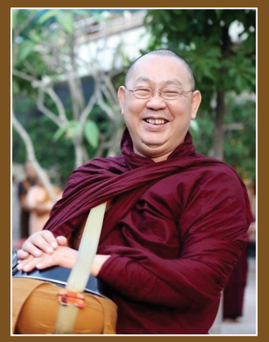
"Lợi ích thực sự của Pháp không phải là ngừng đối mặt với các vấn đề của cuộc sống mà là để giải quyết các vấn đề đó với trí tuệ thay vì phiền não, khi đã hiểu cách phiền não vận hành."

Chúc quý độc giả gặt hái được nhiều lợi lạc từ tấm gương và những lời dạy của Ngài U Tejaniya.



GÓP NHẶT

BỤI VÀNG

"Tôi muốn bạn sử dụng trí tuệ của mình để tiếp tục việc hành thiền. Bạn góp nhặt những "hạt bụi vàng" này từng chút, từng chút mỗi ngày. Bạn học hỏi từ tất cả những điều xảy ra trong cuộc sống. Chánh niệm là một cam kết trọn đời, chứ không phải là công việc bán thời gian. Đây là điều chúng ta thực sự cần làm mọi lúc mọi nơi. *Mọi lúc mọi nơi*."

– Sayadaw U Tejaniya

ISBN: 978-604-61-8426-3

SÁCH ẤN TỐNG - KHÔNG BÁN

Thiền sư U Tejaniya

GÓP NHẶT BỤI VÀNG

PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY
— THERAVĀDA —

GÓP NHẶT

BỤI VÀNG

Trưởng dưỡng Pháp trong cuộc sống hằng ngày

Thiền sư U Tejaniya

Việt dịch & Hiệu đính:
Nhóm Biên dịch Thiền Giữa Đời Thường

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

Sayadaw U Tejaniya khởi sự việc hành thiền từ thời niên thiếu và đã xuất gia thọ giới sa di vài lần dưới sự chỉ dạy của cố Thiền sư Shwe Oo Min (1913 – 2002). Sau đó, Ngài xuất gia thọ giới tỳ khưu vào năm 1996, chính thức chấm dứt cuộc sống cư sĩ tại gia cũng như công việc kinh doanh. Hiện nay, Ngài là thiền sư tại Trung tâm thiền Shwe Oo Min Dhamma Sukha tọa lạc tại ngoại ô Yangon, Myanmar.

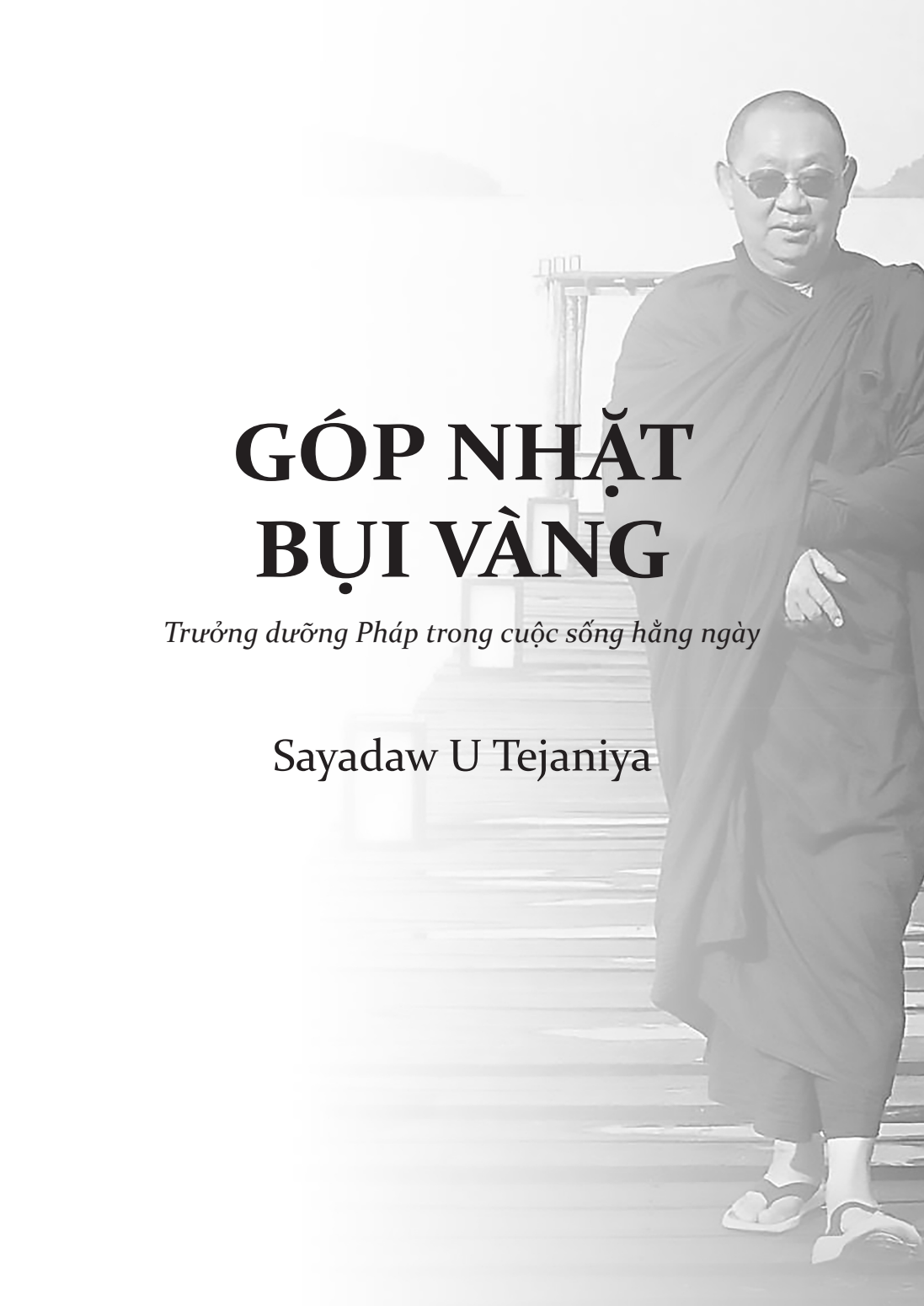
Một số tác phẩm của Thiền sư U Tejaniya đã được dịch ra tiếng Việt:

1. *Đừng coi thường phiền não*
TK. Tâm Pháp dịch.

2. *Pháp ở mọi nơi*
TK. Tâm Pháp dịch.

3. *Chỉ mỗi chánh niệm thì không đủ*
TK. Tâm Pháp dịch.

4. *Khi chánh niệm trở nên tự nhiên*
Cư sĩ Sūrapañño
Tống Dũng dịch.



GÓP NHẶT BỤI VÀNG

Trưởng dưỡng Pháp trong cuộc sống hằng ngày

Sayadaw U Tejaniya



PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY
--THERAVĀDA--

GÓP NHẶT BỤI VÀNG

Trưởng dưỡng Pháp trong cuộc sống hằng ngày

COLLECTING GOLD DUST

Nurturing the Dhamma in Daily Living

Sayadaw U Tejaniya

Chuyển thể bản ghi âm: Tony Reardon
Biên tập: Laura Zan

Việt dịch & Hiệu đính:
Nhóm Biên dịch Thiền Giữa Đời Thường

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa

Chúng con xin thành kính đảnh lễ Ngài,
Đức Thế Tôn, Bậc Ứng Cúng,
Chánh Biến Tri

Bạn phải chơi,

chơi với chánh niệm

và với tâm.

Khi đó, trò chơi sẽ trở nên rất thú vị.

Hãy sử dụng kiến thức

và trí thông minh của bạn.

Nếu coi hành thiền là một trách nhiệm

thì nó sẽ chỉ là gánh nặng mà thôi.

Hãy tạo ra thế giới của bạn.

Đây là trò chơi có tên ***Làm chủ Tâm****.*

MỤC LỤC

Lời tri ân 13

Độc giả thân mến 14

Về ngôn ngữ 23

Lời sám hối 25

Điều lưu ý từ Thầy 27

Chánh niệm là một sự Thay đổi Lối sống 52

Thiền trong mọi lúc 53

Duy trì định tâm 59

Củng cố năng lượng cho tâm 63

Chúng ta đạt được tiến bộ bằng cách nào? 64

Trạch pháp là một phần của việc thực hành 67

Lên võ đài 73

"Pháp bảo hộ trì người trì Pháp" 75

Quan sát kỹ hơn 78

Sự đa dạng của ham muốn 78

Mong muốn mọi thứ phải ổn 81

Tại sao có tâm sân? 82

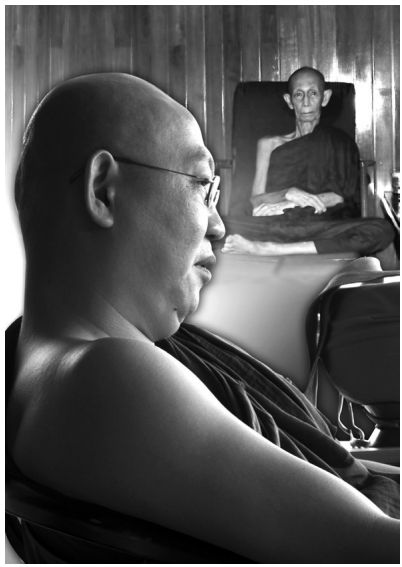
Từ không tới một triệu 84

Tâm si 86

Tâm phóng dật 87
Vượt qua chướng ngại 89
Suy ngẫm. Học hỏi. Tinh tấn. 94
Chú ý tới kỹ năng và chánh tinh tấn 97
Cách đối diện với những khó khăn 99
Đừng buông chánh niệm 103
Rà soát những gì đã diễn ra 105
Ngày lại ngày 108
Làm những gì nên làm 110
Nhân và duyên 111
Giữ quan hệ với người khác một cách khôn khéo 115
Nói chánh niệm 116
"Nhìn" khác với "thấy" 125
Tiến trình ăn 127
Tiến trình suy nghĩ 128
Lạc trong suy nghĩ 131
Kí ức và lên kế hoạch 133
Chánh niệm khi đang làm việc 134
Khi tâm nói "Như vậy là không công bằng" 136
Lừa dối lẫn nhau 137
Cảm thấy như bị lợi dụng 137

Tự phán xét 139
Định kiến 140
Cho đi thể hiện ở nhiều cách khác nhau 141
Trải nghiệm khác nhau, phản ứng khác nhau 142
Cách tiếp cận nhẹ nhàng hơn 148
Sử dụng trí tuệ 150
Tự mình giải quyết vấn đề 153
Tạo nên một cộng đồng Dhamma/Pháp 154
Tiếp tục hành thiền 159
Chuỗi nhân quả 159
Vun bồi tuệ giác 161
Chánh niệm không quá sức 163
Tích lũy đà, góp nhặt bụi vàng 165
Phụ lục: Tóm lược về Chánh niệm 170

Lời tri ân



Tôi xin được bày tỏ lòng tri ân đặc biệt tới người thầy của mình - cố Đại trưởng lão Thiền sư Shwe Oo Min Sayadaw Bhaddanta Kosalla Mahāthera - người đã chỉ dạy cho tôi Giáo Pháp cũng như thái độ đúng đắn để phát triển tâm linh và thực hành thiền.

Tôi cũng muốn bày tỏ sự trọng thị của mình tới tất cả các thiền sinh. Những câu hỏi và những vấn đề của họ một lần nữa đã truyền cảm hứng cho nhiều kiến giải trong cuốn sách này. Tôi thực sự hy vọng cuốn sách sẽ giúp các thiền sinh hiểu rõ hơn về thiền chánh niệm cũng như đào sâu thêm pháp hành của họ.

Cuối cùng, tôi xin cảm ơn tất cả những người đã góp phần vào việc hoàn thành cuốn sách này.

Sayadaw U Tejaniya

Độc giả thân mến

Không mất nhiều thời gian để một thiền sinh (hành giả) chưa từng biết tới Sayadaw U Tejaniya có thể nhận ra phong cách hài hước trong những lời dạy của Ngài. Dù là quan sát xung quanh hay đề cập tới môi trường tâm, Sayadaw hay "Thầy" – cách các đệ tử hay trìu mến gọi Ngài – luôn có cách truyền đạt hóm hỉnh mà sâu sắc.

Trong khi lối truyền thụ có thể mang chút hài hước thì Sayadaw lại vô cùng nghiêm túc khi đề cập đến các chủ đề thuộc về Pháp. Sử dụng chính những trải nghiệm của mình để hướng dẫn và dần dần điều chỉnh cách giảng giải, Sayadaw khuyến khích các hành giả luôn kiên nhẫn, khám phá và tìm hiểu sâu hơn nữa về Pháp. Ngài dẫn dắt các học trò bằng những so sánh súc tích trong kinh doanh và thường mô tả chính những trải nghiệm thiền tập của mình khi còn đang phải quản lý công việc kinh doanh cho gia đình và trước khi chính thức thọ tỳ kheo năm 1996.

Sayadaw là người ủng hộ mạnh mẽ việc áp dụng những lời dạy của Đức Phật vào trong các hoạt động

thường ngày tại thiền viện, tại nhà hay nơi làm việc. Khi các đệ tử lâu năm của Ngài tới Trung tâm thiền Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya ở Yangon, Myanmar, một trong những câu hỏi đầu tiên của Ngài thường là về việc thực hành của họ. Một số người có thể trả lời chi tiết trong khi những người khác đáp lại một cách ngượng ngùng rằng họ quay lại trường thiền để tái khởi động việc thực hành đang đi xuống.

Sayadaw thường khuyến khích các thiền sinh tiếp tục vun bồi sự tinh tấn và trí tuệ của chính họ sau khóa thiền. Để hỗ trợ việc thực hành sau khóa, một số khóa thiền của Sayadaw yêu cầu người tham gia thực hành chánh niệm về các hoạt động thường nhật, dù ở nhà hay công sở, và quay lại trao đổi về những trải nghiệm, khám phá của họ vào buổi tối và vào các buổi Hỏi - Đáp cuối tuần. Một số khóa thiền khác có kết hợp các thời đàm luận với chánh niệm xuyên suốt cả ngày.

Thiền trong cuộc sống hằng ngày nghĩa là gây dựng những kĩ năng thiền thông qua sự nỗ lực bền bỉ và đặt câu hỏi đúng. Có nghĩa là, đặt câu hỏi phù hợp vào thời điểm phù hợp để kích thích sự tò mò bên trong, từ đó khám phá sâu hơn. Sayadaw sách tấn chúng ta: câu trả lời sẽ tới khi có câu hỏi phù hợp miễn là chúng ta áp

dụng chánh kiến và chánh tinh tấn vào việc hành thiền. Khi thiền có đà, chánh niệm sẽ trở nên tự nhiên hơn; những việc phải làm sẽ ít đi và sự hay biết sẽ nhiều hơn.

Cuốn sách này được biên soạn như là một sợi dây kết nối tới câu hỏi *Tiếp theo là gì*? Mỗi chúng ta đều có trải nghiệm riêng của mình về một cái tâm lăng xăng dần trở nên an tĩnh sau vài ngày tham gia khóa thiền, tạo được đà trong một hoặc hai tuần và cuối cùng chỉ để "vỡ vụn" khi quay lại đời sống thường nhật. Chúng ta dễ *thất niệm* khi không có mặt của Sayadaw và môi trường có tính hỗ trợ của trường thiền. Thậm chí, khi có những chuyến đi từ Trung tâm thiền Shwe Oo Min về làng hay thành phố, các thiền sinh thường trình Pháp với Ngài rằng *có quá nhiều đối tượng ở ngoài kia*! Trong trường hợp đó, Sayadaw thường đáp lời là chỉ có sáu cửa giác quan và sự hay biết chỉ liên quan đến những gì sinh khởi tại sáu cửa giác quan, cho dù ở bên trong hay bên ngoài khóa thiền. Sayadaw đưa ra lưu ý trong một khóa thiền gần đây tại California rằng hầu hết chúng ta đều gặp gỡ một số lượng người hữu hạn trong cuộc sống hằng ngày và quanh quẩn với những người đó, và Ngài chỉ ra rằng nếu quan sát phản ứng của ta với những người khác bằng chánh kiến, chúng ta có thể học được cách tự giải quyết

những thách thức này. Hầu hết chúng ta không quan sát và thường không quan sát với chánh kiến.

Chúng tôi hy vọng rằng, những lời chỉ dạy của Sayadaw sẽ truyền cảm hứng cho tất cả chúng ta tiếp tục thực hành và vun bồi chánh niệm trong đời sống một cách nhiệt tâm, chân thành và nghiêm túc như Ngài căn dặn. Khi biên soạn những trang sách này, chúng tôi hỏi chính mình: Đâu là vấn đề đáng chú ý nhất đối với việc thực hành trong đời sống hằng ngày? Chuyện gì có thể xảy ra trong cuộc sống thường ngày mà khi ở khóa thiền chúng ta không kinh nghiệm được nhiều như vậy? Những câu chuyện nào từ chính các trải nghiệm của Sayadaw có thể giải quyết được những khó khăn của việc thực hành trong cuộc sống thường nhật? Để có được một số câu trả lời, chúng tôi đã tìm kiếm và biên tập những bản ghi âm từ nhiều khóa thiền gần đây của Ngài tại nước ngoài. Sayadaw chỉ dạy thông qua các buổi hướng dẫn thiền và các buổi Hỏi – Đáp xuất phát từ những câu hỏi của thiền sinh, tuy nhiên, chúng tôi đã soạn thảo cuốn sách này theo chủ đề để độc giả có thể sử dụng trong cuộc sống hằng ngày.

Chúng ta làm gì khi khóa thiền kết thúc? “Chánh niệm là một sự Thay đổi Lối sống” là nội dung mở đầu

của cuốn sách này trong khi "Tóm lược về Chánh niệm" khép lại nội dung cuốn sách trong phần Phụ lục. Những chương đầu tiên đề cập đến tam độc tham, sân và si trong khi những chương tiếp theo khai thác sâu về các chủ đề cụ thể hơn phục vụ cho việc thực hành trong cuộc sống hằng ngày, đó là thực hành ở mọi lúc, mọi nơi không phải trên đệm thiền, cho dù chúng ta cũng có thể đang duy trì việc ngồi thiền hằng ngày! Có vẻ mâu thuẫn khi các nội dung về vun bồi tâm thiện, trạch pháp và không-làm-gì-cả đều có mặt trong cuốn sách này, nhưng thực ra mỗi nội dung đó lại đáp ứng những nhu cầu khác nhau ở những thời điểm khác nhau trong quá trình hành thiền của chúng ta, cho dù chỉ trong khoảng vài phút hoặc vài tháng.

Dường như chúng tôi dành khá nhiều thời gian cho việc biên tập, và chúng tôi đã làm việc trên bản thảo này đến vài năm song song với quá trình sống hằng ngày và hiểu một cách thấu đáo khi cuộc sống diễn ra trước mắt. Chúng tôi đã cố gắng bám vào giới hạn số trang cho cuốn sách dùng hằng ngày này, tuy nhiên, chúng tôi cứ tiếp tục chỉnh sửa mãi! Nếu đây là cuốn sách đầu tiên bạn từng đọc về những lời dạy của Sayadaw U Tejaniya thì chúng tôi xin phép giới thiệu:

- Cuốn *Don't look down on the Defilements* (Đừng coi thường phiền não), cuốn sách đưa ra giới thiệu ngắn gọn và hài hước về thái độ đúng trong hành thiền;

- Cuốn *Dhamma Everywhere: Welcoming Each Moment with Awareness + Wisdom* (Pháp ở khắp mọi nơi: Chào đón mỗi khoảnh khắc với Chánh niệm + Trí tuệ) giúp bạn có cái nhìn sâu sắc hơn, và

- Cuốn *Awareness Alone is Not Enough* (Chỉ mỗi Chánh niệm thì không đủ) qua đó bạn có thể tìm thấy nội dung Hỏi - Đáp từ các khóa thiền khác nhau.

Tất cả các cuốn sách này đều được phát tặng miễn phí. Bạn có thể tải bản mềm từ trang www.ashintejaniya.org hoặc thỉnh bản cứng thông qua tổ chức Wisdom Streams tại Bắc Mỹ, địa chỉ website: www.wisdomstreams.org. Đối với các bạn muốn nghe Pháp, xin mời truy cập băng ghi âm khóa thiền của Sayadaw tại www.dharmaseed.org. Còn cuốn *When Awareness Becomes Natural: A Guide to Cultivating Mindfulness in Everyday Life* (Khi chánh niệm trở nên tự nhiên: Hướng dẫn nuôi dưỡng chánh niệm trong đời sống hằng ngày) là một ấn bản có thu phí, có thể tiếp cận thông qua Nhà xuất bản Shambhala và các nguồn khác. Chúng tôi hết sức trân trọng những đóng

góp dù nhỏ của các bạn để có thể ấn tống cuốn sách này trên toàn thế giới trong tương lai, vui lòng liên hệ với chúng tôi qua địa chỉ info@wisdomstreams.org.

Khi thực hành Pháp trong cuộc sống hằng ngày, chúng tôi đã gặt hái được lợi ích từ những lời dạy của Đức Phật. Lòng biết ơn sâu sắc của chúng tôi xin được kính dâng lên Sayadaw – người đã bền bỉ thắp sáng con đường *chánh niệm* + *trí tuệ* và dạy chúng tôi thái độ đúng trong việc hành thiền. Xin nguyện cho tất cả chúng sinh có được lợi ích từ sự cống hiến của những người đã góp sức cho cuốn sách này: Ma Thet (Moushumin Ghosh) – người đã dịch thuật tận tâm, không biết mệt mỏi trong khóa thiền và kể lại một cách cẩn thận câu chuyện của Sayadaw trong phần "A Note from the Teacher" (Điều lưu ý từ Thầy) cùng tất cả các đạo hữu đã gửi bản ghi âm và những người đã không nề hà từ khi các bản thảo còn trong trạng thái thô sơ nhất. Xin chân thành cảm ơn Sheng Bin Chiu, Sajama Sajama, TJ, Jim Noyes, Tom Aust, Ashin Sunanda, Steve Armstrong, Douglas McGill, Martin Kaminer, Nancy Zan, Margaret Smith, Heidi Che, Chan Lai Fun, Tiffany Taalman và Jie Zeng vì đã rất kiên nhẫn và cẩn trọng trong việc rà soát tài liệu khi tham gia cùng chúng tôi ở những giai đoạn khác nhau. Cuối cùng,

chúng tôi xin gửi lời tri ân sâu sắc tới các đạo hữu khắp nơi trên thế giới, những người sẽ đem cuốn sách này vào đời sống bằng cách hùn phước ấn tống, dàn trang, in ấn và phát tặng, trong đó có Chan Lai Fun và Hor Tuck Loon.

Mong rằng quý độc giả cũng được hưởng lợi từ dự án này như chính chúng tôi. Chúng tôi xin nhận trách nhiệm nếu có bất kì sai sót nào trong việc chép lại bản ghi âm hay biên tập và sẽ cố gắng hết mình để sửa chữa bất kì nội dung nào nhằm hoàn thiện hơn những ấn bản trong tương lai. Các ý kiến đóng góp của quý vị vui lòng gửi tới địa chỉ info@wisdomstreams.org, người nhận: Laura.

Cuối cùng, cuốn sách này không thể bao hàm trọn vẹn mọi khía cạnh và không nhằm mục đích thay thế cho những lời hướng dẫn dành cho cá nhân của Sayadaw hay thay thế cho việc khám phá sâu hơn của chính bạn về Pháp. Chúc quý vị may mắn trong những nỗ lực của mình!

Cuốn sách này xin dành tặng tất cả các chúng sinh trong vũ trụ này. ☺

Với rất nhiều tâm từ,

Tony Reardon,

Laura Zan



Về ngôn ngữ

Chúng tôi cố gắng trong phạm vi giới hạn của ngôn ngữ để mô tả quá trình quan sát rõ ràng mà đôi khi khó có thể định rõ bằng lời. Do đó, một số quy luật ngữ pháp có thể bị bẻ cong một chút. Ví dụ, khái niệm "tâm đang hay biết" thay vì "tâm biết" được sử dụng trong những trường hợp mà dường như phù hợp hơn khi mô tả cái gì đó đang diễn ra. Các từ sau được sử dụng hoán đổi cho nhau: theo dõi, hay biết, quan sát, chánh niệm, ghi nhận, nhận biết và chú ý. Bạn cũng có thể thấy từ "thiền sinh" được sử dụng thường xuyên, đây là sự đề cập của Sayadaw tới một người thực hành thiền. "Pháp" với chữ "P" viết hoa đề cập tới những lời dạy của Đức Phật và Pháp hành, trong khi "pháp" với chữ "p" viết thường đề cập tới các hiện tượng tự nhiên, quy luật tự nhiên hay đối tượng.

Chúng tôi đã cố gắng duy trì cách diễn đạt của Sayadaw ở mức tối đa. Cụm từ "chánh niệm + trí tuệ", đầu tiên được Sayadaw dùng nhưng sau đó đã được sử dụng một cách rộng rãi trước khi cuốn sách Dhamma Everywhere (Pháp ở khắp mọi nơi) ra đời, nhấn mạnh

rằng trong thiền Vipassanā (Minh sát), chỉ có chánh niệm thì chưa đủ. Sayadaw luôn xác quyết rằng thầy của Ngài, cố Đại Trưởng lão Thiền sư Shwe Oo Min luôn đề cập tới chánh niệm với nghĩa đã bao hàm cả trí tuệ trong đó.

Chúng tôi cũng sử dụng từ "họ" ở số ít như là một danh từ trung lập chỉ giới tính khi có thể.

Các từ tiếng Pāli và tiếng Anh được sử dụng xuyên suốt cuốn sách này mặc dù chúng tôi đã hạn chế sử dụng tiếng Pāli để giúp cuốn sách tiếp cận được với nhiều người nhất.

Lời sám hối

Kính thưa Quý sư và toàn thể đạo hữu!

Nhóm Phật tử chúng con, với lòng yêu kính Phật Pháp và nhận thấy những lời dạy của Thiền sư U Tejaniya rất hữu ích cho những người đã, đang và sẽ thực hành thiền, nên đã cùng nhau dịch và hiệu đính cuốn sách này.

Do hạn chế trong hiểu biết về Pháp học cũng như trải nghiệm thiền tập, chúng con không thể tránh khỏi những sai sót trong quá trình chuyển ngữ. Những sai sót này là do lỗi của chúng con và hoàn toàn không phản ánh quyển sách hoàn hảo của Ngài Thiền sư.

Chúng con kính mong nhận được sự chỉ dạy, góp ý của Quý sư và Quý đạo hữu để lần xuất bản sau được hoàn thiện hơn. Mọi ý kiến đóng góp xin gửi về: *thiengiuadoithuong@gmail.com*

Chúng con kính chúc Quý sư và Quý đạo hữu sức khỏe, an vui và tấn hóa trên con đường tu tập!

Nhóm Biên dịch Thiền Giữa Đời Thường



Điều lưu ý từ Thầy

Bây giờ bạn có thể đã hoàn thành một khóa thiền chính thức nhưng hãy nhớ rằng pháp là tất cả mọi thứ, nên nó ở khắp mọi nơi, mọi thời điểm. Đừng quên điều đó. Bạn có thể duy trì và tiếp tục thực hành tại nhà. Thực hành Pháp bao gồm toàn bộ sự thực hành về chánh tư duy (một phần cơ bản của chánh kiến), chánh ngữ và chánh nghiệp. Thực hành Pháp bắt đầu bằng thay đổi tư duy mà nếu chúng ta có thể làm được điều đó thì cuối cùng sẽ dẫn tới sự thay đổi lối sống. Đây là điều thực sự đáng để nỗ lực. Chánh tinh tấn mang lại kết quả tốt đẹp khi các điều kiện đủ được thỏa mãn. Đức Phật nói "Pháp bảo hộ trì người trì pháp." Trì Pháp đơn giản là thực hành Pháp. Sau một khoảng thời gian nhất định, Pháp sẽ cuốn bạn theo con sóng của nó. Vì vậy, hãy tiếp tục cố gắng.

Thế nào là pháp? Pháp là tất cả mọi thứ: tất cả những gì thuộc về tự nhiên, nhân và quả của nó; cái tâm đang thiền (cụ thể là các phẩm chất niệm, tấn, định, tín và tuệ); tất cả những gì có thể quan sát trong thiền (các cảm giác,

sáu đối tượng của giác quan trong đó ý là một đối tượng của giác quan, các trải nghiệm, các sự việc, các suy nghĩ, các cảm thọ dễ chịu, khó chịu và trung tính) và cũng là điều chúng ta có thể hoặc không thể ghi nhận một cách có chủ ý. Tất cả những nội dung này là một phần kinh nghiệm của chúng ta. Thông qua hành thiền, chúng ta nuôi dưỡng những phẩm chất gồm niệm, tấn, định, tín và tuệ.

Những phẩm chất này khi lớn mạnh được gọi là năng lực (bala) và những năng lực này bảo vệ chúng ta, chăm sóc chúng ta, mang lại cho chúng ta những kết quả tốt. Chừng nào còn thực hành, chúng ta còn sở hữu những phẩm chất của niệm (ghi nhớ điều gì là thiện), tấn, tuệ, tín và định. Sau nhiều năm tham gia khóa thiền với thầy của mình, cố Đại Trưởng lão Thiền sư Shwe Oo Min ("Sayadawgyi"), tôi đã phát triển được những năng lực này, tuy nhiên, tôi đã không sử dụng chúng trong cuộc sống và không thực hành chúng ngoại trừ trong thời gian của khóa thiền. Tôi phải toàn tâm toàn ý dành thời gian cho việc thực hành rồi mới hiểu được câu "Dhammam saranam gacchāmi: I go to the Dhamma for refuge" (Con đem hết lòng thành kính xin quy y Pháp) thực sự nghĩa là gì và thế nào là thực sự quy y Pháp.

Khoảng 13 tuổi tôi bắt đầu hành thiền. Tôi hành theo kĩ thuật đòi hỏi hơi thở phải mạnh mẽ, theo nhịp và tôi nghiện đeo đuổi cảm giác hỷ lạc trên thân cũng như sự bình an tĩnh lặng mà kinh nghiệm này mang lại. Khi tôi kể cho Sayadawgyi về điều này và nói rằng tôi thích nó, Ngài tò mò và hỏi kỹ hơn về những trải nghiệm của tôi. Ngài kể cho tôi nghe câu chuyện về những trải nghiệm hành thiền đặc biệt của những người khác, điều này làm tôi muốn có những trải nghiệm như vậy và nó khuyến khích tôi thiền rất siêng năng. Tôi nhanh chóng hiểu được điều đó khi duy trì chánh niệm sâu sắc suốt cả ngày, các cảm giác bình an tĩnh lặng và dễ chịu được kéo dài vì thế tôi nhiệt tâm duy trì chánh niệm. Ngài cũng nói với tôi một số điều khiến tôi thực sự ấn tượng: hãy thấy vui khi ghi nhận được bất cứ điều gì về bản thân vì điều đó nghĩa là con đã hay biết về bản thân, con đã có chánh niệm. Tôi tập trung vào chánh niệm đến mức bất cứ cái gì tôi nhận biết được về bản thân đều trở thành nguồn vui: điều đó nghĩa là tôi đã có chánh niệm. Chưa bao giờ việc khám phá ra một phẩm chất không mong muốn lại là vấn đề với tôi vì khi phát hiện ra điều đó đồng nghĩa với việc tôi đang chánh niệm.


Trí tuệ chỉ có hai từ nhưng nó bao hàm
rất nhiều ý nghĩa và vận hành theo nhiều cách.

Mỗi khi tôi tới trình Pháp với Ngài, Sayadawgyi thường hỏi tôi *tại sao* những điều cụ thể lại xảy ra. Ví dụ, khi Ngài yêu cầu tôi tìm ra lý do tại sao bụng lại phồng lên và xẹp xuống (đó là đối tượng chính của tôi lúc bấy giờ) và tôi nói đó là vì có hơi thở. Sau đó, Ngài hỏi tôi tại sao lại có hơi thở. Lúc đó, tôi không biết câu trả lời, nó khiến tôi phải mất sáu ngày mới tìm ra. Hằng ngày, vào mỗi thời thiền, câu hỏi đó cứ đi theo sự quan sát của tôi về hơi thở và tôi nhớ vào ngày thứ 6, khi tâm tò mò của tôi đang suy nghĩ tại sao lại có hơi thở thì tôi chợt nhận thấy có mong muốn thở. Sự kiện này và sự thành công tôi có được khi tìm ra câu trả lời làm tôi phấn khích tới mức chạy khỏi thiền đường ngay lập tức để trình bày với Ngài câu trả lời. Nó đã nuôi dưỡng trí tò mò tìm hiểu lâu bền trong tôi, khích lệ tôi năng quan sát, tìm hiểu, điều mà tất yếu dẫn đến đủ loại khám phá sau này.

Rất nhiều loại tuệ giác có thể được đánh thức. Đó là trí tuệ hiểu về bản chất của các sự vật hiện tượng bao gồm: hiểu biết về bản chất của sự thực hành, bản chất của chánh niệm, bản chất của các đối tượng chúng ta quan sát và kinh nghiệm, bản chất của mọi việc như chúng đang là và hơn thế nữa. Dù không phải lúc nào chúng ta cũng thấy rõ nó, chúng ta chỉ cần kĩ năng chính là tinh tấn và chánh niệm. Bất cứ khi nào chánh niệm được thiết

lập và mạnh mẽ, và trí tuệ có mặt, chúng ta sẽ bắt đầu nhận thức về các hiện tượng tự nhiên theo cách chúng ta chưa bao giờ nhận thức về chúng trước đó cũng như bắt đầu nhìn nhận mọi sự việc theo cách chúng ta chưa từng nhìn nhận như vậy trước đó. Đây chính là sự tăng trưởng của trí tuệ. Nỗ lực của chúng ta và cách chúng ta thực hành luôn thay đổi cùng với trí tuệ này.

Trí tuệ chỉ có hai từ nhưng nó bao hàm rất nhiều ý nghĩa và vận hành theo nhiều cách. Đôi khi chúng ta bỏ lỡ một thực tế là trí tuệ ở đó và đang làm công việc của nó vì chúng ta không quen với bản chất của trí tuệ và khả năng làm việc đa dạng của nó. Chúng ta quen hơn với việc *nỗ lực*, chẳng hạn như các thiền sinh nỗ lực trên thân để không bị buồn ngủ. Thay vào đó, khi buồn ngủ, chúng ta hoàn toàn có thể khám phá về sự buồn ngủ, nếu như chúng ta tò mò, và trí tuệ sẽ ngay lập tức làm việc: *Tại sao lại buồn ngủ lúc này? Điều gì đem cơn buồn ngủ đến? Cảm giác buồn ngủ như thế nào?* Hầu hết những gì chúng ta làm là chống lại trạng thái này vì chúng ta tin rằng khi đang thiền, buồn ngủ là không tốt. Kết quả là, chúng ta phản ứng một cách tiêu cực và cố gắng làm điều gì đó ngay lập tức để chỉnh sửa kinh nghiệm này thay vì nhìn nó như nó đang là và tìm hiểu nó. Tôi nhớ lại bài

học đầu tiên thầy dành cho tôi: khi nhận biết được bất cứ điều gì về bản thân nghĩa là chánh niệm đang có mặt. Đó là một điều tốt.

