

THERAVĀDA
PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY

Khi Chánh Niệm Trở Nên Tự Nhiên

Hướng dẫn nuôi dưỡng chánh niệm
trong đời sống hằng ngày

WHEN AWARENESS BECOMES NATURAL

A Guide To Cultivating Mindfulness
in Daily Life

Sayadaw U Tejaniya

Việt dịch: Sūrapaṇṇo Tống Dũng

Hiệu đính:

Nhóm Biên dịch Thiền Giữa Đời Thường

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

MỤC LỤC

Lời nói đầu	11
Dẫn nhập	15

PHẦN I: NHẬN DIỆN TRÍ TUỆ

1 Bắt đầu	21
Trí tuệ	22
Đón nhận Trí tuệ với tâm rộng mở	26
Hãy thư giãn	29
Chánh niệm (sati)	30
Chỉ chánh niệm nhẹ nhàng	35
Đề mục	41
Định: Thiền quán/Thiền chỉ	45
Chánh tinh tấn (virīya)	53
Ứng dụng vào Pháp hành	59
Hiểu biết đúng/Chánh kiến (sammā – ditthi)	62
Cơn đau	72
Thái độ đúng	74
Giới (sīla)	80
Thói quen	85
2 Tìm hiểu tâm	91
Tâm suy nghĩ	93
Khái niệm (paññatti)	102
Tưởng (saññā)	104

3	Phiền não	107
	Si (moha)	108
	Tham (lobha)	116
	Tâm tham và thức ăn	120
	Tâm sân (dosa)	125

PHẦN II: NGHIÊN CỨU SÁNG SUỐT VỀ TÂM

4	Nhân và duyên	137
	Quả (vipāka)	140
	Nghiệp (thiện, bất thiện, tâm sở tác ý)	144
	Nương tựa Phật, Pháp, Tăng	150
5	Trầm cảm	155
	Cảm thọ (vedanā)	157
	Thọ khổ (dukkha vedanā)	159
	Vô thường (anicca)	166
	Tâm nóng giận	167
	Đà quán tính	174
	Đảo ngược tình thế/sự quyết tâm	178
	Bago: những bài học ở rừng thiền	184
	Đốn củi	188
	Động lực thứ hai/Minh sát tuệ (các tầng tuệ minh sát)	194
	Chánh ngữ (sammā-vācā)	197
	Cuộc hôn nhân không hòa hợp	201
	Hành thiền/thuốc chữa bệnh	206
	Pháp sẽ chỉ đường	208

PHẦN III: TOÀN TÂM HƯỚNG ĐẾN TRÍ TUỆ

6 Tinh thần thực hành	213
7 Tâm thiền	217
Các duyên cho Trí tuệ/sự hiểu biết	225
8 Thực hành trong đời sống	229
Chánh tư duy (sammā saṅkappa)	233
Mục tiêu đúng (suy nghĩ đúng/ý định đúng)	239
Chánh nghiệp (sammā kammanta)	241
Ngày càng thuần thực trong Pháp hành.....	247
Mất Chánh niệm	254
Duy trì năng lượng	256
Sự thôi thúc trên con đường tâm linh (samvega)	262
Lời kết	265
Chú giải thuật ngữ Pali	271
Lời cảm ơn	281

LỜI NÓI ĐẦU

Cuốn sách này đưa ra những hướng dẫn thực hành để áp dụng thiền chánh niệm vào cuộc sống một cách thông minh và sáng suốt.

Những lời dạy về sự giải thoát của Đức Phật được giảng giải đơn giản, không giáo điều, thiết thực, phù hợp với thời đại, hoàn cảnh, đời sống của chúng ta, đem đến một góc nhìn thật mới mẻ. Thiền sư U Tejaniya giảng dạy theo cách đó. Ngài không khuyến khích việc thực hành gắng ép để đạt được những năng lực tâm linh. Ngài cảnh báo chúng ta không nên quá cứng nhắc khi áp dụng các kỹ thuật hành thiền, đừng quên rằng việc hành thiền là để trí tuệ sinh khởi. Ngài chỉ ra sự nguy hiểm của những thôi thúc từ cảm xúc, sự dính mắc vào các kinh nghiệm tốt đẹp trên con đường thực hành tâm linh như an bình, tĩnh lặng, sáng suốt và hỷ lạc.

Thay vào đó, Ngài hướng dẫn chúng ta kiên trì chánh niệm tỉnh giác trong đời sống hằng ngày, đơn giản là hãy thư giãn, chú tâm cẩn thận và để các kinh nghiệm tự đến rồi đi. Từ đó, trí tuệ sinh khởi một cách tự nhiên.

Tôi gặp Sayadaw U Tejaniya lần đầu tiên vào năm 2005 trong một khóa tu miên mật kéo dài 6 tuần. Thời gian này, Ngài đã từ bi hướng dẫn tôi thực hành theo một lối tiếp cận đặc biệt. Trong suốt những tuần đầu phần chấn tuyệt vời đó và trong 10 năm tiếp theo, tôi đã gặt hái được nhiều lợi ích, từ đó tổng hợp, bổ sung và hoàn thiện thành các bài hướng dẫn thực hành. Nhiều thiền sinh phương Tây cũng đã đạt được những tiến bộ nhất định qua lời dạy của Ngài. Và tôi xin hoan hỷ giới thiệu tới các bạn những lời dạy đó trong quyển sách này.

Không giống các vị sư người Miến Điện khác, Sayadaw thường chia sẻ trí tuệ Ngài có được từ các trải nghiệm và những va vấp trong cuộc đời mình. U Tejaniya đã trở thành thiền sư theo một cách độc nhất vô nhị. Con đường hành pháp của Ngài từng bị gián đoạn nhiều lần, xuyên qua một giai đoạn tuổi trẻ đậm màu bất hảo với việc sử dụng và nghiện ma túy. Khi còn trẻ, Ngài đã nhiều lần bị trầm cảm nghiêm trọng và cũng từng phải đứng mũi chịu sào, đảm đương gánh nặng kinh tế gia đình. Ngày nay, Ngài vừa chăm lo cho tu viện vừa chịu trách nhiệm hướng dẫn thực hành cho các thiền sinh.

Mỗi bước chân trên con đường hướng về giác ngộ của Sayadaw truyền cho chúng ta nhiều cảm hứng. Thông qua những trải nghiệm của Ngài, chúng ta thấy rõ, trí tuệ giải thoát có thể đạt được ngay trong hiện tại, dù bạn có cuộc sống ra sao, chỉ cần nhẫn nại và quyết tâm thực hành chánh niệm tỉnh giác. Dưới sự chỉ dạy của cố thiền

sư Sayadaw Shwe Oo Min, Ngài đã liên tục thực hành chánh niệm tỉnh giác. Bằng việc thực hành như vậy ngay cả trong những lúc khó khăn nhất của cuộc sống, một trí tuệ tự nhiên đã chín muồi từ trong những nỗ lực kiên định với lối sống chánh niệm của Ngài.

Sayadaw đảm bảo với chúng ta rằng một khi cam kết thực hành một cách trọn vẹn, chúng ta chắc chắn có thể thắp lên ngọn lửa của trí tuệ. Những hiểu biết ngày càng tăng trưởng của Ngài về chánh niệm và trí tuệ đã dẫn tới những tuệ giác thâm sâu về bốn nền tảng chánh niệm mà Đức Phật đã chỉ dạy.

Sayadaw cũng đưa ra các chỉ dẫn giúp chúng ta ứng dụng nhuần nhuyễn việc thực hành chánh niệm trên các hoạt động của tâm. Dù trong các bài giảng cơ bản đầu tiên về Pháp, trong những hướng dẫn thực hành chánh niệm hay trong các tài liệu viết về những thách thức gặp phải trong pháp hành, Ngài lúc nào cũng nhấn mạnh rằng chúng ta phải nhận biết tâm mình. Ngài còn chỉ ra thái độ đúng đắn khi thực hành chánh niệm và đưa ra những nhận định thực tế về khả năng giải thoát khỏi khổ đau trong cuộc sống thông qua việc ghi nhận sự chánh niệm của tâm.

Thay vì hướng dẫn các kỹ thuật định tâm, Sayadaw U Tejaniya thường chú trọng tới việc áp dụng hiểu biết đúng đắn và thiện xảo trong thực hành chánh niệm. Ngài thường nhắc “Để cơ thể thoải mái và tâm trí được thư giãn. Hãy kiểm tra thái độ của tâm.”

Bên cạnh việc rèn luyện thái độ thực hành khéo léo của tâm, Sayadaw bổ sung các hướng dẫn thiết thực về “tại sao và làm thế nào” để thực hành với sự cẩn trọng, chú tâm. Chúng ta học cách thư giãn, cởi mở, chào đón, không can thiệp, chấp nhận vô điều kiện và quan sát với sự thích thú để thấu hiểu với tuệ giác sâu sắc từng khoảnh khắc trải nghiệm cuộc sống.

Quyển sách này là tuyển tập các bài pháp thoại của Sayadaw khi hướng dẫn thực hành cho các nhóm nhỏ thiền sinh không chuyên. Vì vậy, cuốn sách đặc biệt thích hợp cho những người chủ của gia đình, là những người chịu ảnh hưởng bởi những dao động cảm xúc, phải tư duy, giải quyết các vấn đề khó khăn, luôn phải xoay sở giữa nhiều vai trò và nghĩa vụ của một đời sống bận rộn. Ngay giữa tâm điểm của tất cả những bề bộn ấy, thực tập chánh niệm và “chánh niệm trên tâm” là hết sức cần thiết nếu như việc thiền tập của chúng ta đang dần đến độ chín muồi, đạt đến sự hình thành một đời sống có chánh niệm liên tục.

Sayadaw nói: “Hãy coi việc hành thiền và khai mở trí tuệ như một cuộc chạy đua marathon thay vì chạy nước rút. Hãy sẵn sàng học hỏi từ tất cả mọi thứ. Thiền tập là việc của cả đời người.”

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

-----Steve Amstrong-----

DẪN NHẬP

Ý tưởng viết quyển sách này ra đời từ những trải nghiệm thiền tập và lòng hiếu kỳ của chính tôi khi tự hỏi cuộc đời sẽ đem đến cho mình những gì. Năm 13 tuổi, khi tôi lần đầu tiên ngồi cạnh thầy mình là Sayadaw Shwe Oo Min và được Ngài hướng dẫn hành thiền, cuộc đời tôi đã trải qua muôn vàn hạnh phúc lẫn khổ đau. Lúc đó, tôi cũng đã kinh qua nhiều phương pháp thiền tập và nhiều lối sống khác nhau trước khi hoàn toàn theo đuổi *vipassanā* - kỹ thuật mà thầy tôi đã dạy ban đầu và cũng là pháp môn tôi thực hành, giảng dạy ngày hôm nay.

Ban đầu tôi định sẽ viết một quyển hồi ký. Tuy nhiên, do cuộc sống và cũng là quá trình thực hành vẫn còn đang tiếp diễn, nên nếu tôi viết một quyển sách về pháp hành chứa đựng các kết quả cũng như những sai lầm, kinh nghiệm về những năm tháng bị trầm cảm cùng với trí tuệ và hiểu biết sinh khởi từ đó thì chắc chắn sẽ phù hợp và truyền được cảm hứng đến cho nhiều hành giả hơn. Vì đây là một quyển sách về pháp hành, nên chúng ta sẽ đề cập chủ yếu tới các vấn đề thiền tập. Thực ra pháp học cũng cần thiết cho việc hành thiền, tuy nhiên, hiện tại chúng ta sẽ chỉ tập trung vào những khía cạnh

cốt yếu nhất của việc thực hành chánh niệm, chẳng có gì căn bản hơn thế nữa.

Là một thiền sư, công việc của tôi là giảng giải Phật pháp theo cách tốt nhất để truyền cảm hứng và động lực cho các hành giả, giúp họ có thể nắm bắt, xây dựng được trí tuệ ban đầu và từ đó khởi sự hành thiền. Điều tôi dạy không mới, tất cả đều dựa trên bốn nền tảng chánh niệm: chánh niệm trên thân, chánh niệm trên cảm thọ, chánh niệm trên tâm và thấu hiểu các pháp (hiểu biết bản chất tự nhiên của danh - sắc). Đây là bốn lĩnh vực được ghi trong kinh Niệm Xứ (Satipathāna-sutta), bản kinh Đức Phật thuyết về chánh niệm. Tôi giảng giải những nội dung này dựa trên kinh nghiệm sống và hành thiền của mình, dùng cách diễn đạt làm sao cho sát nhất với đời sống biến đổi không ngừng của các hành giả ngày nay.

Nội dung chính của quyển sách này vẫn giống như nội dung trong các quyển sách trước đây của tôi, nhưng có nhấn mạnh thêm ở phần ứng dụng thiền tập vào trong đời sống hằng ngày. Thông qua một số ví dụ về những vướng mắc rất khó phát hiện trong thiền tập của hành giả, chúng ta sẽ tìm hiểu cách vận dụng khéo léo chánh niệm vào đời sống. Bài giảng của tôi sẽ nhấn mạnh chủ yếu đến trí tuệ, trí tuệ bẩm sinh và cách chúng ta có thể sử dụng, vun bồi và phát triển thêm phẩm chất này của tâm. Quan trọng nhất, tôi sẽ nhấn mạnh vào việc phát triển các kỹ năng để nhận diện loại trí tuệ sẵn có

này, ngay cả trong những tình huống khó khăn nhất, để chúng ta tiếp tục duy trì và xây dựng pháp hành.

Khi các thiền sinh trình pháp, tôi thấy rằng vấn đề và trải nghiệm của họ thường chứa đựng ít nhiều trạng thái xung đột. Những đau khổ phát sinh, cả về thể chất lẫn tinh thần, thường làm họ bối rối không biết xử lý thế nào. Khi cố gắng chỉ ra những điểm họ đang bám chấp, tôi thường lấy ví dụ bằng kinh nghiệm của bản thân hoặc của các hành giả khác để làm sáng tỏ vấn đề mà họ đang gặp phải. Những mẫu chuyện như thế sẽ được dùng rất nhiều trong suốt quyển sách này để giúp các hành giả thay đổi thái độ hoặc thấy được những quan niệm sai lầm của mình, từ đó bắt đầu nhận diện được những phiền não đang che mờ trong tâm.

