirāga-nirodha; sankhāra-nirodho* (các hành diệt do hoàn toàn ly dục và diệt tận vô minh). Ở đây có sử dụng từ diệt tận là *nirodha*. Do đó, khi có vô minh (*avijjā*) là có hành (*sankhāra*).

Chúng ta lãng xảng tạo tác, làm bao nhiêu thứ việc trên đời là bởi vì chúng ta không thực sự thấu hiểu được thực tại chân đế (hay thực tại tuyệt đối). Chúng ta cứ nghĩ rằng khi chúng ta làm những công việc đó, nó sẽ làm chúng ta được hạnh phúc, và nếu không làm nó thì chúng ta sẽ không hạnh phúc. Ở đó luôn luôn có mặt của “cái tôi”. Nhưng khi chúng ta thực sự nhận chân ra rằng: không có cái gì là “cái tôi” thực sự, mà chỉ có những tiến trình tâm lý và vật lý (danh và sắc), khi đó tri kiến của chúng ta sẽ thay đổi. Khi vô minh (*avijjā*) đã hoàn toàn bị tận diệt, thì ngay cả những việc thiện chúng ta làm cũng không còn tạo nghiệp nữa, và bởi vì không còn tạo nghiệp nên cũng không có quả báo và không có hành (*sankhāra*) nào được tạo ra nữa. Chuỗi xích đã bị phá tung, *sankhāra nirodha, sankhāra nirodho* (thức diệt do hành diệt).

Khi tái sanh, tâm đầu tiên của đời sống mới sanh khởi bởi vì có hành (*sankhāra*), mà trong trường hợp này thì chính là nghiệp (*kamma*). Bởi vì do nghiệp lực thúc đẩy nên có tâm tái sanh và tâm này được gọi là thức (*viññāna*). Nếu không có hành thì sẽ không có nghiệp đưa đi tái sanh; vì vậy cũng không hề có sự tái sanh nữa. Do đó, *sankhāra nirodha, viññāna nirodho. Viññāna nirodha, nāma-rūpa nirodho* (do duyên hành diệt nên thức diệt, do duyên thức diệt nên danh sắc diệt). Nếu không có tâm tái sanh thì cũng không có tiến trình tâm-vật lý đi theo nó. Nếu cái này diệt thì cái kia cũng diệt, nó cứ tiếp diễn liên tục như thế.

Nāma-rūpa nirodha, phassa nirodho (do duyên danh sắc diệt nên xúc diệt): nếu không còn tiến trình thân tâm tiếp diễn, sẽ không thể có sự tiếp xúc giữa căn, trần, thức (giác quan và đối tượng bên ngoài) nữa.

Điều ngược lại là, bởi vì có tiến trình tâm-vật lý tiếp diễn, nên có sự tiếp xúc với các đối tượng giác quan. *Phassa-samudāya, vedanā-samudayo, phassa-nirodha, vedanā-nirodho* (do duyên xúc nên thọ sanh khởi, do duyên xúc diệt nên thọ diệt), bởi vì có sự xúc chạm nên có cảm thọ lạc, khổ hoặc xả (trung tính). Nếu không có xúc sẽ không còn thọ lạc, thọ khổ hoặc thọ xả nữa.

Ở một giai đoạn trong thiền *Vipassanā*, bạn sẽ thấy được điều này rất rõ ràng, đôi khi chỉ một suy nghĩ ngăn ngui thoáng qua hoặc có lúc thậm chí không hề có một suy nghĩ nào và bạn chợt hiểu rất rõ điều này. Bạn có thể thấy được chân lý đó một cách vô cùng rõ ràng.

Vedanā-nirodhā, tanhā-nirodho (do duyên thọ diệt nên ái diệt): nếu không có bất cứ loại cảm thọ nào khởi lên, thì cũng không thể có tham ái với bất cứ cái gì nữa. Khi chúng ta cảm thấy thích thú hay không thích thú cái gì đó, chúng ta cảm nhận được điều đó bởi vì có cảm thọ, bởi vì có sự hưởng thụ, nên tham ái càng gia tăng. Khi thấy thích, chúng ta muốn có nó nhiều hơn, và khi không thích thì chúng ta không muốn nó nữa, chúng ta muốn thay thế nó bằng một cái gì đó chúng ta thích.

Cảm thọ hướng tâm chúng ta tới tham ái lớn hơn. Khi có cảm thọ trung tính (không khổ không lạc), chúng ta không thích nó và mong muốn có điều gì đó thích thú, đáng ưa, mong muốn có một cái gì đó mang lại cho chúng ta những cảm xúc mạnh, mà đó chính là tâm tham ái mạnh mẽ hơn nữa. Mỗi khi có tham ái sanh khởi, chúng ta có

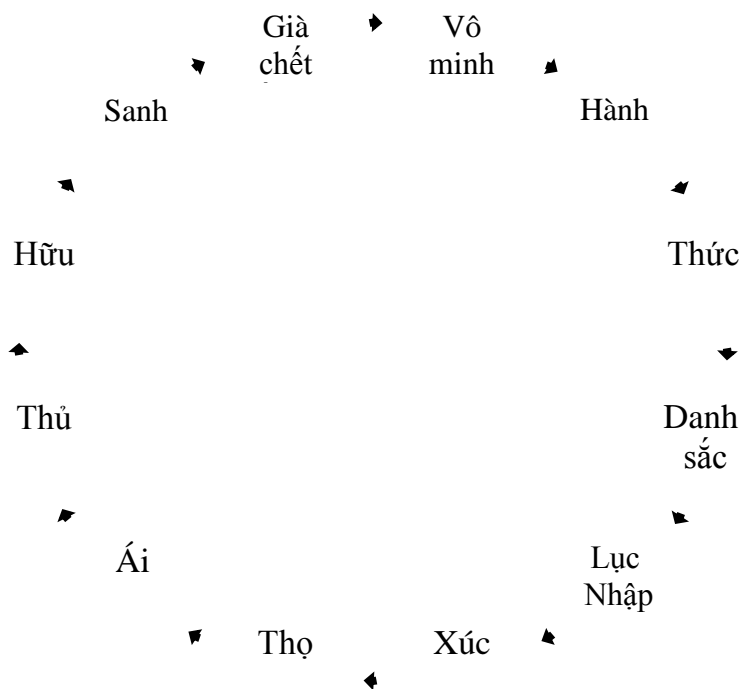
thể thấy rằng nó sanh khởi bởi vì có cảm thọ, nếu không có cảm thọ sẽ không thể có chút tham ái nào nữa.