Tôi cũng có trải nghiệm đầu tiên về tầm quan trọng của tâm sau khi gặp sự cố với con rệp giường. Tôi yêu cảm giác bình an đến cùng với sự chánh niệm liên tục và trạng thái định tâm kèm theo đến nỗi sẵn sàng bỏ cả giấc ngủ để tận hưởng sự hỷ lạc này. Một buổi tối, tôi bị con rệp giường cắn khi đang thiền trong phòng lúc nửa đêm. Mặc dù điều này làm ngắt quãng những cảm giác hỷ lạc nhưng tôi lại khá điềm nhiên. Tôi chắc rằng mình có thể có trở lại trạng thái hỷ lạc, vì vậy, tôi tiếp tục thiền nhưng nó đã không quay lại. Tôi cố gắng nhiều hơn, tôi đi lại, tôi ngồi và tôi vẫn không ngủ. Tôi trở nên bị ám ảnh với việc lấy lại cảm giác hỷ lạc này nhưng không có được nữa. Tôi tiếp tục tới sáng, cả ngày hôm sau, tối hôm sau, ngày hôm sau nữa. Tới ngày thứ ba, tôi bị đau đầu nhưng vẫn không từ bỏ. Tôi dán những miếng giảm đau vào thái dương và tiếp tục nỗ lực, cho đến khi cơn đau trở nên quá sức chịu đựng và tôi từ bỏ. Tôi đã đầu hàng. Tôi nghĩ, không có lại cảm giác hỷ lạc đó cũng không sao. Tôi buông bỏ nó và tiếp tục hành thiền mà không có thêm bất kỳ nỗ lực nào để đạt được hỷ lạc nữa. Khi ấy,

sự hỷ lạc quay lại, đột ngột và bất ngờ. Khi tôi chỉ đơn thuần là chú ý tới những gì tôi đang làm mà không hề suy nghĩ muốn có hỷ lạc thì nó trở lại. Tôi đã học được bài học lớn về thiền, bài học ấy đã theo tôi kể từ đó và tôi chạy một mạch đến cốc của thầy, kể cho Ngài nghe và Ngài còn khắc sâu thêm bài học cay đắng này: "Được rồi, nếu con có thể đạt được hỷ lạc bằng cách đó thì hãy cứ làm như vậy."

Thời điểm ấy, tôi không có trực nhận về tâm nhưng tôi đã nhận ra rất sâu sắc rằng lòng tham không hữu dụng và cũng không lợi ích trong khi hành thiền. Nó không đem lại cho tôi kết quả. Vì vậy, tôi không bao giờ có sự tham lam khi hành thiền nữa. Thật trớ trêu là điều này không ngăn cản tôi bớt tham trong các lĩnh vực khác của cuộc sống, quá nhiều tham đến nỗi dẫn tôi tới trầm cảm.

Khi tôi ở tầm tuổi 18-20, trong một khóa thiền cùng với thầy, tôi nhớ Sayadawgyi có đề cập tới việc ta có thể hỏi tâm đang hay biết cái gì. Cho tới lúc đó, với tất cả những khóa thiền tôi đã trải qua trong rất nhiều năm, mặc dù hoàn toàn dành tâm trí cho việc chánh niệm nhưng tôi chỉ đơn thuần quan sát những chuyển động và cảm giác trên thân. Khi có suy nghĩ, tôi biết chúng,

sau đó quay trở lại ghi nhận tất cả những chuyển động và cảm giác trên thân, lặp đi lặp lại điều đó suốt cả ngày. Tôi nhớ lại những lời thầy nói vào buổi sáng hôm sau khi đang đánh răng và khi đặt câu hỏi tâm đang hay biết cái gì, có cảm giác như thể tâm tôi bỗng trút bỏ được một gánh nặng. Lúc ấy, việc thực hành thiền đã giúp tôi tích lũy được chút đà chánh niệm, nên khi tôi chuyển sự chú ý sang những gì tâm đang ghi nhận và những gì tâm biết, đột nhiên có quá nhiều thứ để biết! Nó bung cả ra! Tôi nhìn thấy tâm và bất cứ cái gì mà tâm biết. Từ đó trở đi, việc thực hành của tôi thay đổi. Bất cứ khi nào tham gia khóa thiền, trong lúc ngồi thiền hay trong mọi hoạt động, tôi đều dẫn dắt bằng câu hỏi: Tâm đang hay biết điều gì? Tâm đang ghi nhận cái gì? Điều này giúp cho việc thực hành của tôi tại Trung tâm đạt được tiến bộ lớn.

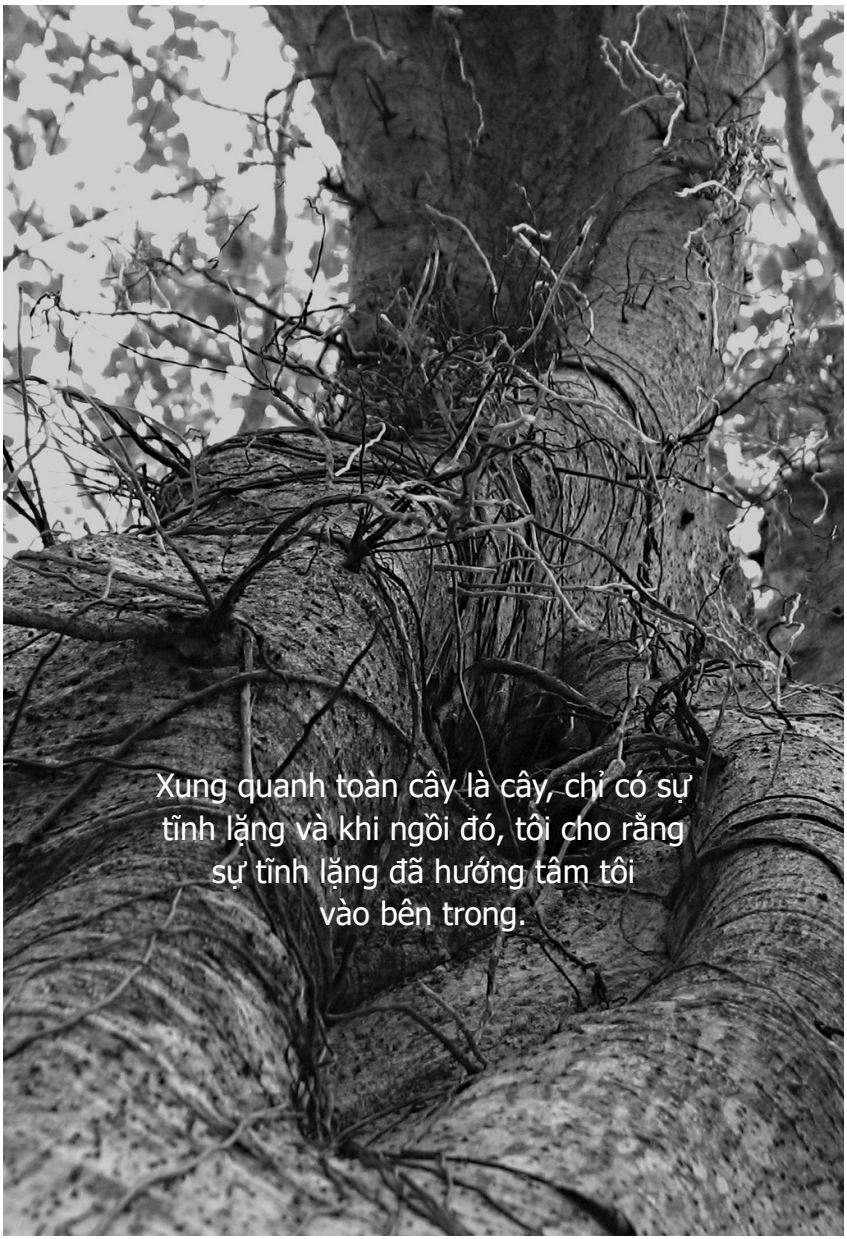
Ở nhà, việc thực hành bị lãng quên và tôi bận tụ tập với chúng bạn. Khi học ngành kỹ thuật ở trường đại học, tôi mải mê vui chơi với bạn bè đến nỗi thi trượt năm hai tại cơ sở Địa phương. Vào khoảng thời gian này, anh cả tôi qua đời vì bệnh bạch cầu ở tuổi 43 và bố tôi cần người giúp đỡ quản lý cửa hàng thời trang nam của ông tại một

khu chợ bán buôn nhộn nhịp ở trung tâm Yangon, cách nhà tôi không xa. Ông quyết định cho tôi nghỉ đại học, một điều khá hiển nhiên khi tôi không học để trở thành bác sĩ trong một gia đình toàn các ông anh bà chị học y khoa. Chỉ có một người anh khác không học y thì cũng đã tốt nghiệp đại học và đang giúp đỡ bố tôi ở cửa hàng.

Tôi đã rất muốn tiếp tục được gặp gỡ bạn bè đến mức trong khi giúp bố ở cửa hàng, tôi vẫn cố gắng tự học lại năm hai đại học. Khi đó, việc học không còn vui như xưa nữa vì tất cả các bạn của tôi đã chuyển tới Đại học Rangoon cơ sở chính để học năm ba ngành kỹ thuật trong khi tôi vẫn còn học ở cơ sở Địa phương. Điều đó khiến tôi cảm thấy nản lòng, vì thế tôi từ bỏ việc học lại năm hai. Tôi dần dần rơi vào trầm cảm sau khi trải qua các trạng thái phẫn nộ, sợ hãi, bất mãn, phải làm điều tôi không muốn và không thể làm những gì tôi muốn. Chính cái tình yêu, hay thực tế là sự ham vui đã gián tiếp dẫn tới những năm tháng trầm cảm của tôi.

Ban đầu, tôi nhanh chóng quên đi sự đau khổ vì lúc đó nó không quá mạnh và chứng trầm cảm dường như đã biến mất. Khi nó quay trở lại lần thứ hai, tôi trở nên chán nản vì cảm giác vô vọng và bực bội kháng cự cảm xúc đó, rồi tự buộc mình phải vượt qua.

Khi làm việc cùng bố, tôi có cơ hội tham gia khóa thiền dài ngày tại thiền viện của thầy nhiều hơn là khi còn đang đi học. Bố không phản đối và tôi thường đi vào những ngày nghỉ theo thông lệ trong dịp Tết cổ truyền của Miến Điện. Có thời điểm, tôi có ý nghĩ muốn trở thành một vị sư trọn đời, và tôi đã kể cho gia đình, thầy tôi nghe và họ đều mừng cho tôi. Mười tháng sau đó, tâm tôi lại thay đổi và chỉ đơn giản là tôi không thể ở Trung tâm lâu hơn nữa. Thầy nhẹ nhàng cố gắng thuyết phục tôi ở lại nhưng một khi tâm tôi đã quyết thì không gì lay chuyển được. Thật nực cười là, ngay trên chiếc taxi trở về nhà, tôi thực sự rơi vào cơn trầm cảm nặng nề nhất trong đời. Khi nhìn lại, tôi hiểu rằng những cảm xúc lúc đó ít nhiều liên quan tới một số nhận thức về khổ (dukkha) chưa được hiểu ra hay ngộ ra một cách đầy đủ. Khi ở trên xe, tôi bắt đầu có những nỗi sợ phi lý. Tôi chắc chắn rằng cảnh sát trên phố biết tất cả những hành vi sai trái của tôi. Tôi trở về mà lòng đầy sợ hãi. Ở thời điểm đó, tôi không thể xốc tinh thần mình lên và tôi đã trải qua hai năm ròng trầm cảm ở nhà cho đến khi nỗi tuyệt vọng một lần nữa đem tôi quay trở lại với thiền, nhưng lần này tôi không tới thiền viện vì hoàn cảnh không cho phép. Bố tôi trở nên già hơn và tôi không thể nghỉ làm


Xung quanh toàn cây là cây, chỉ có sự
tĩnh lặng và khi ngồi đó, tôi cho rằng
sự tĩnh lặng đã hướng tâm tôi
vào bên trong.

để đi như trước nữa. Tôi cố gắng đi nghỉ ngắn ngày tại những nơi từng đi với các bạn trước đó nhưng chẳng có ích gì. Tôi không sao cảm thấy hạnh phúc được. Tôi chỉ tìm đến thiền khi không còn lựa chọn nào khác hơn.

Cuối cùng, trong trạng thái tâm đầy đau khổ và kiệt quệ, tôi quyết định có lẽ nên thử thiền ở nhà, điều tôi chưa bao giờ làm trước đó, và tôi tới thưa chuyện với thầy. Sayadawgyi chỉ nói với tôi là hãy cứ thử đi. Tôi đi theo thầy tới một thiền viện cách Bago khoảng mười dặm (16km) để tham gia một khóa thiền 4-5 ngày nhằm tạo động lực cho bản thân. Đó có thể là thời điểm chín muồi vì tôi đã có được ba nhận thức sâu sắc khi hành thiền tại đây, chúng mang đến cho tôi thêm sự khích lệ để kiên trì nỗ lực khi trở về nhà. Khi tới thiền viện, tôi dành thời gian thực hành vì tôi đã biết rõ cần phải làm gì. Ngày thứ hai, tôi ngồi dưới một gốc cây bởi vì không có quá nhiều việc phải làm ngoài kia, ngoại trừ việc quan sát. Xung quanh toàn cây là cây, chỉ có sự tĩnh lặng và khi ngồi đó, tôi cho rằng sự tĩnh lặng đã hướng tâm tôi vào bên trong. Đột nhiên, tôi nhìn thấy đủ mọi sự phẫn nộ, tức giận, sợ sệt, ham muốn và bực dọc liên tục đuổi nhau trong tâm. Tôi thực sự bị sốc. Những gì tôi nhìn thấy toàn là suy nghĩ tiêu cực trong tâm. Tôi nhận ra rằng,

nếu chết với trạng thái tâm như thế, tôi sẽ không đi tới một trạng thái/nơi chốn tốt đẹp. Đó là điều đầu tiên khiến tôi sợ chết, không phải nỗi sợ chết chung chung mà tôi sợ mình sẽ chết ngay khi ấy, trong trạng thái bất thiện ấy.

Ngày hôm sau, khi tôi đang tắm ở bên cạnh giếng, kéo từng gàu nước và dội lên người trong tiết trời nắng nóng thì có người đàn ông từ một bên sườn đồi chạy đến. Anh ta cao lớn và rất đen, làn da gần như đen cháy, chứng tỏ anh ta hẳn đã đi dưới nắng một thời gian dài. Mồ hôi mồ kê nhễ nhại, anh ta vừa chạy vừa hổn hển nói với tôi "Nước, nước" và tôi nhẹ nhàng đưa cho anh ta một gàu nước đầy vừa kéo lên từ dưới giếng. Anh ta đưa gàu nước lên miệng để uống trực tiếp và uống cho đến khi toàn bộ chỗ nước cạn sạch! Sau đó, anh ta chạy đi. Tôi chỉ biết trân trân nhìn theo. Khi anh ta đi rồi, tôi mới nhận ra rằng khu vực đó chỉ có mình tôi. Thiền viện có rất nhiều đất. Chiếc đồng hồ mà tôi đã tháo ra đang nằm trên thành giếng. Tôi biết đâu đó xung quanh có các nhà tù và sự xuất hiện của người đàn ông đó là không bình thường. Tôi cảm thấy ớn lạnh. Tôi có thể đã bị cướp và bị giết nếu như anh ta có bất kỳ ý định xấu nào. Lại một

lần nữa, ý nghĩ là tôi chưa sẵn sàng chết lại xuất hiện trong tâm.

Tối hôm sau, buổi cuối cùng ở cùng thầy trước khi tôi phải chiến đấu với chính mình khi trở về nhà, thầy bảo tôi đi lấy cho thầy viên thuốc ở nhà ăn. Cốc của các sư ở cách xa nhau và hôm đó trời tối đen như mực, nhưng tôi biết rõ về khu vực này và thêm nữa lại có ánh trăng nên tôi đi mà không cần bật đèn pin. Khi quay trở về cốc của thầy, tự nhiên tôi cảm thấy thích dùng đèn pin nên tôi bật nó lên và đứng sững như trời trồng. Ngay trước mặt tôi là một con rắn hổ lục. Nếu bước thêm bước nữa thì chân tôi có thể đã bị rắn tấn công. Máu của tôi đông lại, tóc trên đầu tôi (mặc dù đã cạo trọc) dựng đứng lên và tất cả những gì tôi có thể làm là đứng khựng lại. Tôi không thể cử động vì sợ hãi. Con rắn đã tự trườn đi nhưng tôi thì vẫn ở đó, yên như phỗng cho tới khi thầy tôi sai thị giả tới tìm và tôi theo sư ấy về cốc của thầy. Khi ấy tôi thực sự cảm nhận được nỗi sợ chết. Tôi thực sự sợ rằng tôi có thể chết.

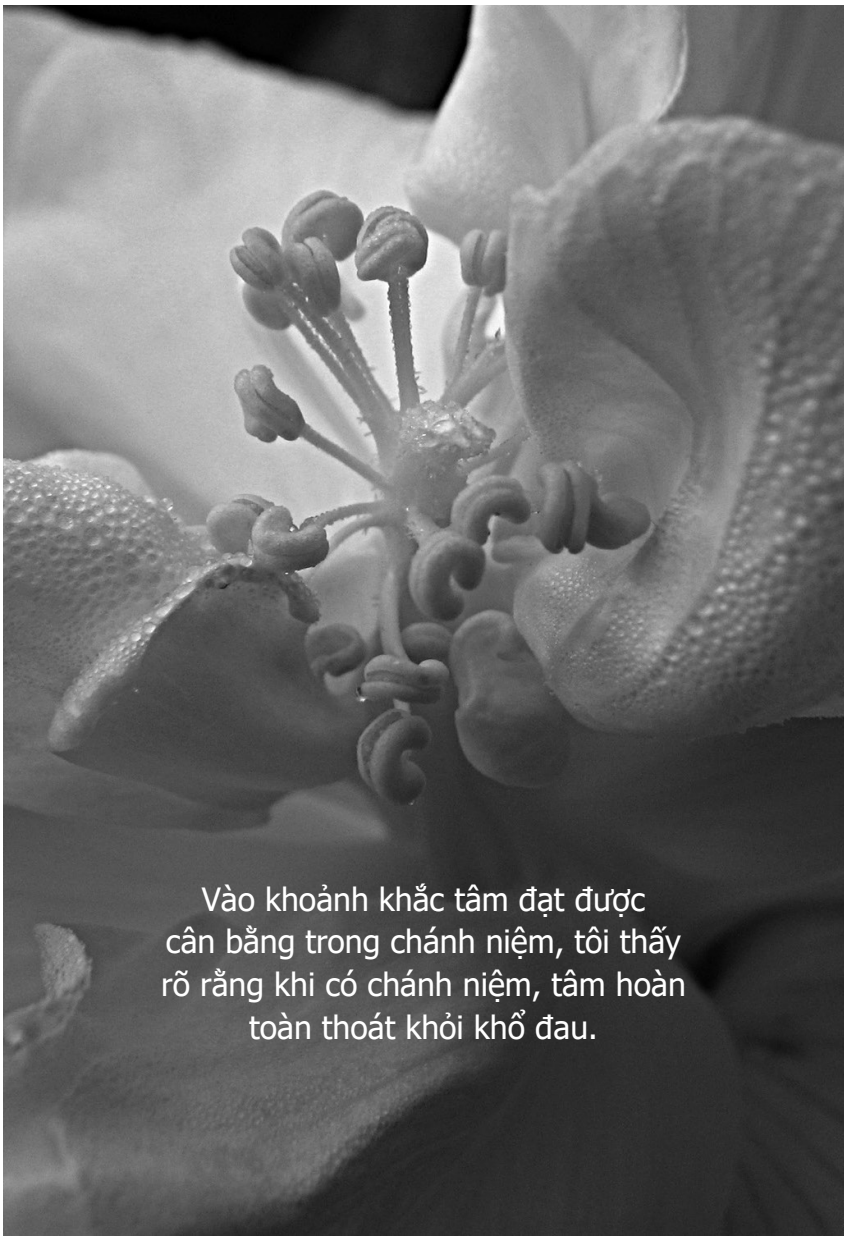
Tất nhiên, chánh niệm của tôi không liên tục khi tôi trở về nhà sau khóa thiền "khởi động" đó. Tôi đã biết cách quan sát tâm, tôi biết cái tâm đang quan sát hay chánh niệm về sự chánh niệm và tôi có thể thực hành với sáu đối tượng của giác quan khá thành thạo, và mặc

dù tôi thường nói với các thiền sinh về việc sử dụng các câu hỏi, bản thân tôi lúc đầu chẳng có câu hỏi nào cả. Tôi chỉ thiền để khiến tâm dịu lại một chút, càng nhiều càng tốt. Nỗi sợ và sự lo lắng xâm chiếm tôi, và khi các cảm thọ này thực sự mạnh, đôi khi tôi sẽ lấy cảm thọ làm đối tượng và quan sát một cách liên tục cho đến khi cảm thọ đó lắng dịu lại. Có những lúc, tôi không duy trì được sự chú ý trên các cảm thọ đủ lâu và tôi sử dụng hơi thở để neo tâm mình. Các đối tượng là cảm thọ và hơi thở trở nên quen thuộc với tôi và tôi biết cách sử dụng những đối tượng này để neo tâm. Nhiều tháng sau đó, tôi mới bắt đầu sử dụng các đối tượng khác. Khi không có sự chú ý vào một đối tượng, nỗi sợ và sự lo lắng có thể nhanh chóng trở nên ám ảnh và nếu chúng lấn át thì tôi thường sử dụng ống hít thông mũi vì tinh dầu bạc hà có mùi mạnh, nó sẽ đem sự chú ý của tôi trở lại với các cảm giác trong xoang trán và kéo tôi ra khỏi những suy nghĩ khởi nguồn cho sợ hãi và lo lắng.

Cảm thọ khổ nhắc nhở tôi phải chánh niệm và mỗi khi có chánh niệm tôi lại cảm thấy tốt hơn một chút. Cứ một đến hai tuần tôi lại tới thăm thầy, tôi kể cho thầy nghe việc thực hành của mình và phàn nàn với thầy về việc duy trì thực hành tại nhà khó khăn ra sao. Thầy bảo

tôi rằng, sẽ mất thời gian cho bước tạo dựng nền tảng và động viên tôi tiếp tục cố gắng. Vấn đề của tôi không phải là khả năng thực hành mà là sự bình an tôi có được từ thiền không kéo dài. Tôi đã hưởng lợi từ việc duy trì chánh niệm – nó thực sự giảm bớt nỗi khổ trong tôi – nhưng nó không mang lại sự bình an lâu dài mà tôi mong mỏi. Tôi không muốn khổ và sự bình an tạm thời tôi có không thỏa mãn khao khát trong tâm. Điều này khiến tôi giảm nhiệt huyết nhưng tôi phải tiếp tục, nếu không, sự đau khổ trong tâm sẽ quay lại. Ngẫm cho cùng thì đây lại là một sự may mắn!

Tôi làm việc ở cửa hàng của bố tôi, cố gắng đương đầu với các đòi hỏi của việc kinh doanh trong trạng thái lo lắng, bất an và sợ sệt. Tôi thường cảm thấy không thể ra quyết định khi cần thiết. Tôi thường xuyên ra quyết định khi buộc phải thế mà không cân nhắc liệu chúng đúng hay sai vì trạng thái tâm không cho phép tôi làm như vậy. Đôi khi, tôi quyết định sai và phải đối mặt với hậu quả. Những lúc ấy, tôi thường hướng sự chú ý của mình vào sự đau khổ hoặc hơi thở nhiều nhất có thể. Nếu những cảm thọ đặc biệt khó chịu đến nỗi tôi không thể đối mặt với chúng cũng như không thể quan sát hơi thở thành công thì tôi quay sang dùng ống hít thông mũi


Vào khoảnh khắc tâm đạt được
cân bằng trong chánh niệm, tôi thấy
rõ rằng khi có chánh niệm, tâm hoàn
toàn thoát khỏi khổ đau.

có bạc hà. Ống hít hiệu Vicks này là một cái ống nhỏ có chút kem hay dầu bạc hà bên trong mà người sử dụng có thể hít vào qua ống. Cảm giác trong mũi khi hít vào sẽ giúp kéo tôi chú tâm trở lại và nếu thực sự tuyệt vọng, tôi sẽ hít thật mạnh để có cảm giác cực kì mạnh mẽ giúp tâm chú ý trở lại, nhờ đó giành được sự kiểm soát đối với cái tâm đang bị phiền não lấn át.

Trong hai tháng đầu này, tôi cũng bắt đầu đọc sách của Mogok Sayadaw. Tôi tình cờ gặp một người bạn có bộ 36 cuốn sách về Những lời dạy của Mogok Sayadaw và rốt cuộc, tôi đã mượn bạn khoảng sáu cuốn trong vòng vài tháng. Đọc một vài trang của những cuốn sách này mỗi tối, cuối cùng tôi nhận ra rằng Mogok Sayadaw hướng tới việc hãy kiểm tra xem tâm đang phản ứng thế nào với bất cứ điều gì nó đang hay biết, lặp đi lặp lại và liên tục.

Khoảng hai tháng sau khi tôi khởi sự hành thiền tại nhà và nơi làm việc, tâm bắt đầu đạt được sự cân bằng nhất định. Trước đó, tôi luôn suy nghĩ trong trạng thái mê mờ, lo lắng, sợ sệt và ngờ vực; còn giờ đây, tôi có thể suy xét mọi thứ một cách logic và hợp lí hơn. Và đến một ngày, tôi có khoảnh khắc tư duy sáng rõ. Vào khoảnh khắc tâm đạt được cân bằng trong chánh niệm, tôi thấy

rõ rằng khi có chánh niệm, tâm hoàn toàn thoát khỏi khổ đau. Sau đó, cảm giác đau khổ quay trở lại nhưng tuệ giác lúc ấy đã mạnh mẽ. Mặc dù khoảnh khắc đó chỉ thoáng qua, nhưng tâm đã nhìn thấy rõ ràng sự thực này. Có một nơi bình an tuyệt đối. Và niềm tin chắc thật mà điều đó đem đến trong tâm tạo cho tôi động lực tiếp tục thực hành với cường độ cao hơn. Giờ thì tôi biết rằng đây là con đường giải thoát, chắc chắn là vậy, vì thế, có một mong muốn thực hành thật sự. Tôi bắt đầu nghĩ về việc thực hành hằng ngày, về cách thức thực hành.

Sau khoảng sáu tháng thực hành tại nhà, chứng trầm cảm dần biết mất và tôi bắt đầu để ý thấy rằng tôi chú ý đến những phản ứng của mình bất cứ khi nào nhìn mọi người hay khi nghe thấy cái gì đó. Những suy nghĩ và cảm thọ đã đủ lắng dịu và việc thực hành cũng đã có đủ đà, cuối cùng tôi đã có khoảng trống trong tâm và sự hứng thú thực hành với các đối tượng khác ngoài hơi thở hay cảm thọ. Việc thực hành tự nó trở nên thú vị và tôi bắt đầu dần khám phá được khả năng neo tâm, chẳng hạn, trên hai đầu ngón tay đang xúc chạm khi ngồi trong cửa hàng, trên chính bản thân mình khi uống trà hay cà phê trong giờ giải lao, hay nhận biết được cái "thấy" khi đang đợi khách hàng, v.v...

Những thực hành trong việc "gom" tâm ấy đã giúp tôi nhận biết được nhiều hơn những phản ứng trong chính tâm mình khi ra quyết định, tính tiền hay phục vụ khách hàng sau này. Tôi để ý thấy rằng khi tôi mất bình tĩnh và vạch ra kế hoạch để duy trì sự bình tĩnh trong lần giao tiếp tiếp theo, tôi luôn sử dụng cách thực hành "gom" tâm làm nền tảng để củng cố sự cân bằng cho tâm. Vì những giao tiếp như vậy diễn ra hằng ngày và lặp đi lặp lại nên đây là cách giúp tôi hiểu được cái gì giúp duy trì sự điềm tĩnh của tâm, cái gì giúp duy trì sự nhận biết cũng như sự liên tục; khi nào cần hướng sự chú ý tới một đối tượng, chủ yếu là khi tôi không còn phải tương tác với ai hay làm nhiệm vụ gì, và khi nào cần chánh niệm theo cách linh hoạt hơn như khi khách hàng đến, tôi phải phục vụ và tương tác với họ. Sự chánh niệm trở nên gần như liên tục và tuệ giác tăng trưởng một cách tự nhiên theo thời gian.

Một năm sau, tôi đọc được một bài viết về ājīvaṭṭhamaka sīla, nói về tám giới với chánh mạng là giới thứ tám. Tôi đặc biệt chú ý đến việc mở rộng giới không nói dối thành bốn chi phần trong chánh ngữ: không nói dối, không nói lời thô lỗ, không nói lời đâm thọc và không nói lời vô ích. Tôi hứng thú thử thực hành điều giới này. Bệnh trầm cảm vốn đã khiến tôi rất trầm tĩnh

ở nơi làm việc, so với con người hay pha trò trước đây, thì việc thực hành liên tục sau đó còn khiến tôi trở nên ít nói hơn.

Tuy nhiên, thực hành bốn chi phần của chánh ngữ khiến tôi khó có gì để nói vì giờ đây tôi tránh việc nói lời vô ích. Nếu ai đó đến để buôn chuyện về người chủ quầy nào đó thì họ không còn tìm thấy ở tôi sự đồng tình nữa. Tôi chỉ lắng nghe và không đóng góp ý kiến vì tôi không thấy trí tuệ hay ý nghĩa gì với việc thêm dầu vào ngọn lửa của họ. Chánh niệm trở nên sắc bén hơn, tôi ý thức được tất cả những gì tôi nói hay định nói và sức mạnh, sự điềm tĩnh của tâm cũng cải thiện một cách tự nhiên.

Sau khoảng hai năm thực hành chăm chỉ, tôi bắt đầu nhận ra rằng tôi đã tránh được những giao tiếp không cần thiết và tôi bắt đầu thử thách bản thân bằng việc tham dự các sự kiện xã hội với tư cách là người đại diện cho gia đình mà vẫn duy trì chánh niệm; hoặc ra ngoài ăn tối với những người bạn cũ mà vẫn duy trì sự chánh niệm, điềm tĩnh; hoặc không hề bực tức hay cư xử thô lỗ khi bạn bè cố gắng kéo tôi uống rượu cùng họ. Tôi thậm chí còn tới xem một trận đấu quyền Anh và học được bài học sâu sắc rằng đó không còn là nơi phù hợp với tôi nữa.

Tôi kể cho các bạn nghe câu chuyện này để nói rằng các bạn cũng có thể làm như vậy. Các bạn chỉ cần kiên trì, thử nghiệm và sử dụng trí tuệ của mình để tìm ra cách thức hiệu quả cho tới khi nó trở thành một phần tự nhiên trong cuộc sống của bạn. Tôi muốn thuyết phục các bạn rằng điều đó là khả thi. Tôi thực sự muốn các bạn biết rằng các bạn có thể thực hành tại nhà khi bạn thuần thục trong việc thực hành. Đây chính là động lực thúc đẩy tôi tiếp tục giảng dạy. Lý do duy nhất khiến chúng ta không thể áp dụng vào cuộc sống là vì chúng ta chưa hiểu biết đủ hoặc chưa thực hành đủ.

Bạn có thể tham gia những khóa thiền chính thức để phát triển các thiện tâm. Nhưng điều rất quan trọng là bạn phải tiếp tục thực hành sau các khóa thiền vì tâm bất thiện sẽ xuất hiện khi không có tâm thiện. Hiện nay, ngay sau khi các thiền sinh rời khỏi khóa thiền, họ không hiểu những thiện tâm đã biến đi đâu mất! Dường như, tâm thiện chỉ sinh khởi ở khóa thiền, sau đó sẽ được thay thế bằng tâm bất thiện ngay khi thiền sinh trở về nhà. Bạn phải vun bồi sự tinh tấn và trí tuệ của chính mình. Nếu đang đau khổ, bạn cần ngồi xuống và xem mình phải làm gì với tình trạng này. Nếu các bậc cha mẹ cứ làm hộ các con thì chúng sẽ chẳng bao giờ học được bài học cho chính mình.

Cuối cùng, tất cả chúng ta đều phải sống, nhưng chúng ta phải tự hỏi bản thân: *Chúng ta có thực sự đang sống?* Nếu chúng ta không thay đổi và trưởng thành thì cũng giống như đã chết. Tôi khuyến khích tất cả các bạn hãy tiếp tục thực hành. Tôi mong rằng các bạn sẽ thực hành trong cuộc sống hằng ngày và gặt hái được những lợi ích từ việc thực hành.



Khi tôi biết rằng tâm có sự hay biết, có một cảm xúc rất mạnh mẽ về phẩm chất thiện. Tôi thực sự cầu mong các thiền sinh hiểu được điều này, nhận thức đầy đủ giá trị của chánh niệm + trí tuệ và vai trò của chúng trong việc phát triển tất cả những phẩm chất thiện của tâm. Đây là hiểu biết cơ bản và nó sẽ định hướng cho toàn bộ việc thực hành.

Chánh niệm là một sự Thay đổi Lối sống

Khi khóa thiền bắt đầu, phiền não sẽ đàm phán với thiền sinh "Được rồi, bạn muốn thực hành bao lâu? Một tháng? Hai tháng? Ba tháng? Được. Chúng tôi sẽ để yên cho bạn thực hành trong khoảng thời gian ấy. Nhưng khi khóa thiền kết thúc, sẽ lại đến lượt chúng tôi!" Và thực sự là, đến lúc đó phiền não sẽ quay trở lại. Tâm si rất thích nghe câu "Khóa thiền đã kết thúc!" Thường mọi người sẽ nghĩ *chúng ta đã thiền xong*. Khi nghĩ như vậy có nghĩa đó là lúc phiền não quay trở lại quấy nhiễu.