Chương đầu tiên là “Bắt đầu” và ngay cả toàn bộ quyển sách này không chỉ thích hợp cho những ai mới lần đầu tập thiền mà còn là sự tổng kết, nhắc lại dành cho những hành giả lâu năm, những người đôi khi vẫn có thể quên mất rằng trong mỗi khoảnh khắc, chúng ta vẫn phải luôn “bắt đầu”. Nếu chúng ta có thể đưa cả chánh niệm và trí tuệ vào từng khoảnh khắc một cách kiên trì, liên tục thì sau đó, mọi chuyện sẽ diễn tiến theo tự nhiên, chúng ta sẽ có được đà quán tính để tiến bộ trong pháp hành, chỉ còn cần một nỗ lực duy nhất là giữ lấy sự hứng thú thật sự để theo dõi xem việc hành thiền sẽ đem đến cho chúng ta những gì. Do đó, hãy chánh niệm, sử dụng một ít trí tuệ có sẵn và bắt đầu hành thiền.

PHẦN I
NHẬN DIỆN TRÍ TUỆ



1

BẮT ĐẦU

Trước tiên, chúng ta phải tự hỏi bản thân: Mỗi quan hệ của chúng ta với thực tại này là gì? Chúng ta hiểu gì về cuộc đời? Từ đó, chúng ta sẽ thấy rằng thiền thực sự là cách tiếp cận đúng đắn duy nhất với thực tại và các vấn đề phát sinh trong cuộc sống. Chúng ta có thể dùng thiền để tránh cuộc đời hoặc cũng có thể dùng nó để học hỏi từ chính cuộc đời này. Khi bắt đầu đưa chánh niệm vào đời sống thì chúng ta sẽ nhanh chóng nhận ra rằng mình còn biết quá ít về bản thân và môi trường sống xung quanh. Chúng ta đang đối diện với một cuộc chiến dai dẳng chỉ để duy trì được chút hạnh phúc ít ỏi trong đời. Những khó khăn chúng ta tự tạo ra từ nỗi sợ hãi, chán nản, cô đơn, thói quen, sự tuyệt vọng, những thứ cứ lặp đi lặp lại (mới kể ra đây sơ sơ) là thực tế chúng ta phải đối mặt. Cuộc sống chẳng phải trò đùa, nên cần phải có một đầu óc nghiêm túc để nghiên cứu và hiểu xem cái gì đang làm ta khổ đến thế. Trước khi thoát ra khỏi thực tại này, chúng ta phải nhìn vào “cái gì” đó để hiểu nó. Đó không phải đơn giản là cứ tích lũy kiến thức hoặc trừu tượng hóa cuộc đời mà cần một sự hiểu biết về bản chất con người đang thực sự sống thế nào.

Chỉ có thể bằng một cái tâm tĩnh lặng, tận tụy quan sát chúng ta mới có thể hiểu được thấu đáo bản chất những khó khăn chúng ta tự tạo ra trong đời, để rồi từ đó nhìn xuyên qua được hết những bối rối và hỗn loạn đang lấn át tâm trí. Với sự hiểu biết này, trí tuệ có sẵn trong ta mới dần được hé lộ. Hạnh phúc đến từ việc phát hiện ra những trí tuệ đó sẽ tạo nên nguồn cảm hứng cho ta muốn khám phá nhiều hơn. Điều này cho phép chúng ta quan sát sâu hơn vào các trải nghiệm sống và mối quan hệ của chúng ta với thế giới xung quanh. Cũng với trí tuệ đạt được, cuộc sống sẽ trở nên có ý nghĩa và ngày càng ổn định, và hạnh phúc sẽ trôi chảy một cách tự nhiên.

TRÍ TUỆ

Trí tuệ là đối tượng mà việc thực hành này hướng đến. Đó là phẩm chất trong tâm không dễ gì nắm bắt và đạt được, vì vậy, chúng ta thường cố tìm kiếm trong tuyệt vọng. Khi có trí tuệ, nó trở thành la bàn dẫn hướng để chúng ta có thể xuyên phá và hiểu rõ tam độc: tham, sân, si. Thuộc trị đối với tâm si chính là trí tuệ và kết quả của trí tuệ là hạnh phúc, nhưng đó không phải là hạnh phúc dục lạc của thế gian mà là chân hạnh phúc đến từ sự sáng suốt và hiểu biết bắt nguồn từ chánh niệm liên tục. Mức độ trí tuệ căn bản nhất cần được duy trì khi chúng ta hành thiền là văn tuệ (*suttamayā paññā*) – chính là những hiểu biết ta thấu nhận được từ việc đọc và nghe

Pháp. Loại trí tuệ thứ hai đến từ sự tò mò và ham hiểu biết – chức năng thẩm sát này của tâm (*cintāmayā paññā* – tư tuệ, hay còn gọi là *dharmā vicaya* - trạch pháp) rất cần thiết để phát triển tuệ giác ở mức sâu hơn. Việc thực hành chánh niệm, vốn đã có sẵn sự hiện diện vững chắc của *suttamayā paññā* và *cintāmayā paññā*, sẽ làm sinh khởi tuệ thực nghiệm (*bhāvanāmayā paññā* – tu tuệ). Chúng ta có thể hình dung tâm như một dòng sông với nhiều dòng suối và mạch nước lớn nhỏ chảy vào. Trí tuệ, giống như dòng sông, chỉ có thể trôi chảy với nguồn cấp nước mới liên tục không ngừng nghỉ, nếu không, dòng sông sẽ cạn kiệt. Nguồn nước mới này chỉ có thể đến từ việc thực hành chánh niệm (*sati*). Nếu không có chánh niệm (*sati*) thì không có tâm sở (*cetasika*) thiện (*kusala*) nào có thể hiện diện. Tuệ, cùng với tín và tấn (*virīya*) tạo nên động lực cho việc thực hành của chúng ta.

Chúng ta phải có một mức độ hiểu biết nhất định về những gì đang diễn ra khi chúng ta thiền. Đó là ngũ căn (*indriya*) gồm: chánh niệm (*sati*), sự ổn định/vững vàng của tâm (*samādhi*), nỗ lực đúng đắn/sáng suốt (*virīya*), niềm tin và sự tin tưởng (*saddhā*) và trí tuệ (*paññā*). Trong khi thiền chánh niệm, chúng ta đang vun trồng những năng lực trí tuệ này để chúng hoạt động cân bằng với nhau. Nếu ngũ căn mất cân bằng, hoặc vì một lý do nào đó, một căn trở nên suy yếu thì các căn còn lại sẽ điều chỉnh để tái lập trạng thái tâm quân bình.

Chúng ta luôn bắt đầu với chánh niệm, đây là nền tảng để các tâm thiện phát sinh. Tất cả các tâm thiện (*satisampayutta*) đồng loạt sinh khởi cùng chánh niệm (*sati*). Với chánh niệm, chúng ta cũng có cơ hội để học hỏi và cho phép trí tuệ được nảy nở. Khi chánh niệm có mặt cùng trí tuệ - với đặc tính sáng suốt, thấy rõ, chúng ta sẽ có thêm niềm tin và động lực để tiếp tục khai mở những vùng chưa bao giờ chạm đến trong tâm. Thỏa mãn với những hiểu biết hiện có là không đủ, do đó, chúng ta cần có lòng tin và tâm cởi mở để đón nhận những tầng mức trí tuệ chưa được khai phá.

Khi tâm cân bằng và mạnh mẽ, chánh niệm sẽ trở nên tự nhiên, trí tuệ mà bạn đã có sẽ luôn thường trực, bạn không cần nỗ lực để duy trì nó nữa. Khi tâm quan sát trở nên mạnh mẽ hơn, trí tuệ sẽ dễ dàng đối mặt với những phiền não (tham, sân và si). Khi trí tuệ tăng trưởng, tâm ta sẽ ngày càng thanh tịnh và sáng suốt hơn. Cuối cùng, bạn sẽ bắt đầu trải qua giai đoạn bình thản và sáng suốt. Đó cũng là lúc bạn có cái nhìn khác về tâm và thế giới xung quanh. Bạn bắt đầu kinh nghiệm được tuệ minh sát. Với tuệ giác này, bạn sẽ nhận ra rằng chính tinh thần khám phá, chứ không phải các sự kiện hoặc hoàn cảnh, sẽ giúp tạo nên trí tuệ. Ai chưa từng trải qua thì khó có thể đánh giá đúng sự kỳ diệu của hiểu biết này. Sẽ không có bất cứ nhầm lẫn hay nghi ngờ nào về trạng thái này khi nó xảy đến.

Khi tuệ giác sinh khởi, bạn sẽ thấy những gì mình hiểu trước đây thật hời hợt. Tuệ giác tự sinh lên một cách tự nhiên, bạn không thể cứ muốn là được. Kinh nghiệm dẫn đến tuệ giác và bản thân tuệ giác là hai điều khác biệt. Hai người cùng có kinh nghiệm giống nhau không có nghĩa là họ có mức độ trí tuệ như nhau. Khi đủ duyên, tuệ giác sẽ tự sinh khởi. Bạn sẽ có kinh nghiệm riêng của mình và cũng có tuệ giác riêng của mình. Bạn cũng sẽ hiểu được có một khoảng cách rất lớn giữa những gì đọc hoặc nghe được về tuệ minh sát và chính tuệ minh sát đó. Bạn có thể giải thích được các ảnh hưởng và kết quả tuệ giác tác động lên bạn, nhưng không thể giải thích được độ thâm sâu của hiểu biết mà bạn có được từ nó.

Kinh nghiệm cuộc sống qua lăng kính của minh sát tuệ sẽ đem đến những ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc đời, đến quá trình thực hành và cách bạn nhìn nhận thế giới xung quanh. Trí tuệ gặt hái bằng con đường này sẽ ngay lập tức biến đổi cách bạn kết nối với mọi thứ. Tuy nhiên, tôi có một cảnh báo: một tuệ minh sát không phải là vĩnh cửu, nó chỉ tồn tại trong khoảnh khắc nó phát sinh lên mà thôi. Tiềm năng và phẩm chất của trí tuệ sẽ in dấu trong tâm sau khi trí tuệ diệt đi. Trừ phi bạn tiếp tục nuôi dưỡng, nếu không nó sẽ bị mai một. Bằng tinh tấn và niềm tin vào pháp hành cùng chánh niệm bền bỉ, trí tuệ sẽ tiếp tục được nuôi dưỡng. Quán tưởng về tuệ giác và các nhân, duyên làm cho nó phát sinh là điều kiện tạo đà cho những trí tuệ đang có mặt tiếp tục phát triển.

ĐÓN NHẬN TRÍ TUỆ VỚI TÂM RỘNG MỞ

Chúng ta cần cố gắng thực tập để có thể đón nhận những khoảnh khắc trí tuệ sinh khởi bất cứ lúc nào với tâm cởi mở. Đây không phải loại nỗ lực bạn có thể tạo ra, cũng không phải là sự chấp nhận thực tại mù quáng, mà là việc tìm hiểu những gì đang diễn ra trong tâm một cách thụ động. Kết quả là, chúng ta có được một cái nhìn toàn cảnh, khách quan, làm nền móng cho tuệ giác sinh khởi; bằng việc lùi lại bao quát, ta tạo được một khoảng cách giữa tâm quan sát và đề mục. Giờ đây chúng ta quan sát các sinh hoạt của tâm và các trải nghiệm của bản thân mà không có chút thiên kiến nào, ta đưa thêm vào đó trí thông minh của một thiền sinh khởi sự thực hành: sự tò mò, tự hỏi bây giờ làm sao có thể nhìn thấy chân thực hơn nữa, không đoán già đoán non, không thắc mắc quá mức hoặc tự suy luận.

Những hiểu biết vừa gặt hái được cũng ảnh hưởng ngược trở lại quá trình thực hành. Việc ghi nhớ các tác động này rất quan trọng. Đây là những thông tin sẽ chạy ngầm trong tâm và ảnh hưởng lên cách chúng ta suy nghĩ và nhìn nhận mọi vật xung quanh. Hãy chắc chắn rằng bạn đã thấu hiểu các khái niệm căn bản, đảm bảo rằng bạn đang có chánh niệm và biết rõ mình đang làm gì. Mỗi khi cảm thấy mông lung và không chắc nên làm thế nào, hãy hỏi vị thầy của mình xem bạn đã hiểu đúng

chưa. Có thông tin đúng, động lực đúng và tư duy đúng là rất quan trọng để có thể thực hành với trí tuệ. Trí tuệ chỉ có thể xuất hiện khi chúng ta có đủ thông tin. Làm sao để có được thông tin? Thông tin chỉ có thể đến khi ta sử dụng chánh niệm cùng thái độ hứng thú tìm cầu. Khi có đầy đủ thông tin, tuệ giác sẽ sinh khởi.

Một cách tự nhiên, vài người đã có sẵn hứng thú với việc điều tra tìm hiểu. Chúng ta đều thông minh bẩm sinh theo những cách khác nhau. Bạn sẽ nhận ra rằng nếu tâm mình có nhiều hứng thú hơn với một điều gì đó thì bạn chỉ cần rất ít nỗ lực để chánh niệm và duy trì sự quan tâm đến nó. Tâm bạn sẽ bắt đầu cải tiến, tìm những cách tốt hơn và hiệu quả hơn để hoàn thành công việc. Đây là quá trình tự nhiên của tâm và điều tương tự cũng diễn ra với thiền. Một hôm, thầy tôi hỏi “Tại sao lại có sự phồng xẹp của bụng?” Tôi biết dựa trên cả lý thuyết và kinh nghiệm rằng đó là vì tôi đang thở. Thầy tôi lại hỏi “Tại sao lại có sự hít thở?” Tôi không biết. Tôi trả lời theo đại ý có sẵn trong đầu “Bởi vì đó là tự nhiên và chúng ta muốn tồn tại.” Nhưng đó không phải là câu trả lời từ thực nghiệm và thầy tôi đã không chấp nhận. Thầy bảo tôi đi tìm hiểu điều này. Tôi đã mất một tuần quan sát nghiên cứu trước khi câu trả lời bất thành linh xuất hiện. Thật là rõ ràng và hết sức đơn giản. Khi tôi hít thở, tôi có thể thấy mình đang *muốn* hít thở, đó chính là ý định. Đây là công sức phải bỏ ra để có hiểu biết đúng – 1 tuần

quan sát chỉ để thấy rằng có một mong cầu hít thở để rồi chuyện hít thở xảy ra.