Cảm thọ chi phối toàn bộ đời sống của chúng ta. Cảm thọ chính là nhân tố thúc đẩy chúng ta làm mọi công này việc kia, để được cảm thấy thoải mái, dễ chịu. Khi thấy được điều này một cách rõ ràng, nó sẽ giúp tâm chúng ta trở nên xả ly hơn. Chính sự xả ly này là tự do, giải thoát. Xả ly khiến tâm trở nên sáng suốt hơn và mang lại cho chúng ta nhiều tự do và giải thoát hơn.

Càng thấy rõ cách thức cảm thọ chi phối tâm chúng ta, chúng ta càng có thể tự giải phóng mình. Đây chính là chỗ mà chuỗi mắt xích 12 nhân duyên (*paticca-samuppāda*) bị phá vỡ và chúng ta tìm được lối thoát: mắt xích giữa thọ (*vedanā*) và ái (*tanhā*). Chúng ta cảm nhận các cảm thọ nhưng nếu không để nó trở thành tham ái (*tanhā*) thì chúng ta có thể thoát ra khỏi nó. Nhưng nếu chúng ta để nó tiến triển tiếp trở thành tham ái, khi đó tham ái sẽ ngày càng tích tụ thêm nhiều sức mạnh, ngày càng có thêm động lực hơn nữa.

Lúc đó tham ái (*tanhā*) sẽ trở thành thủ (*upādāna*), bám giữ, chấp thủ - tức là tham ái ở mức độ rất mạnh. *Tanhā* là tham ái ở mức độ bình thường; thủ (*upādāna*) là tham ái mãnh liệt. Khi có tham ái hiện hữu, bạn cảm thấy là “Tôi muốn có cái đó”, khi đã trở thành thủ (*upādāna*) bạn sẽ cảm thấy là mình không thể sống thiếu cái đó được. Bạn sẽ làm gì khi cảm thấy là không có nó thì mình không thể sống được? Bạn sẽ làm bất cứ điều gì để có được nó. Thủ (*upādāna*) sẽ dẫn đến hữu (*bhava*). Ở đây chữ *bhava* có hai nghĩa, một nghĩa là nghiệp (*kamma*), và một nghĩa

là “một kiếp sống mới”. Chữ *Bhava* trong 12 nhân duyên nghĩa là nghiệp bởi vì khi chấp giữ một tâm tham ái mãnh liệt như thế, bạn sẽ không ngừng suy nghĩ về nó, nói về nó và làm việc này việc kia vì nó, chính điều này sẽ tạo thành nghiệp. Nghiệp (*kamma*) sẽ đưa tới sanh (*jāti*), bởi vì có nghiệp nên sẽ có một kiếp sống khác tiếp theo nữa.



Chuỗi nhân duyên này cứ tiếp diễn mãi như thế. Trong khi thực hành, có lúc chúng ta nhìn thấy được một đoạn nào đó, lúc khác lại thấy được một đoạn khác, song hầu hết chúng ta bắt đầu thấy được mắt xích giữa thọ (*vedanā*) và ái (*tanhā*) rõ hơn cả. Sau này, trong quá trình thực hành, khi niệm và định đã rất mạnh, chúng ta có thể

kinh nghiệm được xúc (*phassa*), tâm xúc chạm với đối tượng (hoặc đề mục), sự xúc chạm trở nên rất rõ ràng và mạnh mẽ. Thông thường chúng ta không kinh nghiệm được sự xúc chạm này bởi vì thọ (*vedanā*) đã xuất hiện ngay lập tức, cùng với cảm giác thụ hưởng cảm thọ đó.

Do vậy, khi chánh niệm trở nên rất mạnh mẽ, thay vì tiếp tục lao theo tiến trình của tham ái, chúng ta dừng lại ở đó và quán sát đối tượng. Ở trong tiến trình của các trạng thái tâm thông thường, chúng ta tiếp nhận đối tượng, chúng ta xác định nó và chúng ta hưởng thụ nó.

Trong thiền tập, chúng ta tiếp nhận đối tượng, nhận biết được nó một cách rõ ràng nhưng chúng ta không lao vào hưởng thụ nó. Thay vì hạnh phúc hay đau khổ vì nó, chúng ta chỉ dừng lại ở ngay tại đó và chỉ quan sát nó mà thôi.

Chúng ta thấy nó sanh lên rồi diệt mất, không có gì để mà phải hạnh phúc hay đau khổ vì nó cả. Khi điều này xảy ra, tiến trình sẽ dừng lại tại *phassa* - xúc: chỉ có sự xúc chạm, tiếp xúc mà không phản ứng lại.

Chúng ta không nhìn nó như là tốt hay xấu, không còn sự phân biệt nào nữa. Cũng không hề mong muốn nó phải khác đi. Sự quán sát trở nên rất sáng suốt, rõ ràng, vì thế cũng không suy nghĩ rằng nó phải khác đi theo bất cứ cách nào, tâm chỉ đơn thuần quán sát nó, không phân biệt, dù bất kể nó là như thế nào.

Phassa-samudayā vedanā-samudayo; phassanirodhā vedanā-nirodho: xúc sanh thọ, xúc diệt thì thọ diệt, đây là mắt xích cực kỳ quan trọng. Từ *vedanā-samudayā, tanhā-samudayo*: (thọ sanh ái) đến *vedanā-nirodhā, tanhā-nirodho* (thọ diệt thì ái diệt). Khi thấy được những mối

liên kết như thế, chúng ta sẽ thấy được nhân sanh và nhân diệt của nó, thấy được cả hai: thấy nó sanh lên và thấy nó diệt mất. Thấy được nguyên nhân nó sanh khởi và thấy được nguyên nhân nó diệt tận. Tất cả những điều này có nghĩa là bạn đã thấy được pháp sanh (*samudaya-dhamma*) và pháp diệt (*vaya-dhamma*).