Khi còn trẻ, tôi tham gia khóa thiền dài từ sáu đến mười tháng mỗi lần. Tâm trí tôi sáng rõ khi đang trong khóa thiền nhưng khi về nhà tôi không thực hành và tâm lại quay về vạch xuất phát. Cuộc sống của tôi không thay đổi. Tôi không bao giờ lắng nghe lời khuyên của thầy là tiếp tục thực hành ở nhà và tôi đã gặp phải rắc rối lớn! Chỉ tới khi gặp vấn đề trầm trọng, tôi mới thấy cần thiết phải có thiền trong cuộc sống hằng ngày. Tôi bắt

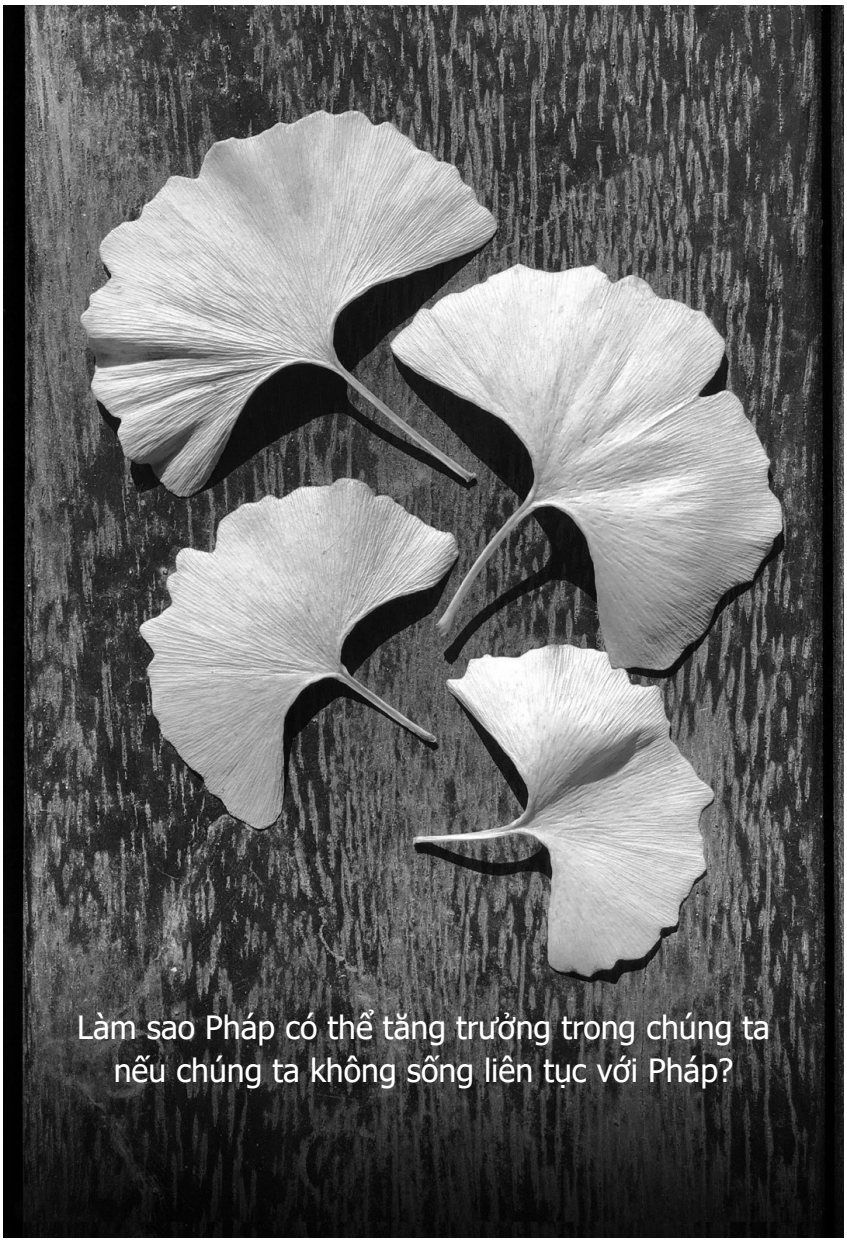
đầu thực hành liên tục tại nhà và nhận ra *cần phải hành thiền trong mọi lúc.*

Khi bạn trở về nhà, hãy nhớ rằng, bạn đang ở đó, ở nhà. Bạn nên sống với khoảnh khắc hiện tại nơi đó. Khoảnh khắc hiện tại là thứ có thực duy nhất. Hãy hiện diện tại đó bởi vì hiện tại luôn là ngay lúc này, không có gì "sau lúc này" cả. Bạn đang cố gắng có chánh niệm trong tâm và nỗ lực duy nhất bạn cần là nhớ duy trì chánh niệm trong khoảnh khắc hiện tại. Dù làm bất cứ việc gì, bạn cần nhớ *phải* chánh niệm, nhớ *làm thế nào* để chánh niệm, qua đó xây dựng và duy trì samādhi (sự định tâm).

Bạn sử dụng thông tin mình có, kết hợp với trí thông minh, lôgic và lập luận để tìm ra cách thực hành đúng. Tiếp theo, bạn học cách tiếp tục duy trì những tuệ giác đã có được này. Cuối cùng, bạn xác định cách làm thế nào để phát triển các mức độ tuệ giác sâu hơn.

THIỀN TRONG MỌI LÚC

Chúng ta phải đi trên con đường Bát Chánh Đạo gồm sīla (Giới), samādhi (Định) và paññā (Tuệ). Những ai thực hành thiền liên tục sẽ hiểu rõ con đường này. Bạn cần thực hành mọi lúc để thiền được duy trì và mang lại


Làm sao Pháp có thể tăng trưởng trong chúng ta
nếu chúng ta không sống liên tục với Pháp?

lợi ích. Chúng ta thực sự cần trở thành người bạn thân của Pháp để có thể trưởng thành trong Pháp. Khi có sự đồng hành sát sao như vậy với Pháp thì chúng ta mới có thể vững vàng trong Pháp. Nếu không, sẽ không có được nhiều tiến bộ. Làm sao Pháp có thể tăng trưởng trong chúng ta nếu chúng ta không sống liên tục với Pháp? Đức Phật thường nhắc nhở các đệ tử của mình phải luôn nhớ tới Pháp. Ngài không nói *khi nào* phải nhớ đến Pháp mà chỉ nói phải nhớ đến Pháp. Nếu như chúng ta không hành thiền liên tục thì tâm si sẽ hoạt động và mở cửa cho tất cả các phiền não khác đi vào.

Mọi người nói về việc họ đã và đang thực hành thiền được bao lâu nhưng họ chỉ đếm quãng thời gian từ lúc họ tham dự khóa thiền đầu tiên cho tới hiện tại. Nếu cộng số giờ mà họ *thực sự* có chánh niệm thì đó sẽ là một bức tranh hoàn toàn khác. Cách chúng ta thường làm là đầu tư rất nhiều công sức trong một quãng thời gian ngắn với hy vọng đạt được kết quả nào đó. Đó chính là tham đang vận hành!

Chánh tinh tấn chính là duy trì nỗ lực trong một thời gian dài. Bạn cần phải trở nên quen thuộc với công việc mình làm, phải trở đi trở lại với nó thì mới có thể thành thạo công việc ấy. Chánh tinh tấn là không để dễ duôi,

không từ bỏ và không bao giờ dừng lại. Tiếp tục tiến bước. Đó chính là sự nỗ lực thực sự và đúng đắn. Trí tuệ phải là sự dài hạn. Không có gì phải vội nhưng chúng ta cũng không nghỉ ngơi. Càng hiểu sức mạnh của tự nhiên và cách thức chúng vận hành thì chúng ta càng có thể dựa vào quy luật của tự nhiên để dần hiểu về mọi thứ. Không phải ngẫu nhiên mà tôi lặp đi lặp lại từ *tự nhiên* này. Khi một cái gì đó trở nên tự nhiên trong bạn, *thực sự* quá quen thuộc với bạn, có nghĩa là đà quán tính hay động lực của cái tự nhiên đó trong bạn rất mạnh mẽ. Nó trở thành bản chất của bạn.

Đà quán tính rất quan trọng trong mọi lĩnh vực cuộc sống của chúng ta và nó khiến mọi thứ ngày càng tốt hơn. Khi có đà, chúng ta không chỉ làm điều phải làm một cách dễ dàng hơn mà còn dễ dàng phát triển và cải thiện chuyên môn của mình hơn. Nếu là một vận động viên nhảy cao, bạn sẽ chạy đà để có thể nhảy qua hàng rào. Ngay bây giờ đây, bạn có thể đang chạy về phía hàng rào, nhìn lên, nhận thấy nó cao thế nào, dừng lại, quay đầu và đi bộ về! Bạn không có đủ đà để thực hiện bước nhảy.

Tôi muốn đề nghị bạn hãy quan sát tâm mình ngay lúc này. Các phiền não có thường đến mà không được

bạn chú ý tới không? Bạn phải lật ngược toàn bộ mô hình lại sao cho những gì tự nhiên, không được chú ý và luôn diễn ra trong tâm là *niệm, định* và *tuệ,* thay vì để cho phiền não hiện diện như bây giờ. Nếu bạn hỏi tôi có nên dành thời gian cho việc hành thiền hay không thì câu trả lời là có, chúng ta nên làm việc đó. Đó là khoảng thời gian, dù là ngồi hay ở tư thế khác, mà chúng ta quyết định sẽ duy trì chánh niệm một cách liên tục nhất. Khi ở nhà, tôi ngồi thiền trước khi đi làm vào buổi sáng và trước khi đi ngủ. Tôi cũng thi thoảng ngồi thiền suốt cả ngày ở cửa hàng hay ở quán cà phê. Khi có thời gian nghỉ ngắn trong giờ làm hoặc khi có năm hay mười phút, tôi sẽ giữ tĩnh lặng và ngồi thiền. Tất cả những hành động này giúp tôi gom tâm lại.

Chúng ta chưa đạt tới mức độ cảm thấy việc thực hành liên tục trong cuộc sống là cần thiết, tới mức chúng ta không thể sống thiếu nó. Nếu cảm nhận được như vậy thì chúng ta sẽ duy trì được chánh niệm một cách liên tục hơn nhiều. Khi chúng ta muốn duy trì sự bình an trong tâm ngày càng dài hơn, chúng ta bắt đầu nhận ra rằng tất cả những nền tảng dẫn đến chánh niệm phải trở thành một phần của việc thực hành và kỹ xảo của ta.

Nếu không, chúng ta không thể duy trì được sự bình an của tâm. Chúng ta đánh mất bình an khi chúng ta mất chánh niệm, giống như thể chiếc vòi bị rò nước. Chúng ta đã để cho bình an bị rò rỉ khi mất chánh niệm trong lúc nói, lúc đi hay khi làm các công việc thường nhật.

Hãy sử dụng một ví dụ tương tự trong kinh doanh để suy xét về thiền. Bạn có một số vốn ban đầu và bạn cần sử dụng số vốn đó một cách phù hợp để khởi sự kinh doanh. Tính đến thời điểm hiện tại, bạn đã trải qua một vài khóa thiền. Ngay khi tiền bắt đầu chảy vào, bạn học cách duy trì dòng tiền đó. Trong thiền, bây giờ bạn phải cân nhắc làm thế nào để luôn duy trì tuệ giác trong cuộc sống hằng ngày. Bạn có biết cách làm thế nào không? Để giữ cho tuệ giác không bị mờ dần đi, bạn phải làm cho chúng xuất hiện lặp đi lặp lại trong tâm. Tiếp tục thực hành tại nhà giống như khi bạn đang trong khóa thiền. Một khi bạn có thể luôn duy trì, phát triển tuệ giác và liên tục thực hành thì việc kinh doanh của bạn được thiết lập vững vàng. Bạn thậm chí có thể làm cho nó tăng trưởng. Bạn có thể dành hết tâm sức cho việc mở rộng kinh doanh. Nếu không làm như vậy thì thay vì trở nên giống các doanh nhân, bạn có thể giống như những người làm công ăn lương chỉ kiếm đủ tiền để tồn tại qua ngày.

Tất cả những điều này khiến bạn nhụt chí hay khuyến khích bạn tiến lên và tiến xa? Đôi khi, rất khó để nói cho các thiền sinh biết sự thực vì tôi lo ngại rằng tôi có thể khiến cho mọi người cảm thấy quá khó! (*Cười.*) Nhưng đó là sự thực. Bạn có thể tưởng tượng được cần thực hành bao nhiêu hay không? Chúng ta cần đổi ngược chiều hoàn toàn cái đà của tâm hiện tại sao cho nó đi theo hướng thiện thay vì hướng bất thiện. Hiện tại, khi chúng ta nhìn, điều tự nhiên là sự thích hay không thích sẽ sinh khởi. Khi chúng ta nghe, sự thích hay không thích cũng sẽ xuất hiện trong tâm. Đó là điều bình thường đối với chúng ta bây giờ. Sau này, khi thực hành nhiều hơn, điều bình thường là chánh niệm + trí tuệ sẽ hiện hữu khi chúng ta nghe, nhìn, ngửi, nếm, xúc chạm hay suy nghĩ. Khi ấy, chúng ta có thể bắt đầu tin tưởng vào chánh niệm + trí tuệ đó.

DUY TRÌ ĐỊNH TÂM

Khi khởi sự hành thiền vào thời niên thiếu, tôi đã thực sự bắt đầu thực hành tại nhà giữa rất nhiều đau khổ. Tôi liên tục cảm thấy khổ sở và giấc ngủ là lúc nghỉ ngơi duy nhất của tôi. Mỗi sáng, tôi thức dậy và khó khăn ấy lại hiện diện. Tôi không giao tiếp nhiều ở thời điểm đó.


Khi bạn hay biết về cái tâm bình an,
nó sẽ tiếp tục bình an.

Câu hỏi duy nhất tôi đặt ra cho mình khi ấy là "Tại sao tâm lại đang đau khổ?" Câu hỏi này thực sự đã kích thích tôi tiếp tục quan sát tâm toàn thời gian. Lúc đầu, tâm chỉ toàn là đau khổ và tôi không biết tại sao. Nhưng dần dần, từ việc quan sát điều đó liên tục thì niệm, samādhi (định) đã tăng trưởng và tâm trở nên bình an hơn, đau khổ ít đi.

Khi tâm bắt đầu có nhiều bình an hơn thì tôi lại lấy bình an làm đối tượng chính để chánh niệm. Sự bình an trở thành cái neo cho tâm. Biết về cái tâm bình an, tôi cũng nhận biết tất cả những điều khác đang diễn ra trong tâm. Tôi không quan tâm đến bất kì mức độ trí tuệ nào mà mình đạt được; tôi hiểu rằng nếu như giữ chánh niệm thì sẽ có sự nhẹ lòng nào đó. Tôi biết rằng bất cứ khi nào hành thiền, trầm cảm sẽ giảm đi một chút. Tôi chỉ hiểu được bấy nhiêu thôi.

Một mặt tôi chú ý tới tâm bình an; mặt khác tôi quan sát xem trạng thái đó được duy trì hay bị gián đoạn khi có sự tiếp xúc với những trải nghiệm bên trong hoặc bên ngoài. Khi bạn hay biết về cái tâm bình an, nó sẽ tiếp tục bình an. Khi bạn không còn hay biết cái tâm bình an thì tâm bắt đầu lộn xộn, rối ren.

Bạn có thể duy trì định tâm được bao lâu trong cuộc sống hằng ngày?

Đức Phật nói rằng, khi có những chiếc lá phủ lên mặt hồ, bạn sẽ không thể thấy bóng mình dưới nước. Và khi mặt hồ lay động, bạn cũng không thể nhìn được bóng mình. Tâm cũng giống như thế. Định tâm và trí tuệ không thể xuất hiện khi tâm bị bao phủ bởi phiền não.

Khi chánh niệm và định tâm có mặt càng lâu dài, trí tuệ càng có nhiều cơ hội để phát triển hơn. Một khi bạn nhận ra tâm bất an và tiếp tục hay biết tâm bất an đó, nó bắt đầu trở nên trong sáng và bình an trở lại. Không nhận biết được sự mê mờ hay bất an chỉ dẫn tới việc tâm trở nên mê mờ hay bất an hơn. Khi liên tục hay biết tâm bình an và tất cả những gì đang diễn ra trong tâm, bạn sẽ ngay lập tức nhận biết khi một chút phiền não tới quấy nhiễu sự bình an đó. Khi đó, bạn có thể ngay lập tức nhận ra suy nghĩ xuất hiện trước khoảnh khắc có sự chuyển đổi từ tâm bình an sang tâm bất an.

Thậm chí có lúc bạn không quan sát nhiều đối tượng thì bạn vẫn có thể hay biết một đối tượng chính, đó là trạng thái tâm. Khi biết trạng thái tâm của mình, bạn cũng sẽ biết được cảm thọ, thân và tâm cùng lúc; vì thế,

không cần thiết phải theo đuổi nhiều đối tượng. Thay vào đó, chỉ cần hay biết trạng thái tâm của bạn – liệu nó bình an hay bất an. Hãy lấy trạng thái tâm đó làm điểm neo trong khi bạn vẫn hay biết những đối tượng khác và cả khi giải quyết công việc.

Các thiền sinh đều muốn cải thiện chất lượng tâm nhưng nếu bạn chưa quan sát được tâm thì sẽ chẳng thể thay đổi được tâm! Trong cuộc sống hằng ngày, bạn có thể dành rất nhiều nỗ lực để làm việc và chỉ còn rất ít năng lượng cho sự chánh niệm, trong khi chánh niệm cũng cần chút năng lượng. Nếu như không khéo léo sử dụng vừa đủ năng lượng cho chánh niệm thì bạn sẽ sử dụng quá nhiều và sẽ không có đủ năng lượng để làm các công việc bình thường. Hãy học cách sử dụng vừa đủ năng lượng và sau đó thực hành liên tục. Bạn sẽ trở nên thuần thục nếu làm việc này mỗi ngày.

CỦNG CỐ NĂNG LƯỢNG CHO TÂM

Nhận biết tâm thiền đang hoạt động là điều rất quan trọng vì nó cho phép chúng ta nhìn thấy mối liên hệ nhân - quả, đồng thời giúp chúng ta tiếp tục công việc hành thiền. Sự hay biết này củng cố sức mạnh và cung

cấp năng lượng cho tâm. Ngay cả khi quan sát thấy chánh niệm đang hiện hữu, chúng ta cũng cần phải biết rõ đối tượng mà chánh niệm đang ghi nhận. Có như vậy, ta mới thấy được bức tranh toàn cảnh về sự vận hành của chánh niệm trong thời điểm hiện tại, từ đó làm nền tảng cho trí tuệ sinh khởi.

CHÚNG TA ĐẠT ĐƯỢC TIẾN BỘ BẰNG CÁCH NÀO?

Đối với hầu hết chúng ta, chánh niệm + trí tuệ chưa sẵn sàng và ở "chế độ chờ", vì thế, phiền não có cơ hội xuất hiện trở đi trở lại. Một cái vòng luẩn quẩn: chúng ta không thể có được bình an, do đó chúng ta không thể tiến bộ trong thực hành và vì không thể tiến bộ trong thực hành nên chúng ta không thể có được bình an. Khi trí tuệ không có mặt, dù chỉ một lúc, chúng ta thậm chí không thể thực sự duy trì được chánh niệm và định tâm liên tục trong cuộc sống.

Hầu hết chúng ta khá thành thạo trong việc chánh niệm trên thân và các cảm thọ nhưng không được thuần thục trong việc chánh niệm trên tâm. Nhất là trong các khóa thiền ngắn, chúng ta không được thuần thục trong niệm xứ thứ ba và thứ tư, đó là chánh niệm về tâm và

về pháp. Các khóa thiền ngắn cho chúng ta thời gian để lắng tâm một chút và chúng ta kinh nghiệm niệm xứ thứ nhất và thứ hai nhưng lại không thực sự thành thạo trong niệm xứ thứ ba và thứ tư. Sau đó, khi trở về nhà và ngưng thực hành, chúng ta phải bắt đầu lại từ đầu khi tham gia khóa thiền khác.

Khi chúng ta học để trở nên thành thạo với cái gì đó, ví dụ trong kĩ thuật gạt bóng gôn, chúng ta thực hiện đi thực hiện lại những cú putt và đánh giá xem liệu năng lượng chúng ta dùng đã đủ hay chưa. Sau đó, chúng ta điều chỉnh lối chơi và thử lại. Chúng ta cần phải áp dụng phương pháp tương tự vào trong thiền. Thay vì tập trung một cách cưỡng ép, hãy dành sự chú ý nhẹ nhàng và mối quan tâm trọn vẹn vào quá trình thiền. Những người hay nấu ăn sẽ hiểu điều tôi muốn nói là gì. Làm thế nào một chút hành thêm vào lại có thể đổi vị của món ăn? Món ăn sẽ thế nào nếu như chúng ta nấu hành kĩ hơn một chút? Vị của món ăn sẽ thay đổi ra sao nếu như chúng ta cho thêm nước tương thay vì muối? Khi làm bất cứ điều gì trong cuộc sống, chúng ta biết cách sử dụng trí tuệ để hình dung ra cách thực hiện một điều gì đó tốt nhất. Tại sao chúng ta không làm như vậy trong thiền?

Tại sao chúng ta lại chỉ nhắm mắt tuân theo những lời hướng dẫn mà không có sự để tâm hay suy xét cá nhân? Giả sử chúng ta nhận được lời hướng dẫn là hãy tập trung, chúng ta có thể bắt tay làm điều đó ngay mà không cân nhắc liệu nó có hữu ích hay không. Chúng ta cần tự mình đánh giá: Liệu nó có hiệu quả không? Tác động của nó là gì? Nó như thế nào? Tôi muốn các bạn hãy mở cửa đón nhận các khả năng thông qua hiểu biết của chính mình.

Khi tôi bắt đầu thực hành, thầy tôi thường đặt ra các câu hỏi cho tôi và không đưa ra lời giải đáp. Vì muốn biết câu trả lời nên tôi sẽ hành thiền và quan sát với những câu hỏi của thầy trong tâm. Kết quả là, tôi đã học được bài học. Lúc đầu, mong muốn có câu trả lời chỉ xuất phát từ lòng tham và nó chẳng đưa tôi đến đâu! Sau đó, tôi học được cái gì mang lại kết quả, cái gì không và dần dần tìm ra con đường cho mình. Tôi rất may mắn vì bắt đầu khi còn trẻ và có được một người thầy tuyệt vời là Sayadawgyi.

Kĩ năng và hiểu biết về cách thực hành đúng là rất quan trọng. Khi chúng ta trở nên thuần thục trong việc quan sát **toàn bộ** sáu cửa giác quan và thực sự nắm bắt được cách quan sát, ta sẽ thấy tự tin thực hành tại nhà

trong cuộc sống. Chúng ta không biết tình huống nào sẽ đến và không thể dự đoán được con người hay hoàn cảnh nào sẽ tác động lên chúng ta.

Tôi muốn ví chánh niệm giống như người mẹ chăm con. Có con là cả một mối bận tâm lớn, tất cả các bà mẹ đều hiểu điều đó. Có lần tôi quan sát một bà mẹ chăm đứa con hai tuổi và thấy cô ấy khéo léo với đứa con đang ngồi trong lòng đến thế nào. Cô ấy nói chuyện với bốn người khác trong khi cho con ăn. Khi đứa bé di chuyển trong lòng, cô ấy uốn người theo và cứ thi thoảng lại bón cho đứa bé, và khi đứa bé không thích thứ cô ấy chuẩn bị đút vào miệng nó thì cô ấy trả lại cái thìa vào chỗ cũ, xúc thìa khác cho đứa bé rồi sau đó bón trở lại chỗ thức ăn lúc nãy. Thi thoảng, cô ấy tự mình ăn thìa thức ăn đó, luôn hài hòa, không chê trách đứa trẻ. Thiền cũng giống như vậy. Lúc đầu chúng ta có thể thấy khó nhận biết chúng ta đang làm gì và khó giữ chánh niệm nhưng tất cả chỉ là thực hành và thói quen.

TRẠCH PHÁP LÀ MỘT PHẦN CỦA VIỆC THỰC HÀNH

Khi các suy nghĩ quá vi tế và bạn không nhận biết được chúng thì lý do dẫn tới suy nghĩ sẽ không hiển lộ. Vì vậy, có thể có *niệm* và *định* nhưng *tuệ* lại vắng mặt


Dù là hành động, lời nói hay
suy nghĩ thì đằng sau chúng
đều có tư tưởng nào đó.

trong bức tranh tổng thể. Cần phải có một chút sự trạch pháp ở đây. Trong cuộc sống hằng ngày, trước hết, chúng ta hay biết những gì đang diễn ra khi chúng ta đi lại. Sau đó, chúng ta sẽ bắt đầu để ý xem tại sao chân của ta lại chuyển động như vậy. Có nguyên nhân đằng sau nó. Dù là hành động, lời nói hay suy nghĩ thì đằng sau chúng đều có tư tưởng nào đó. Không có lời nói hay hành động nào mà không có tư tưởng nào đó thúc đẩy đằng sau.

Tại sao bạn lại mặc chiếc áo bạn đang khoác trên người lúc này? Tại sao bạn lại để chìa khóa, ví dụ, ở đây thay vì ở một góc nào đó? Có các tư tưởng ở trong tâm. Hãy để ý xem điều gì đang xảy ra. Nếu như bạn đang nhận biết được tâm thì hãy bắt đầu chú ý tới việc tâm đang cảm thấy thế nào hay đang suy nghĩ gì. Khi đó, bạn sẽ bắt đầu nhận biết được nguyên nhân. Tâm đang hay biết, ghi nhận và cảm nhận. Hãy chú ý tới tâm muốn làm điều gì đó hay muốn điều gì đó xảy ra.

Những ý định của tâm (tác ý) này hiện hữu ở mọi nơi trên thân. Bạn nhận biết được những ý định gì khi đang đi? Bạn hay biết được gì khi đang ngồi? Bạn nhận thấy được điều gì khi đang làm việc? Bạn có ghi nhận được ý muốn di chuyển không? Bạn muốn di chuyển cái gì?

Mọi sự chuyển động đều gắn liền với tác ý. Nếu bạn cử động cả hai tay thì có tác ý liên quan đến cả hai tay. Bạn có thể nhận ra những điều này nếu quan sát tâm. Bạn hay biết được gì khi đọc đến đây? Nếu chỉ quan sát thân thì bạn sẽ không nhìn được bức tranh tổng thể. Khi bạn bắt đầu nhìn một bức tranh toàn diện hơn về thân và tâm mình đang hoạt động như thế nào thì bạn cũng sẽ nhìn được các nguyên nhân và kết quả, và khi đó bức tranh trở nên rất thú vị.

Phiền não vẫn có thể xâm nhập bất cứ khi nào có niệm và định nhưng không có tuệ. Vì vậy, ngay cả khi có niệm và định, một chút thái độ sai có thể khiến phiền não chen vào! Sợ hãi có thể xuất hiện chỉ trong một suy nghĩ. Khi nhìn thấy một tiến trình hoàn chỉnh, bạn sẽ thấy rất rõ rằng không cần phải quẩn quanh nữa. Tâm hiểu rằng do suy nghĩ này, kết quả là nỗi sợ hãi sẽ xuất hiện. Một thiền sinh chú ý tới cách vận hành của các nguyên nhân và kết quả sẽ tới lúc *có được* hiểu biết về nhân quả.

Khi cố gắng hiểu trạng thái của cơn sân, tôi đã hỏi chính mình rằng liệu tôi cảm thấy hạnh phúc hay bình an khi sân. *Tại sao lại có sân? Tôi sân với cái gì?* Khi tâm sân với cái gì đó, có một tư tưởng nào đó đang ngầm ẩn.

Tâm đang bám giữ vào một niềm tin nhất định và vì thế trở nên sân. Ngay khi tôi nhận thấy điều này đang diễn ra trong tâm thì cơn sân đã biến mất.

Lắm lúc người ta thậm chí không biết họ đang sân với cái gì. Quá nhiều thứ đã tích lũy theo thời gian và khó lòng chia chẻ được. Tất cả cứ lẫn lộn lung tung. Đôi khi tôi hỏi mọi người tại sao họ không vui và thậm chí họ cũng không biết tại sao.

Bạn phải quan sát mỗi lần cơn sân xuất hiện. Tâm sân này, trước đó một lúc, không có mặt. Hãy nhìn thật sâu cảm giác này. Nó liên quan tới các yếu tố xung quanh kinh nghiệm của bạn ở thời điểm hiện tại bởi vì tâm đã có sẵn những giả định nào đó về những yếu tố này. Liệu có phải là ai đó không? Liệu có phải là cái gì đó thuộc về môi trường? Đó có phải là chính bạn không?

Ví dụ, mọi người cảm thấy không nên tức giận vì họ đang trong khóa thiền. Tuy nhiên, cơn sân vẫn xuất hiện. Lúc này, họ lại sân với việc có cơn sân! Điều này là có thể xảy ra! Các thiền sinh khi đó trở nên nản chí. Đôi khi, tâm có thể có thói quen sân với cái gì đó cụ thể nên khi đối tượng này xuất hiện, sân sẽ phát khởi. Nếu bạn có thể hiểu đây là một hiện tượng tự nhiên thì cơn sân

sẽ ngay lập tức giảm cường độ. Làm sao có thể như vậy? Đó là vì lúc này bạn có Chánh kiến.

Bạn cần quan sát và tìm hiểu cái gì đang xảy ra và tại sao nó lại xảy ra. Bạn cần biết tại sao cơn sân có mặt. Tại sao cảm giác này lại xuất hiện? Có thể bạn đang thất vọng. Tại sao bạn lại thất vọng? Bạn muốn điều gì đó xảy ra. Nói rõ hơn là, bạn không có được cái mình muốn hay cái bạn muốn xảy ra đã không xảy ra. Bạn muốn cái gì đó. Liệu bạn có thể chỉ đơn thuần quan sát cơn sân này không? Đó là điều không thể. Cơn sân sẽ tiếp tục diễn ra. Tại sao? Bởi vì có một nguyên nhân nào đó bạn chưa giải quyết. Muốn biết cường độ của cơn sân, bạn có thể nhìn vào *cường độ của ham muốn*. Chúng có mối liên hệ với nhau.

Khi bạn có một số ý định từ trước về cái gì đó và chúng không diễn ra theo cách bạn muốn thì cơn sân sẽ xuất hiện. Hoặc bạn có thể thấy có lý do hợp lí để sân với cái gì đó. Bạn có thể kể lại sự việc đó cho một người bạn của mình nghe và nói "Đáng nhẽ tớ phải tức điên lên vì chuyện này, chuyện kia..." Điều này nghĩa là gì? Tâm chỉ đang tự nó chuẩn bị để nới lỏng phiền não. Nhưng nới lỏng cơn sân chẳng bao giờ là điều tốt cả.

LÊN VÕ ĐÀI

Bây giờ là lúc bạn bước lên võ đài quyền Anh. Tôi là huấn luyện viên nhưng tất cả những gì tôi có thể làm là la hét từ đường biên. Với những người mới bắt đầu, tôi sẽ hét to chiến lược khi bạn nhìn tôi để tìm kiếm sự trợ giúp. Các vận động viên không chuyên thường nhìn huấn luyện viên để xin những lời chỉ dẫn thêm trong khi các vận động viên chuyên nghiệp không cần làm như vậy, họ có thể tự suy nghĩ và đưa ra những cú đấm. Là một huấn luyện viên, tôi có thể la hét những gì tôi muốn nhưng bạn, một thiền sinh và một võ sĩ quyền Anh, chỉ có thể sử dụng những chiến lược mà mình quen thuộc. Bạn là một tay đấm đang trên võ đài và bạn đang đối mặt với trận đấu thực sự.

Khi thực hành tại nhà, tôi thường nói chuyện với thầy khoảng mỗi tuần một lần. Nếu bạn đang thực hành tại nhà và không có ai để hỏi thì hãy hỏi chính mình và để câu hỏi sang một bên. Sau đó, hãy nhớ lại những gì tôi vừa nói và những gì đức Phật chỉ dạy. Trước đó bạn đã thử làm gì? Cách nào hiệu quả? Liệu bạn có nên thử cách này hay cách khác không? Thậm chí cả những người không hành thiền cũng sẽ ngồi xuống và suy nghĩ thực


Khi việc thực hành trở nên tự nhiên,
bạn cũng sẽ *tự nhiên hiểu được*
bản chất của pháp.

sự cẩn trọng về một vấn đề trong cuộc sống nếu vấn đề đó đủ quan trọng đối với họ. Tư duy mà chúng ta đang đề cập tới trong thiền không chỉ là tư duy trừu tượng, ngẫu nhiên mà còn là chánh tư duy và có sử dụng trí tuệ.

Thầy tôi không bao giờ bảo tôi ngừng suy nghĩ. Thầy cũng không hoàn toàn khuyến khích tôi nên nghĩ nhưng thầy có đặt ra các câu hỏi khiến tôi phải quan sát và suy xét xem tôi đang thực hành như thế nào. Cuối cùng, tôi khám phá ra các câu trả lời và nhận ra rằng người ta sẽ tìm thấy câu trả lời bằng việc ghi nhận/quan sát và bằng việc đặt câu hỏi. Khi bắt đầu với câu hỏi *tại sao*, bạn đã kích thích sự tò mò và trí thông minh nội tại. Ban đầu, bạn sẽ có rất nhiều câu hỏi trong giai đoạn học hỏi nhưng bạn sẽ không có nhiều câu hỏi trong giai đoạn có trí tuệ. Ở thời điểm đó, tâm sẽ trở nên sáng rõ và ít lộn xộn hơn. Người trò ở trong bạn. Người thầy cũng ở trong bạn.

"PHÁP BẢO HỘ TRÌ NGƯỜI TRÌ PHÁP"

Trì (thực hành) Pháp là công việc khả thi. Bạn cần có sự kiên nhẫn và thực hành liên tục, bền bỉ một vài năm. Bạn cần phải nếm đủ các hương vị của Pháp: của sự hay biết, của chánh niệm và của trí tuệ. Bạn phải vun

bồi năng lượng và trí tuệ cho chính mình. Khi bạn đã nếm đủ Pháp, Pháp sẽ dẫn dắt bạn đi. Khi thực hành như vậy, cuối cùng tôi đã hiểu được ý nghĩa của câu *Pháp bảo hộ trì người trì Pháp*. Hay nói cách khác, nếu bạn hộ trì Pháp thì Pháp cũng sẽ hộ trì bạn. Khi bạn thực sự thực hành lâu dài, việc thực hành mới trở nên tự nhiên. Khi việc thực hành trở nên tự nhiên, bạn cũng sẽ *tự nhiên hiểu được bản chất của pháp*.



Đôi khi, các hành giả bị ấn tượng rằng họ phải thực hành
theo một cách nhất định để đạt kết quả nhất định.
Đó không phải là vấn đề.
Bản thân thực hành là một quá trình học hỏi.
Bạn đang học để hiểu thiền vận hành như thế nào.



Quan sát kỹ hơn

Thầy tôi liên tục nhắc nhở tôi rằng tất cả các vấn đề trên thế giới này đều bắt nguồn từ tham, sân và si. Hãy để mắt tới chúng. Quan sát và kiểm soát những phẩm chất tâm bất thiện này sẽ khiến cho những phẩm chất tâm thiện tự động khởi sinh.

SỰ ĐA DẠNG CỦA HAM MUỐN

Khi có nhiều cảm giác dễ chịu trên thân, chúng ta có thể trở nên ham muốn nhiều hơn nữa. Hãy quan sát tâm tham này đồng thời để mắt tới chánh niệm càng nhiều càng tốt. Khi ham muốn rất vi tế và không phát hiện được, ít nhất bạn vẫn có thể nhận ra sự có mặt của chánh niệm. Với việc chánh niệm về sự chánh niệm, tâm sẽ khó bị cuốn vào các cảm giác dễ chịu hơn. Thêm vào đó, nỗ lực duy trì chánh niệm liên tục cũng khiến tâm tham khó lòng thỏa thích hưởng thụ trong lạc thọ.