Đừng giới hạn bản thân. Hãy luôn mở rộng cửa đón nhận những hiểu biết mới và sâu sắc hơn. Bất kể bạn kinh nghiệm đến đâu hoặc có kiến thức hơn mọi người nhiều bao nhiêu, đừng bao giờ thỏa mãn với những kiến thức và mức độ hiểu biết mình đang có. Trí tuệ là không có giới hạn; luôn có chỗ để hiểu biết thêm. Một khi sự hiểu biết của bạn đến từ những kinh nghiệm thì bạn không cần phải cố nhớ lại để sử dụng chúng khi cần, bởi vì chúng đã trở thành một phần trong tổng thể chánh kiến của bạn. Trí tuệ sẽ được củng cố và tâm bạn sẽ không còn dao động nhiều từ chánh kiến qua tà kiến nữa. Tuy nhiên, điều này chỉ đúng nếu trí tuệ được liên tục nhắc lại bằng việc thực hành không ngừng nghỉ. Trong những giây phút chảnh mải hoặc trong những hoàn cảnh đặc biệt, tà kiến sẽ vẫn lên tiếng và làm cho chúng ta khổ sở. Bạn sẽ phải hết lòng tận tụy với thực hành chánh niệm để học bài học này lặp đi lặp lại rồi từ đó trở nên vững chãi hơn trong mọi tình huống của cuộc sống. Đôi khi, trí tuệ bạn đạt được chỉ gắn liền với một tình huống nhất định nào đó.

Bạn nên xem trí tuệ như khoản tiết kiệm của cuộc đời mình: hãy biết cách đầu tư thông minh và tin rằng quả lành sẽ đến. Bản chất việc thực hành này là gia tăng tài sản và tiếp đó là quản lý một cách khôn ngoan, mà

điểm mấu chốt là duy trì tài sản và gia tăng chúng cùng với lãi tức nếu có thể. Khi chúng ta nhận ra mình bớt đau khổ nhờ trí tuệ và hiểu biết có được, hy vọng tâm sẽ trở nên hào hứng muốn biết nhiều hơn. Điều này sẽ tạo nên động lực và đà quán tính để tiến bộ trong pháp hành. Nếu để những phiền não xâm chiếm mạnh mẽ, bạn sẽ bị khuất phục. Do đó, bạn hãy chăm sóc cho những trí tuệ có sẵn và nuôi dưỡng chúng thêm.

HÃY THƯ GIÃN

Tôi luôn hướng dẫn thiền sinh mới là hãy thư giãn và giữ chánh niệm, không trông đợi hay kiểm soát kinh nghiệm và cũng không được tập trung, gắng sức hay cố hiểu kinh nghiệm. Thay vào đó, tôi khuyến khích sự quan sát, theo dõi, chánh niệm hay chú ý. Khi thực hành, việc bảo tồn năng lượng là rất quan trọng, để từ đó bạn có thể thực hành liên tục, lâu dài. Nếu thân và tâm trở nên mệt mỏi và căng thẳng thì bạn đang tiêu tốn quá nhiều năng lượng vào việc thực hành. Hãy kiểm tra tư thế và cách thức hành thiền của bản thân. Bạn có đang cảm thấy thoải mái và tỉnh táo không? Có thể bạn đang có thái độ sai. Bạn có đang trông đợi điều gì đó sẽ xảy ra không? Nếu đang tìm cầu kết quả hoặc mong muốn chuyện gì xảy ra, bạn sẽ chỉ làm bản thân mệt mỏi. Biết rõ mình đang căng thẳng hay thư giãn là yếu tố quan trọng. Hãy kiểm tra điều này lặp đi lặp lại suốt cả ngày dù thực hành ở nhà hay ở nơi làm việc. Nếu không, căng thẳng sẽ

tăng trưởng. Cho dù đang căng thẳng hay thư giãn, hãy để ý quan sát các cảm thọ và phản ứng của mình. Khi thư giãn bạn sẽ dễ dàng chánh niệm hơn, không cần nhiều sự cố gắng, và bạn sẽ kinh nghiệm được niềm vui, cảm giác dễ chịu và sự thích thú.

CHÁNH NIỆM (SATI)

Chúng ta nên hành thiền với thái độ hay quan điểm nào? Trong phần I của quyển sách này, chúng ta sẽ định nghĩa một số phẩm chất tâm hiện diện khi hành thiền. Trước hết, chúng ta sẽ phải bắt đầu với thái độ của chính chánh niệm. Đây chính là xương sống của việc thiền tập và là cơ sở để cân bằng các yếu tố khác. Rất nhiều hành giả cho rằng chánh niệm nghĩa là tập trung vào một đề mục và ráng sức giữ sự nhận biết trên đề mục đó với rất nhiều năng lượng. Thực ra, chúng ta không cần tốn nhiều năng lượng đến thế. Chánh niệm mà chúng ta đang tìm kiếm xuất hiện tự nhiên: chúng ta không đi tìm kiếm chánh niệm, chúng ta chỉ đơn giản là quay lại chú ý đến sự thay đổi theo chu kỳ của tự nhiên. Chánh niệm nghĩa là ghi nhớ, không quên đề mục, chỉ cần biết là bạn đang hay biết.

Ví dụ, bạn đang ngồi hoặc đang nằm đọc sách. Bạn có biết là mình đang ngồi hay đang nằm không? Bạn có biết mình đang đọc sách không? Có mà đúng không? Thật

tuyệt! Đó chính là chánh niệm. Bạn phải tiêu tốn bao nhiêu năng lượng để làm được điều này? Có mệt mỏi hay khó khăn lắm không? Không hề đúng không? Vậy, bạn có thể hành thiền. Khi thức dậy vào buổi sáng và mở mắt ra, chúng ta bắt đầu thấy cảnh vật xung quanh, nhưng chúng ta không biết mình đang thấy bởi vì chúng ta không có chánh niệm.

Khi nói về chánh niệm, tôi thích dùng những từ như là *nhận biết* và *ghi nhận*; tôi không thích dùng từ *cố gắng* và *tập trung* vì chúng quá gay gắt. Chánh niệm (*sati*) nghĩa là ghi nhớ, nhận biết và không quên. Bạn quên những gì? Cái nào là thiện, cái nào là chân chánh. Bản chất tự nhiên của tâm là sự tỉnh thức, tại đó không có gì được tạo thành; không có bất cứ một điều kiện nào, chỉ là sự hay biết đơn thuần; chúng ta có thể an trú trong đó.

Loại chánh niệm nào mà một thiền sinh cần đến? À, nếu bạn chánh niệm, vậy là đã đủ rồi. Không cần phải cố gắng hoặc dồn sức nhìn rõ từng chi tiết những gì bạn đang kinh nghiệm. Điều tối quan trọng là tăng sức mạnh của tâm bằng chánh niệm liên tục. Khi tâm trở nên mạnh mẽ hơn, nó sẽ tự làm việc của nó một cách tự nhiên. Nhìn thấu các chi tiết tinh tế hơn là công việc của trí tuệ, điều này tự nhiên xảy đến khi tâm ngày càng mạnh mẽ hơn.

Công việc của bạn là giữ chánh niệm liên tục. Hãy thận trọng với mức năng lượng bạn đang dùng để chánh

niệm ở mỗi thời điểm. Mỗi khi nhắc nhở bản thân giữ chánh niệm hoặc nghĩ về chánh niệm thì tự nhiên chánh niệm sẽ hiện diện ở đó. Chúng ta trở nên chánh niệm mà không cần dùng thật nhiều năng lượng, chỉ cần có sức mạnh của tư duy chân chánh. Nếu trong thâm tâm ta luôn có ý định giữ chánh niệm thì chánh niệm rất cuộc sẽ luôn tự quay về.

Vậy chúng ta phải chánh niệm trên đề mục nào? Chúng ta cần nghiên cứu cái gì? Chúng ta đều có những phẩm chất thiện và bất thiện trong tâm, những thứ bất thiện ta gọi là *phiền não*. Việc hành thiền thực chất là nuôi dưỡng những phẩm chất thiện đang có và giúp chúng có thêm sức mạnh. Việc thực hành Tứ Niệm Xứ (*satipathāna*) có nghĩa là dùng *sati*, hay chánh niệm, để vun bồi các tâm thiện. Khi thiền, luôn có hai phần, một là đối tượng, chính là thứ bạn đang nhận biết và hai là tâm, chính là thứ đang làm công việc nhận biết - ta gọi đó là đề mục quan sát và tâm quan sát. Việc hành thiền hoàn toàn được thực hiện bởi tâm quan sát, còn những đề mục đang được quan sát không quyết định gì đến việc hành thiền.

Trong kinh Niệm Xứ (*Satipathāna sutta*), bốn đề mục căn bản được đề cập là: thân, thọ, tâm và pháp (các hiện tượng, quy luật tự nhiên). Những đối tượng có thể được quan sát này thì luôn tồn tại, luôn ở đó; nhưng chánh niệm (*sati*) – tâm nhận biết đề mục, hay định (*samādhi*)

– sự định tâm thì không phải lúc nào cũng có mặt. Niềm tin vào pháp hành (*saddhā*), trí tuệ (*paññā*) và chánh tinh tấn (*virīya*) không phải lúc nào cũng hiện diện. Nếu không có chánh niệm, thì chắc chắn là si (*moha*), tham (*lobha*) và sân (*dosa*) sẽ có mặt. Cứ như thế chỉ có một cái ghế mà hai người giành nhau ngồi vào: nếu sati và *samādhi* cùng hiện diện thì những phiền não sẽ phải đứng nhìn vì cái ghế đã bị chiếm mất rồi.

Chánh niệm liên tục sinh lên và mất đi; nó không bền vững. Tôi thường nghe các hành giả được thầy của mình yêu cầu phải liên tục quan sát sự sinh diệt. Một hành giả nói với tôi “Sayadaw, con đã đạt đến trạng thái luôn có chánh niệm, nó không mất đi nữa.” Tôi nói “Đừng làm nó mất đi; con đã làm việc chăm chỉ để được như thế, hãy kiên nhẫn, hãy thư giãn trong chánh niệm, khi nào có đủ trí tuệ, con sẽ hiểu nó cũng sinh diệt đó thôi.” Bạn sẽ hiểu được rằng thấy một cái gì đó đến rồi đi không phải là cái thấy bằng mắt thường; nó là hiểu biết, là tuệ minh sát. Khi không thể nhận diện được chánh niệm, chúng ta dùng một cái neo, một nơi nào đó trên thân thể, hoặc nhận biết hơi thở, thứ gì đó mà tâm dễ thấy, chỉ để tạo nên sự liên tục. Vậy thì, sinh và diệt ư? Không cần phải nhấn mạnh điều này; tuệ minh sát sẽ sinh khởi khi tâm cân bằng và khi có đủ duyên.

Chính tâm đang hành thiền – vậy chẳng phải là trông nom tâm quan trọng hơn đề mục sao? Sai lầm lớn nhất

của thiền sinh là hành thiền với tâm phiền não. Những phiền não này – tham và sân (lobha và dosa) – chính là những thứ thường xuyên định hình nên thái độ hành thiền của hành giả, tạo nên những phiền não không đáng có. Ví dụ, khi tôi đeo một cặp kính màu đỏ, tất cả những gì tôi thấy đều được nhuộm đỏ. Cũng tương tự như thế, khi hành thiền với bất kỳ phiền não nào trong tâm, cách bạn nhìn cuộc sống sẽ luôn nhuộm màu phiền não đó.

Bằng cách chánh niệm, bạn bắt đầu nhận ra tâm trí của mình và để tâm mình tự làm việc của nó. Bạn có thể nhìn và biết tâm thông qua các chức năng khác nhau: biết, suy nghĩ, cảm thấy, muốn, tập trung, v.v..., và ngay cả bản thân chánh niệm, như tôi vừa giải thích. Bạn có biết tâm đang tập trung, đang biết rằng bạn đang đọc sách? Tâm đang làm gì để bạn có thể biết điều này? Bạn biết vì tâm đang có chánh niệm và đang chú ý đến chính nó. Đây không phải là suy nghĩ, chỉ là chánh niệm thôi. Khi bạn đi vệ sinh, cái gì ra trước: Phân hay nước tiểu? Lần tới hãy kiểm tra xem mình có thể chánh niệm về chuyện này không nhé. Khi mở cửa bước vào, phần nào vào trong trước: chân hay đầu của bạn? Sai rồi – là tay của bạn. Tôi biết, đó là một câu hỏi gian lận vì tôi đã không đề cập đến bàn tay khi hỏi. Chúng ta phải nỗ lực chánh niệm và duy trì chánh niệm, nhưng chúng ta không được dùng chánh niệm để thay đổi các kinh nghiệm của mình. Thầy tôi hướng dẫn vấn đề này rất đơn giản “Đừng cố làm gì,

đừng cố ngăn cản cái gì nhưng cũng đừng quên chuyện gì đang diễn ra.”