HỎI & ĐÁP

Hỏi: *Trong khi hành thiền chúng ta có thể thấy được mọi thứ một cách rất rõ ràng, sáng suốt và không tham cầu, mong muốn, nhưng trong cuộc sống đời thường thì rất khó để không phản ứng.*

Đáp: Đúng vậy, trong cuộc sống hàng ngày thì khó mà không phản ứng, không tham cầu mong muốn điều gì. Điều quan trọng trong quá trình thực hành của chúng ta là phải thấy chúng thật rõ chỉ như là những hiện tượng tự nhiên mà thôi, để thấy được tham muốn đó không phải là một người nào. Tham muốn sanh khởi bởi vì có cảm thọ, bởi vì có xúc cảm, bởi vì có sự tiếp xúc với những ấn tượng giác quan. Trong quá trình thiền tập, bạn có thể thấy được cả toàn bộ tiến trình một cách rất rõ ràng. Bạn thấy rằng căn trần xúc chạm là một hiện tượng tự nhiên, cảm nhận được những ấn tượng kích thích của giác quan cũng là một hiện tượng tự nhiên, tham muốn cũng là một hiện tượng tự nhiên. Không có người nào, không có chúng sanh nào ở đó cả.

Khi bạn nhận chân rõ ràng điều này, tuệ giác này có một sức mạnh vô cùng lớn. Ngay cả trong cuộc sống hàng ngày, có những lúc bạn thất niệm và bị lôi đi theo đối tượng bên ngoài, bạn bị cuốn theo chúng, tham cầu mong muốn điều này điều kia, bạn phản ứng lại với chúng. Song ngay thời điểm bạn chánh niệm về chúng, mức độ tác động của phản ứng và tham muốn đó sẽ nhanh chóng tan biến và bạn cảm thấy được giải thoát ở một mức độ nào đó.

Trong quá trình thực hành, điều quan trọng hàng đầu là không được cố vượt qua tham ái một cách hoàn toàn

ngay lập tức, mà phải “tiến dần từng bước một”. Việc đầu tiên là phải thấy tất cả chúng chỉ như là những hiện tượng tự nhiên mà thôi. Ở đó không có chúng sanh nào, không có người nào cả.

Ngay cả tăng đạo quả đầu tiên cũng chưa tận diệt được tham và sân. Tăng đạo quả đầu chỉ đoạn tận được tà kiến chấp rằng có một linh hồn, một thực thể trường cửu mà thôi.

Nếu chúng ta có thể thấy không có gì là một thực thể vĩnh cửu, không có gì là một linh hồn cả, mà tất cả chỉ là những tiến trình tự nhiên, chỉ đến và đi, sanh và diệt. Nếu thấy được điều này một cách thật rõ ràng và mạnh mẽ, thì mặc dù đôi lúc bạn vẫn bị cuốn theo và đắm chìm với những đối tượng bên ngoài do thiếu chánh niệm, song ngay cả trong khi bị cuốn trôi và phản ứng như thế, nếu lấy lại sự chú tâm, bạn vẫn có thể tự giải thoát cho mình. Đây chính là lợi ích của sự thấy biết rõ ràng.

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta không thể thấy biết mọi thứ một cách sáng suốt rõ ràng trong mọi lúc được, nhất là khi chúng ta sống như một con người bình thường chứ không phải là một thiên sinh, chúng ta phải giao tiếp với mọi người, tự thể hiện mình, thể hiện tình thương và lòng nhân hậu của mình. Khi nghĩ đến nhân hậu và tình thương là chúng ta suy nghĩ đến một người nào đó, chúng ta nghĩ đến thái độ và tình cảm của người khác.

Trong cuộc sống đời thường, ngay cả khi cảm nhận tất cả những cảm xúc này, chúng ta cũng không coi chúng như một cái gì đó thuộc cá nhân mình. Chúng ta có thể hành động theo hai mẫu thức khác nhau, chúng ta phải hành động, phải sống theo hai mẫu thức như thế. Bởi vì, giả dụ chúng ta nhìn con mình mà nói rằng: “Không có

đưa con nào ở đó cả, nó không phải là con tôi, đó chỉ là danh và sắc thôi”, thì không lẽ khi nó nghịch lửa đến bỏng và la khóc, chúng ta cũng nói rằng “Không có đứa con nào, không có ai cả, đó chỉ là cảm giác thôi” ư? Điều đó thật phi lý và nhẫn tâm. Chúng ta không thể hành động như thế!

Chúng ta phải hiểu rằng có hai cách nhận thức và thấy biết thực tại, và phải hành động theo cả hai cách đó. Một cách là thấy biết thực tại này như thực sự nó đang là và chính điều này sẽ đem đến giải thoát cho chúng ta.

Điều quan trọng ở đây là ngay cả khi chúng ta tham muốn một cái gì đó, khi thấy tham muốn đó chỉ như là những hiện tượng tự nhiên, chúng ta vẫn có thể cố gắng phấn đấu để đạt được nó nếu thấy nó là cần thiết, song chúng ta sẽ làm việc đó một cách thích hợp và thấu tình, đạt lý. Chúng ta sẽ không bao giờ hành động một cách vụng về, ngu xuẩn để có bằng được nó. Bởi vì chúng ta biết rằng không đáng làm những việc bất thiện chỉ để có cho bằng được điều mình mong muốn.

Một người đã đạt tới tầng đạo quả đầu tiên sẽ vẫn còn tham muốn và thích thú những cái hay, cái đẹp, nhưng họ sẽ không bao giờ ăn cắp, sát sanh hay làm bất cứ việc bất thiện nào khác để có được cái mình muốn. Đó chính là một sự khác biệt lớn giữa họ với những người bình thường khác.