Liệu cảm giác đói trong dạ dày và ý muốn ăn có phải là một không? Nếu không có chánh niệm thì rất khó phân biệt và chúng dường như là một. Khi thực hành

nhiều hơn, bạn sẽ bắt đầu nhận ra những khác biệt giữa hoạt động trên thân như cái dạ dày đang réo với cái ham muốn được ăn. Khi đang ăn cái gì đó, bạn có chú ý tới sự khác biệt giữa vị của món súp nóng-và-chua với cảm giác rằng có cái gì đó dễ chịu hay không? Cơn đói diễn ra trên thân trong khi đó ham muốn ăn diễn ra trên tâm. Cảm giác dễ chịu đó gọi là cảm thọ (vedanā).

Tâm tham tự quấn lấy đối tượng. Liệu nó có quấn quanh một đối tượng rồi sau đó buông đối tượng đi hay sẽ tự xiết lấy đối tượng và nghĩ rằng *"Ta không thể để nó đi được, ta cần nó ở gần, ta muốn nó* ***mãi mãi****?"* Tâm tham với đối tượng này mạnh thế nào? Lấy ví dụ, chúng ta nhìn thấy một bông hoa mọc bên vệ đường và một số người có thể ghi nhận rằng đó là một bông hoa đẹp và tiếp tục đi trong khi những người khác có thể nhìn thấy bông hoa và nghĩ rằng họ muốn giữ nó cho mình, rồi hái nó. Một số sự dính mắc giống như tờ giấy dán ghi chú trong khi số khác lại giống như keo siêu dính đa năng!

Hãy chia chẻ sự dính mắc để tìm ra bản chất của nó. Bạn có thể bị cuốn hút bởi một người nhất định và bạn nghĩ bạn thích toàn bộ con người đó. Chính xác thì bạn thích gì ở người đó? Bạn thích đôi mắt hay mái tóc của họ? Bạn thích cách họ cư xử hay cách họ cười? Có phải


Nếu sẵn có hiểu biết nhất định về
bản chất của tâm sân thì sẽ rất khó
để nó gia tăng cường độ.

bạn bị hấp dẫn bởi một phẩm chất tâm? Bạn biết gì về con người này? Họ có tốt bụng không? Họ có khơi gợi một cảm giác nhất định mà bạn chưa từng gặp ở nơi nào khác? Tâm đang tự quấn lấy một đặc điểm cụ thể nào? Tâm si có thể mạnh đến mức ban đầu chúng ta bị cuốn hút bởi một đặc điểm nhất định nhưng khi rơi vào bẫy và tiến về phía đối tượng, chúng ta tới mức tin rằng chúng ta thích toàn bộ con người họ. Tâm si truyền đi quan điểm rằng *toàn bộ con người này là tuyệt vời!* Lúc đầu chỉ có một hoặc hai phẩm chất hấp dẫn chúng ta, sau đó tâm si khiến chúng ta mắc bẫy. Hãy kiểm tra xem cái gì khiến tâm bạn chú ý và để ý tới những trải nghiệm mà thông qua một sản phẩm, một con người hay một kinh nghiệm cụ thể, bạn đang muốn tái tạo hay kinh nghiệm thêm lần nữa.

MONG MUỐN MỌI THỨ PHẢI ỔN

Ai cũng có rất nhiều mong muốn nhưng có một mong muốn rất mạnh mẽ mà lại khó thấy đó là mong muốn rằng mọi thứ trong cuộc sống này phải ổn. Ước muốn này rất mạnh mẽ và kiên cố nhưng chúng ta lại không ý thức được nó vì nó tác động đến chúng ta ở mức độ tiềm thức. Chúng ta lớn lên với suy nghĩ rằng mọi thứ

sẽ phải vận hành theo cách chúng ta muốn và trở nên bực bội khi một việc nhỏ nhặt nào đó đổ bể. Tâm ngay lập tức trở nên thất vọng vì vấn đề nhỏ nhặt này. Chẳng hạn, chúng ta muốn mười điều và chúng ta đạt được tất cả, tâm lắng dịu không có vấn đề gì. Nếu chúng ta không thể đạt được một hay hai điều, tâm trở nên bực dọc. Nếu chúng ta không đạt một nửa, tâm rơi vào trầm cảm. Nếu chúng ta *không đạt được điều gì*, tâm có thể phát điên.

Đừng kỳ vọng rằng mọi thứ phải ổn. Tương lai chưa chắc chắn và có 50% khả năng những thứ không mong đợi có thể xảy ra với chúng ta. Chúng ta cần sẵn sàng đối mặt với kết quả có thể xảy ra này. Điều rõ ràng là chúng ta sẽ già, bệnh, xa lìa người thân yêu và chết. Khổ là điều chắc chắn.

TẠI SAO CÓ TÂM SÂN?

Chúng ta hãy nói về tâm sân và một loạt trạng thái cảm xúc từ buồn, đau khổ, sợ hãi cho tới thù ghét, giận dữ, chống đối và các trạng thái khác của tâm sân. Tại sao lại có sân? Vì sao nó lại xảy ra? Trạng thái sân là của ai? Nghiên cứu trạng thái này khi nó sinh khởi và diễn tiến để hiểu bản chất của nó. Nếu sẵn có hiểu biết nhất định về bản chất của tâm sân thì sẽ rất khó để nó gia tăng cường độ.

Khi bạn cảm thấy bực mình vì điều gì đó, hãy tìm hiểu tất cả các khía cạnh của tâm sân này mỗi lần nó khởi sinh. Hãy quan sát các cảm thọ, suy nghĩ và bất kì cái gì khác xung quanh cơn giận này. Quan sát cách tâm đang suy nghĩ trước khi cơn giận xuất hiện. Nếu chỉ hay biết được cơn giận khi nó đã bùng phát hay qua đi thì có thể bạn sẽ không biết được nguyên nhân nó đến từ đâu. Bạn cần phải nhìn thấy chuỗi suy nghĩ đến trước khi có trạng thái cảm xúc này. Ở đây, chúng ta đang không nói tới nội dung cơn sân (tức là "điều này điều kia đang khiến tôi phát điên.") Nếu nhận biết được tâm ngay khi nó đang bực dọc thì bạn có thể hiểu được nguyên nhân. Hãy để ý tới suy nghĩ. Tâm đang nghĩ gì? Khi giận tâm nghĩ gì? Khi không giận tâm nghĩ gì? Với sự nhận biết như vậy, bạn sẽ bắt đầu thấy được nhân và quả.

Như vậy, bạn đã hiểu rằng chỉ *hay biết* bất cứ khi nào cái gì đó khởi sinh là chưa đủ. Bạn phải đạt tới mức độ có thể nhận ra nhân và quả đang vận hành nữa. Nếu không nắm bắt được nguyên nhân thì các kết quả/ảnh hưởng sẽ tiếp tục tích lũy mà không bị cản trở và cơn sân sẽ ngày càng lớn mạnh.

Hãy tìm hiểu những điều này và nghiên cứu các hiện tượng của tâm đang vận hành. Ghi nhận những tiếng thì

thầm trong tâm mỗi khi có suy nghĩ. Có những dạng suy nghĩ nào khi bạn đang ở một mình? Có những dạng suy nghĩ nào khi bạn đang ở cùng những người khác? Tâm nghĩ thế nào trong những hoàn cảnh ấy? *Bạn cần phải nhìn thấy tất cả những điều này.*

TỪ KHÔNG TỚI MỘT TRIỆU

Có thời gian khi còn là cư sĩ, tôi đã thực hành liên tục được khoảng một năm và suốt quãng thời gian khá dài, tôi không có cơn sân nào đáng kể. Một ngày ngủ dậy, tôi biết mình bị ốm nhưng vẫn đi làm và xoay xở công việc kinh doanh của gia đình một mình. Những sự không hài lòng nho nhỏ tích lũy dần suốt cả ngày nhưng tôi không dành thời gian để xem xét hay giải quyết chúng. Đến khuya đêm hôm đó, tôi hỏi một trong số các em trai của mình (là bác sĩ) để xin thuốc và cậu ấy phản ứng khá xấc xược. Đó chính là giọt nước tràn ly. Tôi phát khùng lên, trong đầu bùng lên suy nghĩ "Làm sao nó dám nói chuyện với mình như thế?" Tôi đá cái ghế từ đầu đến cuối phòng như cách tôi đã làm khi còn trẻ. Cả gia đình tôi lúc ấy đang ngồi quanh phòng và mọi người tròn mắt nhìn tôi.

Chánh niệm chỉ quay trở lại khi chị gái tôi hỏi "Chuyện gì đang diễn ra với cái người hành thiền nhiều như cậu thế?" Khi đó, tôi nhìn thấy toàn bộ quá trình cả bên trong và bên ngoài. Tôi nhìn thấy những gương mặt hoảng hốt xung quanh tôi và nhận ra tôi đã phá vỡ không khí gia đình thế nào. Tôi cũng nhìn thấy toàn bộ tiến trình tâm từ một hạt giống nhỏ tới khi bùng nổ. Việc cơn sân tiêu cực tới mức nào trở nên rất rõ ràng. Không có một chút thiện lành nào ở đó cả.

Nhìn tất cả những điều này trong một bức tranh tổng thể, tôi thề với mình rằng sẽ không để điều gì tương tự xảy ra. Tôi học cách không tiếp tục dòng suy nghĩ khi thấy sự không hài lòng xuất hiện trong tâm. Thay vào đó, tôi chuyển sang ngắm nhìn cảm giác đi cùng suy nghĩ ấy. Kể từ đó trở đi, tôi đã dập tắt cơn sân dù chỉ ghi nhận chút mầm mống của sân giận. Không có cái gì quan trọng hơn việc chú ý tới dù chỉ là những dấu hiệu nhỏ nhất của sân giận và tôi sẽ thực hành thiền định (samatha) và/hoặc thiền quán (vipassanā) tùy từng tình huống. Cơn sân sẽ đi từ số không đến số một và sau đó trở về số không. Tôi làm việc với những số không và số một, không bao giờ để nó tích tụ thêm nữa.

Hãy hỏi chính mình *tại sao* bạn lại bực mình với cái gì đó. Tại sao bạn tiếp tục sân và tại sao thậm chí bạn lại trở nên sân nhiều hơn. Có nhiên liệu ở nơi nào đó. Với nhiều người, cơn sân sẽ đi thẳng từ không tới một triệu! Thay vì làm mát cơn sân bằng nước, tất cả chúng ta lại đổ thêm dầu! Thế nên, tất nhiên là cơn sân sẽ tăng trưởng!

TÂM SI

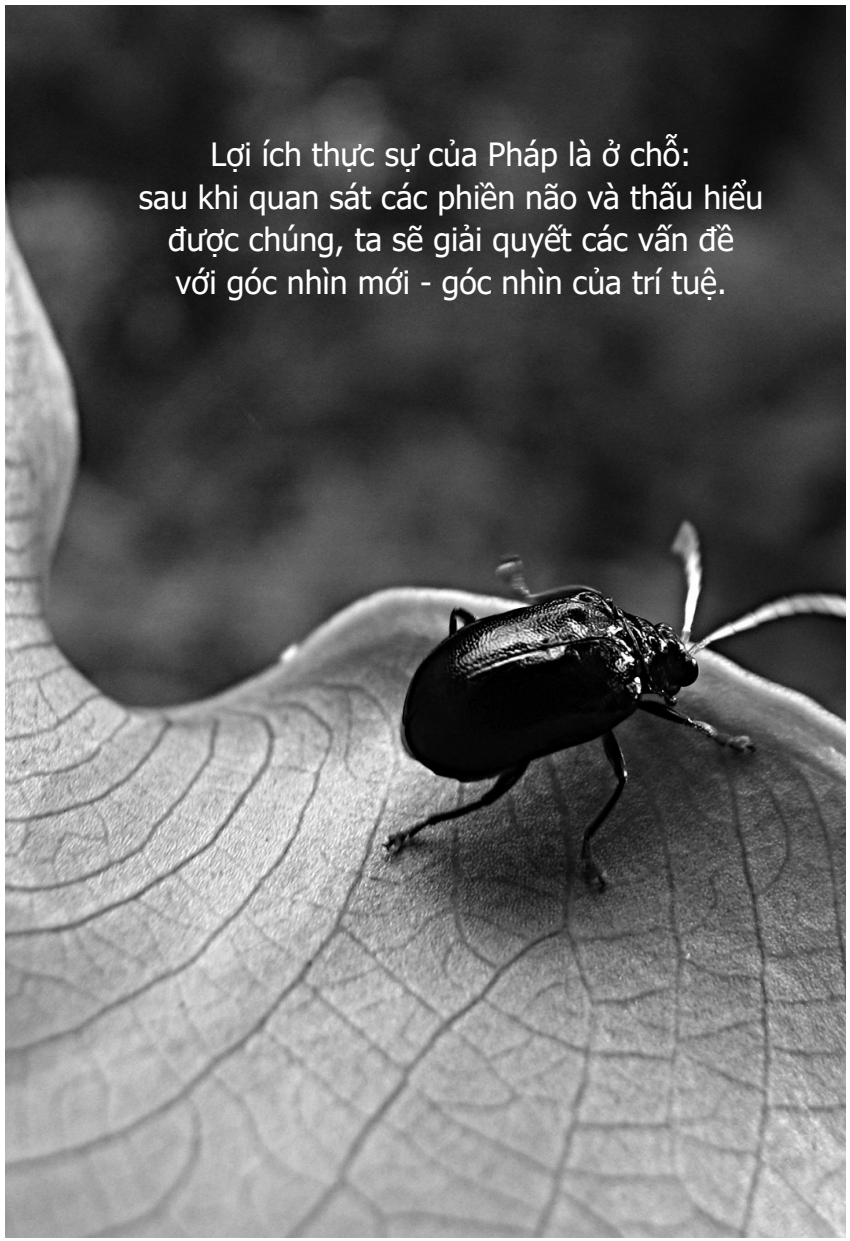
Luôn có những phiền não vi tế chạy ngầm và tâm si luôn ở đó. Bất cứ khi nào không có trí tuệ thì tâm si sẽ có mặt. Chỉ trong những khoảnh khắc ngắn ngủi khi trí tuệ có mặt thì tâm si mới không hiện hữu. Có bao nhiêu lần ý niệm về cái "Tôi" không sinh khởi? Bạn có thể ghi nhận điều đó trong phút chốc, sau đó tâm si xuất hiện và che lấp trí tuệ ngay lập tức.

Si (moha) là bóng tối và bạn có cái đèn pin nhỏ của một tên trộm. Khi bạn bật nó lên, nó sẽ chiếu sáng một khu vực nhỏ trước mặt và bạn có thể hài lòng với điều đó. Bạn có thể nghĩ "Ồ, giờ ta đã biết rất nhiều rồi." Vậy còn những thứ mà bạn chưa biết tới thì sao? Thế giới rất rộng lớn và bạn chỉ biết những gì bạn biết nhưng lại không biết những gì bạn chưa biết.

TÂM PHÓNG DẬT

Bạn không cần phải cố gắng hạn chế hay kiểm soát tâm phóng dật. Tâm đang tán loạn, chỉ cần ghi nhận tâm đang tán loạn. Khi bạn nhận ra được điều này nghĩa là cái gì đó đã hoạt động. Chỉ hay biết nhẹ nhàng mà không lạc vào suy nghĩ. Tâm giống như con khỉ, nó nhảy từ cây này sang cây khác. Kiểm soát một con khỉ có dễ không? Không dễ lắm! Cố gắng kiểm soát tâm phóng dật đòi hỏi nhiều năng lượng và sự tập trung hơn, thậm chí còn làm phóng dật gia tăng. Hãy nhớ rằng suy nghĩ phóng dật không liên quan gì tới *bạn*. Bạn chỉ cần hay biết mỗi khi tâm suy nghĩ và vui mừng rằng có sự hay biết về trạng thái tâm này. Khi có thái độ đúng và bạn chấp nhận rằng một cái tâm phóng dật, lang thang không phải là vấn đề thì khi đó tâm sẽ trở nên ổn định hơn.

Nếu mỗi lần có suy nghĩ bạn đều biết thì bạn (hay tâm thiền) không bị cuốn vào suy nghĩ có phải không? Bạn sẽ bị cuốn vào suy nghĩ nếu như *không* nhận biết điều gì đang diễn ra. Thay vì lấy nội dung suy nghĩ làm đối tượng, chỉ cần hay biết rằng tâm suy nghĩ vừa xuất hiện. Khi một suy nghĩ mới đến, bạn hay biết. Khi một suy nghĩ khác đến, bạn hay biết. Rất nhiều, rất nhiều suy


Lợi ích thực sự của Pháp là ở chỗ:
sau khi quan sát các phiền não và thấu hiểu
được chúng, ta sẽ giải quyết các vấn đề
với góc nhìn mới - góc nhìn của trí tuệ.

nghĩ mới sẽ xuất hiện. Sau đó, bạn sẽ bắt đầu quan sát thấy rằng cái tâm mà bạn nghĩ là của bạn không phải của bạn. Tâm là tâm, nó không phải là "tôi" hay "của tôi."

VƯỢT QUA CHƯỚNG NGẠI

Những thách thức xuất hiện trong cuộc sống hằng ngày là điều bình thường và bạn có thể phản ứng với những trở ngại này theo các cách khác nhau. Bạn có thể giải quyết vấn đề ngay ở hiện tại để tạm thời khiến bản thân cảm thấy tốt hơn, nhưng sự thoải mái ngắn ngủi đó sẽ không thể mở ra Sự thật cao quý thứ hai trong Tứ diệu đế đó là Nguyên nhân của Khổ. Hãy nhớ rằng không có cầu vượt hay hầm chui nào trên con đường Chánh đạo; bạn phải đi xuyên qua thị trấn với bất kỳ kinh nghiệm nào xảy ra. Các bài học đã dành sẵn cho bạn và bạn phải nhận ra đó là một bài học, một cơ hội để làm việc với chướng ngại và đi đến sự nhận thức có thể giải phóng bạn. Lợi ích thực sự của Pháp là ở chỗ: sau khi quan sát các phiền não và thấu hiểu được chúng, ta sẽ giải quyết các vấn đề với góc nhìn mới - góc nhìn của trí tuệ. Chúng ta luôn phải phải đối mặt với các vấn đề trong cuộc sống. Khi tâm thực sự hiểu được cái gì đó sai là sai, nó sẽ không lặp lại lỗi lầm tương tự. Sự hiểu biết khi ấy

sẽ chín muồi và bạn có thể xử lý các vấn đề cuộc sống một cách khôn ngoan.

Chúng ta cần nhận ra rằng chính tâm và những chiêu trò của tâm khiến chúng ta không hạnh phúc. Một số thiền sinh nói với tôi rằng họ thực hành mettā (thiền tâm từ) để đương đầu với những so sánh và phán xét nhưng thiền tâm từ sẽ không bứng rễ được nguyên nhân của khổ. Tâm từ giống như một liều cao xoa bóp nhưng không giúp chữa lành được vết thương. Sẽ hữu ích hơn khi bạn nhận ra việc phán xét gây tổn thương đến thế nào. Mục đích của việc sống với chánh niệm là để nhận biết mọi thứ thực sự là như thế nào và để hiểu. Hy vọng rằng sự hiểu biết đó sẽ giải phóng chúng ta khỏi những phiền não. Vì vậy, lần sau đừng sử dụng tâm từ như là một liều thuốc giải độc vì bạn sẽ không nhìn thấy sự thật của những gì đang diễn ra.

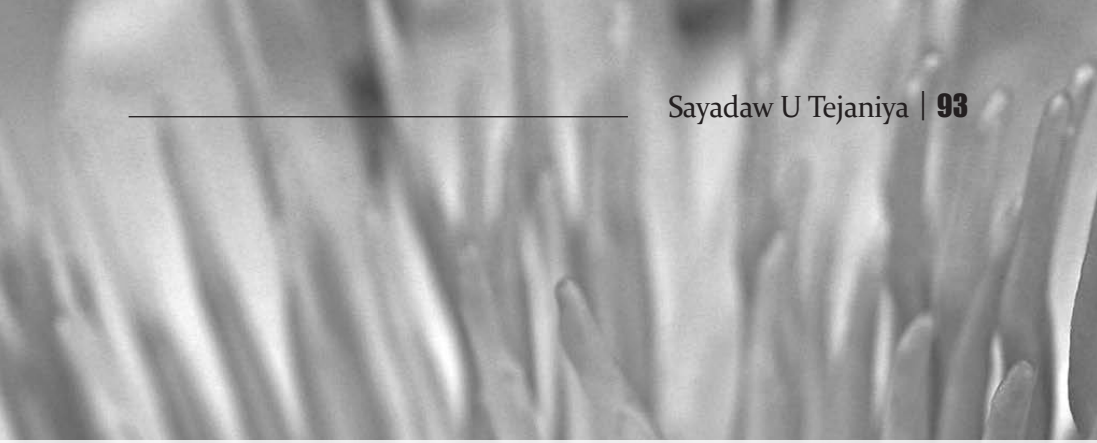
Chúng ta nên quan tâm tới các mối quan hệ bên trong mình: sự ảnh hưởng lẫn nhau của các đối tượng, trạng thái tâm, trí tuệ, phiền não và chánh niệm. Đây là những mối quan hệ mà chúng ta cần quan tâm. Những người *ngoài kia* hay việc họ đang làm gì là những khái niệm. Hơn nữa, những đối tượng ngoài kia chẳng làm gì cả ngoài việc chú ý tới công việc của họ. Nhưng *cái tâm*

này lại không chú ý vào công việc của nó mà vướng vào đủ loại vấn đề. Đây là mối quan hệ chúng ta cần quan tâm và là tất cả những gì chúng ta cần thực hành.

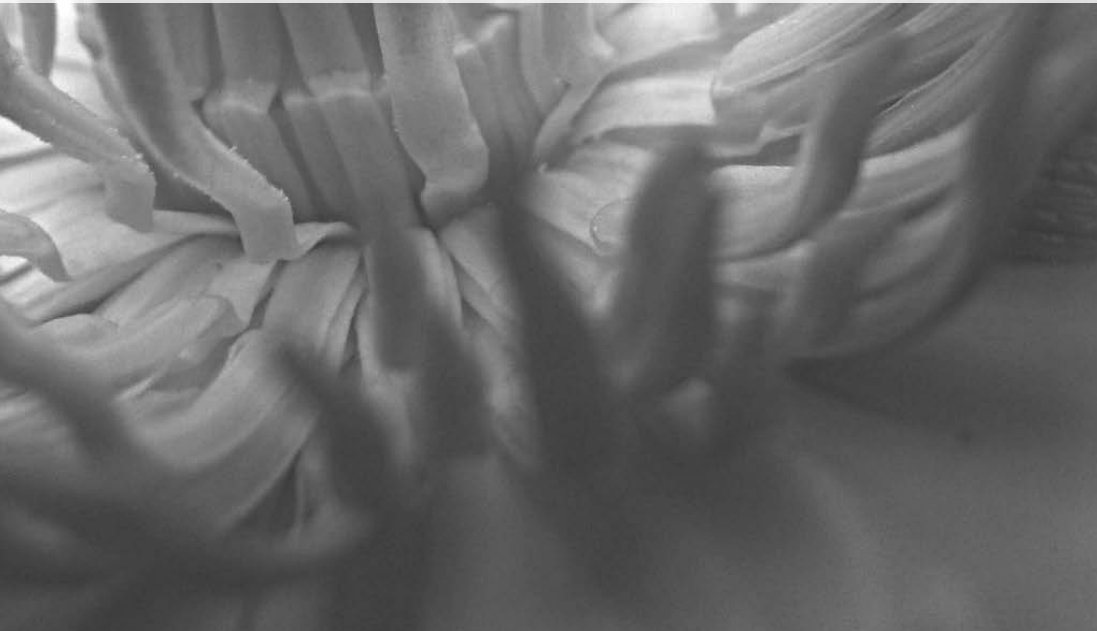
Dù đang ngồi ở nơi nào đó và không nói chuyện hay không muốn nói chuyện với ai thì chúng ta vẫn đang có mối liên hệ với môi trường xung quanh. Chánh niệm cần quan sát mối quan hệ này. Không cần phải điều chỉnh mối quan hệ đang diễn ra nhưng chúng ta cần hay biết những gì đang diễn ra. Có sự chấm dứt khổ tạm thời và chấm dứt khổ vĩnh viễn, và chúng ta phải trả giá tương ứng. Một số thứ đến dễ dàng và ít tốn kém. Chúng ta sẽ phải trả cao hơn để đổi lấy cái gì đó giá trị hơn.



Chúng ta nên quan tâm
tới các mối quan hệ
bên trong mình:
sự ảnh hưởng lẫn nhau
của các đối tượng,
trạng thái tâm, trí tuệ,
phiền não và chánh niệm.
Đây là những mối quan hệ
mà chúng ta
cần quan tâm.



Trí tuệ làm tăng trưởng đức tin, bất cứ ai hiểu được giá trị của chánh niệm và thu được lợi ích từ việc áp dụng chánh niệm vào trong cuộc sống sẽ thấy đức tin tăng trưởng. Yếu tố quan trọng nhất của đức tin là tin vào chính bản thân mình và vào khả năng nỗ lực thực hành của chúng ta. Tâm thiện hỗ trợ nhau giống như tâm bất thiện hỗ trợ nhau. Khi có nhiều nước hơn thì lửa sẽ tắt. Khi có nhiều lửa hơn thì đám cháy sẽ tiếp tục bùng lên.



Suy ngẫm. Học hỏi. Tinh tấn.

Cuộc sống hằng ngày sẽ đầy ắp thăng trầm khi tham, sân, si và những người họ hàng của chúng tấn công mạnh mẽ. Trí tuệ bạn sở hữu có thể không đủ để ngăn chúng lại. Bạn sẽ tiếp cận tình huống như vậy bằng cách nào? Bước đầu tiên là chấp nhận bất cứ cái gì đang xảy ra trong tâm *như nó đang là*. Hãy chấp nhận rằng đây chỉ là bản chất của tâm. Nếu như không chấp nhận điều đó thì bạn sẽ chỉ đang lấy phiền não để chiến đấu với phiền não mà thôi. Điều này cũng giống như việc cố gắng tăng tốc xe mà một chân vẫn đặt ở phanh! Chiếc xe sẽ chẳng thể nào di chuyển nổi.

Vì vậy, mới đầu, tâm có thể chưa hoàn toàn chấp nhận quá trình này. Điều đó không sao cả. Đây là cách thức bạn bắt đầu khi phát triển các kĩ năng thiền. Hãy học hỏi từ những tình huống khác nhau này. Sau đó, bạn sẽ bắt đầu nhận biết được các nguyên nhân và kết quả. Khi ta hiểu được những nguyên nhân dẫn tới đà thực hành tăng trưởng thì việc hành thiền sẽ tiến triển một cách tự nhiên.

Trong khi các tiến trình đang diễn ra, chánh niệm sẽ tiếp tục thu thập dữ liệu từng chút từng chút từ phía sau và trí tuệ sẽ can thiệp khi có đủ dữ liệu. Khi trí tuệ xen vào, bạn sẽ không còn tiếp tục hành động bất thiện. Hãy chấp nhận và đương đầu với những tình huống đầy thách thức này thay vì né tránh chúng. Khi tâm hiểu được cái gì sai là sai, nó sẽ không lặp lại hành động đó nữa. Những bài học đều sẵn dành ở đó để bạn trải nghiệm.

Dạng hiểu biết nào bạn có thể thu thập được từ những gì đang diễn ra? Bạn có thể bắt đầu bằng sự quan tâm. Sau đó, bạn tìm hiểu. Bạn sẽ hay biết được nhiều điều nhưng hãy luôn nhớ rằng chúng chỉ là những đối tượng hay trải nghiệm. Bắt đầu đặt thêm các câu hỏi: Đâu là khái niệm? Đâu là sự thực? Tiếp tục quan sát và học hỏi.

Hãy nuôi dưỡng sự tò mò và hứng thú – chúng là những yếu tố quan trọng. Đừng sợ mắc lỗi và đừng bao giờ dằn vặt vì đã phạm sai lầm. Những bước đi sai lầm này là tảng đá giậm bước trên đường chúng ta đi và một phần trong tiến bộ của chúng ta. Chúng ta không thể tránh khỏi việc mắc sai lầm. Chánh niệm, quan sát cẩn trọng và học hỏi từ sai lầm chính là trí tuệ đang vận hành! Khi chúng ta học hỏi từ những sai lầm, trí tuệ sẽ


Phiền não sẽ thể
hiện sức mạnh
của nó và bạn
không thể ngăn
chặn điều đó.

bắt đầu đến tự nhiên hơn, tự động hơn. Qua nhiều năm, khi sự thực hành của chúng ta có tiến triển, khi chúng ta trở nên ngày càng chánh niệm hơn thì kiến thức và hiểu biết mà chúng ta tích lũy sẽ tự nhiên đến nhanh chóng hơn. Trí tuệ và chánh niệm sẽ bắt đầu vận hành cùng lúc.

CHÚ Ý TỚI KỸ NĂNG VÀ CHÁNH TINH TẤN

Pháp bao gồm tất cả mọi thứ. Tất cả những điều tốt và xấu đều là tự nhiên. Bạn có thể chỉ muốn điều tốt và không muốn điều xấu nhưng điều đó là không thể. Bạn *sẽ* có những phản ứng tiêu cực. Khi không có hiểu biết đầy đủ về các hiện tượng hay có thái độ sai với một kinh nghiệm nào đó, bạn sẽ có phản ứng tiêu cực và không thể ngưng phản ứng đó lại. Chỉ cần hay biết rằng có một phản ứng đang diễn ra. Hãy hay biết và hiểu nó, nhưng đừng cố gắng ngăn nó lại. Tất cả mọi thứ sẽ trở nên rõ ràng khi có hiểu biết. Trí tuệ sẽ biết cách làm thế nào để cân bằng, làm những gì cần làm và loại bỏ những gì không cần thiết. Đừng bắt điều gì đó phải xảy ra. Điều này đi ngược với tự nhiên. Trong khi bạn không thể có được điều gì chỉ vì bạn muốn hay nỗ lực để có nó, có hai điều sẽ giúp bạn tiến bộ: *bạn làm được bao nhiêu và bạn khéo léo/thuần thục tới mức nào*. Hãy chú ý tới việc áp

dụng kỹ năng và chánh tinh tấn – những yếu tố cần được chú trọng. Thiền không giống như chơi sổ xố; bạn không trả một chút tiền mà được cả món lợi lớn.

Chinh phục phiền não là một quá trình học hỏi và bạn sẽ thấy rằng hiểu biết của bạn dần xuất hiện và đi về phía con đường trung đạo khi bạn nhận ra các thái cực. Đè nén và bộc lộ là hai thái cực khác nhau nhưng bạn sẽ kinh nghiệm cả hai. Hãy quan sát xem tâm làm gì trong những khoảnh khắc đó, xét xem điều gì mang lại lợi ích và điều chỉnh cho phù hợp. Nếu bạn nghĩ điều gì đó là tốt, bạn ở một thái cực. Nếu bạn nghĩ điều gì đó là xấu, bạn ở một thái cực khác. Bạn phải nhìn mọi thứ đúng bản chất và đúng vị trí của chúng. Đó chính là con đường Trung Đạo. Chẳng hạn, khi phiền não xuất hiện trong tâm, bạn không cố gắng ngăn chặn và cũng không khuyến khích phiền não. Hãy thực hành chánh kiến bằng việc ghi nhớ rằng phiền não này không phải là *bạn*. Phiền não sẽ thể hiện sức mạnh của nó và bạn không thể ngăn chặn điều đó. Bạn chỉ cần lui lại và quan sát phiền não một cách nhất quán và kiên nhẫn, tìm tòi và khám phá xem nó vận hành thế nào, chức năng nhiệm vụ của nó ra sao. Đây chính là quá trình học hỏi.

CÁCH ĐỐI DIỆN VỚI NHỮNG KHÓ KHĂN

Làm sao chúng ta có thể nhìn thế giới bằng lăng kính của Pháp? Khi nghĩ về thế giới xung quanh, chúng ta đang nghĩ về các khái niệm rồi; chúng ta đang nghĩ về con người, nơi chốn và các tình huống. Khi tâm chú ý tới các khái niệm, các trạng thái tâm thiện hay bất thiện sẽ xuất hiện tùy thuộc mức độ trí tuệ của chúng ta.

Tôi nhận thấy rằng khi các thiền sinh quan sát phiền não, sự quan sát đó thường đến từ quan điểm rằng phiền não là những kẻ thù cần phải đánh đuổi. Suy nghĩ như vậy đã là thua trận rồi. Phiền não rất thích thú khi bạn chiến đấu vì bản thân sự chiến đấu đã là một phiền não và phiền não thích điều đó vì chúng đã có một tên gián điệp trong doanh trại của bạn. Lấy cơn sân để chống lại cơn sân sẽ khiến bạn trở nên sân hơn hay "sân bình phương." Phiền não không thể đứng vững khi bạn quan sát chúng một cách bình tĩnh. Khi bạn chấp nhận sự có mặt của một phiền não, hãy hứng thú với điều đó và cố gắng hiểu nó. Đó là khi phiền não thực sự bị lung lay.

Đối với tôi, tôi hiểu rằng khó khăn sẽ giảm đi nếu như tôi thực hành chánh niệm. Tôi thấy rằng cường độ của đau khổ và các vấn đề sẽ giảm khi tôi thực hành.

Thực sự hiểu được điều này tạo động lực cho tôi tiếp tục. Khi hiểu biết thực sự có mặt và mạnh mẽ, tâm sẽ thay đổi theo hướng tốt hơn. Nếu như trí tuệ không đủ mạnh thì tâm không thể thay đổi vì phiền não vẫn khởi sinh. Có những người có kiến thức về thiền nhưng lại không thực hành; đối với những người đó, tâm của họ không thực sự thay đổi.

Trầm cảm khiến tôi tận tâm thực hành tại nhà. Tôi nhớ lúc đầu tôi đã thử rất nhiều cách khác nhau để xoa dịu những cảm giác này. Tôi đi tất cả những nơi chưa từng đến và khám phá những nơi mới để tìm kiếm hạnh phúc nhưng trầm cảm cứ theo tôi đến bất cứ nơi nào. Tôi không thể tìm thấy hạnh phúc khi đi chơi cùng các bạn, cho dù đi ra biển hay lên núi hay đi tìm kiếm cảm giác mạnh ở đâu đó. Không có gì khiến tôi hạnh phúc. Thậm chí cả thuốc phiện cũng không thể làm được điều đó. Thế rồi một ngày tôi nhận ra rằng cho dù tôi có đi lên mặt trăng thì trầm cảm cũng sẽ theo tôi tới đó.

Trong suốt giai đoạn này của cuộc đời, nỗi khổ của tôi trở thành một đối tượng rất rõ của thiền. Tôi quan sát cho tới khi nỗi khổ trở nên không thể chịu đựng được và

sau đó tôi chuyển qua một đối tượng trung tính để tiếp tục duy trì chánh niệm. Tại Myanmar, ānāpānasati (niệm hơi thở) được sử dụng như là một đối tượng trung tính khá phổ biến, nhưng ở thời điểm đó niệm hơi thở trở nên rất vi tế đối với tôi vì nỗi khổ quá lớn. Tôi cần cái gì đó mạnh mẽ hơn để khiến hơi thở rõ ràng hơn. Tôi đã tìm được câu trả lời ở cái ống hít thông mũi hiệu Vicks vì tôi phát hiện ra rằng khi sử dụng cái ống hít này, sự chú ý của tôi sẽ đặt ở chóp mũi.