Anh trai tôi từ Mỹ trở về thăm nhà, chúng tôi đang hàn huyên trên lầu nhà ba mẹ thì tôi nhận ra anh ấy khá căng thẳng. Tôi hỏi chuyện gì thì anh ấy trả lời “Anh mới mất cái đồng hồ. Anh tháo ra vì mồ hôi tay nhiều quá. Cái này mắc lắm, anh đã tìm khắp nơi rồi mà không thấy đâu cả.” Tôi nói anh ấy xuống tìm trên bàn ăn dưới nhà và sẽ thấy nó. Anh tôi đi xuống và thấy cái đồng hồ ở đó. Anh ấy nói: “Làm sao cậu biết được? Cậu đã có thần thông rồi à?” Không, tôi không có chút thần thông nào. Tôi đơn giản đã rất chánh niệm ngay từ khi đến và đã phát hiện ra những thứ bình thường trong phòng không có. Mỗi thứ tôi thấy đều đi thẳng vào bộ nhớ và khi anh ấy đề cập cái đồng hồ, tôi nhớ ra mình đã thấy nó. Đó là chánh niệm đang vận hành. Tâm hay biết và sẽ dùng một khái niệm, trí nhớ để giúp chúng ta vận dụng trong mỗi thời điểm nhất định. Các khái niệm rất cần cho sự tồn tại của chúng ta và giữ chánh niệm về chúng sẽ nâng cao khả năng phát triển trí tuệ của tâm.

CHỈ CHÁNH NIỆM NHẸ NHÀNG

Lý do chúng ta thực hành chánh niệm nhẹ nhàng là vì chúng ta sẽ giữ chánh niệm trong từng khoảnh khắc suốt cả ngày. Điều cốt yếu của thực hành chánh niệm là để có thể chánh niệm liên tục, không có khoảng trống nào

cho thất niệm cả. Nếu chúng ta sử dụng quá nhiều năng lượng vào việc cố giữ chánh niệm thì sẽ nhanh chóng mất hết năng lượng. Và trước khi chiều tối, chúng ta sẽ trở nên mệt mỏi và đờ đẫn, kết quả là muốn đi ngủ sớm. Vì vậy, bạn cần biết cách duy trì năng lượng cho mình, chỉ dùng đúng lượng cần thiết. Tâm có thể căng thẳng và mệt mỏi khi quan sát đề mục với quá nhiều năng lượng. Khi bạn nhận diện chánh niệm của mình, tâm sẽ không còn tập trung vào đề mục nữa, chỉ nhẹ nhàng tiếp xúc chúng thôi. Sẽ có những thời điểm chúng ta cần chủ động chánh niệm, đưa thêm năng lượng vào – đó là khi phải nhớ quan sát đúng đối tượng (các cảm xúc/cảm giác) thay vì bị cuốn vào câu chuyện diễn ra. Ví dụ, khi có một sự hỗn loạn trong tâm (như sự nổi giận), lúc này ta không dùng sự theo dõi bị động mà là chủ động, quan sát, quan sát, quan sát, áp dụng chánh kiến, hứng thú với những gì diễn ra trên thân và tâm, các suy nghĩ, cảm giác trên thân và cảm thọ trong tâm. Theo dõi các hoạt động của tâm đang sinh khởi và thực hiện công việc của nó – đó chính là thực hành khéo léo.

Những hành giả lớn tuổi có thể thấy mình trong câu chuyện sau. Bạn đã bao giờ thức dậy vào sáng sớm, uống thuốc huyết áp và sau đó mười phút bạn tự hỏi “Mình đã uống thuốc buổi sáng chưa nhỉ?” Bạn đã uống viên thuốc theo thói quen mà không hề có chánh niệm; hành động đó không đi vào trí nhớ bởi vì bộ nhớ có ý thức

đã không lưu thông tin, tâm bạn đã lang thang ở nơi khác. Việc duy trì sự tỉnh táo nhận thức không xảy ra một cách tình cờ, nó diễn ra là do có nhân và duyên. Nếu bạn phát hiện ra đà chánh niệm của mình đã mất, hãy chấp nhận chuyện này, chỉ đơn giản là bạn đang không có chánh niệm, chuyện này cũng tự nhiên thôi. Hãy kiểm tra lại tâm mình, tìm hiểu các nguyên nhân vì sao và bạn sẽ bắt đầu nhận ra những điều kiện hoặc quá trình trong tâm khiến cho chánh niệm trở nên liên tục hơn, và bên cạnh đó là những hoàn cảnh khiến đà chánh niệm mất đi. Chánh niệm tạo nên nền tảng cho lòng tin và trí tuệ: quá nhiều tin khiến cho chúng ta trở nên giáo điều và sôi nổi quá mức, trở nên ít trí tuệ và các phiền não sẽ chiếm lĩnh trở lại. Chánh niệm là điểm tựa, là điểm cân bằng, giống như một cái bập bênh vậy. Công việc của bạn là học hỏi từ các kinh nghiệm và hiểu cái gì dẫn đến sự mất cân bằng trong tâm.

Chúng ta có thể trở nên hay quên, giống như hành giả lớn tuổi quên mình đã uống thuốc. Vì vậy, chúng ta cần phải mài giũa chánh niệm. Không phải là theo kiểu sử dụng sức mạnh, mà chỉ cần tăng thêm một chút hứng thú vào mỗi hoạt động của mình. Ví dụ, khi bạn đang mặc hay cởi áo, hãy chú ý: Bạn đưa tay nào vào trước? Tay trái hay tay phải? Bạn đưa đầu hay tay vào trước? Biết rõ bạn đang thay đồ, biết bạn đang trong hoàn cảnh này và đang mặc một chiếc áo. Việc này rất đơn giản và chỉ cần rất ít nỗ lực. Khi bạn tháo giày đem đi cất, hãy chánh niệm

việc cởi giày: bạn tháo chiếc giày bên nào trước? Hãy ghi nhận từng hành động trong đó. Bằng cách như vậy thì sau này, bạn sẽ khỏi phải lăn tăn “Tôi để giày ở đâu rồi?” Hãy nỗ lực như vậy, rồi nó sẽ nhanh chóng thành thói quen, hoàn toàn tự động. Bằng cách này, chánh niệm của bạn sẽ phát triển dần quán tính và bạn sẽ ít khi quên việc hơn trước.

Nhiều hành giả khi mới khởi động thực hành thường hay nói “Ồ, tôi cần ngưng chánh niệm lại và nghỉ một chút.” Họ đơn giản cảm thấy hơi khó khăn; việc thực hành của họ mới bắt đầu tiến triển. Họ bắt đầu nhận ra cuộc sống gian khổ hơn, nhiều khó khăn hơn; dường như có nhiều thứ hỗn loạn hơn trong tâm. Bởi vì khi có nhiều chánh niệm hơn, họ nhận ra những hỗn loạn dù chúng vốn luôn tồn tại sẵn ở đó. Ban đầu, nếu việc thực hành không diễn ra mạnh mẽ, các phiền não sẽ hiện rõ – phiền não ở khắp nơi. Chúng rất dễ thấy: đây là tham; kia là sân, v.v... Khi chánh niệm ngày càng mạnh hơn, những phiền não ngày càng lấu cá; chúng không thể trực diện tấn công bạn nữa nên sẽ tự biến hình, tự cải trang và cố lén vào trong chánh niệm của bạn theo cửa sau. Chúng hiện diện ở đó mà bạn không hề biết. Khi trí tuệ trở nên sắc bén, bạn sẽ giỏi hơn trong việc nhận diện các phiền não vi tế này và chánh niệm của bạn sẽ cần ít nỗ lực hơn; chánh niệm và trí tuệ tạo nên một sự cộng tác và phối hợp hoạt động với nhau.

Khó khăn chính mà nhiều hành giả gặp phải khi thực hành chánh niệm nhẹ nhàng là họ không kiên nhẫn. Họ đơn giản không tin tưởng vào nó. Do đó, họ quay trở lại việc dùng nhiều nỗ lực như trước. Nhưng điều đó không duy trì được lâu, họ thấy rằng họ không thể vận hành đúng được và bắt đầu nghi ngờ làm sao có thể duy trì cuộc sống khi tiêu tốn quá nhiều năng lượng vào chánh niệm đến thế. Ngược lại, với chỉ chút ít năng lượng để duy trì chánh niệm, bạn có thể tiếp tục làm mọi việc chỉ với một sự ghi nhận nhẹ nhàng chạy ngầm trong tâm ở mọi thời điểm.

Vào thời trẻ và ngay cả sau này khi đang bị trầm cảm, tôi thực hành chánh niệm nhẹ nhàng không phải vì biết phương pháp này hiệu quả. Lúc đó, chỉ đơn giản là không ai giúp tôi cả. Tôi đã quá u uất đến nỗi đây là cách duy nhất tôi làm được, tâm tôi mệt mỏi nên chẳng thể làm gì hơn thế. Một lý do nữa là khi nỗ lực quá mức, ta không thể duy trì được sự thực hành lâu dài. Đây là lý do cản trở việc thực hành hằng ngày. Nỗ lực cá nhân đem đến cảm giác như thể là bạn phải lựa chọn: hoặc là chánh niệm, hoặc là bị cuốn vào công việc bạn đang cố gắng thực hiện. Ngược lại, khi sử dụng chánh niệm nhẹ nhàng, mặc dù không đạt sự liên tục vào thời gian đầu, nhưng sau đó chánh niệm sẽ nhanh chóng có được quán tính để trở nên liên tục và tự nhiên. Cách này thực sự đem đến cảm giác bạn đang chánh niệm khi làm mọi việc; bạn thực sự đang sống trong chánh niệm. Đó chính

là lúc tôi hiểu được bản chất tự nhiên của thiền *vipassanā* và bắt đầu tin vào khả năng được khai sáng ngay trong đời thường.

Khi ta khảo sát tâm trong lúc hành thiền, điều quan trọng là nhận ra được khi nào có sự đồng hóa với đối tượng và khi nào không. Công việc của hành giả là giữ chánh niệm và không bị bận tâm bởi bản thân đề mục hoặc đắm chìm vào trong đề mục; chỉ cần nhớ giữ chánh niệm. Chỉ với chánh niệm và sự cởi mở thì chúng ta mới học hỏi được nhiều hơn. Khi chúng ta hành thiền, năm năng lực tinh thần (còn gọi là *ngũ căn*) đang làm việc cùng nhau. Trong đó, chánh niệm chính là yếu tố giúp ta nhớ được khoảnh khắc hiện tại. Xin nhắc lại *ngũ căn* là *tín, tấn, niệm, định* và *tuệ*. Tôi thường mô tả chúng là *lòng tin, nỗ lực đúng, chánh niệm, sự ổn định của tâm* và *trí tuệ*. Chánh niệm tỉnh thức (*sati-sampajañña* – nhận thức một cách rõ ràng) chính là chánh niệm cộng với trí tuệ. Chúng ta có thể dùng chánh niệm tỉnh thức để biết hoặc ghi nhớ khi nào năm căn trên không còn hòa hợp với nhau và dùng chính trí tuệ để đưa sự cân bằng trở lại với ba căn còn lại. Lời khuyên của Đức Phật là hãy sử dụng năm căn này như thể chúng là dây của một nhạc cụ. Hãy tinh chỉnh từng dây để chúng có thể đem lại âm thanh tốt nhất.

Quá trình này sẽ bắt đầu với một mình chánh niệm. Nó sẽ thấy mọi thứ diễn ra lặp đi lặp lại và thu thập thông

tin. Trí tuệ sau đó sẽ bắt đầu sinh khởi và thấy được bản chất tự nhiên, các khuôn mẫu, những nguyên nhân và kết quả, nguyên tắc vận hành và tổng thể quy trình đang diễn ra thế nào. Từ đây, chúng ta học hỏi và biết được khi nào tâm mất cân bằng, khi nào thì trở nên cân bằng: nó cảm thấy thế nào, các manh mối (nếu có) về các điều kiện dẫn tới sự cân bằng và ngược lại. Với những thông tin này, chúng ta bắt đầu chấp nhận và có khả năng làm việc được với cả hai trường hợp ít cân bằng và sau đó là dần dần cân bằng hơn. Luôn có sự thay đổi thất thường trong hoàn cảnh và các điều kiện, nên những bài học mới cần được tiếp nhận trên những nguyên tắc tương tự. Tuy nhiên, xin đừng quá lo lắng nếu mất chánh niệm; nếu ý định giữ chánh niệm hiện diện thì đã đủ rồi; tâm sẽ tự động quay về với chánh niệm và thiết lập nên đà thực hành.

ĐỀ MỤC

Tôi đã đề cập đến bốn nhóm đề mục. Một đề mục có thể hiểu theo nhiều cách. Bạn chỉ có thể chánh niệm trên thứ bạn đang kinh nghiệm qua sáu cửa giác quan. Tâm chỉ có thể tiếp xúc với những gì đến từ sáu cửa giác quan. Không có cửa giác quan thứ bảy. Cho dù bạn đang tham dự khóa tu hay ở nhà thì bạn cũng chỉ có sáu cửa giác quan mà thôi. Các đối tượng của sáu giác quan là: sắc (cảnh), thanh, hương, vị, xúc và pháp (đối tượng của

tâm). Ngoài ra, còn có các cảm xúc và cảm giác bắt nguồn từ các đối tượng của giác quan nêu trên bao gồm: suy nghĩ, cảm xúc, tham, sân, si, trí tuệ, chánh niệm, v.v... Nếu chúng ta dùng đối tượng của sáu giác quan và các cảm xúc, cảm giác phát sinh kể trên làm đối tượng để chánh niệm thì đó chính là hành thiền. Có năm trong số các đối tượng kể trên là yếu tố vật chất, còn cái thứ sáu thuộc tâm. Do đó, nếu bạn nhận ra mình đang nhìn, nghe, cảm thọ trên thân hoặc trong tâm thì trong tất cả những khoảnh khắc đó, bạn biết mình đang có chánh niệm. Tất cả điều cần làm là để ý nhận diện, bạn không cần phải dùng nhiều năng lượng cho việc này. Chỉ nhìn vào đó một cách bình thường và nhận ra tâm chánh niệm đang hiện diện. Điểm khác biệt duy nhất giữa người đang cố giữ chánh niệm so với mọi người khác là họ biết mình đang quan sát bản thân và theo dõi được các kinh nghiệm của mình. Khi một chiếc xe chạy ngang qua, điều gì làm nên khác biệt giữa người đang thiền và người không thiền? Người đang thiền biết rằng xe đã chạy qua và cũng biết luôn sự thấy, nghe, cảm giác, hiểu được điều đang diễn ra, quá trình suy nghĩ và v.v... (một vài hay tất cả, tùy theo trường hợp). Người không thiền chỉ biết cái xe đang chạy qua thôi.