Hỏi: *Chúng ta không nhất thiết phải cố ý chuyển sang một mẫu thức hành động khác, đúng không? Có phải việc đó sẽ tự nó xảy đến?*

Đáp: Việc đó xảy đến một cách tự nhiên một khi bạn đã có được một mức chánh niệm vững mạnh, những thoáng chánh niệm đó sẽ thường xuyên đến đều đặn, nhất là mỗi khi bạn xúc động thì chánh niệm thường quay trở lại. Thông thường khi bị xúc động mạnh thì con người ta hay thất niệm, không ý thức được mình nữa, nhưng đối với một thiền sinh thì trong những tình huống khẩn cấp đó, chánh niệm thường quay trở lại với họ. Mặc dù bạn cảm thấy xúc động mạnh, nhưng bạn vẫn ý thức được về nó. Nó có thể còn tiếp tục cả một thời gian dài, nhưng bạn vẫn chánh niệm hay biết nó. Do đó, một thiền sinh giỏi sẽ không còn bị mắc kẹt trong bất cứ trạng thái tình cảm hay cảm xúc nào nữa.

Một thiền sinh giỏi vẫn có thể rất dễ xúc động, vẫn có thể rất tình cảm bởi vì anh ta không cố đè nén và ức chế tình cảm của mình. Đây là một sự khác biệt lớn. Để trở thành một thiền sinh giỏi, nhất định bạn phải giữ cho tâm mình hoàn toàn rộng mở, không ức chế, đè nén hay chối bỏ bất cứ điều gì, không kháng cự hay xua đuổi bất cứ điều gì. Ức chế, đè nén, phủ nhận hay chối bỏ không mang đến hiểu biết và giải thoát và dĩ nhiên là cũng không đem đến trí tuệ.

Một thiền sinh giỏi đích thực, một người hiểu được ý nghĩa của chánh niệm, sẽ giữ tâm mình luôn luôn rộng mở, không kháng cự, không chối bỏ, không phủ nhận, không đè nén, ức chế bất cứ điều gì.

Vì thế một thiền sinh giỏi có thể cảm nhận được thậm chí nhiều hơn người bình thường, họ dễ cảm nhận hơn và cũng rất dễ bị tổn thương bởi vì họ không tự bảo vệ, không tự che chắn cho mình. Một người chánh niệm sẽ

rất dễ bị tổn thương, song bởi vì có chánh niệm và sự sáng suốt nên anh ta có thể vượt qua được tất cả mọi chuyện mà không bị dính kẹt vào chúng. Chính điều này sẽ đem lại những hiểu biết thâm sâu uyên áo, đem lại giải thoát và về một khía cạnh nào đó cũng đem lại cả sức khỏe cho bạn nữa. Bất cứ một hình thức đè nén, ức chế nào cũng đều không lành mạnh, không có lợi cho sức khỏe, nhưng bất cứ một hình thức phản ứng hay hành động bất thiện nào thì cũng không lành mạnh chẳng kém. Không phản ứng lại một cách bất thiện, hành giả sẽ kinh nghiệm, cảm nhận và vượt qua được toàn bộ tiến trình đó và thoát ra khỏi nó một cách an toàn, khỏe mạnh hơn xưa. Bạn có thể vẫn tức giận hay tham lam, nhưng bạn có thể thấy rõ điều đó, thấu hiểu nó và vượt qua nó, thoát ra khỏi nó. Một số người bị mắc kẹt lại tại đó và không thể thoát ra được, họ bị kẹt lại trong một số loại tình cảm hay cảm xúc nào đó và trở nên rất ốm yếu, không lành mạnh.

Khi bạn gặp khó khăn hay một vấn đề rắc rối nào đó, nếu có chánh niệm, bạn sẽ không chạy trốn nó, không kháng cự lại nó và cũng không tự bào chữa hay biện hộ cho mình; mà bạn sẽ chú ý nhiều hơn nữa và học hỏi từ nó. Khi phải có một hành động nào đó, bạn sẽ hành động với chánh niệm và trí tuệ, cố gắng làm những điều tốt đẹp và lợi ích nhất cho mọi người. Bạn không giải quyết vấn đề chỉ cho một mình bản thân mình. Khi có một vấn đề khó khăn và bạn muốn giải quyết nó thì hãy làm sao để vấn đề của những người khác cũng được dàn xếp êm thấm.

Chẳng hạn, có một lần tôi đến xem một bể chứa nước, bởi vì tôi rất thích nhìn ngắm mặt nước, dù đó là nước hồ hay nước bể. Khi tới đó, tôi thấy có nhiều người đang tắm trong bể, mà thực ra nước trong bể đó là để dùng làm

nước ăn. Tôi tới nói chuyện với người quản lý bể nước và nói rằng để mọi người tắm rửa ở đó là không tốt, bởi vì những người khác sẽ phải uống nước đó. Ông ta nói ông sẽ đến rình và bắt tất cả bọn họ. Đó là cách giải quyết vấn đề của ông ta. Vì vậy tôi nói: “Ông có thể làm như vậy được bao nhiêu lần? Ông có thể bắt và phạt một số người rồi sau đó ông lại đi. Ông có thể thường xuyên làm như thế được không? Tại sao không kiếm lấy mấy ống nước và đưa nước đến nhà cho họ, họ sẽ không đến tắm ở bể nữa!”.

***Khi bạn muốn giải quyết vấn đề của mình
thì hãy giải quyết cả vấn đề của
người khác nữa, chỉ khi đó bạn mới
thực sự giải quyết được tận gốc vấn đề.***

Đây chính là điều tôi thường tự nhắc nhở mình mỗi khi muốn giải quyết một vấn đề nào đó. Tôi thường hay nghĩ đến cả những người có liên quan và xem mình có thể nhân tiện giúp giải quyết vấn đề của họ được hay không. Chỉ khi đó thì mới có thể thực sự giải quyết được tận gốc rễ vấn đề. Khi có một vấn đề rắc rối nào đó xảy ra, thường có rất nhiều người liên quan đến nó. Tôi thấy một số người chỉ quen giải quyết vấn đề bằng áp bức, đe nẹt hay trừng phạt mà thôi, nhưng làm như vậy sẽ không bao giờ giải quyết được vấn đề cả.