Khi nói tới sử dụng trí tuệ, tôi không yêu cầu các bạn phải suy nghĩ về một giải pháp hay phải giải quyết một tình huống bằng việc suy nghĩ. Đó không phải là những gì tôi muốn nói. Suy nghĩ một chút giúp chúng ta thực hành hiệu quả hơn. Tôi coi đây là sự thực hành có suy xét, ở đó bạn nhận biết và suy ngẫm một chút về việc bạn đang làm gì, bạn đang làm như thế nào và bạn đang khám phá ra điều gì: *một chút thôi*, đừng nhiều quá. Đây là cách chúng ta thường áp dụng khi làm việc. Khi làm việc, chúng ta suy xét về bất cứ công việc gì đã làm trước đây và cách thức chúng ta hoàn thành loại công việc này, từ đó chúng ta có thể hình dung ra cách tốt nhất để tiếp tục. Ai trong chúng ta khi làm việc cũng đều cân nhắc cách hoàn thành công việc tốt nhất có thể. Thậm chí khi

cố gắng sửa chữa cái gì đó chúng ta chưa quen thuộc, chúng ta có thể mày mò với nó rồi dành thời gian ngẫm nghĩ, kiểm tra xem điều gì đang xảy ra, xem nó có hoạt động hay không và sau đó điều chỉnh thêm chút nữa. Đây là những gì tôi muốn nói về việc sử dụng trí tuệ: sử dụng trí thông minh của chính chúng ta để tìm ra cách thực hành riêng phù hợp cho mỗi người.

Khi bất kì "trạng thái tâm cao thượng" hay "Tứ vô lượng tâm" (Brahma Vihāras) nào gồm từ, bi, hỷ, xả phát sinh, tâm sẽ cảm thấy an ổn, chúng ta sẽ cảm thấy bình an và dễ dàng hiểu cách thức mọi thứ vận hành. Nếu như có tâm bi mà không có trí tuệ thì trên thực tế tâm bi đó có thể đã bị ô nhiễm vì nó bị hòa trộn với một sự không chấp nhận cái thực tại đang là; cảm giác bất lực sẽ xuất hiện. Nếu điều đó xảy ra thì trước tiên bạn cần giải phóng tâm trước. Hãy quay trở lại quan sát trạng thái tâm bất thiện với chánh kiến. Đừng cố gắng buộc bản thân phải có sự quân bình. Hãy làm việc với các trạng thái tâm bất thiện nảy sinh cho tới khi tâm có sự cân bằng nhất định. Khi ấy bạn sẽ nhận ra liệu có một trong Tứ vô lượng tâm nào đang sinh khởi trong tâm hay không.

ĐỪNG BUÔNG CHÁNH NIỆM

Hồi đầu, khi tôi rơi vào trầm cảm nặng và bắt đầu thử thực hành ở nhà, tôi quan sát tất cả những cảm xúc khó chịu của mình và việc phải duy trì chánh niệm để có thể cảm thấy ổn hơn trở thành động lực rất mạnh mẽ. Ngay khi cảm thấy khá hơn, tôi liền mất động lực duy trì chánh niệm. Tôi quay lại con đường cũ, nói chuyện, bông đùa với những người hàng xóm, các chủ cửa hàng kế bên hay khách hàng. Sau đó, một chuyện gì đó tác động rất mạnh đến tôi hay chạm tới vùng tổn thương trong tâm khiến tôi nhớ lại toàn bộ những nỗi lo lắng, sợ hãi, tội lỗi hay hổ thẹn xưa cũ và lại bị những cảm giác này xâm chiếm. Việc quan sát tất cả những nỗi lo sợ và cảm giác đó khiến tâm tôi được xoa dịu phần nào. Nhưng sau khi cảm thấy ổn hơn, tôi lại quên. Có cảm giác như thể mọi người đang đến và tát hay đánh hay đấm đá tôi về mặt tinh thần. Họ không chủ ý mà chỉ là tâm tôi không đủ mạnh để chịu đựng. Suốt nhiều tháng trời, chứng kiến cái tâm bị kích động mỗi ngày một cách dễ dàng, tôi bắt đầu nghĩ tại sao tôi cứ trở đi trở lại cái vòng luẩn quẩn này. Tôi đã trải qua điều này rất nhiều, rất nhiều lần rồi. Sau đó, tôi nhận ra rằng tôi đã quá dễ duôi và không đủ chánh niệm. Khi bắt đầu cảm thấy ổn hơn, tôi nghĩ


Rà soát những gì diễn ra trong tâm
là công việc của trí tuệ.

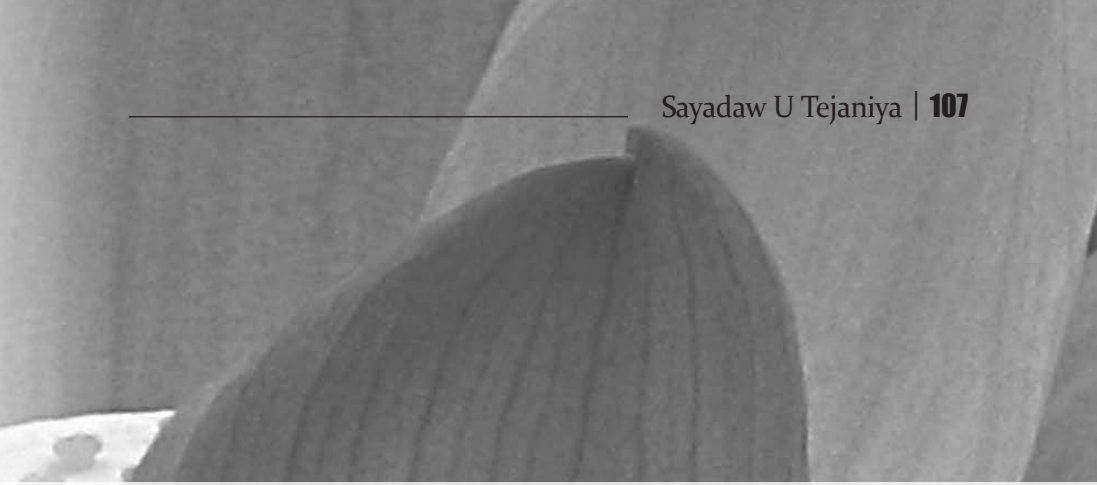
"Mình không thể ngừng chánh niệm được." Ngay cả lúc tôi đang cảm thấy tốt hơn và chẳng có việc gì làm, tôi cũng không lãng phí thời gian nói những chuyện không cần thiết và luôn hay biết về điều này hay điều khác.

Tôi trở nên có sự chuẩn bị khi mọi người đến nói chuyện với tôi. Những người khác cũng có thể có đầy phiền não, họ đến và trút những phiền não của họ lên chúng ta. Nếu không sẵn sàng thì chúng ta sẽ bị ảnh hưởng và bị ô nhiễm. Thậm chí với các thành viên trong gia đình, tôi bắt đầu nhận ra rằng tôi cũng không thể chỉ có việc thư giãn. Tôi không thể để rớt chánh niệm được. Chánh niệm của tôi trở nên tốt hơn và liên tục hơn. Đây là cách thức chúng ta học từ cuộc sống – những thất bại và khó khăn là thầy dạy chúng ta.

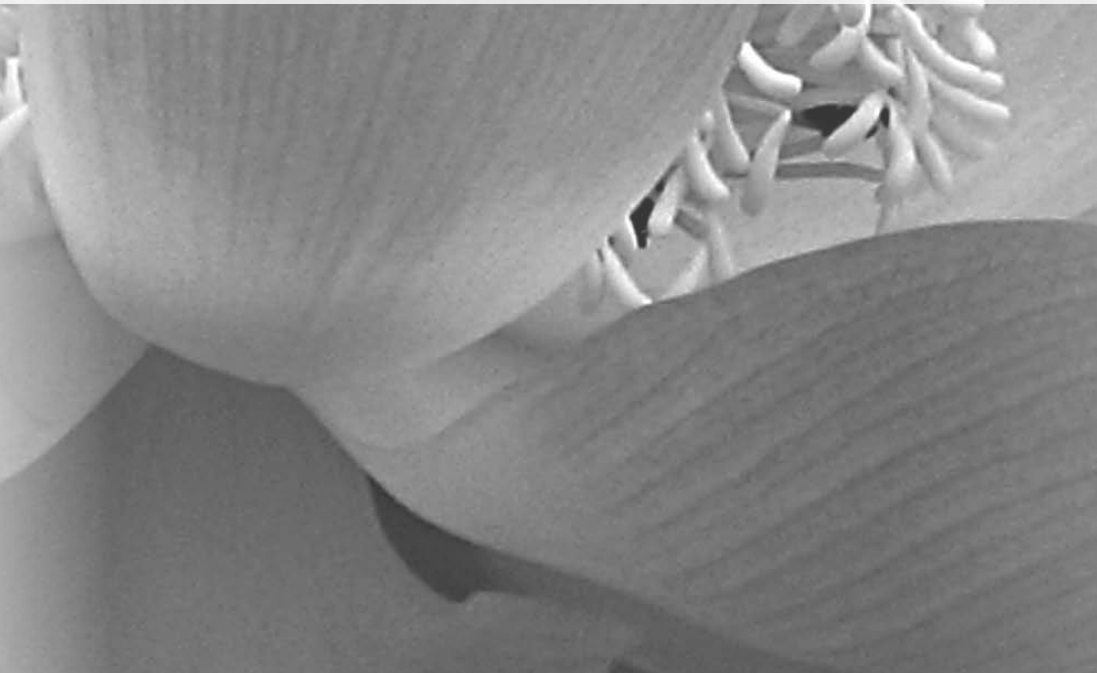
RÀ SOÁT NHỮNG GÌ ĐÃ DIỄN RA

Thầy tôi luôn hỏi tôi thực hành như thế nào và đó là điều tôi muốn hỏi các bạn lúc này. "*Con đang làm gì?*" hay "*Hôm nay có gì đặc biệt hay khác biệt không?*" là những câu hỏi thầy hay đặt ra cho tôi. Những thiền sinh nào đang thực hành sẽ có câu trả lời còn những ai không thực hành sẽ không biết câu trả lời.

Rà soát những gì diễn ra trong tâm là công việc của trí tuệ. Lúc đầu, khi quan sát cơn sân, chúng ta chỉ đơn thuần quan sát. Xem xét lại những gì đã diễn ra giúp định hướng cho tâm và tạo ra bản đồ những lựa chọn cho việc chánh niệm trong tương lai. Bạn xem xét một tình huống từ các góc độ khác nhau và quyết định thử hành thiền theo một cách cụ thể trong lần sau. Khi lần sau tới, bạn có xu hướng sẽ nhớ thử theo cách đó. Nếu bạn quên, hãy lên dự định thử lại lần sau nữa. Khi bạn chơi một trò chơi với cùng kịch bản lặp đi lặp lại, bạn sẽ trở thành chuyên gia trong việc biết trước bước đi nào có lợi và bước đi nào không có lợi ở những bước ngoặt nhất định.



Nếu muốn tiến bộ, trước hết bạn phải làm việc liên tục không nghỉ. Bạn cũng phải sử dụng trí tuệ mình có, xác định xem cái gì đã thành thạo và cái gì chưa. Bạn cần có khả năng tự đánh giá việc thực hành của mình. Cũng giống như điều hành việc kinh doanh, bạn phải am hiểu và học hỏi từ thực tế công việc.



Ngày lại ngày

Khi nhận biết được điều gì đang diễn ra trong tâm, bạn sẽ bắt đầu ghi nhận được những thứ không mong muốn và sẽ muốn thay đổi. Đây chính là điểm khởi đầu. Những bài học đều sẵn dành cho bạn trải qua và học hỏi. Sau đó, nếu bạn thực sự hiểu được cái gì sai là sai thì bạn sẽ không lặp lại nữa.

Đừng cố gắng làm bất kì điều gì,
đừng cố gắng ngăn chặn bất kì điều gì,
nhưng đừng quên cái gì đang diễn ra.

Đó là những gì thầy tôi, Shwe Oo Min Sayadaw, thường hướng dẫn. Ở hai dòng đầu tiên, Ngài nói tới việc kinh nghiệm điều gì đang diễn ra. Chánh niệm có thể đang vận hành nhưng bạn đừng cố gắng thay đổi kinh nghiệm đó. Bạn để cho quá trình này tiếp tục như nó đang là mà không can thiệp. Hãy để mọi thứ bộc lộ một cách tự nhiên. Công việc của bạn là quan sát, hay biết, học hỏi và thu thập kinh nghiệm. Khi quan sát liên tục một kinh nghiệm, bạn sẽ bắt đầu nhận ra các khuôn mẫu bên trong nó và sau đó bạn sẽ nhìn thấy bức tranh tổng thể. Giá trị của thiền trở nên rõ ràng hơn với sự

thực hành chuyên cần trong quãng thời gian dài. Càng có nhiều kinh nghiệm, bạn sẽ càng nhìn nhận sâu sắc hơn. Pháp rất vi tế và bạn sẽ hiểu được điều này khi thực hành lâu dài.

Cái gì đang diễn ra trong tâm và cái gì đang diễn trên thân ngay lúc này? Trạng thái tâm này liên hệ thế nào với trạng thái tâm khác? Bạn cần quan tâm tới bản chất của cái tâm và thân này. Bây giờ, hãy để những khái niệm hay nội dung câu chuyện ở bên lề. Khi trí tuệ tăng trưởng và phiền não cuối cùng cũng thuyên giảm, bạn sẽ thấy rằng không còn nhiều *vấn đề* tồn tại. "Các vấn đề" nảy sinh khi có nhiều tham, sân, si hiện hữu. Khi chúng ta không thể chấp nhận mọi thứ như chúng đang là, chúng ta khiến mình kiệt sức với việc ham muốn những thứ không hiện hữu hay ham muốn chối bỏ những thứ đã hiện hữu.

Tâm tìm kiếm sự đa dạng, mới mẻ, tươi mới và trở nên lười biếng hoặc buồn chán khi nó không được thỏa mãn. Nếu chúng ta nghĩ rằng một kinh nghiệm nào đó đang diễn ra lâu hơn chúng ta muốn thì điều đó có nghĩa là chúng ta đang quan sát chưa đúng đắn. Không có hai khoảnh khắc nào giống hệt nhau cả. Mỗi phút giây đều mới mẻ và mỗi thời khắc đều thay đổi. Thậm chí một kinh nghiệm dường như có vẻ trung tính nhưng chúng ta vẫn có thể nhìn thấy những thay đổi vi tế.

LÀM NHỮNG GÌ NÊN LÀM

Các thiền sinh thường đã biết về Năm giới và Tám giới nên tôi không cần phải nhắc lại. Nếu luôn có chánh niệm thì bạn sẽ tự động giữ Năm giới. Chúng ta cần hiểu Năm giới đưa đến điều gì để có thể duy trì việc giữ giới. Có sẵn hiểu biết về giới là điều quan trọng, nhưng tôi không phải kiểu người muốn áp đặt yêu cầu lên người khác. Nếu bạn chỉ tuân theo các chỉ dẫn của tôi mà không tự mình khám phá thì trí tuệ sẽ không sinh khởi trong bạn. Bạn cần học tới khi nào tự mình có thể hiểu tại sao cần phải hành động theo những cách nhất định.

Có hai khía cạnh của giới hay tiêu chuẩn đạo đức: làm những gì nên làm và không làm những gì không nên làm. Nếu bạn biết đến Pātimokkha (Giới bổn Tỳ kheo của Đức Phật) thì trong đó Ngài có dạy rằng *Đừng làm các việc ác*, *Hãy làm các việc lành*, và *Giữ tâm ý trong sạch*. Đức Phật dạy hãy *làm những gì nên làm*. Năm giới và Tám giới mà chúng ta hay đề cập là tránh làm những gì không nên làm. Hãy nhớ rằng cũng có mặt khác của việc này đó là: *hãy làm càng nhiều càng tốt những gì nên làm.*

Nếu chúng ta giữ chánh niệm liên tục và trí tuệ đang tăng trưởng thì chúng ta bắt đầu hiểu những gì nên làm và không nên làm bởi vì chúng ta sẽ quan sát thấy những kết quả từ hành động của chúng ta và học hỏi từ đó. Theo kinh nghiệm của tôi, hành vi của tôi thay đổi thông qua sự thực hành liên tục. Tôi trở nên rất bình tĩnh và nói rất ít hoặc thậm chí không nói gì nếu như điều đó không quan trọng. Khi đã nói điều gì, tôi rất nghiêm túc. Cẩn trọng trong lời nói trở nên rất quan trọng trong việc thực hành của tôi. Tôi đã thực hành từ bỏ dần việc nói dối, nói lời đâm thọc, nói chuyện tầm phào, nói lời vô nghĩa, nói lời thô ác và nhảm nhí. Và kết quả là, việc hành thiền của tôi trở nên sâu sắc hơn.

NHÂN VÀ DUYÊN

Hành động của mỗi người chủ yếu bắt nguồn từ các nhân trong quá khứ của chính họ và các duyên. Những người lớn lên ở châu Á có hoàn cảnh văn hóa nhất định và những người lớn lên ở châu Mỹ hay châu Âu cũng có hoàn cảnh riêng. Thêm nữa, có hoàn cảnh cá nhân, ảnh hưởng của cha mẹ và trải nghiệm của mỗi người trong suốt cuộc đời; có quá nhiều sự kết hợp và sắp xếp mà mỗi người có một dấu ấn riêng.


"Vô ngã" chỉ là quy luật của nhân và quả.

"Vô ngã" chỉ là quy luật của nhân và quả. Chẳng hạn, một ai đó có thể có tính rất hay sân và hoàn cảnh của người đó bao gồm những tác nhân nhất định châm ngòi cho cơn sân của họ. Nếu bạn hiểu rằng những hoàn cảnh trong quá khứ chính là nguyên nhân tạo nên cơn sân của một người thay vì tin rằng bản thân họ có ý định xấu với bạn thì việc nhìn cả tiến trình và tha thứ cho người đó sẽ dễ dàng hơn. Bạn nhận ra rằng do có nhân dẫn đến có quả và không phải người đó đang giận mà là một tập hợp các nhân (trong quá khứ) đã mang lại quả như vậy.

Nếu ở trong hiện tại, liên tục từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, thì bạn sẽ thấy các nguyên tắc hiển lộ. Nếu như bạn nổi giận và quan sát cơn giận đó nhiều lần thì bạn sẽ bắt đầu nhận thấy làm thế nào cơn giận lại không thể cuốn bạn đi nếu như bạn còn giữ chánh niệm. Bạn bắt đầu hiểu ra tại sao những trạng thái tâm bất thiện không thể xâm chiếm tâm nếu có chánh niệm + trí tuệ.

Nếu không có chánh niệm + trí tuệ thì các trạng thái tâm bất thiện có thể tích lũy thành đà mà bạn không hay. Khi có sự hay biết, bạn bắt đầu nhận ra cách mà thói quen sân giận hình thành khi vắng mặt chánh niệm và trí tuệ

đồng thời bạn cũng nhìn thấy quá trình đó hiển lộ một cách tự nhiên như thế nào. Tất cả đều là tiến trình tâm, nó không bao giờ là nội dung câu chuyện hay là những thứ bên ngoài. Khi bạn hiểu được lợi ích của một điều gì đó, mối nguy hại của điều ngược lại sẽ trở nên rõ ràng.

Tôi đã nói điều này nhiều lần: khi các thiền sinh quan sát thấy cái gì đó bất thiện và nó qua đi, họ vui mừng. Nhưng đó chưa phải là kết thúc. Điều quan trọng là, ở thời điểm đó, bạn cần suy ngẫm xem chuyện gì đã xảy ra nếu như trước đó chúng ta không có chánh niệm. Nếu chỉ có vui mừng trong thế giới của những kẻ khờ mộng mơ (la la land), chúng ta sẽ không hiểu được nếu không có chánh niệm thì mọi thứ sẽ như thế nào.

Tôi thường nói với các thiền sinh hãy tránh xa các tình tiết của câu chuyện mà hãy xem xét mục đích mà câu chuyện đó chuyển tải. Câu chuyện có thể là "Anne đang làm ồn và tôi cảm thấy thực sự bực mình với con bé" thì ý niệm đằng sau có thể là "mọi người không nên gây ồn." Ý niệm này ảnh hưởng tới tâm. Nhưng khi nhìn thấy rõ ý niệm đó là gì và rằng nó không hữu ích thì có thể bỏ qua nó.

GIỮ QUAN HỆ VỚI NGƯỜI KHÁC MỘT CÁCH KHÔN KHÉO

Chúng ta vướng phải rất nhiều vấn đề khi có sự dính mắc. Khi bạn hay người khác dính mắc vào nhau hay vào mối quan hệ thì *vấn đề nhân đôi*! Chẳng hạn, suy nghĩ rằng *bạn sẽ chỉ ổn khi nào con bạn ổn* biểu thị trạng thái tâm bị phụ thuộc vào người khác và điều đó làm mất đi sự tự do của tâm. Đây là một dạng ảo tưởng nặng. Có dính mắc dẫn tới sân hận, lo lắng, sợ sệt và nghi ngờ nhưng nếu có trí tuệ thì có thể có tâm từ, bi, hỷ và xả. Khi tâm không tin rằng nỗi khổ của nó đến từ người khác, hoàn cảnh hay nơi chốn thì nó được tự do.

Có lần người ta hỏi một cặp vợ chồng già về bí quyết giúp họ duy trì mối quan hệ đã kéo dài 50 năm. Một trong hai người đã trả lời rằng mỗi lần giao tiếp gặp trục trặc, họ đều có sự điều chỉnh. Điều đó có hiệu quả bởi vì sự điều chỉnh không phải được thực hiện bằng sự tức giận hay phiền não mà bằng trí tuệ. Trong gia đình, chúng ta trở thành những người xa lạ với nhau nếu như chúng ta không nói chuyện với nhau trong một thời gian dài. Cần rất nhiều trí tuệ để biết liệu nên nói hay không và nói khi nào. Thời gian, nơi chốn và các yếu tố khác trong hoàn

cảnh và thời khắc đó là tất cả những gì cần cân nhắc trước khi chúng ta có thể quyết định liệu có phù hợp để nói điều gì đó không. Đôi khi có thể cần phải sử dụng sự hài hước để làm dịu đi một tình huống; những lời nói đùa hay sự hài hước rất hấp dẫn mọi người.

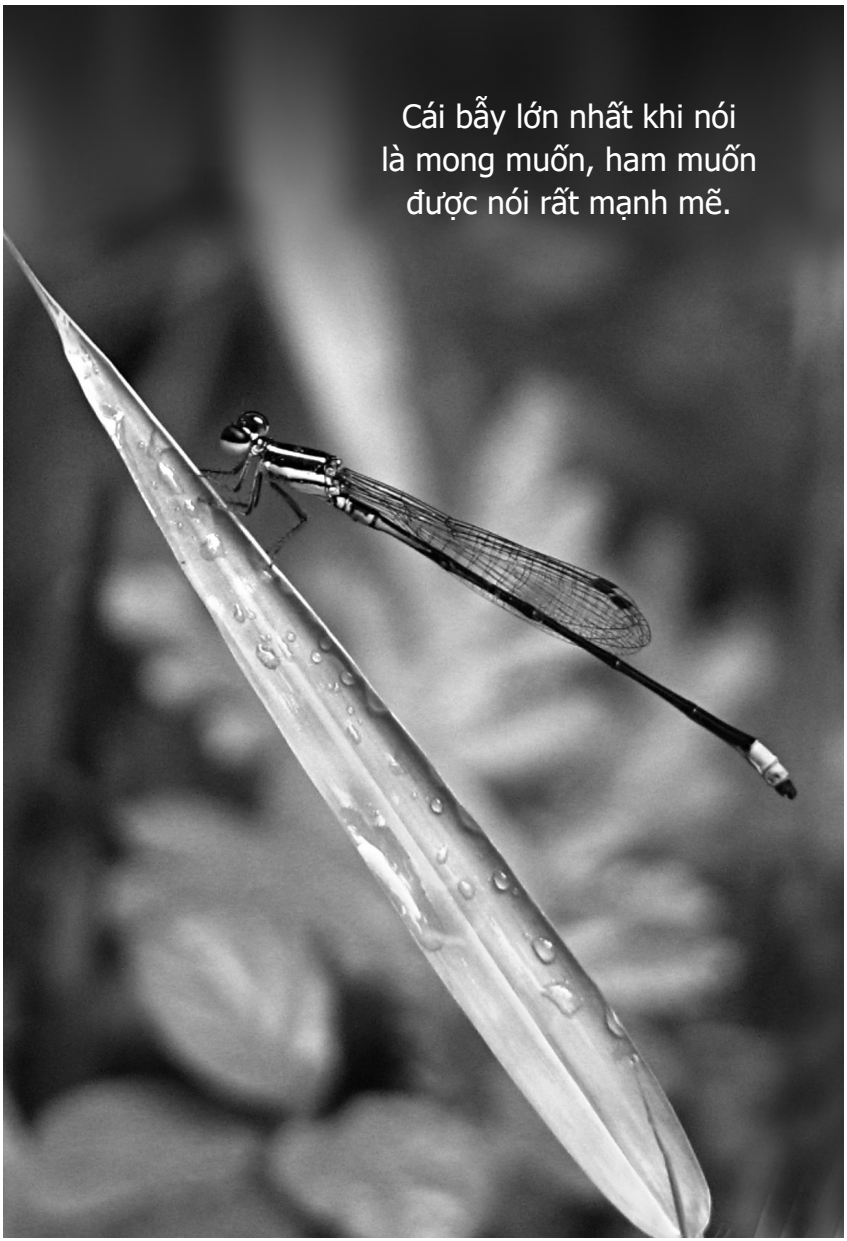
Vì thế, hãy yêu thương hết mình nhưng đừng dính mắc. Khi nghĩ về người mình yêu thương, trong bạn phát sinh cảm xúc gì? Nếu như chỉ có yêu thương thì sẽ chỉ có hạnh phúc. Nhưng nếu yêu thương pha với một chút dính mắc thì theo sau đó là nỗi sợ hãi. Mất mát là một phần tự nhiên của cuộc sống, vì thế, cuối cùng thì mất mát cũng sẽ đến. Chúng ta cần hiểu điều này thay vì sợ hãi nó. Mỗi ngày, trong từng khoảnh khắc, chúng ta mất đi thời gian, mất đi đối tượng, mất đi sự hay biết.

NÓI CHÁNH NIỆM

Chúng ta phải ý thức về bản thân mỗi khi nói, phải nhận biết được nhiều giai đoạn mà tâm trải qua trước khi nói. Nếu các thiền sinh thiết lập được thói quen hay biết về bản thân mình thì chánh niệm khi nói sẽ tự nhiên trở thành một phần của thói quen đó.

Có khi tôi yêu cầu các thiền sinh không nói trong khoảng hai phần ba khóa thiền, sau đó, trong khoảng một phần ba thời gian còn lại tôi giải thích cách làm thế nào để chánh niệm khi nói và yêu cầu các thiền sinh tập nói trong chánh niệm khoảng vài ngày. Lý tưởng là khi các thiền sinh đã xây dựng đủ đà và tiếp tục giữ chánh niệm khi nói. Nhưng thông thường, hầu hết thiền sinh không có khả năng hoặc hiểu sai về cách làm thế nào để duy trì chánh niệm khi nói và chẳng bao lâu sau, tôi để ý thấy họ không còn nói chuyện trong chánh niệm nữa và đà chánh niệm của họ đã biến mất. Cho nên, hiện nay tôi giới hạn lại việc thực hành chỉ còn một buổi để các thiền sinh có chút cảm nhận về nói chánh niệm là thế nào.

Tôi không sáng tác ra ý tưởng vun bồi chánh niệm trong lúc nói. Ý tưởng này không có gì lạ lẫm cả. Kinh Niệm xứ (Satipaṭṭhāna Sutta) mô tả "Khi yên lặng, hãy yên lặng với chánh niệm và trí tuệ. Khi nói, hãy nói với chánh niệm và trí tuệ", nhưng rất ít ai trong chúng ta thực hành điều đó. Rất khó thực hành chánh niệm khi nói và khi nhìn. Lý do là chúng ta không thực hành chánh niệm khi đang nói, đang thấy và đang nhìn, đồng thời chúng ta cũng không có đủ đà chánh niệm. Toàn bộ mục đích trong các khóa thiền của tôi là hướng dẫn các


Cái bẫy lớn nhất khi nói
là mong muốn, ham muốn
được nói rất mạnh mẽ.

bạn có kĩ năng để có thể áp dụng vào cuộc sống, sử dụng trong cuộc sống sao cho chánh niệm trở thành một lối sống. Đó là lý do tại sao tôi cho rằng hiểu và thực hành chánh niệm khi nói là điều hữu ích, đặc biệt là khi các bạn trở về với gia đình và công việc.

Chánh niệm về lời nói không phải là điều kỳ lạ hay phi thường gì mà rất đơn giản: hãy hay biết khi nói. Một số người hỏi "Con nên hay biết điều gì?" và tôi trả lời "Biết rằng con đang nói, biết bất cứ chi tiết nào khi nói mà con thấy rõ ràng nhất." Trong khóa thiền, chúng ta thực hành quan sát các cảm giác trên cơ thể, các cảm thọ và quan sát tâm. Tất cả những thứ này vẫn hiện hữu khi chúng ta nói và chúng ta cần biết cái nào trong số đó thu hút được sự chú ý của chúng ta khi nói. Cái bẫy lớn nhất khi nói là *mong muốn, ham muốn* được nói rất *mạnh mẽ*. Ham muốn mạnh mẽ được nói chính là *tham* và chánh niệm khi đó vọt ra ngoài cửa sổ.

Chúng ta không thể thực hành chánh niệm về lời nói một mình; chúng ta phải nói chuyện với *ai đó*. Chúng ta phải chú ý tới một đối tượng bên ngoài chứ không chỉ chú ý đến tâm và thân của chính chúng ta, vì thế chúng ta mất đi chánh niệm bởi sự chú ý của chúng ta hoàn toàn hướng ra bên ngoài và khi đó chúng ta không còn hướng

vào bên trong hay vào lời nói của chúng ta nữa. Chúng ta bắt đầu nghĩ về người khác và nhìn vào người khác, rồi sau đó tất cả sự chú ý và hay biết của chúng ta hướng ra bên ngoài, không còn *đồng thời* hướng vào bên trong nữa. Mặt khác, thực hành thiền khi nói một cách *quá* máy móc và chỉ chú ý tới bản thân mình sẽ khiến cho cuộc đối thoại trở nên khô cứng và kém tự nhiên.

Một thiền sinh nói trong một khóa thiền ở Phần Lan rằng trong khi khóa thiền đó rất tốt cho việc chánh niệm thì cũng có rất nhiều điều đang diễn ra và đặc biệt là khi nói. Khi nói chuyện với người khác, thiền sinh phải phản hồi nhanh chóng, kịp thời và có cảm giác như họ đang làm hai việc một lúc. Đúng – mọi thứ sẽ vận hành theo cách như vậy. Đó là vấn đề của kĩ năng và kĩ năng có được từ sự thực hành liên tục. Khi chưa đủ thành thạo, chúng ta làm gì cũng sẽ chậm chạp. Khi làm việc gì đó lặp đi lặp lại, chúng ta sẽ có đà và quá trình này trở nên dễ dàng hơn. Trong khi lúc đầu có thể cần nhiều nỗ lực cá nhân nhưng về sau mọi thứ sẽ bắt đầu có đà, cũng giống như việc lái xe đạp. Tôi lấy ví dụ trong môn võ, lúc đầu bạn thực hành vài động tác đơn giản và sau một thời gian (bạn không biết là khi nào), bạn có thể thực hiện các động tác mà chẳng cần suy nghĩ. Tương tự như vậy, tâm

bây giờ có thể chậm và có chút thận trọng khi bắt đầu thực hành nhưng nếu thực hành liên tục, bạn sẽ thấy nó dần trở nên tự động.

Bạn có thể thử thực hành theo cách *như sau*: hãy hay biết những điều mình muốn nói. Nghĩ xem bạn muốn nói gì trước khi nói. Khi hay biết những gì bạn suy nghĩ và cảm thấy trước khi nói, bạn đang cho chính mình thời gian để nhận biết bản thân trước khi nói. Hãy tập đi tập lại điều này. Bạn có thể ghi nhận kinh nghiệm khi đang lắng nghe người khác và nhận ra rằng bạn đang lắng nghe. Bạn đang lắng nghe và hay biết, và bạn biết rằng bạn đang nghe, họ đang nghe rồi sau đó ý thức rằng hành động lắng nghe đang diễn ra và việc nói đang diễn ra.

Bạn cần hết sức chủ động thực hành chánh niệm khi nói. Lúc đầu có thể *sẽ* khó nhưng đó chỉ là do bạn chưa thực hành đủ. Bất kể học điều gì mới đều khó vì bạn chưa có đủ sự thực hành. Khi chánh niệm tổng thể của bạn trở nên tự nhiên, liên tục hơn và có đà nhất định thông qua thực hành, bạn biết tâm và nhận ra nó đang làm việc thì việc hay biết khi nói sẽ trở nên dễ dàng hơn. Bạn sẽ để ý thấy tâm đang suy nghĩ, đang lắng nghe, đang thấy, đang nhìn, v.v... Bạn cần chấp nhận rằng lúc đầu bạn sẽ mất chánh niệm rất nhiều. Chỉ cần bạn không từ bỏ.

Trước khi học cách thực hành trong những tình huống tiếp xúc xã hội, tôi đã dành tối đa thời gian có thể vào thực hành thiền định. Định tâm có nhưng tôi không thể tìm thấy bình an bởi vì tâm có sự kháng cự với các tình huống này. Dù chưa thuần thục nhưng tôi đã thử đi thử lại. Khi tôi học được cách thực hành mà có những người xung quanh, dần dà sau một thời gian dài, thói quen của tâm đã thay đổi; chánh niệm của tôi tăng lên và dần dần trở nên tự động. Khi thấy rằng sự kháng cự của mình là có lý do, tôi đã chủ động thực hành trong các tình huống xã giao để vượt qua nó.

Có một thời gian, tôi quyết định thực hành chánh ngữ, có nghĩa là không nói dối, không nói lời thô lỗ, không nói lời đâm thọc và không nói lời vô ích. Thực hành nhiệm vụ này thực sự giúp ích cho tôi trong việc hành thiền nói vì tôi phải kiểm tra xem liệu những gì tôi đang nói có phạm phải một trong bốn chi phần của chánh ngữ hay không. Việc này khiến tôi giảm nói đáng kể và sự thực hành tiến bộ nhanh vì chúng tôi thường xuyên nói chuyện và do vậy tôi phải liên tục chánh niệm.