Vậy nên từ bây giờ bạn hãy bắt đầu chú ý đến sáu cửa giác quan và hay biết chánh niệm cần bao nhiêu năng lượng. Xin đừng làm gì dẫn đến mệt mỏi về thể chất hay tinh thần. Nếu chúng ta mệt mỏi và không chánh niệm

về bản thân, 100% sự chú ý của chúng ta sẽ hướng ra bên ngoài hết.

Chúng ta vừa bàn sơ lược về đối tượng của sáu cửa giác quan, bây giờ hãy cùng xem xét sâu hơn đến ý nghĩa của từ đề mục trong thiền vipassanā. Đề mục là thứ được nhận biết bởi tâm, hay đang được quan sát (bởi tâm quan sát). Vai trò của đề mục chỉ đơn giản là để nhận biết, do đó không thể đánh giá nó là tốt hay xấu – nó chỉ là đối tượng. Vì vậy, khi nó yên tĩnh, bạn biết sự yên tĩnh và khi nó ồn ào, bạn biết sự ồn ào. Chỉ để biết thôi. Nó không tốt cũng không xấu. Trong bất cứ khoảnh khắc nào, các đối tượng cũng đều tiếp xúc với sáu cửa giác quan mà tâm có thể quan sát và nhận biết. Do đó, rất quan trọng để hiểu rằng đề mục không phải là bản chất của việc hành thiền, chính tâm mới đang hành thiền. Nếu bạn nghĩ rằng các phiền não hay đề mục chính là việc hành thiền thì sẽ dẫn tới việc mong muốn đề mục này và chối bỏ đề mục kia, sự bối rối, hỗn loạn sẽ xuất hiện và làm cho tâm mất cân bằng. Chúng ta cần phải cẩn trọng với thái độ khi thiền. Khi tâm có thái độ đúng, nó sẽ chọn đúng đối tượng. Có một câu nói có thể tổng kết sự chánh niệm trên đối tượng rất hay như sau: “Cái tôi thấy, tôi không thể trở thành.” Hay cách khác “Hoặc bạn có cảm giác, hoặc cảm giác có bạn.”

Điểm chính yếu của việc hành thiền là để xây dựng các tâm thiện. Chúng ta phải ghi nhớ rằng, các phẩm

chất tâm chính thực hiện công việc hành thiền cũng là các tâm thiện; do đó, ít nhất chúng cũng đang được nuôi dưỡng khi thực hành. Một khi có thái độ đúng, việc hành thiền sẽ trở nên khéo léo. Khi thực hành thuần thực, kết hợp với khéo tác ý, ta gọi đó là *thực hành thiện xảo*. Nếu chúng ta vô ý thay đổi cách thực hành và có tà kiến hoặc thái độ sai, việc hành thiền sẽ trở nên vụng về và trí tuệ sẽ bị cản trở. Chìa khóa ở đây là hãy kiểm tra thái độ thực hành trước tiên. Bằng cách nhận ra thái độ sai, chúng ta sẽ dần hiểu được cả nguyên nhân và hậu quả của nó. Điều này thực ra là một thông tin/kiến thức/trí tuệ cần thiết và quan trọng mà chúng ta cần thu thập khi hành thiền.

Trong các bản kinh, việc thực hành chánh niệm được mô tả bằng các từ *atapi*, có nghĩa là tinh tấn; *sampajañña*, có nghĩa là trí tuệ và *satima*, có nghĩa là chánh niệm. Vì vậy, chúng ta sẽ bàn về các phẩm chất tâm tham gia vào việc hành thiền. Bạn đã hiểu về chánh niệm, có nghĩa là biết về các kinh nghiệm của chính mình, kinh nghiệm của tất cả các giác quan và các đối tượng cả trên thân, trên tâm mà các giác quan hay biết. Các đề mục chỉ ở đó để hỗ trợ cho sự hiện diện của chánh niệm.

Khi hành thiền, chúng ta có nên lựa chọn đề mục? Có thể được, nhưng nó phụ thuộc vào sự khéo léo của bạn. Khi tâm không thể chọn đề mục một cách tự nhiên, bạn phải buộc tâm chọn một đề mục nào đó, ví dụ như

hơi thở. Một số người thực hành như vậy. Họ dùng một đề mục chính rồi củng cố chánh niệm và sự sáng suốt, và sau khi đã có chánh niệm tốt, họ nhẹ nhàng buông đề mục chính và mở rộng sự chú ý của mình đến bất kỳ đề mục nào xuất hiện. Bạn vẫn duy trì một chút chánh niệm trên đề mục chính, nhưng khi đó các đề mục khác cũng sẽ trở nên rõ ràng.

Trong một khóa tu ở Cộng hòa Séc, một hành giả đang theo dõi đề mục và sau đó anh ấy thấy có một suy nghĩ. Anh ta hỏi tôi là có nên nhìn vào suy nghĩ đó không, tôi đã trả lời “Không, đừng nhìn vào suy nghĩ vì anh đã biết nó rồi.” Một khi nhìn vào suy nghĩ, anh sẽ dùng thêm một ít năng lượng và suy nghĩ sẽ dừng lại. Bạn đã biết đó là suy nghĩ, thì chỉ nên duy trì như thế thôi và bạn sẽ ở trạng thái cân bằng. Khi tâm cân bằng, bạn có thể đang quan sát đề mục này nhưng vẫn biết được những đề mục khác nữa; chúng va chạm vào chánh niệm của bạn. Đề mục chính giữ cho tâm có nhiều năng lượng và chính năng lượng này cho phép bạn tiếp nhận thông tin từ các giác quan khác nữa. Như vậy chính là khéo léo.

ĐỊNH: THIỀN QUÁN/THIỀN CHỈ

Phẩm chất tâm thứ hai hoạt động khi chúng ta hành thiền là định (*samādhi*) – sự ổn định nội tâm. Có hai loại *samādhi* – một đến từ việc tập trung duy nhất vào một đối tượng, và một đến từ chánh kiến, thái độ đúng và chánh

tư duy. Tương ứng với hai loại *samādhi* kể trên là hai phương pháp thực hành: thiền chỉ (*samatha*) và thiền quán (*vipassanā*). Chúng ta đang luyện tập *vipassanā* bằng thiền chánh niệm. Trong sách vở, Bát Chánh Đạo được chia thành ba nhóm: giới (*sīla*), định (*samādhi*), tuệ (*paññā*). Khi định nghĩa kỹ hơn về các nhóm này, chúng ta thấy rằng nhóm định bao gồm chánh niệm (*sammā sati*), chánh tinh tấn (*sammā vāyāma*) và chánh định (*sammā samādhi*). Hiểu cho đúng điều này là rất quan trọng: chữ *concentration* trong tiếng Anh thực ra đã bao gồm cả ba yếu tố trên (chánh niệm, chánh tinh tấn và chánh định). Đây chính là nhóm định (*samādhi*) trong Bát Chánh Đạo. Tuy nhiên ở mức độ thực hành, khi nói đến *samādhi* trong hành thiền, chúng ta đang đề cập đến *sammā samādhi* (chánh định), chính là trạng thái ổn định của tâm.

Xác lập trạng thái ổn định liên tục của tâm giúp hình thành khoảng trống trong tâm, tạo điều kiện cho việc quan sát khách quan các phẩm chất khác nhau của tâm. Nhiều người cho rằng *samādhi* là “tập trung” (*concentration*), hoặc là sinh ra từ sự tập trung. Nhưng tôi không thích dùng chữ *tập trung* bởi vì chữ *samādhi* không chỉ mang nghĩa như thế. Khi chúng ta đang tập trung, có phải lúc nào chúng ta cũng trở nên tập trung được? Không. Đó là lý do vì sao tôi không dùng chữ này. *Samādhi* trong kinh nghĩa là một trạng thái tâm thiện, một trạng thái nhu nhuyễn của tâm. Nguyên nhân gần

của *samādhi* là *yoniso manisikāra*, nghĩa là “như lý tác ý” hay “suy nghĩ đúng” (nghĩa là có thái độ đúng hoặc chánh kiến). Quả gần nhất của *samādhi* là lạc (*sukha*) hay sự “hạnh phúc và thoải mái trên thân và tâm”.

Vì *samādhi* có thể đem đến những cảm giác dễ chịu trên thân và tâm, chúng ta rất dễ trở nên dính mắc với những cảm giác này và ngộ nhận *samādhi* có nghĩa là đạt được những cảm giác dễ chịu này. Năm 13 tuổi, tôi cùng với một nhóm bạn nghe hướng dẫn thiền lần đầu. Phương pháp thiền đầu tiên tôi học là chánh niệm trên hơi thở *ānāpānasati* (*ānāpāna*). Là những nam sinh 13 tuổi đang cảm thấy chán nản, chúng tôi sẵn sàng thử nghiệm mọi thứ. Chúng tôi đã nghe về một phương pháp điều khiển hơi thở mạnh bạo qua mũi. Tôi hít thở mạnh đến nỗi âm thanh phát ra rất to và thực hành kiểu này đem lại cho tôi một sự tập trung nhanh chóng. Kết quả là tôi cảm thấy rất bình tĩnh và định tâm. Tuy nhiên, một trong những hiệu ứng phụ là người tôi bắt đầu co lại đau đớn trong khi tâm cảm thấy vui sướng. Thầy tôi, giống như một người cha nhân từ đối với tôi, luôn lắng nghe chăm chú và không bao giờ bình luận tiêu cực về những kết quả tôi đạt được. Tôi kể thầy nghe về kỹ thuật này và những tác động kỳ lạ lên bản thân. Thầy yêu cầu tôi làm lại cho ông xem. Tôi ngồi trước mặt thầy, nhắm mắt lại và bắt đầu hít vào thở ra rất mạnh. Sau khoảng 10 phút, tôi bắt đầu định tâm nhưng người tôi cong lại và bị đau. Tôi nghe thầy, và cũng là người bạn đáng kính, nói

“Dừng lại”, nên tôi dừng lại và có thể cảm nhận được tất cả những cảm giác vi tế li ti râm ran trong người, nhưng tôi không muốn thấy những thứ này. Tôi chỉ muốn có định lần nữa.

Tôi đã không nghe lời thầy và tiếp tục tập luyện cách này thêm vài lần nữa. Dù biết thế, Sayadawgyi vẫn không nói gì. Một thời gian sau, trong một thời thiền tọa vào sáng sớm, thầy tôi bước vào thiền đường và nói “Dừng cố tạo ra và cũng đừng cố ngăn một kinh nghiệm nào đó xảy ra vì chúng đến rồi đi, chỉ cần nhớ nhận biết chúng là được.” Nghe những lời đó, tôi bắt đầu để ý đến tiếng hít thở lớn của mình và chỉ trong tích tắc tôi nhận ra mình đang cố tạo ra trạng thái định cho bản thân. Tôi đã bị bám chấp vào kỹ thuật này và các hiệu ứng phụ của nó. Sự hướng dẫn không thành kiến và kiên nhẫn của thầy đã giúp tôi nhanh chóng ngừng không theo đuổi cách thực tập này nữa. Tuy nhiên, chừng đó là chưa đủ để tôi ngăn bản thân khỏi nhào nặn các kinh nghiệm của mình theo nhiều cách khác nhau trong tương lai.

Loại *samādhi* mà tôi muốn bạn hiểu và kinh nghiệm là loại theo đúng nghĩa của từ này, sự ổn định của tâm – một sự ổn định vốn dĩ có sẵn, nay được hé mở nhờ có một chánh kiến và chánh niệm cởi mở hơn. Chánh niệm trên các đối tượng ở tất cả các giác quan, chỉ nhận biết mà không có sự nhận xét hay đánh giá nào. Đây là chánh định (*sammā samādhi*). *Samādhi* luôn là kết quả

của chánh kiến, thái độ đúng và chánh tư duy. Tuy nhiên, nếu mục tiêu của việc hành thiền chỉ để có *samādhi* thì dù có thể đem lại các trạng thái bình an, nhưng do có sự chú ý duy nhất vào một đối tượng để cố gắng phát triển *samādhi*, những chức năng khác của tâm (như phẩm chất tâm tìm hiểu khám phá) sẽ không được dùng đến. Điều này nghĩa là không thể có một mức độ chánh niệm lớn hơn trên những gì đang diễn ra ở cả thân và tâm, từ đó ngăn cơ hội để trí tuệ sinh khởi.

Samādhi có thể khá mong manh nếu chỉ được theo đuổi như một mục tiêu. Tôi không phản đối các hành giả luyện tập thiền chỉ, vì đây cũng là khía cạnh quan trọng trong lời dạy của Đức Phật về chánh định (*sammā samādhi*) hay định tâm chân chánh. Tuy nhiên, người ta có thể luyện tập sai cách, như tôi thấy ngày càng nhiều trường hợp đến thiền đường của chúng tôi hết lần này đến lần khác. Các hành giả này thỉnh thoảng đến với những vấn đề nghiêm trọng như: bối rối, đau đầu nặng và di chuyển như thân ma. Đây chính là lúc tôi thấy cần làm rõ các hiểu biết đúng đắn về thực hành chánh định, chứ không phải sự tập trung. Khi thực hành theo cách đúng, bạn sẽ gặt hái nhiều lợi ích, còn theo đuổi sự tập trung sai trái (tà định) sẽ dẫn đến đủ loại vấn đề phát sinh.

Trong thiền vipassanā, tâm học cách không bám chấp hoặc phản ứng trước bất cứ đối tượng nào. Chánh định

khởi đầu với trí tuệ và sau đó nuôi dưỡng trí tuệ phát triển hơn nữa. Bởi vì có chánh kiến, thái độ đúng, chánh tư duy nên tâm không phản ứng bằng sự ham muốn và khó chịu. Không có một chút hứng thú nào trước đề mục. Tâm ở trong một trạng thái bình yên và ổn định tự nhiên, cảm thấy nhẹ nhàng, tỉnh táo và tươi mới. Loại *samādhi* này là một thành phần vốn có của trí tuệ và tạo cơ hội cho nhiều trí tuệ sanh khởi hơn nữa. Cốt lõi của vipassanā là không dính mắc và chánh niệm trên bất kì hoặc tất cả đối tượng sinh khởi mà không cố ý tạo ra một kết quả hoặc kinh nghiệm cụ thể nào. Pháp hành này là để hiểu các sự vật hiện tượng theo đúng bản chất vốn có của chúng, kết quả là gặt hái được trí tuệ, không phải vì bạn muốn, mà vì bạn đang thực hành đúng đắn. Chánh niệm thu thập dữ liệu và khi thông tin đầy đủ, trí tuệ sẽ phát sinh. Điều này cho phép chúng ta thấy được tiến trình nhân quả và những con đường khác nhau để trí tuệ khai mở.