Hỏi: *Nếu chúng ta thực sự chánh niệm và cảm thấy có ý muốn phải hành động, làm sao chúng ta có thể trở thành một người thực sự phát triển về tâm linh và làm sao biết được đó chính là chánh niệm ngăn không cho chúng ta làm điều đó, hay đó chỉ là do mình sợ bị thất bại hay sợ chết mà thôi?*

Đáp: Nỗi sợ thất bại, sợ mình sẽ không thành công đến từ một cảm giác mạnh mẽ về sự ngã mạn hay lòng kiêu hãnh của mình. Nhưng kiêu hãnh không phải là thủ phạm mà chính ngã mạn mới là thủ phạm đích thực. Khi đã phát triển chánh niệm và trí tuệ, bạn sẽ nhìn nhận thành công theo một cách rất khác, thành công không còn mang ý nghĩa như cũ nữa. Bạn sẽ không còn đánh giá cuộc đời mình bằng số tiền mình có; mà bạn đánh giá cuộc đời mình bằng chính trạng thái tâm của mình.

Nếu thực sự hạnh phúc và mãn nguyện với tâm mình, bạn sẽ rất bằng lòng và biết đủ và sẽ không còn đánh giá mình theo những tiêu chuẩn của người khác nữa.

Trong hầu hết mọi trường hợp, chúng ta đánh giá người khác bằng những tiêu chuẩn của chính mình và tự đánh giá mình theo những tiêu chuẩn của người khác. Nếu còn tiếp tục làm như thế, chúng ta sẽ còn luôn luôn đau khổ.

Trong quá trình hành thiền, bạn thấy được mọi thứ một cách rất rõ ràng và vượt qua được thân kiến (*sakkāya-diṭṭhi*: tà kiến chấp ngã), tức là một cảm giác về bản ngã rất mạnh, khi đó tiêu chuẩn giá trị của bạn sẽ hoàn toàn thay đổi và bạn sẽ không còn trở lui lại nữa. Bạn sẽ thấy cái gì là giá trị đích thực trong đời, bạn sẽ thấy được ý nghĩa thực sự của cuộc sống; bạn sống với những giá trị của riêng mình và rất hạnh phúc về điều đó.

Khi có người nào đó thành công về vật chất, bạn cũng không tự so sánh mình với họ. Đôi khi, thậm chí bạn còn cảm thấy bị mắc, tội nghiệp cho họ nữa. Bạn suy tư đến một thực tế là con người này đang phung phí cả cuộc đời mình chỉ để tìm kiếm vật chất mà không quan tâm phát

triển các phẩm chất tâm linh của mình. Đó là lý do tại sao họ đã đánh mất đi một điều thực sự quan trọng trong đời, bạn không coi họ là những con người thành công. Mặc dù họ có thể làm rất tốt một công việc nào đó, song họ đã bỏ quên một công việc quan trọng nhất: phát triển tâm linh. Khi bạn đã thấy và sống với những giá trị đích thực của cuộc đời, bạn sẽ cảm thấy vô cùng tri túc và mãn nguyện với nó.

Mặc dù bạn cảm thấy ít ham muốn vật chất hơn, nhưng bạn vẫn thấy có một ham muốn khác: đó là ham muốn phát triển hơn nữa những phẩm chất tâm linh của mình và ham muốn được giúp đỡ người khác. Bạn cũng thấy ra được rất nhiều thứ không đáng ham muốn và buông bỏ chúng.

Hỏi: Nhưng đôi lúc cũng có rất nhiều việc đáng làm chứ, chẳng hạn như hiện nay tôi đang suy nghĩ đến một dự án giải trí. Tại sao sống trên thế giới này chúng ta lại cần quá nhiều đến chuyện trò và giao tiếp như vậy. Khi bạn đã mất đi bản ngã, bạn sẽ nghĩ rằng mình chẳng có gì để nói cả, vậy khi nào đó là do sự vô ngã và khi nào đó là do sự tự lừa dối và sợ hãi thất bại xui khiến mình hành động?

Đáp: Mọi người đều cảm thấy rằng mình cần phải làm một cái gì đó. Đôi khi chúng ta tự hỏi chính mình là liệu điều đó có đáng làm hay không và có lúc chúng ta nghĩ là nó cũng chẳng đáng làm.

***Khi nào chúng ta cảm thấy mình bị thất bại?
Đó là khi chúng ta tự đánh giá mình
bằng những gì mình đã làm ra.***

Sự giao tiếp và trao đổi là rất quan trọng, đó cũng chính là điều tôi đang làm ở đây và tôi nghĩ rằng nó thực sự là việc đáng làm. Tôi biết đã có nhiều đạo sư đã từng đến đây và tôi cũng biết rằng ở đây có hàng ngàn cuốn sách trong thư viện, nhưng tôi vẫn tiếp tục lặp lại những điều y hệt như vậy, tại sao tôi phải làm như thế? Bởi vì điều đó là cần thiết, sự tiếp xúc và trao đổi trực tiếp là cần thiết. Chúng ta có thể hiểu ra được điều gì đó nhờ đọc chỗ này chỗ kia, thông qua câu chuyện với người này người nọ. Sự giao tiếp cần phải có trong mọi lúc và nó sẽ đem lại sự thay đổi cho bạn. Khi chúng ta thấy rằng nó đã đem lại sự khác biệt, chúng ta sẽ cảm thấy có hứng thú làm điều đó hơn. Chúng ta thấy rằng việc đó là cần thiết và cảm thấy nó đáng làm.

Hỏi: *Như vậy thì có cái bản ngã nào đang làm việc đó không?*

Đáp: Có một sự thỏa mãn nào đó khi bạn làm công việc đó, nhưng bản ngã nghĩ là, chẳng hạn khi bạn cố gắng diễn đạt điều gì đó cho người đối diện và người ấy không hiểu, không thèm để ý hay phủ nhận những gì bạn nói và bạn cảm thấy bị chạm tự ái. Trong trường hợp này thì đó chính là bản ngã. Tuy nhiên, nếu trong khi bạn nói chuyện với người khác mà người đó không hiểu bạn, bạn tự nhủ mình rằng: “Được rồi, tôi sẽ chờ đợi, sẽ có người nào đó hiểu”. Bạn không mong đợi là tất cả mọi người sẽ hiểu và trân trọng những gì bạn nói. Thậm chí bạn cũng không mong đợi là mình luôn luôn giao tiếp một cách thành công nữa. Khi đó cái bản ngã của bạn sẽ giảm xuống.