Tôi không nhớ đã chủ động thực hành như thế bao lâu nhưng sau một khoảng thời gian thực hành, tôi có thể duy trì sự bình an khi ở cùng với người khác. Sau

khi ổn định hơn, tôi chủ động tăng cường sự thực hành và tìm kiếm những nơi có thể làm phiền tôi vì tôi biết rằng đó là nơi yếu điểm của tôi được bộc lộ. Tôi đã tới những nơi đó và tiếp tục thực hành. Đôi khi tôi đi vào quán bar và hành thiền. Tôi muốn biết nó ảnh hưởng tới tâm nhiều bao nhiêu và tôi trở nên rất hứng thú. Mọi người quanh tôi đều uống say và nói lớn tiếng nhưng tôi lại rất bình an. Đó là cách tôi phát triển sự tự tin trong việc thực hành.

Có thông tin hữu ích các bạn nên biết, đó là *việc chánh niệm khi nói là khả thi*. Bạn hãy thực hành và đưa khía cạnh thực hành chánh niệm này vào trong cuộc sống thường nhật, hãy thách thức chính bạn sử dụng chánh niệm khi nói như là một phần của sự thực hành.

Rất dễ để phiền não xen vào lời nói khi chúng ta nói về chính mình, khi chữ "Tôi" can dự vào. Ở nhà, chúng ta thường nói mà không có chánh niệm và chính thói quen này, chứ không phải chánh niệm, thường xuất hiện khi chúng ta nói. Khi nói, có ba thứ chúng ta có thể ý thức được đó là: tâm, lời nói và thân. Nếu hay biết tâm thì chúng ta cũng hoàn toàn có thể hay biết thân và lời nói.


Bạn không thể biết được cái "nhìn" trên
phương diện vật lý nhưng có thể biết được
hành động "nhìn" đang diễn ra.

"NHÌN" KHÁC VỚI "THẤY"

Bạn cần phải mở mắt khi thiền trong cuộc sống hằng ngày. Tôi đã học cách làm thế nào để chánh niệm với đôi mắt mở vì những người bán hàng bên cạnh thường trêu chọc khi tôi nhắm mắt ngồi thiền ở nơi làm việc. Họ nghĩ tôi đang ngủ trong giờ làm! Vì vậy, tôi đã học cách chú ý vào bên trong khi vẫn mở mắt. Dần dà, tôi trở nên thuần thục hơn trong việc biết sự khác biệt giữa "thấy" và "nhìn", và những người tôi làm việc cùng thậm chí không biết rằng tôi đang thiền.

Nếu bạn chủ động biết rằng bạn đang chánh niệm và hiểu rõ chánh niệm đang diễn ra như thế nào thì khi ấy, rất khó bỏ lỡ cái "thấy" đang diễn ra. Một bài tập bạn có thể thực hành để nhận ra cái "thấy" là hãy mở mắt khi ngồi thiền. Hướng vào bên trong một cách tự nhiên mà không đưa sự chú ý tới đôi mắt. Khi quá trình này diễn ra, sự chú ý sẽ tự nhiên chuyển sang quá trình "thấy" và bạn sẽ hay biết rằng cái "thấy" đang diễn ra. Đây có thể là những khoảnh khắc mà chánh niệm đặt trên cái "thấy" một cách tự nhiên và chúng ta bỗng nhận ra rõ ràng rằng cái "thấy" đang diễn ra ngay lúc này và đang được hay biết.

Khi chúng ta không hiểu được bản chất của cái "thấy" thì đôi khi việc đặt sự chú ý vào đôi mắt khiến chúng ta bị hút vào *những sự vật* ta thấy thay vì nhận ra rằng cái "thấy" đang diễn ra. Cái "thấy" là một đối tượng rất rõ ràng nhưng chúng ta lại không nhận biết được, đơn giản vì chúng ta chưa hiểu được cơ chế của nó.

Điều tương tự cũng xảy ra với hành động "nhìn". Chúng ta cần chú ý tới cái tâm đang làm công việc tập trung vào việc "thấy" để lựa chọn cái gì đó trực quan hoặc để sử dụng thông tin nhất định cho việc hành động. Trên thực tế, bạn không thể biết được cái "nhìn" trên phương diện vật lý nhưng có thể biết được hành động "nhìn" đang diễn ra. Hành động "nhìn" không phải là thứ gì đó hữu hình nhưng bạn có thể biết rằng nó đang diễn ra. Điều này là bởi vì thực tại thì không cầm nắm được. Chúng ta có thể hiểu thực tại hoặc biết được thực tại nhưng đó là tất cả những gì chúng ta có thể làm. Nếu chúng ta có thể chánh niệm về sự chánh niệm và có thể hay biết cái tâm đang làm công việc chánh niệm thì sự chánh niệm đó sẽ tự nó lựa chọn cái "thấy" hay cái "nhìn". Những kĩ năng nhỏ này rất cần thiết, đặc biệt là trong cuộc sống hằng ngày.

TIẾN TRÌNH ĂN

Khi bạn ăn, tất cả sáu cửa giác quan đều làm việc. Bạn có hay biết tất cả mọi thứ đang diễn ra không? Nếu bạn quên mất bản thân mình khi đang ăn thì sẽ có rất nhiều sự háo hức ở đó. Ăn uống thường đi kèm với sự hứng thú và háo hức. Vì vậy, trước khi bắt đầu ăn, hãy kiểm tra xem liệu có sự háo hức ở đó không. Khi sự hứng thú này giảm xuống, chánh niệm sẽ trở nên vững chắc hơn.

Vị xuất hiện ở lưỡi. Vậy cái cảm giác *món này ngon* sinh khởi ở đâu? Ở trong tâm! Cảm giác và vị hoàn toàn tách biệt. Tất nhiên, khi nói, chúng ta sẽ nói rằng "Món này ngon." Bạn có một quả sầu riêng nhưng cùng quả sầu riêng đó, một số người thích nó trong khi một số khác lại không thể chịu đựng được nó. Sầu riêng chỉ có một vị nhưng suy nghĩ rằng sầu riêng thật "tuyệt vời" hay thật "kinh tởm" lại diễn ra trong tâm. Có một thiền sinh người Singapore không thích sầu riêng và anh ta đã quan sát cái tâm không thích. Khi sự không thích biến mất, anh ta thử ăn sầu riêng. Và bây giờ anh ta lại thích sầu riêng!

Vị không có vai trò gì ở đây cả. Một số người có thể "không mê" được mùi vị sầu riêng ngay từ đầu. Lần ngửi

đầu tiên đã tạo ra cảm nhận tiêu cực đó ở trong tâm khiến nó dán nhãn mọi thứ liên quan đến sầu riêng là tiêu cực, bắt đầu bằng sự tiếp xúc ban đầu đó với khứu giác.

Vì thế, hãy liên hệ điều này với cuộc sống hằng ngày của bạn. Khi ở bên ngoài và bạn đánh giá một âm thanh nào đó là gây phiền nhiễu hoặc không hay thì có thể bạn sẽ đi kiếm một nơi nào đó không có âm thanh. Liệu bạn có thể tìm thấy nơi nào không hề có âm thanh hay không? Bạn phải hiểu được bản chất của âm thanh. Bạn có thể nghĩ một dạng âm thanh nào đó là *ồn ã, gây xao lãng* hoặc *không hay*. Sau đó, bạn có thể đi tìm kiếm một nơi nào đó không có âm thanh. Nhưng liệu bạn có thể tìm được nơi nào hoàn toàn tĩnh lặng hay không?

TIẾN TRÌNH SUY NGHĨ

Chúng ta cần thấu hiểu bản chất của cái tâm suy nghĩ vì rất nhiều đau khổ của chúng ta đến từ suy nghĩ. Bạn có bao giờ nghĩ rằng "Chuyện gì sẽ xảy ra nếu chiếc ô tô này gặp tai nạn?" Suy nghĩ đó khiến bạn cảm thấy thế nào? Có một nỗi sợ khi cái "Tôi" có mặt nhưng tâm sẽ trở nên tự do khi nó biết rằng suy nghĩ chỉ là suy nghĩ.

Suy nghĩ đúng đắn là một phần của quá trình thực hành. Các thiền sinh thường sợ suy nghĩ về thiền nhưng trên thực tế, để làm bất kì công việc gì, chúng ta đều cần phải cân nhắc hoàn cảnh, phải suy xét và tính toán. Chúng ta sử dụng trí tuệ để phạm ít lỗi lầm hơn và chúng ta chủ động suy ngẫm về việc thực hành thế nào cho hiệu quả và hữu ích. Điều này giúp chúng ta nhận ra cái gì có ích trong việc thực hành và củng cố nó. Những gì chúng ta đang quan sát, đang trải nghiệm và đang tư duy về cách thức thực hành đều đi cùng với nhau.

Bản thân tâm suy nghĩ không thiện cũng không bất thiện. Chính cái *động cơ thúc đẩy* là phiền não hay trí tuệ *đằng sau* tâm suy nghĩ mới quyết định phẩm chất của suy nghĩ. Chúng ta quan tâm tới *phẩm chất này* của tâm. Những suy nghĩ tự nhiên xuất hiện không phải là vấn đề bởi vì chúng chỉ là những đối tượng để nhận biết. Tất nhiên, nếu có phiền não thì chúng ta phải giải quyết và không để cho phiền não tiếp tục mà không chế ngự. Mặt khác, nếu đó là thiện thì chúng ta cần khuyến khích nó.

Tốt nhất là không chỉ quan sát một mình cái tâm suy nghĩ. Hãy quan sát đồng thời những cảm giác đi kèm với suy nghĩ nhờ đó có thể nhận biết khi có quá nhiều suy nghĩ.

Bạn cũng có thể nhẹ nhàng cho phép việc suy nghĩ quá nhiều tiếp tục diễn tiến và học hỏi từ đó. Khi suy nghĩ trở nên quá nhiều, bạn sẽ kinh nghiệm được điều đó và việc có được kinh nghiệm này sẽ giúp bạn học hỏi được.

Khi có những phẩm chất thiện mạnh mẽ trong tâm, tâm khó lòng đột nhiên thay đổi và trở nên bất thiện; khi có chuỗi suy nghĩ bất thiện mạnh mẽ diễn ra, tâm khó lòng đột nhiên thay đổi và trở thành thiện. Tôi đã tự mình làm phép thử khi có tâm thiện. Tôi thử cố tình nghĩ những suy nghĩ tiêu cực và nhận ra rằng tôi không thể.

Hãy biết rằng không phải tất cả những suy nghĩ liên quan đến Pháp đều là thiện. Đôi khi, động cơ của nó sẽ là sự dính mắc hay sự tự cho là mình đúng đắn. Khi suy nghĩ liên quan đến Pháp là về việc thực hành của bạn trên thực tế thì nó có thể hữu ích. Nghĩ về Pháp là hữu ích và nếu bạn chưa hiểu ngay mọi thứ thì cũng không phải là vấn đề. Đức Phật khuyên dạy hãy suy nghĩ về Pháp vì bạn không bao giờ biết được khi nào tâm có thể ở trong trạng thái thích hợp và đột nhiên hiểu ra! Hãy nạp đủ thông tin để giúp bạn hiểu liệu thông tin đó có hữu ích không, có phù hợp không, quá nhiều, quá ít hay cân bằng.

Nếu bạn có thể nhìn thấy ý muốn muốn nghĩ thì hãy hay biết điều đó. Hãy quan sát cường độ của ý muốn đó. Khi ý muốn đó giảm đi thông qua việc quan sát một cách khéo léo thì các suy nghĩ cũng sẽ giảm. Nếu bạn không thể nhìn thấy ý muốn muốn nghĩ thì hãy đơn giản là chuyển đổi qua lại giữa các đối tượng là suy nghĩ và thân.

LẠC TRONG SUY NGHĨ

Trong cuộc sống hằng ngày, khi đang đi bạn có biết mình đang bước đi không? Thường thì bạn bị lạc vào suy nghĩ. Nếu nhận ra rằng mình đang suy nghĩ thì chỉ cần biết rằng "Tâm đang suy nghĩ." Quan trọng là những gì đang diễn ra ngay tại thời điểm này. Bạn có thể làm điều cần làm khi đến đích, không cần phải nghĩ về nó lúc này. Khi đó, tâm cũng sẽ ít suy nghĩ về tương lai hơn. Bạn có thể tiêu tốn rất nhiều năng lượng tinh thần suy nghĩ về tương lai mà không thực sự biết chuyện gì sẽ xảy ra. Nếu bạn khám phá được một kết quả rất khác so với những gì đã trông đợi thì có nghĩa là bạn đã dành rất nhiều năng lượng cho sự tưởng tượng!

Một tiểu thương tới chợ để mua buôn sau đó bán lại. Hành trình tới chợ của anh ta ngập trong những suy nghĩ về các loại giá cả, về việc làm thế nào có thể tới trước


Lên kế hoạch là cần thiết nhưng bạn có thể
lên kế hoạch với phiền não hoặc với trí tuệ.

mọi người để được chọn hàng đầu tiên. Khi tới chợ, anh ta phát hiện ra rằng chẳng còn gì cho mình cả! Người tiểu thương này là một thiền sinh và vì thế anh ta hay biết tâm đã làm gì trong suốt thời gian vừa qua. Anh ta nhận ra mình đã lãng phí biết bao thời gian vào việc trù tính và quyết định rằng trong những lần đi chợ sau này, anh ta sẽ thư giãn và chỉ ra quyết định khi đã tới nơi.

KÍ ỨC VÀ LÊN KẾ HOẠCH

Khái niệm hay câu chuyện thuộc về quá khứ hoặc tương lai nhưng hay biết điều đó lại ở trong hiện tại. Bạn cần cân nhắc cách cư xử trong một hoàn cảnh nhất định để có sự chuẩn bị nhưng điều này không giống với việc lo lắng về hoàn cảnh. Nếu bạn lên kế hoạch và hay biết với trí tuệ rằng bạn đang lên kế hoạch thì đó là khoảnh khắc hiện tại. Lên kế hoạch là cần thiết nhưng bạn có thể lên kế hoạch với phiền não hoặc với trí tuệ. Bạn có lo lắng khi lên kế hoạch không? Một số người lên kế hoạch với tâm tham, một số khác lên kế hoạch với sự lo lắng, nhưng có cách để lên kế hoạch và suy nghĩ với sự thư giãn.

Suy nghĩ về những việc trong quá khứ đôi khi cũng sẽ diễn ra một cách tự nhiên và bạn chẳng thể nào làm được gì. Bạn không thể quay trở lại và thay đổi hoàn

cảnh. Bạn chỉ có thể thăm lại quá khứ bằng suy nghĩ. Tuy nhiên, bạn có thể học được bài học và không lặp lại những lỗi lầm tương tự. Một thiền sinh nhận ra rằng "một giây" thời gian là một khái niệm và với hiểu biết này, anh ta không còn dính mắc vào quá khứ nữa.

CHÁNH NIỆM KHI ĐANG LÀM VIỆC

Thiền trong công việc là một kĩ năng và nói đến kĩ năng, tôi muốn nói rằng cần rất nhiều sự thực hành! Ban đầu, tất nhiên, khi chú ý tới các hiện tượng *bên ngoài*, bạn không thể nào tập trung vào các hiện tượng *bên trong*; khi đặt tâm bên trong, bạn không thể nào thực sự ý thức được điều gì đang diễn ra bên ngoài. Lúc đầu, bạn có thể không nhận biết được cả bên trong và bên ngoài khi đang làm việc nhưng hãy cố gắng thực hành bất cứ khi nào có thể để tạo đà chánh niệm. Đến một thời điểm nào đó, chánh niệm sẽ tự động có mặt trong khi bạn đang làm việc gì đó mà thực sự chú tâm. Để đạt đến mức độ chánh niệm này đòi hỏi sự thực hành liên tục.

Khi bạn cần phải làm việc, hãy làm việc toàn tâm toàn ý. Đôi khi bạn sẽ có nhiều thời gian hơn để chuyên chú và tự do thực hành, khi ấy bạn sẽ biết một số điều chẳng

hạn như "Ồ, tâm đang suy nghĩ về điều này nên nó có thể làm điều kia." Khi bạn thiết lập được thói quen chú ý đến tâm mình đang vận hành thì bạn sẽ ghi nhận rằng chánh niệm vừa mới bắt đầu xuất hiện bởi vì tâm đã có thói quen hay biết chính nó đang hoạt động. Điều này sẽ đến một cách tự nhiên. Hãy cho phép nó diễn ra.

Có lần một thiền sinh đặt câu hỏi về việc xây dựng đà thực hành liên tục. "Chúng con nên thực hành nhiều mức nào?" Tôi trả lời "Hãy thực hành 50-50." Thiền sinh đó là một chuyên gia tâm thần học nên anh ta nghĩ một chút về gợi ý của tôi rồi hỏi "Thầy đo bằng cách nào?" (*Cười.*) Tôi suy xét và nhận ra rằng chia 50-50 không hay bằng cho phép tâm làm công việc của nó một cách tự nhiên. Nếu như thực hành thường xuyên thì sự hay biết sẽ đến một cách tự nhiên.

Khi bạn thực hành liên tục việc nhắc nhở, ghi nhớ và hay biết cái tâm đang làm việc thì sẽ tới lúc bạn *không cần phải nỗ lực nữa* vì tâm trở nên quá quen thuộc và biết rõ chính nó. Tâm luôn ở bên chính nó và thích hiện diện với chính nó. Đó là khi tâm được làm bất kỳ điều gì vì nó không bận tâm; nó luôn có mặt ở đó với chính nó. Từ có ý nghĩa nhất ở đây là *liên tục*. Mặc dù lúc đầu thì

khó nhưng bất cứ nỗ lực nào bạn thực hiện đều mang đến đà chánh niệm và điều đó, đến lượt nó, sẽ làm cho việc chánh niệm trong tương lai được liên tục và không tốn công sức. Vì thế mà Đức Phật dạy hãy thực hành liên tục.

KHI TÂM NÓI "NHƯ VẬY LÀ KHÔNG CÔNG BẰNG"

Khi chuyện gì đó xảy ra, tâm bắt đầu phán xét, thiết lập các giới hạn, hình thành ý niệm về cái gì phù hợp cùng các giới hạn "tôi" và "bạn". Khi bị kẹt trong những ý niệm này, tâm sẽ không thích khi một trong số đó bị vi phạm.

Chúng ta đối mặt với chuyện này thường xuyên. Ở phương Tây, người ta xếp hàng vì họ tin rằng nên chờ tới lượt mình. Nếu ai đó chen ngang thì sẽ có những tiếng xì xào khó chịu và những suy nghĩ rằng *họ nên* xếp hàng bắt đầu xuất hiện. Hoặc những suy nghĩ khác nhau về sự công bằng có thể tới. Rồi có thể có một loại suy nghĩ khác: "Tôi đang cần lấy đồ ăn thì cô ta chen vào hàng làm chậm tiến trình của tôi." Tâm tự thuyết phục nó bằng tất cả những luồng suy nghĩ này! Vào những lúc như vậy,

chúng ta cần hỏi bản thân mình: "Niềm tin bên trong nào đang bị xâm phạm?" Ngay bây giờ, hành động của người nào đó đang đi ngược với những niềm tin này và tâm dựa vào đó để biện minh cho cơn sân đối với người khác!

LỪA DỐI LẪN NHAU

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta dành lời khen cho nhau và cảm ơn nhau vì đã khen. Chúng ta lừa dối lẫn nhau bằng việc củng cố nhu cầu trông mình phải đẹp đẽ hay nhìn mình phải hạnh phúc. Nếu thay vào đó chúng ta nói "Nhìn bạn thật kinh khủng" thì người nghe có thể cảm thấy bực mình vì ai cũng muốn mình trông thật hạnh phúc. Chúng ta thường lệ thuộc vào lời nói, khen, chê của người khác và thường bị ảnh hưởng một cách vô thức. Khi có hiểu biết về cách những suy nghĩ này vận hành ngầm ra sao thì ham muốn này sẽ biến mất.

CẢM THẤY NHƯ BỊ LỢI DỤNG

Điều rất quan trọng là cần có thái độ đúng khi sống trong thế giới này. Đôi khi chúng ta có thể cảm thấy như đang bị lợi dụng hay xem thường. Sẽ khác thế nào nếu


Bạn kinh nghiệm sự tĩnh lặng như thế nào?
Bạn kinh nghiệm sự tĩnh lặng của một khu vườn
hay một khu rừng bằng cách nào?

chúng ta nghĩ rằng những người này đang hành động theo một cách nhất định bởi vì họ không biết làm cách nào tốt hơn? Nếu bạn bị ai đó bắt nạt thì sẽ thực sự khó mà chịu đựng! Bạn có thể cảm thấy căng thẳng, bực bội hay tức giận với việc đó. Chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn nghĩ rằng người này chỉ vô ý làm những việc này vì anh ta/chị ta không biết cách nào tốt hơn? Khi đó bạn sẽ cảm thấy thế nào? Bạn có thể thấu hiểu và dễ tha thứ hơn.

TỰ PHÁN XÉT

"Xấu xa" chỉ đơn thuần là một cái nhãn dán. Đừng dán cái nhãn đó lên bạn. Khi tâm thiện, người ấy là thiện lành và khi tâm bất thiện, người ấy sẽ là xấu xa. Xấu hay không chỉ mang tính thời điểm và nó luôn thay đổi. Tiếp tục thực hành và cứ thong thả. Thực tế, việc bạn đang thực hành cho thấy tâm bạn đang muốn trở nên tốt hơn và điều đó có nghĩa là tâm *sẽ* trở nên tốt hơn.

Khi những nghi ngờ ở trong tâm rất mạnh mẽ, đừng chú ý tới những suy nghĩ này. Một khi chúng ta chú ý tới những dạng suy nghĩ này, chúng sẽ cuốn ta vào và lớn mạnh thêm. Thay vào đó, chúng ta có thể neo mình

vào các cảm thọ và không dành chút năng lượng nào cho việc tư duy khái niệm. Hãy tuân thủ nguyên tắc tương tự đối với những trạng thái bất thiện mạnh mẽ khác. Khi chúng ta nhìn vào cảm giác và không tiếp tục nhìn vào suy nghĩ, điều đó sẽ giúp tâm yên ổn trở lại. Sau đó, chúng ta có thể quan sát những suy nghĩ và cảm thọ này cùng một lúc khi cảm thấy sẵn sàng.

Mỗi người đều có con đường riêng của mình và mỗi người đều có một lộ trình tự nhiên cần khai mở. Bạn có thể quan sát điều gì đang diễn ra trong tâm và hiểu nó nhưng không thể ép buộc nó. Bạn có thể học được một kĩ thuật tại khóa thiền nhưng điều quan trọng là khi về nhà bạn áp dụng kĩ thuật đó liên tục. Đó là khi cuộc đời bạn thay đổi.

ĐỊNH KIẾN

Bạn kinh nghiệm sự tĩnh lặng như thế nào? Bạn kinh nghiệm sự tĩnh mịch của một khu vườn hay một khu rừng bằng cách nào? Tôi đã hỏi nhiều người khác nhau câu hỏi này. Một số người cảm thấy sợ. Những người trẻ hơn nói với tôi rằng họ cảm thấy buồn chán khi không

có gì khiến họ quan tâm/hứng thú. Bạn thấy đấy, *tốt* hay *xấu* tùy thuộc vào người kinh nghiệm nó, phụ thuộc vào các cảm nhận đã có từ trước của họ về nó.

Rất nhiều những định kiến như vậy đã có từ khi bạn còn thơ ấu và bạn thực sự cần phải hiểu những niềm tin đã hình thành qua nhiều năm tháng này. Nếu những định kiến nhỏ này được nhìn nhận đúng đắn thì tâm trí sẽ không còn bị làm phiền bởi những gì đang diễn ra. Nếu bạn tiếp tục hành thiền đều đặn thì sự dính mắc sẽ ngày càng giảm bớt.

CHO ĐI THỂ HIỆN Ở NHIỀU CÁCH KHÁC NHAU

Khu chợ nơi tôi có cửa hàng là một nơi rất đông đúc. Rất nhiều cửa hàng nằm cạnh nhau với lối đi hẹp ở giữa. Những người phu khuân vác cứ chạy tới chạy lui để chuyển hàng hóa vào trong hay ra ngoài theo yêu cầu của các chủ cửa hàng. Họ thường chạy mà không để ý xung quanh, không quan tâm ai đi trước đi sau. Tôi thường phát cáu mỗi khi phải đi ra khỏi lối đi chật hẹp đó và sự bực mình đến khá thường xuyên! Tôi biết rằng người ta sẽ xô vào tôi nếu như tôi không tránh sang bên nhưng

tôi cũng phát điên lên với việc luôn phải trở thành người cẩn thận. Đây là điều diễn ra hằng ngày.

Khi bắt đầu thực hành liên tục, tôi dần ghi nhận được sự bực bội của mình với vấn đề ở chợ này. Sau khi chú ý tới điều đó thường xuyên trong một thời gian dài, tôi thực sự bắt đầu coi việc nhường chỗ cho những người này là một sự thực hành tốt nhằm ngăn tai nạn xảy ra và tôi xem việc né sang bên như là sự thực hành về lòng độ lượng. Tôi đã thực hành ngày này qua ngày khác và chánh niệm tăng trưởng, những hành động thiện cũng theo đó mà tăng lên. Cơn sân đi cùng với tâm phê phán giảm xuống. Khi sân giận qua đi, tôi bắt đầu cảm thấy có mettā (tâm từ) với những người này.

TRẢI NGHIỆM KHÁC NHAU, PHẢN ỨNG KHÁC NHAU

Khi cần thiết, hãy sử dụng mọi vũ khí bạn có trong kho.

Sẽ luôn có một sự tiếp xúc nào đó ở sáu cửa giác quan. Đừng đi theo bất kì một sự tiếp xúc nào trong số đó. Chỉ cần hay biết trạng thái tâm và duy trì sự hay biết về cái tâm đang hay biết, đang quan sát. Tâm cảm thấy hay phản ứng thế nào mỗi khi có tiếp xúc tại các cửa

giác quan? Có sự kháng cự hay không? Ban đầu, bạn có thể chưa buông bỏ và chưa chấp nhận được hoàn cảnh nhưng điều đó không sao bởi vì bạn đang sử dụng kinh nghiệm này như là một công cụ để phát triển kĩ năng trong thiền.

Trong cuộc sống hằng ngày, nơi mà trí tuệ có thể yếu, ban đầu bạn cần chú tâm vào chánh niệm. Tâm có thể nhận biết hoàn cảnh đang diễn ra trong khi chánh niệm tự động thu thập dữ liệu ở phía sau. Khi chánh niệm thu lượm được nhiều dữ liệu hơn từ kinh nghiệm này, và bức tranh trở nên hoàn thiện, tâm thiện tăng trưởng mạnh mẽ hơn thì cuối cùng bạn sẽ hành động mà không có phiền não chi phối.

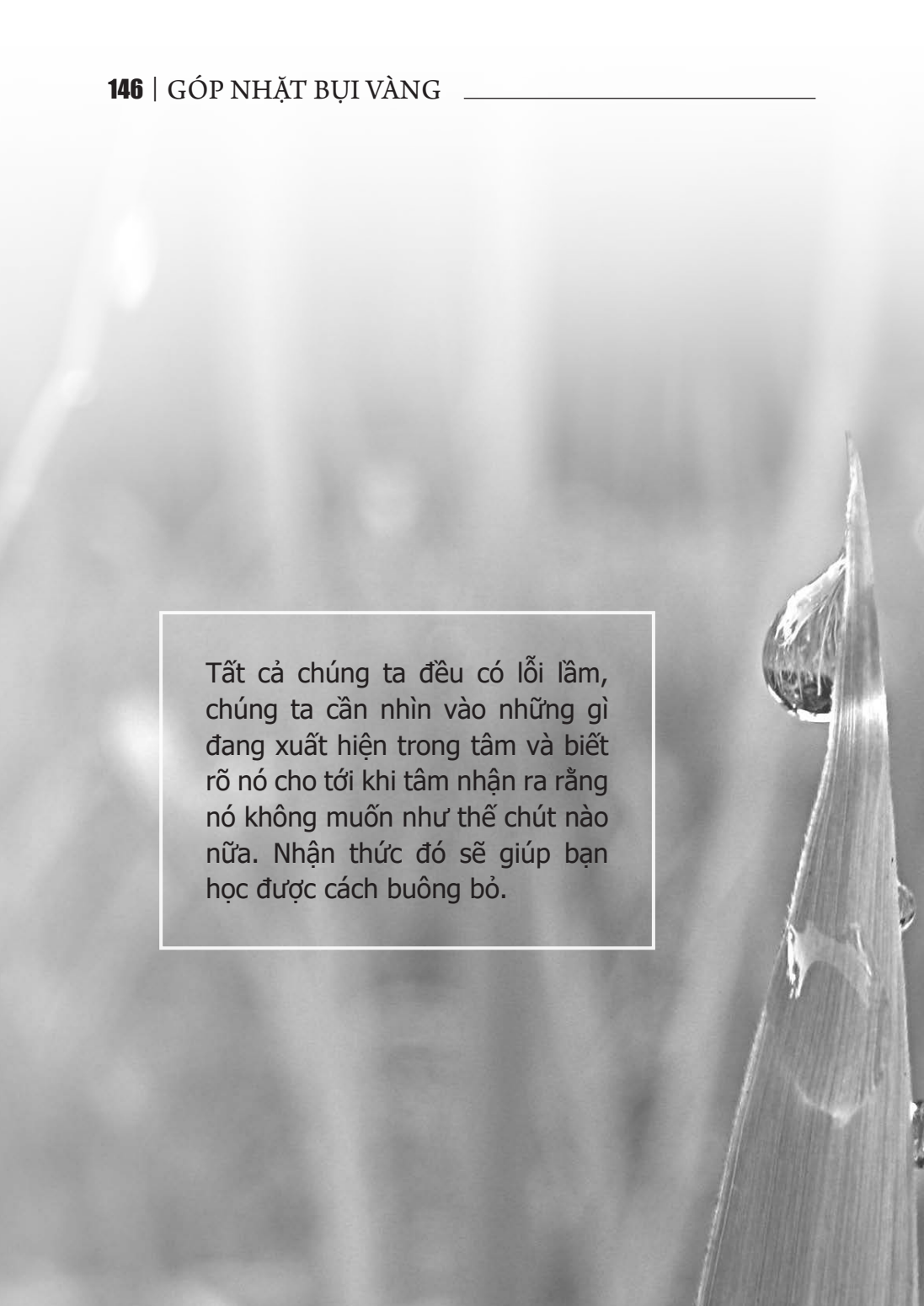
Giả sử bạn đang ở trong một tình huống giao tiếp và bạn vô tình nói điều gì đó thô ác vì đà nói quá mạnh. Hãy để chánh niệm tiếp tục biết từ phía sau trong khi bạn đang nói với người khác. Tới một điểm nào đó trong quá trình quan sát toàn bộ tiến trình này, chánh niệm sẽ có bức tranh tổng thể nhờ đó trí tuệ có thể sinh khởi và giải quyết vấn đề. Trong cuộc sống hằng ngày, không thể nào tránh khỏi một số quyết định sai lầm nhưng bạn cần phải

học làm thế nào để có được lợi ích từ những trải nghiệm này. Đừng cho phép phiền não chạy tự do, nếu không tình hình của bạn sẽ tồi tệ đi.

Hãy tưởng tượng kết quả sẽ thế nào nếu như chỉ có tâm si vận hành. Có thể tình huống đó sẽ bị thổi phồng lên. Chúng ta phải nhận biết mọi thứ như chúng đang là. Nếu tâm có thói quen xấu thì chúng ta phải nhận ra điều đó. Do có chánh niệm nên bạn ghi nhận được một cách sắc bén những gì diễn ra trong tâm. Cần có thời gian và mỗi người có những tính cách khác nhau. Tất cả chúng ta đều có lỗi lầm, chúng ta cần nhìn vào những gì đang xuất hiện trong tâm và biết rõ nó cho tới khi tâm nhận ra rằng nó không muốn như thế chút nào nữa. Nhận thức đó sẽ giúp bạn học được cách buông bỏ.

Chúng ta nghĩ rằng trong cuộc sống hằng ngày chúng ta tương tác với rất nhiều người. Trên thực tế, hầu hết chúng ta thường tương tác với một số người nhất định lặp đi lặp lại. Vậy chúng ta sẽ thực hành như thế nào? Chúng ta lên chiến lược thực hành ra sao để trở nên thuần thục hơn? Chừng nào chúng ta còn có ý định mang Pháp vào trong cuộc sống thì mọi thứ sẽ trở nên dễ dàng hơn.

Có những trải nghiệm này là điều rất quan trọng và mỗi trải nghiệm lại mang đến cho bạn một bài học trong cuộc sống. Điều đó cũng giống như chơi trò chơi điện tử mà tôi thường nói với bọn trẻ. Bạn nỗ lực chơi và đạt đến cấp độ đầu tiên. Bạn dần dần vượt lên các cấp độ cao hơn và cuối cùng dành được phần thưởng. Bạn biết cách chơi thế nào vì bạn đã kinh nghiệm nó. Bạn biết làm thế nào để có thể chiến thắng trò chơi ở cấp độ này. Tất nhiên, nếu không biết cách học hỏi từ những trải nghiệm thì bạn sẽ không đạt được điều gì cho dù có bao nhiêu bài học trong đời đến với bạn!



Tất cả chúng ta đều có lỗi lầm, chúng ta cần nhìn vào những gì đang xuất hiện trong tâm và biết rõ nó cho tới khi tâm nhận ra rằng nó không muốn như thế chút nào nữa. Nhận thức đó sẽ giúp bạn học được cách buông bỏ.



Chúng ta không kiên trì được với việc chánh niệm nhẹ nhàng; chúng ta không tin chánh niệm nhẹ nhàng sẽ hiệu quả hay tin tưởng rằng nó sẽ phát triển thành cái gì đó.

Cách tiếp cận nhẹ nhàng hơn

Khi tôi bắt đầu hành thiền một cách nghiêm túc ở nhà, chánh niệm của tôi lúc trồi lúc sụt. Tôi đã bù đắp quá mức cho sự chánh niệm thất thường này bằng việc nỗ lực cá nhân nhiều hơn. Tôi muốn mình trở nên chánh niệm càng nhiều càng tốt nhưng tôi quá mệt không thể làm được gì hơn thế. Thậm chí sau đó, tôi cũng chỉ có thể làm đến vậy. Sau một thời gian, tôi bắt đầu nhận ra có một sự chánh niệm nhẹ nhàng hơn, chung chung nhưng không liên tục, được thực hiện từ ngày này sang ngày khác, tạo thành khuôn mẫu cho sự thực hành dài hạn. Đà chánh niệm bắt nguồn từ sự chánh niệm chung chung đã tạo nên những chấm nhỏ và những chấm nhỏ này tích tụ với nhau tạo thành "cơn sóng thần chánh niệm" có thể quan sát thấy rõ ràng.