Trong vipassanā, thay vì chỉ chú ý đến một đề mục, chúng ta cũng chú ý đến tâm, đặc biệt là tâm quan sát/tâm thiền. Chúng ta kiểm tra xem tâm có các phản ứng hay phiền não không và liệu trí tuệ có hiện diện ở đó hay không? Do đó, với việc thực hành vipassanā, việc có trí tuệ hiện diện trong tâm thiền cũng như khả năng nhận ra và sử dụng trí tuệ là rất quan trọng.

Ví dụ, có hai hành giả đang hành thiền. Một người bị

quấy nhiễu bởi âm thanh, trong khi người kia chỉ coi âm thanh là một đối tượng quan sát hoặc là một hiện tượng tự nhiên. Vậy hành giả nào sẽ có *samādhī*? Hành giả khó chịu với âm thanh sẽ căng thẳng hơn, đồng thời sự ác cảm sẽ tăng lên mỗi khi có âm thanh. Trong khi người còn lại không thích mà cũng không ghét âm thanh sẽ vẫn điềm tĩnh và bình yên. Người này đang thực hành với sự hiện diện của trí tuệ/hiểu biết/chánh kiến/thái độ đúng/chánh tư duy.

Có một hành giả đến thực hành ở trung tâm của chúng tôi trong khoảng một tháng mà không có điều gì đáng kể xảy ra, chỉ thực hành liên tục và quan sát tâm mình. Rồi một ngày, khi đang xếp hàng chờ ăn trưa, anh ta bất thành linh nhận ra sự bình an trong tâm. Anh ấy bắt đầu quan sát được nhiều đối tượng một lúc, những thứ trước đây anh ta chưa bao giờ thấy: một trái mít lớn trên cây kế tòa nhà, lũ côn trùng trên tường, rất nhiều những tiếng động nhỏ và các cảm giác. Anh ta hiểu rằng đây là tất cả những gì đang hiện hữu, khoảnh khắc này chính là thực tại, không hơn, không kém và anh ấy không thể thêm bớt bất cứ thứ gì. Anh ấy đã hoàn toàn chìm đắm vào thực tại. Đây là một hiểu biết rất tốt, khá sâu sắc. Thông qua việc duy trì nỗ lực liên tục và ổn định trong suốt thời gian khóa tu, việc thực hành của anh ấy đã có đà. Anh ta đã phát triển được một *samādhī* sâu, rộng và vững chắc, làm nền tảng để tuệ giác này sinh khởi. Khi một tuệ minh sát như thế sinh khởi, chúng ta có thể sử

dụng nó hoặc lấy nó làm điểm tựa để quay về khi bắt đầu lạc lối trong phiền não. Nó giống như dữ liệu đã lưu vào máy tính, có thể để lưu trữ hoặc đưa ra sử dụng. Điều quan trọng là giữ chánh niệm và duy trì tỉnh giác phát sinh từ trí tuệ sẵn có trong bạn, và rồi, năng lực của tuệ minh sát sẽ luôn tươi mới.

Cái tâm phẳng lặng cũng có thể được nhận biết, đó là một đối tượng quan sát. Và cái tâm bất an cũng là một đối tượng quan sát. Vậy từ góc độ hành thiền, đề mục nào cũng như nhau. Nếu chúng ta nghĩ rằng sẽ tốt hơn khi thực hành lúc tâm tĩnh lặng, chúng ta sẽ thấy rất khó thực hành khi tâm không tĩnh lặng, chúng ta gặp bất lợi do đây là sự dính mắc. Khi có chánh kiến và liên tục thực hành, tâm sẽ luôn ổn định. Tôi muốn bạn đưa sự liên tục này vào việc thực hành. Giống như một đồng cỏ khô bắt lửa, khởi đầu đượm lửa từ tổn rồi lan ra nhẹ nhàng, cuối cùng khi có đà lan tỏa, nó bùng lên thành đám lửa lớn. Ngọn lửa tự nó duy trì, rồi sau đó dịu đi chậm rãi, rất chậm. Thực hành như thế, nếu *samādhi* của bạn có suy giảm vì bất kì lý do gì, nó sẽ giảm rất từ từ. Trong cuộc sống hằng ngày, nếu nhiều thứ không được như ý và bạn căng thẳng, hãy tìm hiểu tại sao và sau đó cố gắng thay đổi thái độ, ngay lập tức bạn sẽ thấy tốt hơn. Tâm sẽ lại ổn định lần nữa. *Sammā samādhi* luôn hiện diện ở đó.

CHÁNH TINH TẤN (VIRIYA)

Phẩm chất tâm thứ ba hoạt động khi ta hành thiền là chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn là năng lực tinh thần có đặc tính kiên nhẫn, bền bỉ và không trông đợi kết quả trong lúc thực hành. Nỗ lực để hành thiền chỉ cần ở mức độ vừa phải, đủ để duy trì chánh niệm nhẹ nhàng càng liên tục càng tốt trên đối tượng của sáu giác quan. Thỉnh thoảng, tôi lo ngại về chữ *nỗ lực*, vì các hành giả thường xuyên dùng nỗ lực một cách vụng về nhằm đạt được điều gì đó. Đây thường là dấu hiệu của tâm tham đang vận hành; chúng ta dùng quá nhiều năng lượng để đạt được kết quả. Chúng ta trông đợi kết quả, đó là khuynh hướng tự nhiên. Bất cứ điều gì chúng ta nghĩ, nói hay làm thì đều có tâm tham thúc đẩy đằng sau. Nó trở thành một thói quen. Ví dụ, chúng ta đi khóa tu, thói quen này bắt đầu tác động và chúng ta muốn phải có kết quả gì đó từ khóa tu. Tại sao chúng ta chánh niệm? Bởi vì chúng ta muốn được bình an, chúng ta muốn có một kinh nghiệm thiền tập tuyệt vời và bởi vì vị thầy hướng dẫn chúng ta phải chánh niệm. Một khi chúng ta hiểu rằng chánh niệm có lợi theo cách nào đó thì chúng ta sẽ muốn có chánh niệm. Đây có thể cũng là tham. Mục đích của thực hành chánh niệm là phát triển trí tuệ. Tuy nhiên, chúng ta cũng không cần phải nóng lòng khao khát trí tuệ. Chúng ta chỉ cần vui vẻ tận hưởng chánh niệm liên tục và vẫn hiểu rõ những lợi ích của nó.

Đối với những hành giả đã từng đạt kết quả trong tu tập, có khả năng họ sẽ mong cầu nhiều thành quả hơn nữa và thậm chí việc thực hành của họ sẽ bị chệch hướng. Quá trình bắt đầu lại có thể chứa đầy những ham muốn được kinh nghiệm những tuệ giác từng sinh khởi trước đây. Chuyện này dễ dẫn đến sự chán nản trong pháp hành và đôi khi dẫn đến sự thiếu tự tin, coi đó là chuyện của riêng mình thay vì hiểu đúng đó chỉ là một tiến trình tự nhiên. Giải pháp duy nhất là chấp nhận và tiếp tục với nó (nghĩa là đừng phức tạp hóa và đơn giản là chánh niệm lại lần nữa). Nếu chúng ta thiên vì muốn có an lạc thì tâm tham đang hiện diện. Tuy nhiên, hạnh phúc đích thực mà chúng ta có thể đạt tới chỉ có thể là kết quả của trí tuệ. Khi có trí tuệ, mọi thứ sẽ đầu vào đó.

Tôi luôn ước rằng các hành giả hiểu rõ phương pháp thực hành đúng trước khi bắt đầu. Thỉnh thoảng, tôi cảm thấy lo ngại trước những nỗ lực của họ. Trong một thời gian dài, tôi đã nói chuyện với nhiều người và nhận ra hầu hết họ đã nỗ lực sai cách. Họ muốn chạy theo những khao khát bên trong, kết quả là mọi nỗ lực đều trật. Cho dù tôi đã giải thích nhiều lần thế nào là đúng, thế nào là sai, họ vẫn bất chấp tất cả và nỗ lực sai cách. Các hành giả dường như có thể hiểu điều tôi nói trong chốc lát, rồi họ lại quên ngay. Đây là thói quen. Một khi nhận ra những gì mình đang làm là sai, họ sẽ từ từ buông bỏ thói quen cũ và thực hành đúng cách. Do đó, nỗ lực đúng đắn thực ra là không cần nỗ lực gì cả: rất đơn giản như thế, chỉ

cần không trông đợi kết quả khi hành thiền là được. An trú trong chánh niệm và theo dõi xem chuyện gì sẽ xảy ra, cho phép mọi thứ diễn ra một cách tự nhiên theo đúng bản chất của nó mà không có bất cứ sự kiểm soát nào. Vài hành giả thực hành nhiều năm ròng mà không đạt mấy tiến bộ là do bởi tâm tham. Đây không phải là cách thực hành đúng. Cách đúng là hãy để tâm trong trạng thái trôi chảy tự nhiên một cách cân bằng, không chịu sự ảnh hưởng của thái độ tham lam, chống đối hay kiểm soát.

Chúng ta có thể bắt đầu thiền với những mục đích tốt đẹp và rất nhiều nỗ lực. Nhưng giả sử chúng ta ngồi trong hai giờ liên tục thì chuyện gì sẽ xảy ra? Thường thì chánh tinh tấn bị giảm và trí tuệ cũng vậy. Có quá nhiều sự tĩnh tại, tâm chìm vào trong tịch mịch. Điều này xảy ra khi tâm trầm lắng trong thời gian quá dài. Sự mê mờ sẽ đến bởi vì nỗ lực và trí tuệ đã giảm xuống. Lúc này, cái chúng ta nhìn thấy chỉ là kết quả của kinh nghiệm, đó là sự bình an; chúng ta không còn nhìn vào cái tâm đang hoạt động, đó chính là tâm chánh niệm. Chánh niệm là ngôi nhà của tâm, do đó, chúng ta phải ở tại nhà. Nếu bạn biết tâm đang hoạt động, nó sẽ không bị hút vào trong đối tượng. Nhưng một khi chánh niệm rơi rụng, chúng ta không còn quan sát nữa vì đã bị hòa vào trong đối tượng mất rồi.

Hãy suy nghĩ thấu đáo về vấn đề này, nếu chúng ta ngồi và tỉnh thức, tại sao tâm lại trở nên mê mờ và ngày

càng mê mờ hơn? Bởi vì chúng ta không kiểm tra xem tâm mình còn tỉnh táo và chánh niệm không. Nếu thiền tập là để nuôi dưỡng các tâm thiện thì càng có nhiều tâm thiện chừng nào, tâm càng được tiếp sức cho mạnh mẽ chừng đó. Vài người thức dậy và cảm thấy rất tỉnh táo vào buổi sáng và họ nỗ lực rất nhiều. Nhưng họ không phát hiện ra điều này vì họ không quan sát xem tâm đang hoạt động thế nào. Đến chiều, họ kiệt sức. Nếu một người thực hành đúng cách (nghĩa là ổn định, với nỗ lực đúng và thái độ đúng) thì cuối ngày họ sẽ cảm thấy rất tươi tắn và tỉnh táo. Bản thân tâm chánh niệm đã là tỉnh táo, cho nên mỗi giây phút bạn thực hành đúng, tâm này sẽ tăng trưởng. Nếu chúng ta thực hành đúng thì mặc dù tỉnh táo vào buổi sáng, chúng ta thậm chí còn có nhiều năng lượng hơn nữa vào buổi tối. Đây là kết quả của nỗ lực đúng và thực hành đúng.

Chúng ta chỉ có thể tác động vào nguyên nhân, chứ không phải là kết quả. Chúng ta có thể nhận ra kết quả nhưng cần biết các duyên nào dẫn đến kết quả đó. Điều chúng ta muốn đạt được (biết tâm mình và phát triển *samādhi*) sẽ không đến chỉ vì ta nhắm đến nó. Chuyện không đơn giản là ta sẽ đạt được định chỉ bằng cách cố gắng tập trung. Chúng ta phải biết tâm định được phát triển thế nào. Khi chánh niệm được áp dụng với thái độ đúng thì định tâm được phát triển. Thật ra, chúng ta có thể chỉ cần nhắc nhở bản thân giữ chánh niệm và kiểm tra xem có đang thực hành với thái độ đúng hay không.

Nếu chúng ta có chánh tinh tấn và chánh niệm thì chánh định sẽ sinh khởi một cách tự nhiên. Một khi hiểu được mối quan hệ nhân quả, chúng ta sẽ biết cách giải quyết mọi tình huống. Cần phải luôn hỏi bản thân rằng mình có hiểu nhân và duyên dẫn đến việc thành tựu một kết quả nhất định không. Đây chính là thái độ đúng và nỗ lực đúng.

Hầu hết các hành giả đều đánh đồng *samādhi* với sự tĩnh lặng và tập trung; trong một phạm vi nhất định thì họ đúng. Nhưng nếu ai đó có thể ngồi trên nệm thiền trong ba mươi phút hoặc hơn và quan sát các cảm giác khó chịu trong thân, tâm thì mặc dù thấy nhiều sự khó chịu trong suốt giờ thiền, chẳng lẽ đó không phải là *samādhi* đang hiện diện sao? Nó chỉ là không giống với *samādhi* mà mọi người hay nghĩ tới. Nếu chúng ta giữ vai trò của người quan sát và không phản ứng trước mọi chuyện diễn ra trong thân và tâm, tâm sẽ tự động trở nên ổn định và tĩnh lặng. Nếu thực hành sai (với ham muốn hoặc bất mãn) thì đó không phải là thiền tập thực sự. Nếu tâm ở trong trạng thái đúng, nó sẽ chọn đúng đối tượng. Kết quả là chúng ta sẽ thấy được bản chất tự nhiên hoặc khía cạnh pháp của mọi hiện tượng; đây là chánh kiến và chánh tinh tấn. Chúng ta đang thực sự hành thiền.