Rất nhiều lần tôi nghĩ rằng mình đã không diễn đạt được rõ ràng điều mình muốn nói, nhưng tôi vẫn tiếp tục

cố gắng, cố gắng... Một số người hiểu được, một số khác thì không, một số trân trọng và đánh giá cao những gì tôi nói và cũng có một số khác chẳng thèm để ý, thế cũng chẳng sao. Đó cũng là điều hoàn toàn tự nhiên thôi mà. Nhưng khi bạn nổi cáu lên với một người nào đó chỉ vì anh ta không hiểu ý bạn hay không coi trọng những gì bạn nói, thì khi đó bản ngã đang có mặt. Bạn cố gắng hết sức mình, nhưng không dính mắc vào kết quả. Tất cả mọi người đều có cách giao tiếp riêng của mình với những người xung quanh.

Có một cách giao tiếp khác, đó là chỉ sống với pháp hành của bạn, chỉ là một người chánh niệm, khi đó bạn đang giao tiếp và đang thể hiện ra một điều gì đó. Chúng ta không có cách nào ngừng giao tiếp được, ngay cả khi chẳng nói năng gì thì chúng ta vẫn đang giao tiếp.

Hỏi: *Khi ngồi thiền và đi kinh hành tôi thường tìm những chỗ kín đáo, không có người qua lại để được một mình hành thiền, thế khi tôi hành thiền ở nơi có người qua lại thì có sao không?*

Đáp: Chúng ta có thể hành thiền ở tất cả mọi nơi chốn và mọi hoàn cảnh khác nhau. Chúng ta phải học cách điều chỉnh và vận dụng pháp hành của mình để có thể hành thiền được ở bất cứ chỗ nào. Bạn có thể hành thiền trong khi ngồi trên xe buýt với đôi mắt vẫn mở mình thường. Bạn ngồi giống như tất cả những người khác trên xe; thậm chí bạn còn có thể nhìn ra ngoài cửa sổ, mà vẫn đang thiền. Bạn có thể nuôi dưỡng và duy trì một mức chánh niệm và tỉnh giác trong bất cứ công việc gì bạn đang làm, ngay cả khi đi mua sắm nữa. Bạn có thể luôn luôn chánh niệm về các trạng thái tâm của mình.

Hành thiền không có nghĩa là ngồi yên một nơi thanh vắng trong một tư thế nhất định, hai chân bắt chéo, đôi mắt nhắm nghiền. Đó chỉ là một phần trong quá trình thiền tập của chúng ta mà thôi.

Tuy nhiên, khi hành thiền chỉ (*samatha*) bạn phải ở một nơi rất yên tĩnh, không có nhiều xao động và phải ngồi theo một tư thế nhất định, không xê xích, thay đổi nhiều, bạn phải ngồi rất tĩnh, rất yên. Bạn phải an trú tâm vững vàng trong đề mục và không được thay đổi sang đề mục khác, đó là thiền chỉ.

Thiền chánh niệm nghĩa là bạn chánh niệm, hay biết tất cả mọi thứ đang diễn ra, hết đối tượng này đến đối tượng khác, Bạn có thể chuyển dịch và thay đổi đề mục luôn luôn, nhưng điểm quan trọng là không để bị lôi theo những dòng suy nghĩ vẩn vơ hoặc nằm mơ giữa ban ngày. Nếu bạn có thể duy trì chánh niệm ngay cả trong khi đang đi trên xe buýt, đạp xe đạp hay đang ngồi trong lớp, bạn sẽ có được khả năng nhớ, hiểu và học hỏi nhiều hơn nữa. Bạn sẽ dễ cảm nhận và dễ tiếp thu hơn bởi vì bạn có sự chú ý nhiều hơn.

Hãy cố gắng điều chỉnh và vận dụng pháp hành của mình sao cho có thể hành thiền ở bất cứ nơi nào, bởi vì nếu chúng ta không thực hành được khi ra khỏi góc riêng của mình, thì sự thực hành chánh niệm sẽ bị hạn chế rất nhiều. Đức Phật nói rằng chúng ta phải chánh niệm ngay cả khi đi đứng, nói năng và ăn uống nữa. Hãy cố gắng chánh niệm, chú tâm khi chúng ta nói chuyện, nếu học được cách làm điều đó, bạn sẽ thấy tất cả mọi việc khác trở nên rất dễ dàng.

Từ “hành thiền” mang một nghĩa quá nghiêm túc, “chánh niệm, tỉnh giác” cũng có vẻ nghiêm trọng quá mức, “chú tâm” cũng thế. Thay vì dùng chữ “hành thiền”, tôi ưa nói “chú ý” hơn.

Bạn có thể chú ý trong những tình huống khác nhau, chú ý tới những cái bạn đang nhìn, những điều bạn đang nghe, những gì bạn đang suy nghĩ và những cảm xúc, tình cảm của mình được không? Nếu cố gắng, bạn có thể chú ý được không? Được chứ, đến một mức độ nào đó, bất cứ người nào cũng có thể làm được. Đừng mong đợi là mình sẽ chánh niệm được 100% trong mọi lúc, bởi vì điều đó là không thể, nhưng hãy cố gắng hết mình.

Hỏi: *Chánh niệm và tỉnh giác khác nhau như thế nào?*

Đáp: Đó chỉ là do mức độ, do sự khác nhau giữa chánh niệm nhiều và chánh niệm ít mà thôi. Chánh niệm nghĩa là tâm bạn đang ở trong hiện tại, tâm bạn đang có mặt ở đây. Do đó, càng chánh niệm về một đối tượng nào đó trong mình, bạn lại càng hay biết và ý thức được về nó. Chánh niệm ngược lại với đăng trí, thất niệm, quên mình.

Chánh niệm và tỉnh giác cũng có nhiều mức độ. Chẳng hạn khi đang nói chuyện với bạn bây giờ là tôi đang chánh niệm. Nhưng đó là một loại chánh niệm khác, bởi vì tôi đang suy nghĩ về những điều mình muốn nói và trong khi nói, tôi cũng phải suy nghĩ xem nên nói như thế nào, chọn câu cú, từ ngữ ra sao cho rõ ý. Bình thường, tôi đang theo dõi và lắng nghe bạn nói, nhưng tâm tôi cũng đang có mặt, nó đang hiện hữu ở đó. Giữ chánh niệm trong khi nói chuyện, tôi cố gắng thấu hiểu tình huống hiện tại, chú ý tới rất nhiều khái niệm và ý tưởng, nhưng

một phần tâm tôi vẫn hay biết trạng thái tâm của mình, hay biết những gì đang diễn ra trong tâm. Đây là một trạng thái tâm khác hẳn.