Chúng ta không tin chánh niệm nhẹ nhàng sẽ hiệu quả hay tin tưởng rằng nó sẽ phát triển thành cái gì đó, vì vậy, chúng ta không có sự kiên trì với việc chánh niệm nhẹ nhàng. Nỗ lực cá nhân sử dụng nỗ lực của *chính chúng ta* trong khi chờ đợi một cách kiên nhẫn để đà chánh niệm tăng trưởng thì sử dụng quá trình tự nhiên,

quy luật tự nhiên và năng lượng tự nhiên. Không may thay, nỗ lực cá nhân mang tính ngắn hạn và không cho phép chúng ta thực hiện mỗi ngày. Khi đó, chúng ta bắt đầu nghi ngờ khả năng sống cuộc sống có chánh niệm của mình.

Khái niệm có vẻ hoa mỹ - *nhìn qua khóe mắt* - mô tả một dạng chánh niệm dõi theo sự vận hành của tâm khi tâm đang tiếp nhận đối tượng qua các giác quan. Tâm trở nên hay biết tất cả các đối tượng phù hợp với tần số tâm này. Ngược lại, khi chúng ta chỉ hướng sự chú ý vào các đối tượng và đặt quá nhiều nỗ lực vào việc phải quan sát được những đối tượng này, sẽ có cảm giác như thể các đối tượng biến mất vì người quan sát và đối tượng được quan sát không còn cùng tần số. Ở đây, chúng ta có thể so sánh với kĩ thuật viên đo mắt. Khi bạn tới gặp kĩ thuật viên đo mắt, họ có thể yêu cầu bạn thử nhiều loại mắt kính khác nhau để quyết định cái nào hợp với bạn. Khi độ kính phù hợp thì bạn sẽ nhìn thấy các con chữ rõ ràng. Khi độ kính quá thấp hoặc quá cao thì những con chữ trên biểu đồ trở nên mờ. Điều này cũng giống với cái tâm có cùng tần số với các đối tượng. Nếu bạn cho rằng nỗ lực cá nhân nhiều hơn sẽ mang lại kết quả tốt hơn thì

có thể bạn vẫn chưa nhìn nhận được mọi thứ một cách rõ ràng.

Chánh niệm bao quát và không cưỡng ép giúp chúng ta tiếp tục làm việc, thực hiện các hoạt động cần làm trong khi sự hay biết nhẹ nhàng về những gì diễn ra vẫn vận hành một cách vững chắc ở đằng sau. Lúc đầu, hoạt động chánh niệm này có thể không liên tục nhưng cuối cùng sẽ tạo thành đà. Khi chánh niệm trở nên tự nhiên và liên tục, sẽ có cảm giác như thể bạn đang nhận biết và sống với chánh niệm trong mọi việc đang làm. Đối với tôi, đây chính là thời điểm tôi hiểu được bản chất thực sự của thiền Vipassanā và bắt đầu tin tưởng rằng có thể giác ngộ khi đang sống ở đời.

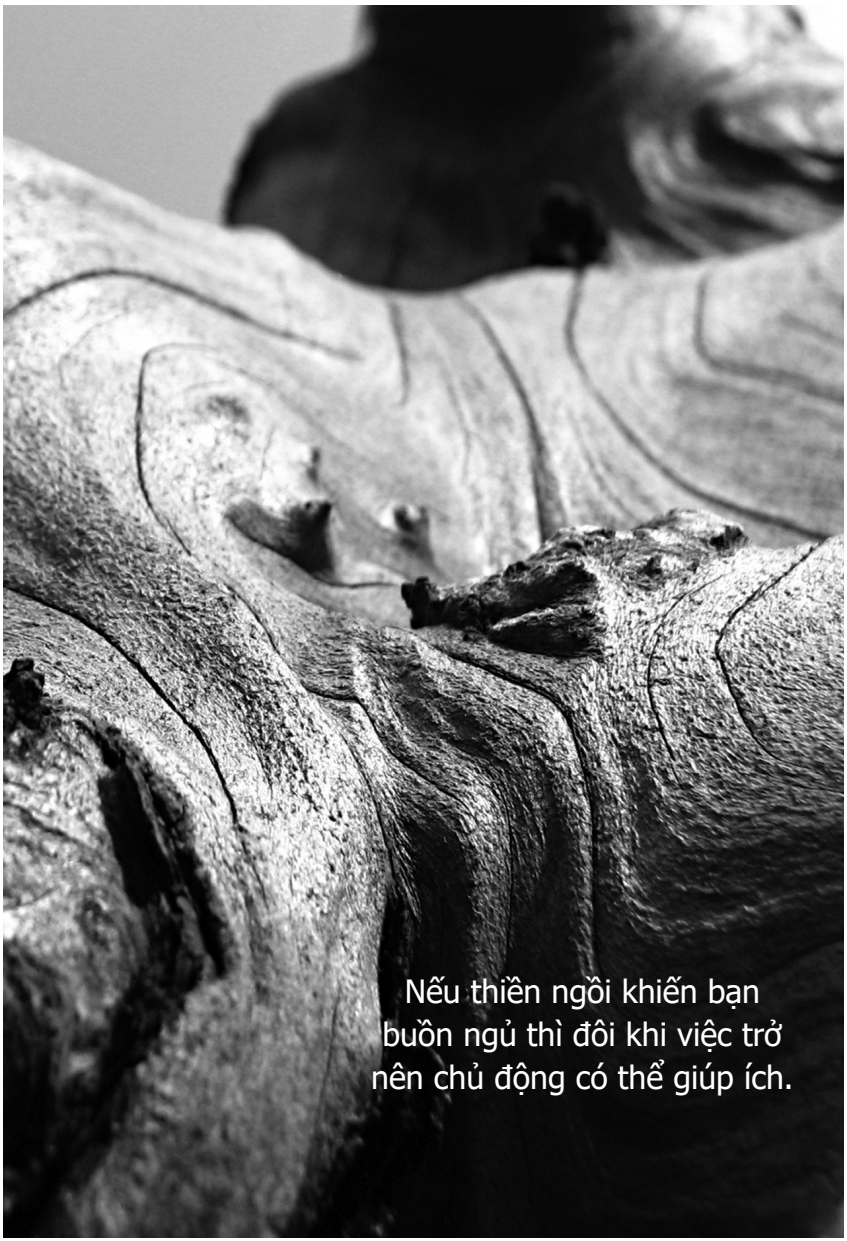
SỬ DỤNG TRÍ TUỆ

Các hành giả thường quên không sử dụng trí tuệ vốn có của mình khi hành thiền tại nhà vì họ chưa thực hành sử dụng nó. Khám phá và sử dụng trí tuệ của bạn để xem liệu chánh niệm có đang hiện hữu không và bạn đang dùng bao nhiêu nỗ lực thay vì cứ cố gắng nhiều hơn một cách mù quáng. Dưới đây là một số nội dung bạn có thể suy xét: *Bạn có thể nhìn thấy mức độ tinh tấn của mình?*

Có sự định tâm không? Bạn có biết kinh nghiệm đó như thế nào không? Bạn có biết mức độ tin tưởng hay tín tâm của mình không? Trí tuệ có đang vận hành không? Các hành giả thường có thể nhận ra khi có chánh niệm. Tuy nhiên, chỉ một số ít hành giả nhận ra trí tuệ đang làm việc.

Trí tuệ chỉ có hai từ nhưng nó vận hành
theo rất nhiều cách.

Đôi khi chúng ta bỏ lỡ một thực tế là trí tuệ đang có mặt và đang làm công việc của nó vì chúng ta không quen với các cách thức vận hành của trí tuệ. Chúng ta không gần gũi với trí tuệ như gần gũi những người bạn thân. Chúng ta quen nỗ lực hơn. Tôi thấy các hành giả thường cố gắng để tỉnh táo. Thay vào đó, khi buồn ngủ, chúng ta nên tìm hiểu một chút về sự buồn ngủ này. *Tại sao lại buồn ngủ vào lúc này? Điều gì đã mang cơn buồn ngủ đến? Cơn buồn ngủ như thế nào?* Thông thường, các hành giả phản ứng một cách tiêu cực với cơn buồn ngủ. Họ thử các cách khác nhau để "sửa chữa" cơn buồn ngủ này thay vì nhìn như nó đang là và tìm hiểu sâu hơn về nó. Tôi thấy điều này diễn ra ở thiền đường trong suốt thời thiền ngồi. Có hành giả bắt đầu buồn ngủ và biểu cảm trên khuôn mặt anh ta cho thấy anh ta không hài lòng với chính mình khi cố gượng mình tỉnh thức.


Nếu thiền ngồi khiến bạn
buồn ngủ thì đôi khi việc trở
nên chủ động có thể giúp ích.

Tiếp tục những hành động này một cách mê mờ chỉ dẫn tới việc hình thành những thói quen xấu.

Nếu thiền ngồi khiến bạn buồn ngủ thì đôi khi việc trở nên chủ động có thể giúp ích. Nếu bạn cho tâm công việc để làm, nếu như tâm nhận biết một cách chủ động thì tâm sẽ trở nên tỉnh táo và hoạt bát vì nó đang làm điều gì đó. Bạn cũng có thể thử mở mắt khi ngồi thiền.

Chúng ta cần sử dụng trí tuệ như cách chúng ta sử dụng trí thông minh để giải quyết vấn đề, để phát triển công việc kinh doanh hay cân nhắc phải làm gì tại gia đình và nơi làm việc. Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta hình dung ra cách thức làm việc, hỏi ý kiến những người phù hợp và lên chiến lược để có thể tạo ra lợi nhuận. Chúng ta cần nhận ra sự có mặt của trí tuệ và áp dụng các kĩ năng tương tự vào việc hành thiền.

TỰ MÌNH GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

Tôi thường đi quanh thiền đường của Trung tâm thiền Shwe Oo Min vào các buổi chiều. Có một sư cô ngồi ngay phía trước thiền đường và tôi thường thấy mặt sư cô này thi thoảng lại đỏ hồng lên. Sau này, trong lần nói chuyện riêng, tôi hỏi tại sao mặt sư cô hay đỏ lên khi ngồi

vậy. Sư cô ấy trả lời đó là vì cơ thể của vị ấy có xu hướng xì hơi và vị ấy cảm thấy khổ cho người ngồi đằng sau, lần nào cũng vậy! Cứ mỗi lần bị xì hơi như thế, sư cô lại đỏ mặt. Tôi hỏi "Vậy sư cô ngồi phía trước thiền đường làm gì? Nếu sư cô quan tâm tới điều đó và nếu đó là cách hoạt động của cơ thể thì hãy ngồi về phía sau thiền đường! Cửa mở lớn và sư cô không phải ngồi phía trước." Vị hành giả này cảm thấy mình nên ngồi phía trước vì mình là một sư cô. Chúng ta tự tạo ra vấn đề với chính niềm tin của mình. Đè nén những nhu cầu của cơ thể như vậy có thể gây ra sự khó chịu và cuối cùng sẽ khiến chúng ta mệt mỏi. Thay vào đó, chúng ta có thể tìm ra những giải pháp thay thế.

Hãy tự giải phóng cho mình! Hãy làm những gì bạn cần để thiền thay vì nắm giữ những tư tưởng nhất định trong đầu mà không cân nhắc tới giải pháp phù hợp.

TẠO NÊN MỘT CỘNG ĐỒNG DHAMMA/PHÁP

Trước khi bắt đầu thiền, tôi là đứa con cá biệt trong gia đình. Những lời nói của tôi chỉ mang một ít hoặc gần như không có trọng lượng vì mọi người biết đến tôi như một kẻ nói dối. Nhưng sau khi thực hành khoảng 3 năm, tôi ngày càng nói ít đi vì tôi quan sát lời nói của mình rất

cẩn trọng. Sau quãng thời gian đó, mọi người thường lắng nghe bất cứ khi nào tôi cất lời vì những lời nói đó thường có giá trị nhất định. Họ lắng nghe vì biết rằng những gì tôi nói ra đều có rất nhiều suy xét đằng sau. Đôi khi gia đình tôi còn có chút sợ sệt bởi vì họ biết những gì tôi nói là sự thật.

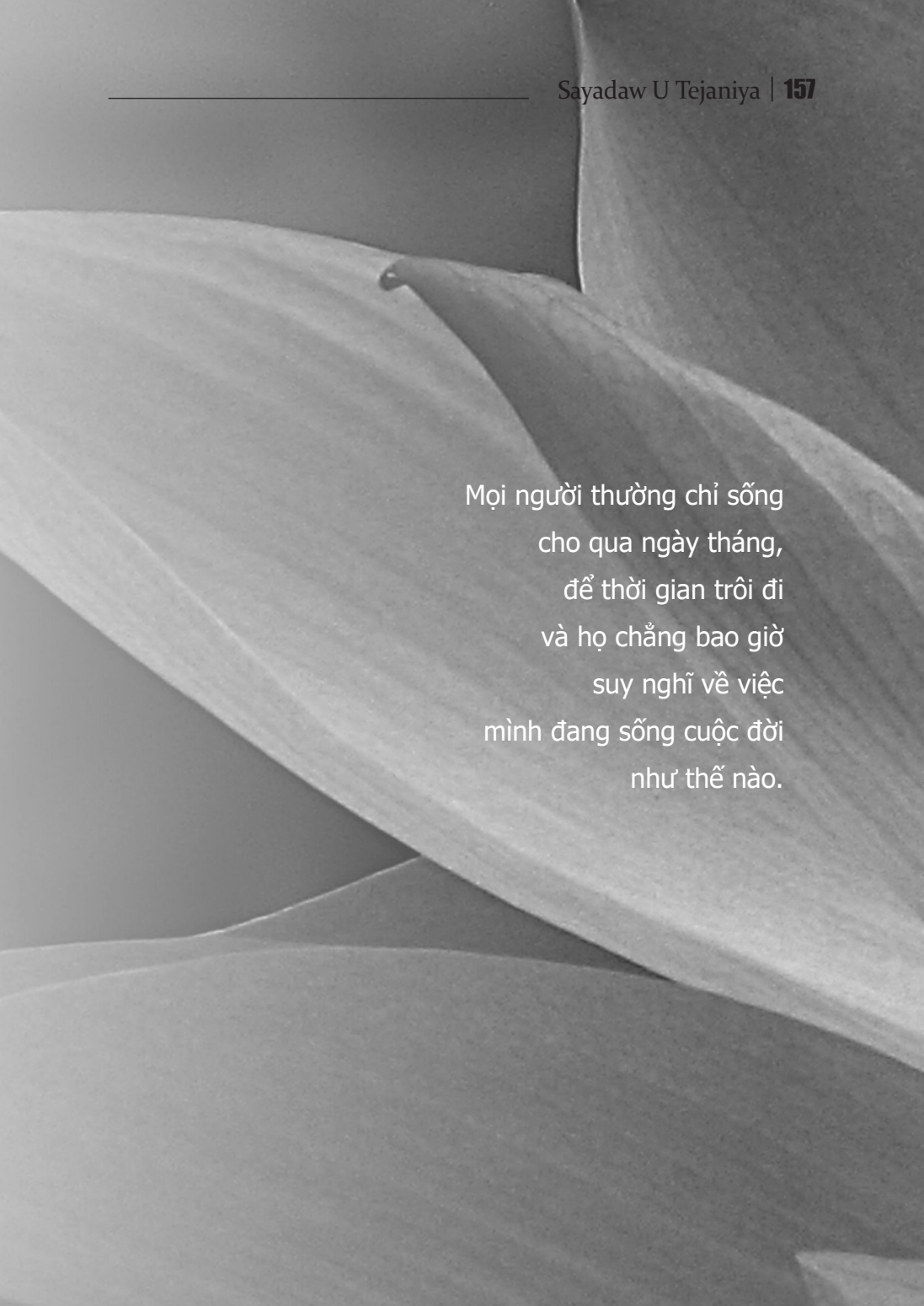
Gia đình tôi thường xuyên họp mặt vào Chủ nhật để dùng bữa và sau đó nói chuyện với nhau. Các nội dung trò chuyện thường xoay quanh những chiếc xe đời mới nhất, các ngôi sao điện ảnh, v.v... Vào thời điểm đó, tôi đã thực hành thiền được một thời gian và tôi thấy những việc như vậy chỉ tốn thời gian vô ích. Tôi suy nghĩ xem có thể làm gì và dần dà một ý tưởng hình thành trong đầu. Một ngày, tôi gợi ý rằng tất cả chúng tôi ngồi thiền cùng nhau. Tất cả chúng tôi đã có kinh nghiệm thiền vì bố tôi từng đưa tất cả chúng tôi tới thiền viện. Vì vậy, mọi người đều nhất trí thiền. Ban đầu, chúng tôi cùng ngồi thiền 15 phút và sau đó sẽ ăn.

Một thời gian sau, ý tưởng chín muồi và chúng tôi ngồi thiền cùng nhau mỗi lần gặp mặt. Khi đó, sau khi ăn hoặc trong khi ăn, tôi gợi ý một cuộc thảo luận và chúng tôi sẽ nói chuyện về cuộc sống, liệu chúng tôi hạnh phúc hay không hạnh phúc. Tôi thường hỏi từng người một

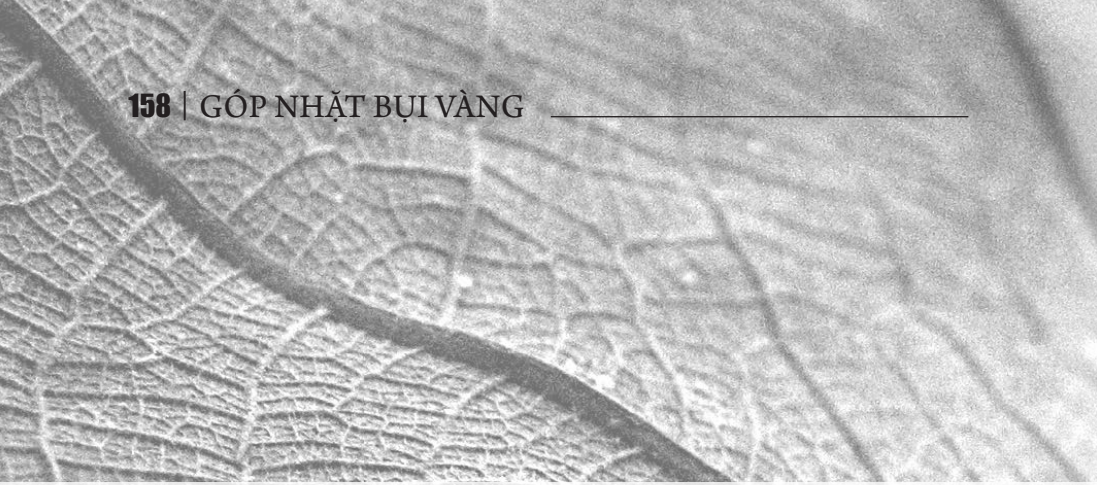
xem họ "Cảm nhận thế nào về cuộc sống của mình? Có cảm thấy hài lòng với cuộc sống của mình không?" Buổi liên hoan trở nên nghiêm túc; một người anh của tôi trả lời rằng anh ấy không hạnh phúc với cuộc sống còn người anh khác nói rằng *50:50*. Dần dần những người ruột thịt của tôi bắt đầu kể chi tiết về cuộc sống và cảm giác của họ, thậm chí có người còn khóc sau khi chia sẻ và cảm thấy thanh thản hơn phần nào. Trước đây, họ chưa từng nghĩ tới điều này. Mọi người thường chỉ sống kiểu cho qua ngày tháng, để thời gian trôi đi và họ chẳng bao giờ suy nghĩ về việc mình đang sống cuộc đời như thế nào.

Sang tuần tiếp theo, các câu hỏi tiếp tục sẽ là: Nếu không hạnh phúc với cuộc sống thì làm thế nào để khiến mình hạnh phúc? Phải giải quyết điều đó thế nào? Chúng tôi mang Pháp vào trong cuộc nói chuyện và chuyển cuộc nói chuyện thành những buổi thảo luận về Pháp.

Có trí tuệ, bạn sẽ biết cách làm thế nào để giúp đỡ người khác.

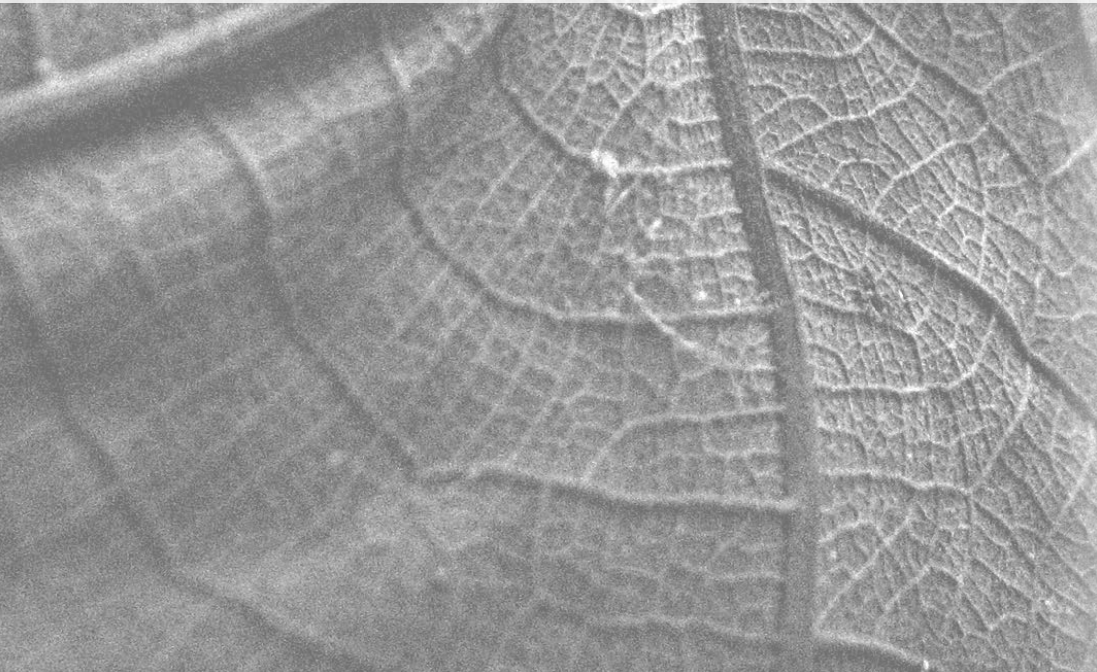


Mọi người thường chỉ sống
cho qua ngày tháng,
để thời gian trôi đi
và họ chẳng bao giờ
suy nghĩ về việc
mình đang sống cuộc đời
như thế nào.



Tôi muốn các thiền sinh hiểu rằng, chánh niệm là một cam kết trọn đời, chứ không phải là công việc bán thời gian. Đây là điều chúng ta thực sự cần làm mọi lúc mọi nơi.

Chỉ khi nào nhìn thấy bản chất của tâm thì chúng ta mới hiểu được bản chất của pháp.



Tiếp tục hành thiền

CHUỖI NHÂN QUẢ

Có thiền sinh ở một trong những khóa thiền của tôi đã đặt ra một số câu hỏi liên quan đến tự do ý chí. Khi chúng ta nói đến tiến trình nhân duyên, hãy nhớ rằng có một dòng chảy của các tâm trong tiến trình này. Các phẩm chất trong một tâm ảnh hưởng tới tâm tiếp theo và sau đó, bất cứ cái gì tâm chọn làm trong khoảnh khắc kế tiếp sẽ bổ sung một chút hay bớt đi từ phẩm chất tâm đó. Sau đó, nó diệt đi và làm duyên cho tâm kế tiếp xuất hiện rồi tâm kế tiếp này lại diệt đi và tác động lên tâm kế tiếp sau nữa. Mỗi tâm đều bắt đầu với một cái gì đó, một điều kiện nào đó, nhưng trong một khoảnh khắc hiện tại, tâm đó có thể lựa chọn ảnh hưởng của nó bằng cách hành động hay không hành động trước khi diệt đi. "Vạn pháp do duyên sinh" nghĩa là có một dòng chảy đang tiếp diễn và khoảnh khắc hiện tại được hình thành từ các nhân trong quá khứ. Trong cùng khoảnh khắc ấy, có thể có sự lựa chọn của trí tuệ vì trí tuệ có tự do ý chí. Kết quả là, trí tuệ đó có khả năng

lựa chọn không thực hiện hoặc thực hiện bất cứ hành động nào mà nó muốn. Vạn pháp do duyên sinh nhưng bạn cũng không thể tưởng tượng được sự rộng lớn của nghiệp mà bạn đã tích lũy – thứ có khả năng ra hoa kết trái trong mỗi thời khắc.

Nếu ai đó đã hình thành thói quen sân giận trong một thời gian dài thì người đó sẽ trở nên sân giận dù chỉ với chút tác động nhỏ. Nếu người đó học thiền, bắt đầu thực hành và hiểu được lợi ích của thiền trong khoảnh khắc hiện tại thì người đó có thể dần dần phát triển tới mức có thể quyết định một cách tỉnh thức về điều cần làm với chánh niệm + trí tuệ. Một mặt, người đó có thể quyết định liệu có tiếp tục sân giận hay mặt khác ngược lại, cố gắng nhận biết cơn giận và kết quả là trí tuệ được tăng trưởng. Sự lựa chọn này tạo thành sự tự do ý chí.

Khi chỉ có tâm si hiện diện thì nhân duyên được thiết lập và người đó sẽ hành động hoàn toàn theo nhân duyên đó. Vì trạng thái tâm này không liên quan tới trí tuệ nên tâm chỉ như là một hệ thống nút ấn được tác động bởi các lực bên ngoài. Nhân duyên sẽ quyết định tất cả các quả.

Chánh niệm cho phép tâm lựa chọn. Bạn có thể nghe ai đó nói về điều gì đó hay bắt gặp một cuốn sách giúp

bạn khai mở chút trí tuệ. Bạn cũng có thể vay mượn hiểu biết từ sách vở hay bất kỳ ai, suy xét về nó và áp dụng vào cuộc sống để mang lại nhiều trí tuệ hơn. Theo cách này, chúng ta có thể nhìn thấy chánh niệm + trí tuệ tạo ra sự tự do lựa chọn như thế nào.

Mặc dù vậy, tôi không khuyên các thiền sinh suy ngẫm quá nhiều về những vấn đề này. Rất dễ lạc vào việc khái niệm hóa và trừu tượng hóa các chủ đề này và do đó trôi xa khỏi khoảnh khắc hiện tại. Một trong những điều kiện để trí tuệ phát sinh là suy nghĩ sâu sắc về Pháp nhưng phải hoàn toàn đặt trên nền tảng của Chánh kiến và Chánh tư duy.

VUN BỒI TUỆ GIÁC

Khi trải nghiệm một cảm xúc, chúng ta vừa có thể hay biết cảm xúc vừa thấu hiểu bản chất của cái tâm đang cảm thấy tham hay sân với cảm xúc đó. Sự nhận biết này có sức mạnh hơn việc chỉ lắng dịu cảm xúc nhất thời. Hiểu rằng *đây chỉ là tâm, không có ai ở đây mà chỉ có các nhân duyên đang vận hành* là một tuệ giác.

Thông thường, tâm tuệ giác rất ngắn ngủi và điều này là bình thường. Chúng ta để cho những tuệ giác này


Nếu cá nhân bạn quá dính mắc vào việc cố gắng
thực hành thì bạn sẽ không thể nhìn thấy
những gì đang diễn ra một cách tự nhiên.

sinh khởi lặp đi lặp lại và tích lũy từng chút từng chút một qua rất nhiều lần. Sự sinh lên lặp đi lặp lại của tuệ giác sẽ in sâu hiểu biết đó trong tâm và mỗi một tâm xuất hiện sau đó sẽ truyền lại các phẩm chất của nó cho tâm kế tiếp. Khi tuệ giác sinh khởi nhiều lần, "di sản" của tuệ giác đó để lại cho tâm kế tiếp lại càng mạnh hơn. Đó là cách chúng ta đạt được các tuệ giác bền vững, lâu dài.

CHÁNH NIỆM KHÔNG QUÁ SỨC

Chúng ta luôn cần nhớ sự khác biệt giữa sử dụng nỗ lực cá nhân và để năng lực của pháp vận hành. Nếu cá nhân bạn quá dính mắc vào việc cố gắng thực hành thì bạn sẽ không thể nhìn thấy những gì đang diễn ra một cách tự nhiên. Khi đứng lùi lại, bạn có thể thấy rằng quá trình chánh niệm đã và đang diễn ra hết sức tự nhiên. Đó là tại sao thi thoảng tôi hỏi một số thiền sinh: các bạn có nhận ra rằng các bạn có thể nghe thấy cho dù đang không lắng nghe không, rằng cái "thấy" đang diễn ra ngay cả khi các bạn không cố gắng nhìn vào bất cứ cái gì hay không? Các bạn có nhận ra rằng dù đang không chú tâm nhưng tâm đã biết về đối tượng hay không?

Tôi muốn các thiền sinh, đặc biệt là những ai đã thực hành nhiều năm, đạt tới mức độ mà họ nhận ra rằng dù không tập trung hay không chú tâm, thì sự hay biết vẫn đang diễn ra. Sau nhiều năm hành thiền, việc thực hành của họ chắc hẳn đã có đà và họ cần phải lui lại để có thể nhìn thấy sự hay biết đang diễn ra. Tới giai đoạn này, bạn cần chuyển từ việc "cố gắng chú tâm" sang "nhận biết tự nhiên". Khi thuận theo pháp thì chỉ còn sự làm việc của những gì cần thiết.

Tất nhiên, không thể nào nói chuyển là chuyển, thay đổi là thay đổi ngay được. Nhưng biết đến thông tin này là điều tốt vì nó sẽ giúp bạn thi thoảng chuyển sang cách thức mới này. Theo đó, bạn sẽ dần hiểu được điều gì đang thực sự diễn ra và điều này sẽ cho phép bạn buông bỏ những khuôn mẫu cũ. Đó là lý do tại sao đà lại quan trọng như vậy, khi mà mọi thứ tiếp tục tự vận hành và bạn có thể thực sự thấy *bạn* không can dự vào. Nếu bạn thực hành liên tục và đúng đắn thì hiểu biết sẽ phát sinh. Một khi bạn có hiểu biết nhất định rằng quá trình này chỉ đang diễn ra, tâm sẽ bắt đầu nhìn mọi thứ từ góc nhìn này ngày càng nhiều hơn.

TÍCH LŨY ĐÀ, GÓP NHẶT BỤI VÀNG

Nếu bạn suy ngẫm về riêng kiếp sống này và cộng thời gian mà bạn đã dành cho việc cố gắng để chánh niệm, để nuôi dưỡng việc thực hành và trí tuệ thì bạn sẽ thấy rằng khoảng thời gian đó rất ít. Vô minh và phiền não đã trở thành những người bạn đồng hành của chúng ta từ khi sinh ra. Mọi thứ có vẻ vô thường nhưng *phiền não thì luôn dường như là thường!* Tuy nhiên, nếu hiểu về nhân và quả, bạn sẽ thấy rằng phiền não luôn có con đường riêng của chúng. Phiền não là những gì đã để lại dấu ấn rất sâu đậm. Phiền não đã hằn sâu trong tâm và để lại cái bóng rất dài tiếp tục công việc của chúng thông qua nhân và quả. Nếu việc thực hành bị gián đoạn thì chúng ta sẽ không trở nên thuần thục hơn chút nào và mọi hiểu biết sẽ ngưng trệ. Còn nếu chúng ta bỏ bê việc thực hành thì tâm si sẽ bắt đầu tăng trở lại và che mờ tất cả những điều chúng ta từng hiểu.

Chừng nào còn tiếp tục hành thiền thì chúng ta còn có thể duy trì một mức độ hiểu biết nhất định. Chánh niệm là nền tảng cho phép trí tuệ sinh khởi lặp đi lặp lại và đó là lý do tại sao bạn phải chánh niệm mọi thời điểm. Bất kì hiểu biết mới hay trí tuệ nào đều mất đi, giống như

tất cả những thứ khác. Hiểu biết về anicca (vô thường) và anatta (vô ngã) cũng là vô thường. Tuy nhiên, dù hiểu biết như vậy có thể xuất hiện rồi sau đó mất đi nhưng nó sẽ để lại dấu ấn lên tâm kế tiếp, tâm này sẽ tiếp nhận và khi đến lượt mình, nó sẽ để lại dấu ấn khi mất đi.

Đây là một trò chơi có tổng bằng 0: Hoặc bạn đang làm *cái này*, hoặc bạn đang làm *cái kia*. Nếu *cái này* không có mặt thì *cái kia* có mặt. Hoặc là bạn đang tiến lên, hoặc là bạn đang lùi lại; không có chuyện đứng yên. Các tâm thiện sẽ hỗ trợ nhau cũng giống như các tâm bất thiện hỗ trợ nhau. Khi cái gì đó đang cháy và bạn dội thêm nước vào, ngọn lửa sẽ tắt. Nếu những ngọn lửa cháy mạnh hơn thì đám cháy sẽ tiếp tục bùng lên.

Tôi muốn bạn sử dụng trí tuệ của mình để tiếp tục việc hành thiền. Bạn góp nhặt những "hạt bụi vàng" này nhiều hơn một chút mỗi ngày, ngày này qua ngày khác. Bạn học hỏi từ tất cả những điều xảy ra trong cuộc sống. Chánh niệm là một cam kết trọn đời, chứ không phải là công việc bán thời gian. Đây là điều chúng ta thực sự cần làm mọi lúc mọi nơi. *Mọi lúc mọi nơi*. Chỉ khi nào nhìn thấy bản chất của tâm thì chúng ta mới hiểu được bản chất của pháp. Tâm cứ sinh lên và diệt đi, rất chóng vánh và đóng góp duy nhất có thể của bạn vào quá trình

này là chất lượng chánh niệm. Khi chánh niệm trở nên tự nhiên, có nghĩa là bạn đã nỗ lực trong thời gian dài để duy trì nó: sự kiên trì chính là chánh tinh tấn. Chánh niệm bắt đầu ở lại. Sự nỗ lực vẫn được duy trì và nó trở nên tự nhiên hơn nhiều, hữu ích hơn nhiều.

Trí tuệ thiền quán (Vipassanā wisdom) không thể sinh khởi thông qua tư duy trí óc. Đơn giản là không thể nào nhận thức thấu đáo được loại trí tuệ này. Tuệ giác Vipassanā không phải là cái gì có thể khái niệm hóa thông qua hình ảnh; nó là một sự hiểu biết và thấu suốt hoàn toàn mới về các nguyên lý, về bản chất.

Khi thực hành cần mẫn và không ngừng nghỉ, chúng ta sẽ liên tục có những hiểu biết và tuệ giác nho nhỏ này lặp đi lặp lại. Qua quá trình dài, các tuệ giác sẽ trở nên liên tục đến mức chúng vận hành cùng với chánh niệm. Một khi trí tuệ bắt đầu vận hành cùng chánh niệm, việc hành thiền của chúng ta sẽ tiến lên một mức độ hiểu biết cao hơn. Chúng ta bắt đầu đạt được những tầng mức trí tuệ cao hơn.

Những tầng mức trí tuệ cao hơn này có cuộc sống của riêng chúng; chúng có nhiều sức mạnh hơn. Chúng không còn quá phụ thuộc chút nào vào chánh niệm nữa.