Chúng ta có thể thực hành bằng trí tuệ hoặc bằng sự nỗ lực. Trong kinh Niệm Xứ, Đức Phật khuyên chúng ta

nên sử dụng trí tuệ cùng với sự nỗ lực. Vậy thì sự khác biệt nằm ở đâu? Với sự nỗ lực, chúng ta phải quan sát tâm liên tục; mỗi khi phiền não xuất hiện, chúng ta phải có mặt ở đó. Bạn có thể luôn có mặt khi phiền não xuất hiện không? Nếu làm được, luôn hiện diện ở đó với chánh niệm thì bạn sẽ ngăn chặn được phiền não sinh sôi. Bạn phải thực sự chánh niệm trên mọi thời điểm và đó là một nỗ lực rất lớn. Bạn cần hết lòng tận tụy với việc thực hành. Bạn có dành được nhiều nỗ lực như thế không? Có một cách khác đó là phát triển các thiện tâm; nếu tâm thiện luôn hiện diện, tâm bất thiện sẽ bị thế chỗ. Do đó, hãy nỗ lực phát triển các phẩm chất tâm thiện – chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh tư duy. Một khi tâm luôn tràn ngập bởi tâm thiện, các phiền não sẽ không chen vào được. Đây là công việc toàn thời gian, phát triển các thiện tâm bên cạnh chánh niệm.

Đức Phật dạy chúng ta nhiều pháp môn khác nhau bởi vì chúng ta có nhiều căn tánh khác nhau. Người có tấn căn sẽ thích hợp với phát triển chánh tư duy, chánh ngữ và làm tất cả các thiện nghiệp mà họ có thể. Với họ, cách thực hành này rất hữu dụng vì họ thích làm việc. Đối với người nhạy bén, tinh táo và tỉnh thức thì nên thực hành nhiều thêm chánh niệm. Người có sở thích thiên về trí tuệ có thể khai thác các ý tưởng thuộc về chánh kiến và chánh tư duy. Người tập trung tốt thì nên bắt đầu với thiền chỉ rồi sau đó chuyển sang thiền quán. Người có tín căn tốt có thể bắt đầu bằng niệm Phật, Pháp

và Tăng. Bạn có thể kết hợp nhiều cách trên và tối ưu hóa thành một cách thực hành riêng sao cho phù hợp nhất với cá tính của bản thân. Tuy nhiên, cho dù chọn cách nào thì bạn cũng không tiến bộ được gì nếu không biết tâm mình.

Với cách thực hành này, điều quan trọng là phải duy trì nỗ lực bền bỉ và liên tục. Nếu làm được như thế thì sự thực hành sẽ trở nên tự nhiên đến mức có thể tự duy trì. Nếu bạn xây dựng trí tuệ, chánh niệm sẽ tự động có mặt ở đó. Khi bạn đi xe đạp và tác động một lực mạnh lên bàn đạp, sau một lúc, xe của bạn sẽ có đà và bạn không cần phải đạp mạnh lên bàn đạp nữa. Nó bắt đầu tự quay và bạn chỉ cần duy trì một lực nhỏ nhất để xe tiến tới trước. Đây chính là ý nghĩa của chánh tinh tấn (nỗ lực đúng): đưa ra một năng lượng vừa đủ để tạo đà cho việc thực hành. Thay vì để các phiền não làm cho xao lãng, chúng ta vượt lên và cho chúng hít bụi phía sau. Nếu ta không duy trì chánh niệm liên tục thì trí tuệ sẽ không có cơ hội sinh khởi và phiền não sẽ tăng trưởng trong tâm.

ỨNG DỤNG VÀO PHÁP HÀNH

Khi thực hành, cố gắng đừng đoán trước quá xa những kinh nghiệm sắp diễn ra. Chỉ những gì đang diễn ra trong hiện tại là thứ quan trọng nhất. Chúng ta không thể thêm hay bớt thứ gì khỏi thực tại. Điều chúng ta có thể làm được là chánh niệm. Sự kiên nhẫn và khả năng

duy trì chánh niệm nhẹ nhàng không đòi hỏi nhiều nỗ lực hay gò ép. Thỉnh thoảng, chúng ta hiểu sai ý những gì đọc được trong sách hoặc những chỉ dẫn từ các vị thầy. Đôi khi, chúng ta cũng hiểu sai tinh thần chung của việc hành thiền. Điều này dẫn chúng ta đi sai hướng. Nếu chúng ta không có thông tin đúng về những phẩm chất tâm nào đang có mặt thì chúng ta sẽ thường xuyên làm những chuyện mà chính mình không nhận ra. Đó là biểu hiện của tâm si. Trí tuệ sẽ xua tan tâm si. Trí tuệ cũng đến dưới dạng thông tin. Khi có thông tin đúng, chúng ta sẽ có thể suy nghĩ về nó và có nhiều cơ hội áp dụng nó vào việc thực hành một cách đúng đắn.

Thông tin đúng đắn mang đến cơ hội cho trí tuệ sinh khởi và khi trí tuệ có mặt, phiền não sẽ suy yếu một cách tự nhiên. Hãy để cho bất kỳ điều gì xảy đến trong tâm được diễn ra như chúng là. Đối tượng quan sát không liên quan gì đến bạn, chúng không thuộc về cá nhân. Những thứ mà bạn đang nhận biết, chúng chỉ đơn giản là đang diễn ra. Mọi thứ xảy đến trong hiện tại chỉ là kết quả của nhân trong quá khứ và các duyên. Chính vì chỉ là kết quả của quá khứ nên bạn không thể thay đổi nó được, bởi vì bạn không thể thay đổi được quá khứ. Điều bạn có thể làm trong hiện tại là giữ chánh niệm và đưa thêm chánh kiến vào. Điều này sẽ định hình tương lai. Vì vậy, công việc của một hành giả đầu tiên là áp dụng chánh kiến và sau đó là duy trì chánh niệm. Các hành giả thường đến gặp và nói với tôi “Con bị kẹt trong pháp

hành. Con nên làm gì? Con nên tiếp tục thực hành ra sao?” Tất cả những gì tôi cần phải trả lời là hãy có chánh kiến và giữ chánh niệm. Để mọi kinh nghiệm tự diễn ra, tất cả chỉ là tự nhiên, đừng xem chuyện xảy ra liên quan đến mình. Chúng ta cần quan sát một cách khách quan và học hỏi từ đó. Một quá trình học hỏi sẽ được mở ra.

Đó là toàn bộ công việc của vipassanā, hay thiền minh sát, một quá trình học hỏi. Bạn không nên cố kiểm soát kinh nghiệm của mình hoặc loại bỏ nó đi. Bạn không nên cố gắng để có một kinh nghiệm tốt hay tránh né một kinh nghiệm xấu. Bạn chỉ cần quan sát chuyện gì đang xảy ra và xem có thể ở lại với nó được không. Công việc duy nhất cần làm là chánh niệm liên tục. Nếu có thể chánh niệm liên tục thì bạn sẽ thấy chuyện gì đang diễn ra liên tục. Những bộ phận cấu thành nên chánh tinh tấn là nhẫn nại và bền bỉ: không bỏ cuộc và cũng không dùng nhiều năng lượng, nỗ lực từng chút từng chút một. Tiếp tục đi tới! Đó chính là chánh tinh tấn.

Bạn sẽ có thái độ sai nếu cứ phán xét việc hành thiền của mình rồi sinh ra bất mãn, lúc nào cũng muốn phải tiến bộ hơn và đạt được những kinh nghiệm mà bạn đọc từ sách vở hoặc nghe người khác nói. Bạn không vừa ý vì cho rằng mọi chuyện diễn ra không như cách mà bạn nghĩ nó nên xảy ra, hoặc do bạn mong mỗi kết quả phải khác đi, hoặc do hiểu biết sai, hoặc do nhận định rằng thực hành thế này mới đúng, thế kia là sai. Thực hành

đúng là quan sát xem chuyện gì đang xảy ra ở đây và bây giờ, không phản ứng hoặc phán xét chúng. Công việc của chúng ta là quan sát và để mọi thứ nguyên trạng. Tất cả chúng ta đều có thái độ sai và không thể nào không có thái độ sai được. Vì vậy, thay vì cố gắng có thái độ đúng, hãy cố gắng nhận ra thái độ mình đang có là đúng hay sai. Nhận ra mình có thái độ đúng là quan trọng, nhưng điều quan trọng hơn nữa là nhận ra thái độ sai và tìm hiểu nó. Hãy cố gắng hiểu những thái độ sai của bạn, tìm hiểu tại sao tâm lại có những thái độ đó: tâm nghĩ nó sẽ đạt được điều gì khi có thái độ như vậy, điều này ảnh hưởng thế nào đến việc thực hành và cảm xúc của bạn.

Và bây giờ, bạn đã biết cách chánh niệm, cách phát triển định (*samādhi*) và bạn cũng biết cách nỗ lực ở mức vừa đủ. Dù bạn là người mới bắt đầu hay là một hành giả lâu năm, mức độ nỗ lực cần có đều giống nhau. Tất cả những nguyên tắc căn bản của hành thiền cũng như nhau. Bạn biết cách nhận ra trí tuệ. Vậy là bạn đã biết cách thiền và đang cất bước trên con đường của mình. Bạn đã bắt đầu.

HIỂU BIẾT ĐÚNG/CHÁNH KIẾN (SAMMĀ – DITTHI)

Trước khi thực hành thiền chánh niệm, chúng ta phải hiểu chánh kiến là gì. Đức Phật đã nhấn mạnh tầm quan trọng rất lớn của chánh kiến; Ngài đã đặt chánh

kiến lên vị trí đầu tiên trong Bát Chánh Đạo để dẫn hướng và giúp cho bảy yếu tố còn lại dễ hiểu hơn. Bằng việc đọc hoặc nghe Phật Pháp, chúng ta có thể đạt đến sự hiểu biết ở mức văn hoặc tư tuệ về chánh kiến. Tuy nhiên chỉ khi thực hành, chúng ta mới đạt đến cái hiểu thực sự; chúng ta phải thấu hiểu lời dạy của Đức Phật bằng cách xem xét thật kỹ những diễn biến trong chính tâm mình. Bằng cách đơn giản là quan sát với tâm chánh niệm và sự tỉnh tại, chúng ta sẽ sớm thấy đúng bản chất của tâm, không phải “Tôi”, không phải là tự ngã, không phải cá nhân nào cả, không ai ở đó, tâm chỉ là một hiện tượng tự nhiên. Chỉ khi có chánh kiến như vậy, bạn mới có thể thực sự chánh niệm và thực hành thiền vipassanā. Bạn đang thực hành để khám phá ra bản chất này. Có thể sẽ mất một khoảng thời gian trước khi bạn có thể hoàn toàn đưa chánh kiến vào trong pháp hành của mình, nhưng bằng cách chánh niệm và tìm hiểu những điều đang diễn ra trong tâm, bạn sẽ bắt đầu thấy bản chất tự nhiên trong tất cả các kinh nghiệm của mình.

Vài hành giả nói rằng việc thấy tà kiến dễ hơn thấy chánh kiến. Hiển nhiên là vậy! Bởi vì khi bạn có chánh kiến, tà kiến sẽ không hiện diện ở đó. Vì vậy, khi bắt đầu lộ diện, tà kiến sẽ dễ bị nhận ra nếu bạn có sự quan tâm và chú ý để thấy được nó. Điều cần thiết là liên tục kiểm tra mức độ chánh niệm cũng như sự ổn định của tâm. Nếu bạn có thể duy trì hành thiền như vậy, kết hợp việc quán chiếu các kinh nghiệm và đưa ra câu hỏi cho tâm,

câu trả lời sẽ xuất hiện. Thực tập như vậy giúp chúng ta thấy được bản chất của các hiện tượng, đây là hiểu biết chân chánh. Khi đạt đến đây thì những yếu tố khác trong việc thực hành sẽ tự động vào guồng.

Trong phần hỏi đáp của một khóa tu tại Cộng hòa Séc, một hành giả đã hỏi tôi một câu rất thú vị: “Chúng ta có chánh kiến và tà kiến, vậy mục đích của tà kiến là gì?” Tôi chưa từng nghĩ đến chuyện này, vì vậy, tôi tò mò tìm hiểu xem tại sao chúng ta có tà kiến. Kết quả là: mục đích của tà kiến chính là sự hiện hữu, hay sự tồn tại. Trí tuệ và chánh kiến tách biệt khỏi vòng luân hồi (vòng tuần hoàn của sinh ra, tồn tại và chết). Ngược lại, tà kiến có mục tiêu hướng đến và hòa vào vòng luân hồi. Nó muốn trở thành bản ngã, muốn hiện hữu và trường cửu, muốn tồn tại. Đó là lý do vì sao việc thực hành liên tục quan trọng đến vậy. Nó cho phép chúng ta phát hiện, nghiên cứu và hiểu được tà kiến. Nếu không có chánh niệm, sẽ không có sự hiểu biết và tà kiến sẽ tự động hiện diện.

Hãy luôn nhớ rằng thiền chánh niệm là một quá trình học hỏi mà bạn sẽ tìm ra mối quan hệ giữa thân và tâm. Tâm có thể căng thẳng và mệt mỏi khi quan sát các đề mục. Hãy để mọi thứ đơn giản và tự nhiên, chỉ cần thư giãn là được. Không cần thiết phải chậm lại một cách thiếu tự nhiên. Bạn đơn giản là muốn thấy pháp theo đúng bản chất của nó. Chánh niệm thực sự không phải là tập trung chú ý mà chỉ đơn giản là sự hay biết các

đề mục. Thực hành như vậy, tâm bạn sẽ luôn tươi mới. Bạn không cần phải biết thật rõ mọi chi tiết kinh nghiệm của mình. Chỉ cần chánh niệm và hay biết mình đang chánh niệm trên đối tượng nào. Hãy thường xuyên hỏi bản thân những câu hỏi này: “Tôi đang chánh niệm trên cái gì?”, “Mức độ chánh niệm của tôi ra sao?” Việc này sẽ giúp cho chánh niệm diễn ra liên tục. Hãy nhớ rằng: đề mục chỉ là đề mục thôi, không có con người nào ở đó, chỉ là diễn biến tự nhiên. Đây là chánh kiến.