Tuy nhiên, khi tôi ngồi yên tĩnh, không tiếp xúc với bất cứ ai, hoàn toàn đặt sự chú ý trong thân tâm mình, thì đó lại là một loại chánh niệm khác. Nhưng bản chất cơ bản của chánh niệm thì vẫn không thay đổi, chỉ có đối tượng hay đề mục là khác mà thôi.

Chánh niệm trong khi giao tiếp là rất quan trọng, nó giúp cho chúng ta chánh niệm hơn, bởi vì trong giao tiếp, nếu chúng ta không biết được tâm mình, không ý thức được thái độ của mình, chúng ta có thể có những thái độ sai lầm và với thái độ sai lầm đó, sự giao tiếp sẽ không tốt đẹp. Chúng ta có thể nói những điều tổn thương đến người khác hay những điều không trung thực, không lợi ích.

Giữ chánh niệm trong khi nói chuyện, trong quan hệ giao tiếp với mọi người, chúng ta sẽ ít bóp méo sự thật hơn. Chúng ta sẽ không nói những điều không thực, chúng ta sẽ không nói dối hoặc nói phóng đại. Rất khó phân định rõ ràng giữa nói dối và đại ngôn. Chúng ta sẽ chỉ nói những gì lợi ích, chỉ nói những gì đúng sự thật. Chúng ta sẽ nói những điều người khác muốn nghe và đôi lúc cũng có thể phải nói những điều họ không thích nghe nữa. Điều quan trọng là nói sự thật và nói những điều lợi ích. Khi có chánh niệm, chúng ta sẽ không ba hoa những điều vô nghĩa hay những chuyện ngồi lê đôi mách. Với chánh niệm, bạn sẽ dừng lại ngay khi thấy rằng cuộc nói chuyện này là vô ích.

Những thiền sinh cố gắng thực hành chánh niệm trong lúc nói chuyện thường kể với tôi rằng, khi họ chánh niệm, họ không thể tiêu hóa nổi những loại chuyện phiếm vô bổ về phim ảnh, về thời trang hay ngôi sao điện ảnh... Họ không còn hứng thú để nghe và nói những chuyện đại loại như vậy nữa. Đây là một sự tiến bộ lớn, bởi vì con người ta thường phí phạm rất nhiều thời gian vào những câu chuyện phiếm vô bổ như thế.

Vì vậy, cho dù bất kể thế nào đi nữa, bạn cũng hãy cứ cố gắng hết sức giữ chánh niệm. Chánh niệm sẽ có nhiều mức độ và chất lượng khác nhau và khi có chánh niệm thì rồi sẽ có tỉnh giác.

Hỏi: *Tôi có một khó khăn là, khi chuẩn bị ngủ tôi thường theo dõi tâm mình và sau đó lại không thể ngủ được nữa!*

Đáp: Rất tốt, tại sao lại cứ phải lo lắng về chuyện không ngủ được làm gì nhỉ! Muốn bắt mình ngủ, đó là một loại tham, đó là lý do tại sao đôi khi người ta thường uống thuốc ngủ. Con người ta thường thích thú hưởng thụ trạng thái tâm buồn ngủ lơ mơ, đờ đẫn như vậy, và họ rất thích chìm đắm trong một giấc ngủ thật sâu. Đây quả là một loại thú vui kỳ lạ, bởi vì khi ngủ say bạn không biết là mình đang ngủ, nhưng bạn vẫn cứ thích ngủ. Khi tỉnh dậy bạn nói: “Ôi, một giấc ngủ thật tuyệt vời!”. Đúng, nó có thể làm cho bạn cảm thấy tươi mới và sảng khoái hơn, điều đó thì tốt.

Nhưng đừng lo lắng về chuyện không ngủ được. Nếu bạn có thể giữ cho mình tỉnh thức bằng việc theo dõi chính trạng thái tâm buồn ngủ của mình, thì đây là một dấu hiệu rất tốt, bởi vì hầu hết mọi người đều không thể

làm được điều đó. Đa phần mọi người chỉ cảm thấy buồn ngủ rũ ra và họ không thể quan sát nổi trạng thái tâm buồn ngủ đó, họ không thể theo dõi được cái tâm dờ dẩn, rũ rượi của mình, họ không thể theo dõi được tâm mình đang mất dấu đề mục, mất sự hay biết rõ ràng. Do đó, nếu bạn có thể theo dõi được cái tâm buồn ngủ đó, và bởi vì có chánh niệm về nó nên bạn tỉnh thức và nếu bạn cứ tiếp tục chánh niệm như thế, thì đó là một dấu hiệu rất tốt đối với một thiền sinh.

Hãy ra quyết định cho mình, chẳng hạn như: “Bây giờ là lúc tôi đi ngủ đây”, thế rồi bạn có thể “tắt” cái tâm mình đi. Đó là điều tôi vẫn thường làm. Khi không muốn ngủ, tôi có thể rất tỉnh táo, còn khi muốn đi ngủ thì tôi quyết định trong tâm rằng: “Bây giờ tôi sẽ đi ngủ” và tôi thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể và tâm mình ra, cảm nhận được thân thể và tâm trí mình đang trở nên ngày càng thư giãn...ngày càng buông lỏng hơn.

Đức Phật cũng dạy các vị Tỳ khưu cách đi ngủ và cách thức dậy như thế nào cho đúng. Đối với một thiền sinh thì cách đi ngủ và cách thức dậy là điều rất quan trọng. Lời dạy của Đức Phật rất đơn giản, Ngài nói: “Đừng cố ngủ”, bởi vì nếu bạn cứ cố ngủ, đôi lúc bạn cũng không thể làm được điều đó, và nếu bạn cố quá thì đó lại là một loại tham. Đó là một cách muốn thất niệm, đó không phải là một việc tốt.