Một khi chúng ta đã đạt tới những tầng mức trí tuệ này, chúng sẽ luôn có mặt và trí tuệ sẽ luôn ở đó. Đến giai đoạn này, chánh niệm sẽ lui lại để đóng vai trò thứ yếu. Chánh niệm sẽ luôn có mặt vì trí tuệ không thể tồn tại mà không có chánh niệm nhưng ở mức độ hiểu biết này, trí tuệ bắt đầu có cuộc sống riêng của nó. Chánh niệm sẽ tiếp tục nuôi dưỡng trí tuệ và hiểu biết của chúng ta sẽ lớn mạnh. Ở giai đoạn này, tâm luôn biết phải làm gì và có thể xảy ra trường hợp là việc thực hành trở nên dễ dàng tới mức nó sẽ tiếp tục diễn ra dù chúng ta không hề có bất kì nỗ lực nào phải thực hành. Càng thực hành, tâm càng hiểu cách thực hành và nó không còn phải nghĩ về việc thực hành thế nào nữa. Tâm tìm ra con đường của nó khi trí tuệ bắt đầu vận hành.

Lợi ích thực sự của Pháp không phải là ngừng đối mặt với các vấn đề của cuộc sống mà là để giải quyết các vấn đề đó với trí tuệ thay vì phiền não, khi đã hiểu cách phiền não vận hành.

Nguyện cho tất cả được an vui!



Ai cũng có những phẩm chất thiện và bất thiện trong tâm nhưng học cách vun bồi *các phẩm chất thiện* chính là hành thiền.
Chúng ta vun bồi những phẩm chất thiện này bằng cách nào?

Phụ lục: Tóm lược về Chánh niệm

Satipaṭṭhāna, hay thiền dựa trên bốn nền tảng chánh niệm (thân, thọ, tâm, pháp), vun bồi những phẩm chất tâm thiện trong tâm. Ai cũng có những phẩm chất thiện và bất thiện trong tâm nhưng học cách vun bồi *các phẩm chất thiện* chính là hành thiền. Chúng ta vun bồi những phẩm chất thiện này bằng cách nào? Hành thiền liên quan đến những thứ mà chúng ta quan sát *(được gọi là các đối tượng*) và cái đang quan sát (*tâm*). Điều quan trọng cần nhớ là những hình ảnh, âm thanh, xúc chạm, vị, mùi hương và các suy nghĩ hay các trải nghiệm phát sinh ở sáu cửa giác quan không làm công việc hành thiền. Chúng ta không phải làm bất cứ điều gì với những trải nghiệm này vì chúng sẽ luôn ở đó. Những đối tượng này chỉ đang diễn ra trên thân và/hoặc trên tâm. Thiền nằm ở phần sau này, là công việc của tâm và là công việc để cải thiện tâm.

Một thiền sinh có ba nhiệm vụ và chúng ta sẽ thực hiện lần lượt: (1) có chánh kiến, (2) có chánh niệm và

cuối cùng là (3) thực hành liên tục. Khi kinh nghiệm điều gì đó, chúng ta cần nhắc nhở bản thân mình rằng đây là một đối tượng của thiền và rằng tâm đang hay biết nó. Không nên cho rằng *đây là kinh nghiệm xấu* hay *đây là kinh nghiệm tốt*. Chúng ta cần nhìn nhận và đánh giá mọi thứ đúng như bản chất của nó. Những gì đang được hay biết *chỉ để được hay biết*, không phải để yêu hay ghét, mong muốn hay chối bỏ. Thay vào đó, chúng ta nhắc nhở bản thân rằng tất cả những gì đang xảy ra, những gì chúng ta đang kinh nghiệm và quan sát đều là tự nhiên. Chúng ta nên nhắc nhở bản thân rằng các đối tượng sẽ luôn tuân theo bản chất tự nhiên của chúng, rằng chúng đang làm công việc của mình và rằng chúng đang được nhìn, được nghe hay được kinh nghiệm. Nếu chúng ta không nhắc nhở bản thân về bản chất này thì tâm sẽ dao động, lúc này thì ham muốn, lúc khác lại chối bỏ. Ham muốn và chối bỏ làm méo mó "lăng kính" của tâm.

Dù bản thân đối tượng không quan trọng nhưng chúng ta lại cần biết về đối tượng và quan sát đối tượng một cách rõ ràng. Đôi khi tôi nói rằng chúng ta cần có sự chánh niệm 60/40, có nghĩa là chúng ta dành 60% sự chú ý tới tâm quan sát và 40% tới đối tượng. Chúng ta cần chú ý nhiều hơn tới tâm quan sát vì những phiền não

như tham, sân, si xảy ra trong tâm và những phiền não này che phủ tâm. Chúng ngăn không cho chúng ta nhìn nhận một cách rõ ràng; chúng ta không thể quan sát các đối tượng như chúng thực sự là.

Hãy cùng tìm hiểu kĩ hơn về những khía cạnh khác nhau của thiền. Có năm phẩm chất tâm thực hiện công việc thiền. Những phẩm chất đó là: niệm, tấn, tín, định và tuệ. Đây là năm phẩm chất mà chúng ta đang cố gắng vun bồi trong tâm. Đồng thời, cũng có sáu đối tượng giác quan phát sinh ở sáu cửa giác quan. Sáu đối tượng giác quan này là những bước đệm theo nghĩa là chúng ta sử dụng những đối tượng phát sinh ở sáu cửa giác quan này để vun bồi năm phẩm chất thiện của tâm.

Khi chúng ta hành thiền, bất kì hiện tượng hay kinh nghiệm nào được hay biết đều trở thành đối tượng. Chúng ta cũng cần quan sát một cách tỉnh thức những gì chúng ta hay biết. Chúng ta cũng cần biết cách thức nhìn nhận các đối tượng, cần có cái nhìn đúng đắn về đối tượng và có khả năng suy xét về chúng đúng cách. Chúng ta có thể làm một trong những điều sau: ghi nhớ rằng các đối tượng chỉ là tự nhiên, hay ghi nhớ rằng các đối tượng chỉ là những thứ đang được hay biết mà thôi.

Trong Satipaṭṭhanā, *chánh niệm* hay *sự chú ý* (tôi sử dụng luân phiên hai thuật ngữ này) là yếu tố đầu tiên trong năm phẩm chất thiện của tâm. Chúng ta vun bồi bốn phẩm chất còn lại thông qua chánh niệm liên tục. Nói một cách đơn giản, chánh niệm là việc không quên có mặt trong hiện tại, hay biết một trong sáu đối tượng giác quan bất kì hoặc cả sáu đối tượng giác quan (trên thân và/hoặc trên tâm) đang diễn ra ngay lúc này. Tôi thường sử dụng những từ như *chú ý, chánh niệm, ghi nhớ, nhớ, nhận biết* và *ghi nhận* để diễn tả từ Pāḷi là sati. Tôi không muốn sử dụng những thuật ngữ như *tập trung* hay *thể nhập vào đối tượng* vì tôi không thích cảm giác về sự nỗ lực mạnh mẽ mà những cụm từ này mang lại.

Có lần tôi ngồi trong một chiếc xe do thiền sinh lái. Khi một chiếc xe khác vượt qua, thiền sinh này hỏi "Con hay biết có một chiếc xe vừa chạy qua như vậy đã đủ để gọi là chánh niệm trong thiền chưa ạ?" Chưa. Chưa hoàn toàn đủ. Tất cả chúng ta đều biết rằng có một chiếc xe vừa vượt qua cho dù chúng ta có đang thiền hay không. Vậy cái biết trong thiền khác gì so với cái biết thông thường? Có cái "nhìn", cái "nghe", sự suy nghĩ *và* người hành thiền biết một cách có ý thức rằng họ đang kinh nghiệm những điều này. Người không hành thiền biết rằng có một chiếc

xe vừa chạy qua nhưng không hướng tới kinh nghiệm của chính mình. Thay vào đó, có thể anh ta chỉ hướng đến khái niệm về cái vừa xảy ra, ở đó sự suy nghĩ đã xử lí toàn bộ kinh nghiệm. Vì thế tôi mới nói chánh niệm là khi bạn nhận biết sáu đối tượng giác quan qua sự kinh nghiệm trực tiếp của mình.

Chẳng hạn, nếu ngay bây giờ tôi đang ngồi trên một tấm thảm và tôi nhận biết được là có tấm thảm, điều này chưa được gọi là chánh niệm trong thiền. Khi tôi nhận biết được *tiến trình nhìn hay cảm nhận,* cái tiến trình đã giúp tôi nhìn thấy, cảm thấy và hiểu rằng cái này là một tấm thảm thì đó là kinh nghiệm của tôi. Tôi đang hay biết kinh nghiệm này. Chỉ hay biết khía cạnh mang tính khái niệm của kinh nghiệm thì chưa phải là chánh niệm. Chúng ta không quan tâm tới khái niệm về cái thảm khi chúng ta đang trong tiến trình nhìn hay cảm nhận. Chúng ta cần các khái niệm để phục vụ cuộc sống hằng ngày nhưng trong thiền, chúng ta cần hay biết tiến trình nào đang chạy ngầm phía sau những gì đang diễn ra trong tâm, tiến trình nào đang chạy ngầm phía sau tự nhiên và thực tại.

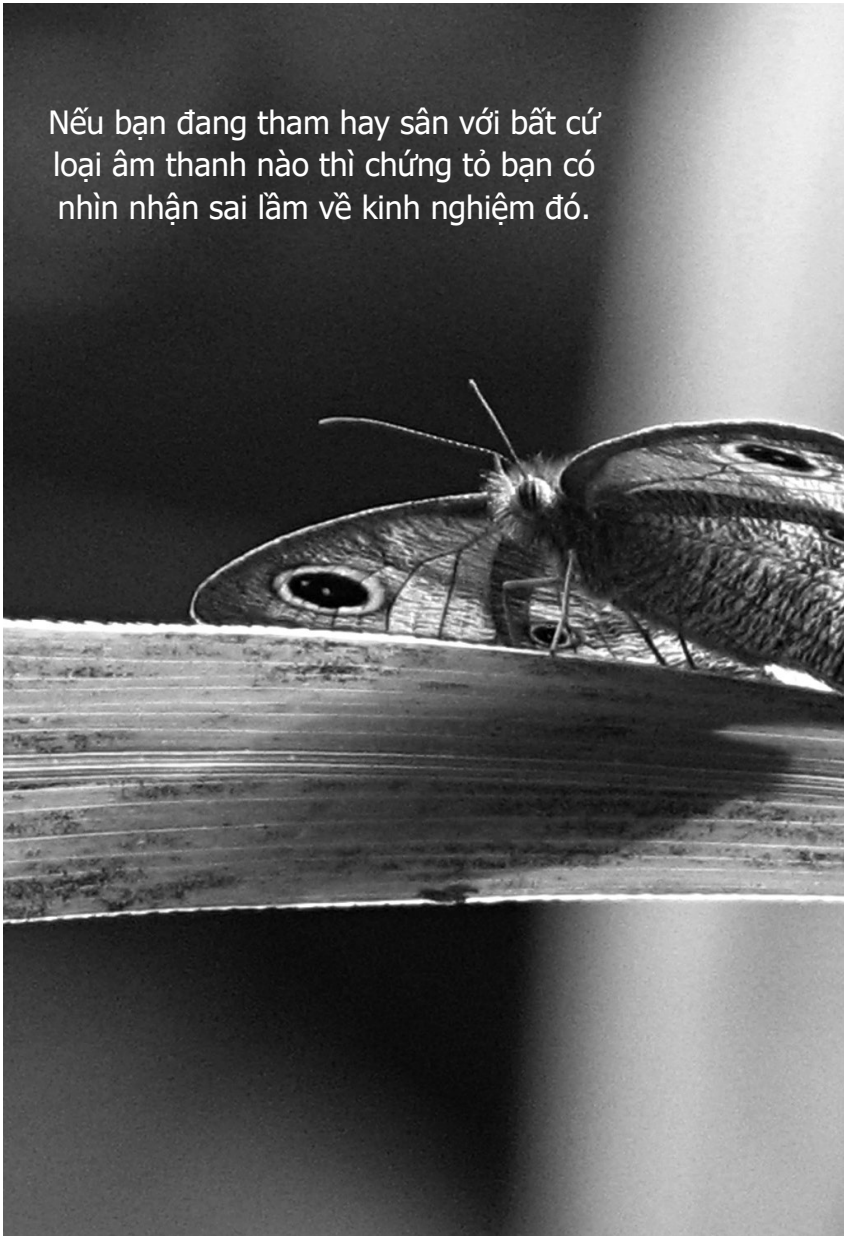
Vì thế, bạn hay biết và duy trì sự hay biết đó. Bạn không cần phải sử dụng nhiều năng lượng để hay biết.

Không cần phải tập trung nhiều nhưng bạn cần sử dụng chánh tinh tấn để duy trì việc nhắc nhở bản thân hay biết một cách liên tục. Nếu có thể sử dụng năng lượng theo cách đúng đắn đó thì bạn có thể tiếp tục thực hành suốt cả ngày mà không thấy mệt. Hãy cố gắng duy trì sự chánh niệm đó trong quãng thời gian dài hơn, suốt cả ngày.

Bạn có thể nhẹ nhàng lấy một đối tượng mà bạn hay biết và sử dụng nó làm đối tượng nền để khám phá rộng hơn. Khi thực hành liên tục trong cuộc sống hằng ngày, tôi thường sử dụng cảm giác làm nền tảng. Từ đó, tôi bắt đầu chú ý tới việc các suy nghĩ ảnh hưởng tới cảm giác thế nào và các cảm giác ảnh hưởng tới suy nghĩ ra sao. Tôi dần dần học hỏi và hiểu được tất cả những mối quan hệ này.

Bạn có thể ngồi, đi hay nằm khi hành thiền trong cuộc sống hằng ngày. Tư thế không quan trọng và thậm chí ít quan trọng hơn trong cuộc sống hằng ngày khi bạn phải giải quyết công việc. Tuy nhiên, thời gian biểu hành thiền ở đây là *toàn thời gian* kể từ khi thức giấc vào buổi sáng cho tới khi bạn đi ngủ.

Bạn cũng cần biết *cách thức* quan sát các đối tượng đang sinh khởi. Cho dù chúng là các đối tượng giác quan


Nếu bạn đang tham hay sân với bất cứ
loại âm thanh nào thì chứng tỏ bạn có
nhìn nhận sai lầm về kinh nghiệm đó.

hay kinh nghiệm của bạn thì bạn cũng cần coi chúng như là *những hiện tượng tự nhiên*. Tự nhiên nghĩa là không thể tìm thấy cái gì là "bạn" hay "tôi". Toàn bộ tự nhiên chỉ là quá trình của nhân và quả. Không có cái gì là tốt hay xấu cố hữu ở những đối tượng này.

Khi bạn gặp trở ngại với những đối tượng nhất định, hãy quay trở lại với chánh kiến: coi âm thanh chỉ là âm thanh. Âm thanh là một đối tượng và nó chỉ là hiện tượng tự nhiên mà thôi. Đây là cách suy nghĩ bạn nên có. Chỉ dẫn trong Satipaṭṭhāna Sutta (Kinh Niệm xứ) là hãy *ghi nhận* kinh nghiệm như nó là. Nếu bạn đang tham hay sân với bất cứ loại âm thanh nào thì chứng tỏ bạn có nhìn nhận sai lầm về kinh nghiệm đó. Với những ai có chánh kiến thì samādhi hay sự định tâm tự động có mặt.

Khái niệm chỉ là cái tên được gán cho một thực tại. Khi có chánh niệm về thực tại, bạn có thể nhìn thấy cả cái tâm đang khái niệm hóa và thực tại. Bạn sẽ ghi nhận âm thanh chỉ là âm thanh (thực tại) đồng thời thấy cả sự giải nghĩa cho một âm thanh nhất định (khái niệm). Khi bạn băng qua đường và bạn nghe thấy có tiếng xe đang đi tới thì bạn cũng cần phải quan sát xem liệu có phải chiếc xe đang đi tới hay không. Bạn có thể biết rằng âm thanh chỉ là âm thanh nhưng trí tuệ cũng phải hiểu âm thanh đó

nghĩa là gì. Có hai loại trí tuệ đang vận hành ở đây: trí tuệ hiểu cái khái niệm về một chiếc xe đang đi tới và trí tuệ hiểu cái thực tại đó là âm thanh chỉ là âm thanh.

Hiểu biết thì khác với việc chỉ kinh nghiệm mà thôi. Hiểu biết nghĩa là bạn nhận ra rằng: Đây là thực tại. Đôi khi kinh nghiệm không có nghĩa là bạn *thực sự hiểu nó* và *cái nhìn thay đổi*. Bạn có thể biết rằng cái gì đó là một đối tượng, đối tượng đó bạn không thể xúc chạm hay cảm nhận mà chỉ đơn thuần hiểu rằng đây là cái gì đó đang được hay biết và do đó nó có vai trò là một đối tượng.

Tương tự đối với tâm suy nghĩ, khi bạn thấy tâm đang suy nghĩ, hãy hay biết nó. Nếu có ít suy nghĩ hơn, hãy hay biết nó. Nếu có nhiều suy nghĩ hơn, hãy hay biết nó. Nếu như không có suy nghĩ, hãy hay biết nó. Suy nghĩ chính là tâm và *tâm* được định nghĩa là cái suy nghĩ, cái hay biết. Các vấn đề nảy sinh khi có sự *sân* với suy nghĩ, khi bạn có quan niệm rằng không nên suy nghĩ khi đang hành thiền. Đủ các loại phản kháng sẽ theo sau tư tưởng đó. Không cần phải vật lộn với những suy nghĩ của bạn bởi vì tâm suy nghĩ không bao giờ là một vấn đề. Nếu như có rất nhiều suy nghĩ đang diễn ra thì cũng không cần phải giảm bớt nó! Tất cả những gì bạn phải làm là nhận biết đi nhận biết lại rằng tâm đang suy nghĩ. Xét

cho cùng, bạn chỉ có thể nhận biết được mức độ suy nghĩ đó vì có chánh niệm!

Các thiền sinh gán cho những lần mà họ lạc trong suy nghĩ và không biết rằng mình đang suy nghĩ là có *tâm phóng dật*. Tâm sinh lên ở thời điểm hiện tại và cũng diệt đi ở thời điểm hiện tại. Những suy nghĩ về gia đình hay công việc xuất hiện trong tâm và chúng ta có thể nhận biết những suy nghĩ này mỗi lần chúng xuất hiện. Thực tế là tâm không phóng dật đi đâu hay cũng không tới nơi nào cả mà nó nghĩ về quá khứ và tương lai trong thời điểm hiện tại.

Bạn có thể liên hệ tới cơn đau theo cách tương tự. Khi bạn thấy dù chỉ một chút đau thôi, đầu tiên hãy kiểm tra thái độ của bạn. Nếu tâm cảm thấy không thoải mái thì hãy điều chỉnh thái độ, nhắc bản thân bạn rằng đây chỉ là hiện tượng tự nhiên. Sau khi đã đưa chánh kiến vào, hãy quan sát sự khó chịu hay chống đối trong tâm. Trước hết, hãy quan sát sự chống đối này và sau đó bạn có thể quan sát những cảm giác thực sự trên thân. Bắt đầu bằng câu hỏi tại sao bạn lại quan sát cơn đau? Bạn có muốn cơn đau biến mất không? Nếu như chúng ta ngồi lâu thì việc cơ thể trở nên khó chịu là điều tự nhiên. Chúng ta cần quan sát cơn đau bởi vì chúng ta muốn

hiểu một điều gì đó về bản chất của cái đau; chúng ta không quan sát cơn đau với hy vọng rằng nó sẽ biến mất. Tại sao bạn lại nghĩ rằng chân của bạn đau khi nó đau? Câu trả lời đơn giản nhất đó là *chân của bạn đau vì bạn có cái chân*. Khi có cái thân thì cũng sẽ có cái đau trên thân. Đó chính là chánh niệm và chánh kiến mà chúng ta có thể phát triển.

Cuối cùng, công việc quan trọng trong số ba nhiệm vụ của một thiền sinh đó là phải thực hành liên tục. Cho dù làm gì đi nữa, đầu tiên hãy hay biết về bản thân mình và sau đó mới đi thực hiện công việc. Bạn có thể có chánh niệm tương đối liên tục khi ngồi thiền nhưng rồi bạn cũng sẽ phải đứng dậy. Khi đứng dậy điều gì bạn biết đến trước tiên? Đó có thể là sự chuyển động của bàn tay hay đôi chân hay chỉ là mức năng lượng bạn đang dùng cho các công việc bạn làm. Hãy hay biết điều đó và những gì xảy ra sau đó. Nếu bạn đồng thời hay biết tất cả những chuyển động trên thân và những gì đang diễn ra trên tâm thì thậm chí còn tốt hơn nữa.

Khi ngồi thiền bạn có thể lấy toàn thân làm đối tượng và hay biết bất cứ cái gì trở nên rõ ràng và quan sát sự thay đổi của nó. Nếu bạn quen với việc sử dụng một đối tượng để neo tâm thì hãy sử dụng cái neo đó làm điểm

khởi đầu. Bạn có thể sử dụng sự hay biết về hơi thở vào và hơi thở ra ở chóp mũi (ānāpānasati - niệm hơi thở), sự phồng lên và xẹp xuống của bụng hay âm thanh để làm điểm neo. Đây chỉ là một vài ví dụ. Bạn có thể sử dụng bất kỳ đối tượng nào mà bạn dễ nhận biết để làm điểm neo nhằm thiết lập chánh niệm. Điểm neo này sẽ hướng tâm trí vào việc hay biết và một khi bạn hay biết bất kỳ đối tượng nào trong một khoảng thời gian thì về cơ bản, tâm sẽ bắt đầu biết đến các đối tượng khác. Đó là điều tốt. Điều đó nghĩa là chánh niệm đang trở nên tốt hơn. Khi chánh niệm tốt, có cảm giác như nó hay biết bốn hay năm đối tượng cùng một lúc.

Bạn đang quan sát mọi thứ để hiểu được bản chất của kinh nghiệm trên thân-tâm này. Bạn có thể hiểu gì về những trải nghiệm này? Bạn đã thực hành được một thời gian dài, bạn đã quan sát thân, quan sát tâm và bạn đã thực hành như vậy được nhiều năm. Bạn hiểu thêm được gì về thân và tâm này cũng như sự ảnh hưởng lẫn nhau giữa thân và tâm?

Mục đích của việc thực hành Satipaṭṭhāna (Thiền Tứ Niệm Xứ) là để hiểu một cách sâu sắc. Khi có hiểu biết đúng, khi chúng ta có nhận thức đúng về bản chất của sự vật thì sẽ có sự tĩnh tại trong tâm. Trạng thái tĩnh tại này


Nếu như bạn dính mắc mạnh mẽ vào
các ý kiến của mình, sẽ có sự
kích động khi ai đó đưa ra ý
kiến trái ngược.

là sản phẩm phụ của sự hiểu biết hay tuệ giác. Mục đích thực sự của Thiền Tứ Niệm Xứ là để có hiểu biết.

Làm thế nào chúng ta có thể hiểu được bản chất của cơn đau nếu chúng ta chỉ chằm chằm nhìn nó và nó biến mất? Xin hãy kiên nhẫn. Khi có cơn đau, hãy quan sát phản ứng ở trong tâm và chỉ quan sát cho đến khi nào cơn đau còn có thể chịu đựng được. Khi bạn thay đổi tư thế, hãy quan sát hai động cơ có thể có ở đằng sau: 1) tâm tham cảm giác dễ chịu hơn, hoặc 2) hiểu rằng nếu bạn tiếp tục ngồi ở vị trí đó thì tâm sân sẽ tăng trưởng. Bạn không muốn phát triển tâm sân cũng như không muốn phát triển tâm tham. Khi hiểu rằng cơn đau có thể trầm trọng hơn, bạn khiến cơn đau mất đi và bản thân cảm thấy thoải mái hơn để ngăn sự tăng trưởng của tâm sân.

Cuối cùng, hãy cùng thảo luận về việc nói chuyện. Chúng ta nên cố gắng thực hành chánh ngữ, chỉ nói những gì cần thiết và phù hợp. Để làm được điều đó, chúng ta thực sự cần phải có chánh niệm. Việc nói chuyện diễn ra xung quanh chúng ta trong cuộc sống hằng ngày. Bạn không nên chỉ ngưng nói mà không có sự hay biết bạn cần làm gì. Hãy tự kiềm chế một chút đồng thời hay biết, suy xét và hiểu trước khi bạn nói. Khi đó bạn cũng

sẽ biết liệu có cần phải nói hay không. Nếu bạn đã muốn nói điều gì đó và bạn kiềm chế không nói thì hãy tiếp tục hay biết và ghi nhận rằng bạn đang không nói nhưng hãy quan sát cái suy nghĩ đang diễn ra ở trong tâm.

Rất nhiều điều có thể diễn ra khi bạn nói. Nếu bạn bị kích động khi đang nói chuyện với ai đó thì việc bạn bị kích động trong khi vẫn đang hiện diện ở đó, với người đó, có thể châm ngòi cho những cảm xúc khác như bực bội hay giận dữ. Trong khi tâm có thể vẫn cảm thấy khó chịu thì ít nhất bạn vẫn có thể chánh niệm. Mục đích của việc chánh niệm khi nói không phải để có một phản ứng hoàn toàn khôn ngoan mà là để có một cuộc nói chuyện trong chánh niệm. Bạn có thể đã đánh mất sự cân bằng vào thời điểm đó nhưng điều bạn cần biết là có sự chánh niệm xuyên suốt cuộc nói chuyện. Nếu như bạn dính mắc mạnh mẽ vào các ý kiến của mình thì sẽ có sự kích động khi ai đó đưa ra ý kiến trái ngược. Điều này cũng giống như Hàn Quốc và Triều Tiên đang trong tình trạng chiến tranh do sự khác biệt về mặt hệ tư tưởng. Bạn có thể học được một số bài học từ những cuộc nói chuyện có chánh niệm này. Bất cứ khi nào nói điều gì đó sai trái thì chúng ta sẽ gánh lấy một chút đau khổ nhưng nếu có chánh niệm ở bên, chúng ta sẽ luôn học hỏi được.

Hãy cẩn thận hơn một chút khi ở nhà. Khi ở nhà thì mọi thứ sẽ thú vị hơn nhiều nếu chánh niệm luôn có mặt, đặc biệt là khi chúng ta mang chánh niệm vào những tình huống trong cuộc sống. Khi nói chuyện với những người khác, bạn học cách nhận ra những ý định của họ và học cách nói chuyện giúp bạn quản lý được bản thân đồng thời quản lý được cả cuộc trò chuyện. Chúng ta bắt đầu biết những gì mình định nói trước khi chúng ta nói và cuối cùng chúng ta có thời gian để lựa chọn cách phản ứng khéo léo.



Lời đề tặng

Món quà Pháp bảo này đến với bạn từ cộng đồng các hành giả và các nhà hảo tâm - những người mà Pháp đã có ảnh hưởng đến họ theo cách không thể nghĩ bàn.

Nguyện cho bạn cũng gặt hái được ích lợi từ ba mức độ trí tuệ thông qua sự cúng dường Pháp bảo này, đó là
hiểu được Pháp cao thượng,
thực hành chánh Pháp và
gặt hái được trái ngọt của Pháp.
Và nguyện cho tất cả được giải thoát Niết bàn.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Sabbadānaṃ Dhammadānaṃ Jināti

Pháp Thí Thắng Mọi Thí

Cuốn sách này được ấn tống với sự hùn phước
của các thí chủ:

Bùi Thanh Hằng
Bùi Thanh Trung
Bùi Thị An Duyên
Bùi Thu Hương
Bùi Trần Thùy Trâm
Bùi Văn Ninh
Đặng Anh Tuấn
Đặng Hoàng Kỳ
Đào Phương Dung
Đỗ Thị Hồng Thy
Đỗ Thị Thanh Phương
Dương Ngọc Cường
Dương Thanh Hoa
Gđ Hùng Hà - Duy Hoàng
Gđ Phạm Thị Thu Thảo
Gđ Trung Lâm Anh Hải Phòng
Gia Đình Đức Huệ
GX
Hà Bích Thủy
Nguyễn Thạch Bích
Nguyễn Thái Phúc
Nguyễn Thanh Bình
Nguyễn Thanh Hiền
Nguyễn Thị Bình
Nguyễn Thị Cẩm Tú
Nguyễn Thị Dung
Nguyễn Thị Hà
Nguyễn Thị Hồng Nhung
Nguyễn Thị Hồng Nhung
Nguyễn Thị Ngọc Hà
Nguyễn Thị Ngọc Mai
Nguyễn Thị Ngọc Xanh
Nguyễn Thị Nguyệt
Nguyễn Thị Thanh Vân
Nguyễn Thị Thảo
Nguyễn Thị Thu Giang
Nguyễn Thị Thu Thảo
Nguyễn Thị Thủy

Hà Lê Thiện Ái
Hoa Lan
Hoàng Thảo Uyên
Hoàng Thị Thanh
Hoàng Văn Bình
Huan Nguyen
Huỳnh Minh Tuấn
Khuất Đình Đăng
Kiên Nguyễn
Lại Hồng Nhung
Lâm Ngọc Hoa
Lê Hồng Thúy
Lê Hữu Thịnh
Lê Minh Duyệt
Lê Minh Hà
Lê Quốc Việt
Lê Thanh Thảo
Lê Thanh Tuấn
Lê Thế Huy
Lê Thị Mai Phương
Lê Thị Mỹ Lệ
Lê Thị Thu Huyền
Lê Trúc
Lộc Huỳnh
Nguyễn Thị Thuý Thảo
Nguyễn Thị Trang Nhung
Nguyễn Thụy Ngọc Anh
Nguyễn Tiến Trung
Nguyễn Trọng Chiến
Nguyễn Trung Hiếu
Nguyễn Tuyết Trang
Nguyễn Văn Hùng
Nguyễn Văn Tâm
Nguyễn Văn Viên
Nguyễn Việt Hùng
Nguyễn Võ Thu Xuân
Nhật Quang
Nhung Nguyễn
Phạm Chi Thanh
Phạm Thị Chiều
Phạm Thị Như Nguyện
Phan Thanh Phát
Phan Thị Phuong Thuy
Phùng Thị Kim Ngọc Phương
Quỹ Ấn Tống Sách Chữa Lành Nỗi đau
Sư Cô Hương Thiền

Mai Chi
Manzoni Hùng
Minh Hiếu
Minh Hương
My Anh
Nga Nguyễn
Ngô Thị Thùy Chinh
Ngọc Châu
Ngọc Huyền
Nguyễn Bá Khiêm
Nguyễn Đắc Thọ
Nguyễn Đình Kiên
Nguyễn Đức Thiện
Nguyễn Đức Triều
Nguyễn Dương Anh
Nguyễn Hải Yến
Nguyễn Hải Yến
Nguyễn Hiền Thu
Nguyễn Hoàng Anh
Nguyễn Hồng Hà
Nguyễn Hồng Vân
Nguyễn Hữu Khiêm
Nguyễn Hữu Trung
Nguyễn Huy Tuấn
Sư Tịnh Quang
Sư Viên Định
Tạ Quang Huy
Tạ Thị Ngọc Hạnh
Tạ Trang
Toan Duong
Tống Kiên Trung
Tống Viết Dũng
Trần Đại Nghĩa
Trần Ngọc Tuấn Anh
Trần Phương
Trần Quốc Trọng
Trần Thị Thanh Hạnh
(Pd. Huệ Đức)
Trần Thuỳ Dung
Trần Văn Huy
Trần Văn Tâm
Trần Xuân Huy
Trịnh Mỹ Linh
Trịnh Việt Hùng
Trịnh Xuân Tuấn
Trương Thị Kim Châu
Văn Tấn
Vân Thị Quỳnh Như

Nguyễn Khánh Hà
Nguyễn Lê Thị Ngọc Hà
Nguyễn Minh Chi
Nguyen Minh Hai
Nguyễn Minh Quân
Nguyễn Ngọc Hoa
Nguyễn Ngọc Tú
Nguyễn Quang Sáng
Nguyen Quoc Hung
Viên Thị Hồng Vân
Võ Quang Đại
Võ Thị Mỹ Hằng
Võ Thị Tân Vũ
Võ Thị Thân
Vũ Như Hảo
Vũ Thị Kim Tươi
Vũ Thị Phương Thảo
Các thí chủ khuyết danh

....và tất cả các quý vị đã, đang và sẽ tham gia vào công việc đem cuốn sách này tới tay độc giả.

Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.

Với phước báu này, xin nguyện là
duyên chứng ngộ Niết bàn.

LIÊN HỆ THỈNH SÁCH

Trần Anh Đức – SĐT: 0981988801
Đỗ Thị Thanh Phương – SĐT: 0915922482
Nhóm Thiền Giữa Đời Thường
Fanpage: www.facebook.com/thiengiuadoithuong
Website: www.thiengiuadoithuong.org
Thư viện Phật Giáo Nguyên Thủy
Fanpage: www.facebook.com/TvPGNT

SÁCH ẤN TỐNG – PHÁT TẶNG MIỄN PHÍ

Cuốn sách đã được sự cho phép của Sayadaw U Tejaniya để biên dịch và phát hành với mục đích phi thương mại.

Toàn bộ nội dung sách đã được đăng ký bản quyền. Tất cả các hình thức tái bản, sao chép một phần hay toàn bộ nội dung cuốn sách này vì mục đích thương mại đều được coi là hành động vi phạm bản quyền.

Quý vị nào có mong muốn tái bản sách dưới hình thức ấn tống – phát miễn phí vui lòng liên hệ theo các địa chỉ bên trên.

GÓP NHẶT BỤI VÀNG
TRƯỞNG DƯỠNG PHÁP
TRONG CUỘC SỐNG HẰNG NGÀY

Tác giả: Sayadaw U Tejaniya
Việt dịch - Hiệu đính: Nhóm Thiền Giữa Đời Thường

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO
53 Tràng Thi - Hoàn Kiếm - Hà Nội
ĐT: (024) 37822845
Email: nhaxuatbantongiao@gmail.com

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc
ThS. Nguyễn Hữu Có

Chịu trách nhiệm nội dung
Q. Tổng biên tập
Lê Hồng Sơn

Biên tập: Nguyễn Thị Thanh Thuỷ
Trình bày: Nhóm Thiền Giữa Đời Thường
Sửa bản in: Trần Anh Đức

Đơn vị liên kết: Ông Trần Anh Đức, phòng 12A02 Sảnh B2, Chung cư HD Mon, ngõ 4 phố Hàm Nghi, phường Mỹ Đình 2, quận Nam Từ Liêm, thành phố Hà Nội.

Số lượng in: 5.000 bản, khổ 14.5 x 20.5 cm
In tại: Công ty TNHH Văn hoá phẩm Phật giáo Tản Viên, thôn Tây Ninh, xã Sơn Đông, thị xã Sơn Tây, thành phố Hà Nội.
Số ĐKXB: 1210-2022/CXBIPH/07- 44/TG
Mã ISBN: 978-604-61-8426-3
QĐXB: 219/QĐ-NXBTG ngày 25 tháng 4 năm 2022
In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2022