Vì vậy, bạn hãy quyết định: “Bây giờ tôi sẽ đi ngủ một cách chánh niệm”. Vâng, bạn có thể đi ngủ một cách chánh niệm. Đa phần mọi người, trước khi ngủ họ cứ lan man suy nghĩ đủ chuyện này chuyện kia, đó là một trạng thái mơ màng, rồi sau đó thì chìm vào giấc ngủ. Một thiền sinh giỏi trước khi ngủ không bao giờ suy nghĩ lung tung về bất cứ chuyện gì. Bạn chú ý vào cơ thể mình và ngày

càng thư giãn, tĩnh lặng và bình an hơn. Bạn chỉ chú ý vào sự bình an, tĩnh lặng và thư giãn này, bạn vẫn hay biết được điều đó mà không hề suy nghĩ. Tâm bạn rất yên tĩnh và không hề có những ý nghĩ nặng nề hay mơ mộng vẩn vơ, rồi sau đó bạn ngủ. Nhưng trước khi ngủ, bạn tự nhắc mình: “Tôi sẽ thức dậy vào 4 giờ sáng mai, khi thức dậy tôi sẽ chánh niệm, tỉnh táo, sáng khoái và sáng suốt”. Đây chính là cách chúng ta đi ngủ và thức dậy. Hãy cố gắng làm điều đó, rồi nó sẽ diễn ra như vậy.

Hỏi: *(nói thêm về vấn đề khó ngủ)*

Đáp: Nghĩa là bạn có thể ngủ tốt hơn khi ngồi thiền? Khi bạn thực sự mệt mỏi thì cần phải đi ngủ. Câu hỏi của tôi bây giờ là bạn ngủ trong bao lâu? Tôi nghĩ điều này sẽ xảy đến với tất cả mọi thiền sinh, ở một giai đoạn trong thiền, bạn sẽ hành thiền nhiều hơn và ngủ ít đi. Đôi khi, trong lúc đang ngồi thiền bạn chợt ngủ thiếp đi, có khi chỉ trong vài phút mà người không bị đổ và rồi lại thức dậy. Bạn có thể ước lượng được thời gian mình ngủ quên đi mất đó không, 5 phút hay 10 phút? Khi thức dậy trạng thái tâm của bạn như thế nào? Bạn có cảm thấy tươi mới, sáng khoái và tỉnh táo, sáng suốt không?

Buồn ngủ trong lúc hành thiền không phải là một vấn đề lớn lắm. Nếu lúc thức dậy bạn cảm thấy tỉnh táo, sáng suốt và tiếp tục hành thiền được thì điều đó không thành vấn đề, nó cũng có lợi ích nhất định. Nhưng nếu chỉ sau 5 phút ngồi thiền mà bạn đã buồn ngủ và tiếp tục ngủ cả giờ đồng hồ sau đó, thì điều đó đúng là không tốt. Tuy nhiên, khi có chánh niệm bạn sẽ tỉnh táo hơn.

Chánh niệm mang đến nhiều năng lượng hơn cho tâm bạn. Nhưng nếu bạn đã làm việc cả ngày và trước khi đi ngủ bạn ngồi thiền, thì lẽ tự nhiên là bạn sẽ bị buồn ngủ.

Chắc các bạn đã từng được dạy rằng khi buồn ngủ phải niệm thầm: “buồn ngủ, buồn ngủ, buồn ngủ” rồi phải không? Làm như vậy sẽ khiến bạn tỉnh thức. Bởi vì khi bạn thấy được trạng thái tâm hôn trầm thì chính việc đó sẽ đem lại cho bạn thêm năng lượng. Tôi không biết giải thích điều đó ra sao, có thể một phần não bộ của chúng ta lúc đó ít hoạt động và “tắt” công tắc đi, nếu chú ý thì bạn sẽ tỉnh thức hay “bật” trở lại và vì vậy bạn lại tỉnh táo.

Hỏi: *Một số vị Tỳ khuru và những người khác đã giải thích câu: “sanh là khổ” nghĩa là không phải sự sanh của thân vật lý mà là sự sanh khởi của các ý niệm trong tâm, hay là tự ngã. Họ nói rằng đó mới là cách hiểu đúng đắn. Tuy nhiên, theo như định nghĩa ở trong kinh Tứ Niệm Xứ thì sanh chỉ có nghĩa là sự sanh của cơ thể vật lý này thôi.*

Đáp: Đúng vậy, chúng ta phải hiểu về khổ trong từng ngữ cảnh khác nhau, theo nhiều cách thức và chiều sâu khác nhau. Trong bài kinh này, tôi nghĩ câu “*sanh là khổ*” có nghĩa là bạn không kinh nghiệm được sự sanh là khổ theo nghĩa đau đớn. Bạn thấy rằng sanh là một điều bất toại nguyện. Bởi vì, bây giờ chúng ta không thể thấy được sự sanh của mình như thế nào, nó đã xảy ra từ rất lâu trước đây.

Đó là nghĩa thông dụng của sanh (*jāti*), già (*jarā*) và chết (*marana*), nhưng khi quán sát trực tiếp các hiện tượng tâm-vật lý, chúng ta có thể thấy được sự sanh và diệt. Một số người muốn diễn dịch điều đó, rằng sanh là *jāti* (sanh ra) và diệt là *marana* (chết), nhưng tôi nghĩ điều này đi hơi quá xa. Nó có ý nghĩa và ngữ cảnh riêng cùng với chiều sâu riêng của nó.

Dù sao, khi chúng ta thấy bất cứ một hiện tượng nào bất toại nguyện, không vừa ý thì chúng ta cũng thấy rằng sanh là bất toại nguyện. Nhưng nếu cứ nghĩ về sanh như là sự sanh của riêng mình và rồi đau khổ về điều đó thì đó không phải là giải pháp. Tri kiến về Pháp (*dhamma*) không làm cho chúng ta đau khổ. Bởi vì nếu thường xuyên đau khổ là khi đó có rất nhiều bản ngã trong đó. Chúng ta phải thấy ra được tất cả mọi thứ chỉ là bất toại nguyện và rồi xả ly, buông bỏ.

Núi rừng Viên Không
Mùa đông y 2006