Tôi vừa đề cập sơ lược về những yếu tố căn bản tạo nên việc hành thiền tốt và những hiểu biết cần thiết để bắt đầu thực tập tại bất kỳ thời khắc nào. Tất cả những gì tôi giảng không khác gì thông tin được đưa vào một phần mềm trong máy tính. Tôi cho bạn dữ liệu, nó đi vào tâm của bạn, hãy nghĩ về nó và bằng cách nào đó ứng dụng vào việc thiền tập của mình, hãy xây dựng thêm lên từ đấy. Ban đầu khi bắt tay vào thực hành, chúng ta sẽ có nhiều điều lạ lẫm, chưa hiểu rõ hướng dẫn và không biết phải làm gì. Chuyện này sẽ làm chúng ta căng thẳng và bối rối. Chúng ta thử nhiều thứ khác nhau mà cũng không biết chúng có hiệu quả không. Đôi khi, làm như vậy không đem lại tác dụng. Do đó, ban đầu, thứ quan trọng nhất đưa vào thiền chính là những lời giảng của các vị thầy, những gì bạn đọc trong các sách hướng dẫn chẳng hạn như cuốn sách này và hiểu biết căn bản của bản thân. Điều cần thiết là bạn có bước khởi đầu đúng, đó là với chánh kiến.

Trong Bát Chánh Đạo mà Đức Phật chỉ dạy, hai chi phần đầu tiên bao gồm chánh kiến (*sammā ditthi*) và chánh tư duy (*sammā sankappa*), có nghĩa là hiểu biết đúng. Ba chi phần kế tiếp liên quan đến đạo đức, hay là giới (*sīla*). Đó là chánh ngữ (*sammā vācā*), chánh nghiệp (*sammā kammanta*) và chánh mạng (*sammā ājīva*). Chánh tinh tấn (*sammā vāyāma*), chánh niệm (*sammā sati*) và chánh định (*sammā samādhi*) tạo thành nhóm gồm ba chi phần cuối cùng. Nếu chi phần đầu tiên, chánh kiến, được áp dụng một cách thông minh và khéo léo thì một cách tự nhiên, toàn bộ các chi phần còn lại trong Bát Chánh Đạo cũng trở nên thiện xảo, chân chánh.

Khi chúng ta thực hành vipassanā, việc có chánh kiến mang tính chất quyết định. Tôi không biết phải lặp đi lặp lại điều này bao nhiêu cho đủ. Đây chắc chắn là điều quan trọng nhất trong pháp hành bởi vì một khi không có chánh kiến, tà kiến sẽ tự động hiện diện. Tà kiến là tâm si mê. Tà kiến là sự dính mắc vào kinh nghiệm diễn ra. Nếu chúng ta coi những gì mình đang trải qua là tôi hoặc của tôi thì đó chính là tà kiến. Vậy làm sao để quan sát theo chánh kiến? Tâm cần nhìn mọi thứ theo cách như nhau. Đó là mọi kinh nghiệm chỉ là diễn biến tự nhiên. Không có ai quyết định ở đây cả. Tự nhiên chỉ là một quá trình của nhân và quả. Tự nhiên không diễn ra vì chúng ta. Mọi thứ diễn ra quanh chúng ta là tự nhiên; nó tự diễn ra thế thôi. Tâm đang chánh niệm và phản ứng trước các hiện tượng tự nhiên. Đó cũng là diễn biến tự nhiên.

Một hành giả nước ngoài đến thực hành ở tu viện của chúng tôi ngay trước khi mùa mưa đến. Đó là vào khoảng cuối tháng 3, đầu tháng 4. Thời tiết nóng gay gắt, nhiệt độ vào khoảng 105°F (khoảng 40.5°C). Ngày đến thiền viện, anh ta lên thiền đường để hành thiền vào giữa trưa. Thiền đường dành cho nam giới ở lầu 2 nên thậm chí không khí ở đây còn nóng hơn nữa. Lúc đó, anh ta ngồi xuống thiền, trong đầu nghĩ ngợi “Tôi không làm được đâu, chắc sẽ chảy ra thành nước mắt. Tôi sẽ chết.” Anh ta chưa kịp dừng suy nghĩ thì đã nhận ra tâm mình vẫn mát, chỉ có cơ thể đang nóng thôi. Có một sự tách biệt xảy ra trong tâm. Anh ta biết rằng nếu cứ bổ sung nước, chắc chắn sẽ không sao. Anh ấy nhìn thấy cái nóng là một đề mục, chỉ là diễn biến tự nhiên, không phải chuyện của mình. Một hiểu biết về nhân và duyên đã hình thành. Cơ duyên đã chín muồi cho tuệ minh sát này sinh khởi. Vị hành giả ấy có chánh kiến và chánh tư duy hiện khởi trong tâm.

Để lấy một ví dụ khác, tôi muốn hỏi bạn một câu. Khi xung quanh ồn ào hay yên tĩnh, lúc nào sẽ tốt hơn? Khi tâm đánh giá hoặc ưa thích cái gì, nó sẽ tự động phản ứng lại khi cái đối nghịch xuất hiện. Vì vậy, chánh kiến là không thiên vị bên nào: âm thanh chỉ là âm thanh, là hiện tượng tự nhiên. Khi chúng ta đối xử phân biệt với âm thanh: tham và sân sẽ nhảy vào. Âm thanh không liên quan đến việc hài lòng hay không hài lòng. Chỉ có cảm giác (phản ứng) trong tâm là hài lòng hay không mà

thôi. Khi bạn hiểu rằng âm thanh dù to hay nhỏ cũng chỉ là âm thanh, thì nó sẽ chẳng ảnh hưởng gì lên bạn. Một khi vẫn còn phản ứng với âm thanh thì sự hiểu biết của bạn vẫn chưa trọn vẹn. Chúng ta có thể học từ phản ứng của mình trước âm thanh, hãy quan sát cách tâm đang phản ứng. Chúng ta có thể có chánh kiến nhưng tâm vẫn tiếp tục phản ứng bởi vì hiểu biết hiện có còn nông cạn. Chánh tinh tấn là duy trì chánh niệm trên các đề mục, cả âm thanh và tâm phản ứng với nó. Từ đây, những thông tin quan trọng được thu thập để trí tuệ sinh khởi trong tương lai.

Ngôn từ chúng ta dùng để nhắc nhở bản thân về chánh kiến rất quan trọng. Từ việc thực hành được duy trì liên tục, chúng ta đạt đến hiểu biết rằng các kinh nghiệm của chúng ta là tự nhiên. Tuy nhiên, thỉnh thoảng những câu như “không phải tôi”, “không phải của tôi” không có tác dụng mấy bởi vì tâm thấy rất khó chấp nhận chúng. Câu “Đây là quá trình của tự nhiên” nghe dễ chấp nhận hơn. Tâm sẵn sàng chấp nhận câu này hơn là gò ép mình vào khái niệm về vô ngã. Và điều quan trọng nhất, vẫn là chánh kiến nhận ra sự liên hệ mạnh mẽ với cái ngã đang có mặt. Ví dụ, cái đau ở đầu gối có thể đến rồi đi, nhưng đầu gối thì vẫn còn đó. Có thể dễ dàng nhận ra cơn đau chỉ là một quá trình tự nhiên. Nhưng chúng ta lại liên hệ đầu gối với bản ngã “đầu gối của tôi.” Chánh kiến là thấy được việc bạn đang liên hệ cái đầu gối đến bản ngã của mình (nghĩa là: đây là đầu gối của tôi).

Thầy tôi tới thiền đường mỗi sáng vào một trong những thời thiền tọa chung. Thầy thường đưa ra lời tóm tắt, nhận xét ngắn gọn, sắc sảo mà tôi rất thích và thấy rất hữu ích cho việc thiền tập của mình. Vào một buổi sáng nọ, thầy bước vào thiền đường và bắt đầu giảng. Tôi đang cố gắng bám theo từng chữ trong lời thầy vì giọng thầy rất trầm và ôn hòa. Tôi đang ở phía bên phải của thiền đường, còn thầy đang đứng phía trên bên trái của tôi. Bên phía tay phải của tôi, ở ngoài thiền đường là một lối đi mà dân làng hay dùng để đi tắt xuyên qua tu viện. Trong lúc chúng tôi ngồi yên lặng và lắng nghe lời thầy thì có tiếng động bất thành linh từ phía con đường. Tôi cảm thấy nóng người lên và cơn giận bắt đầu bùng phát từ trong lồng ngực. “Ai mà ồn ào dữ vậy?”, tôi nghĩ. Lúc này, tôi đang căng tai lên mà sao không nghe được chữ nào từ phía thầy. Cơn thịnh nộ bắt đầu. Tôi đã sẵn sàng gào thét. Giữa sự hỗn loạn, lộn xộn đó, một câu hỏi bỗng xuất hiện trong tâm: “Chuyện gì đang xảy ra ở đây?” Ngay trước đó, tôi đang hành thiền và cảm thấy rất bình yên, rồi bây giờ tôi đột nhiên nổi điên. Điều này kích thích sự tò mò và tôi bắt đầu theo dõi tâm. Tôi thấy tâm mình chạy qua bên trái để lắng nghe thầy, kể đến nó chạy qua bên phải để chửi bới, nguyên rủa những kẻ khờ dại đang om xòm ngoài kia. Sau đó, nó lại chạy qua bên trái vì tôi đang khát khao nghe được lời thầy giảng bài nhưng tôi không thể nghe được. Tôi giận ghê gớm. Vậy

còn cảm giác bình an mới ở đó vài phút trước giờ đầu rồi? Chuyện gì đã xảy ra trong tâm?

Mong muốn được biết và hiểu về chuyện đang diễn ra trong tâm chính là chánh tư duy (*sammā-sankappa*). Rồi một sự thấu hiểu xuất hiện. Đã có một sự dính mắc vào âm thanh bên trái. Kế đến là có một sự ác cảm ghê gớm với âm thanh xuất hiện bên phải, cùng với những kẻ ngốc ở bên ngoài. Sau khi thấu hiểu như vậy, tôi thấy âm thanh chỉ còn là âm thanh. Không còn nữa sự bám chặt vào lời giảng của thầy hay sự ác cảm đối với những âm thanh bên ngoài nữa. Cả hai chỉ đều là âm thanh, là tự nhiên. Thấu hiểu điều này, tâm trở nên cân bằng và bình tĩnh đồng thời nhận biết cả hai bên và những thứ khác nữa. Từ câu chuyện này, tôi đúc kết được một công thức mà tôi gọi là *công thức con lắc*. Khi tâm dính mắc vào sự việc A ở một mức độ nhỏ nhất, một sự việc khác cản trở hoặc cắt ngang sự việc A, tâm sân sẽ nổi lên ở mức độ tương xứng với mức độ dính mắc. Nếu có sự dính mắc vào A ở mức 65 độ thì khi không thể trải nghiệm A sẽ dẫn đến 65 độ sân hận với việc không thể trải nghiệm này.

Đó chính là quá trình hành thiền diễn ra, với sự hứng thú và tò mò tìm hiểu. Khi phiền não xuất hiện, nếu bạn đã sẵn sàng thì bài học sẽ đến và bạn sẽ hiểu biết nó trọn vẹn. Vai trò của chánh niệm là để thu thập dữ liệu. Trong câu chuyện trên, đã có một khát khao hiểu biết bất ngờ

xuất hiện. Chánh niệm giữ vai trò nhận biết tất cả những gì đang diễn ra. Nó biết tâm đang bị kích động và chạy tới chạy lui, kèm theo đó là tất cả các hoạt động và cảm giác diễn ra trong thân và tâm. Khi chúng ta có dữ liệu cho vấn đề, giải pháp chắc chắn sẽ xuất hiện. Khi không có chánh niệm, chúng ta chỉ có thể nhận ra các đối tượng ở cấp độ thô. Ngay bây giờ chúng ta đang có chánh niệm và chánh định nhưng đó là chánh niệm ở mức độ thô hay vi tế? Chánh niệm sắc bén có thể thấy được các hoạt động vi tế trong tâm nhưng chánh niệm hời hợt sẽ không bao giờ thấy được những nguyên nhân đang hiện diện. Khi chúng ta đi từ mức độ thô đến mức độ vi tế, chúng ta nói rằng các duyên đã hoàn chỉnh. Đó là khi chúng ta có thể hiểu được bản chất tự nhiên của tâm.

Vậy nên khi tôi nói “tìm hiểu” hoặc “thăm xét”, ý tôi không phải là chủ động suy nghĩ quá đà về những gì đang diễn ra trong tâm. Thông thường, khi quá trình tìm hiểu với sự sáng suốt diễn ra, bánh xe trí tuệ sẽ tự quay với động lực của riêng nó. Tuệ giác có thể sinh khởi từ một phản ứng tâm nhất định, chẳng hạn như trường hợp tôi đã phản ứng với âm thanh bên trong và bên ngoài thiền đường; nó cũng có thể sinh lên từ một cái tâm hoàn toàn tĩnh lặng; hoặc chỉ đơn giản là bất chợt lóe lên. Nếu bạn đang rất chật vật, tâm bạn đang mê mờ, uể oải thì lúc này cần trạch pháp, đưa ra một từ hoặc một câu hỏi ngắn, đơn giản cho tâm mà không mong chờ câu trả lời, trong

khi đó vẫn duy trì chánh niệm. Điều quan trọng là phải hiểu rõ thế nào là trạch pháp và thế nào không phải là trạch pháp. Đó không phải là làm rối não thêm bằng cách suy nghĩ quá nhiều về một số vấn đề nào đó mà là quan sát và học hỏi từ các phản ứng cũng như mối quan hệ giữa tâm và các đối tượng quan sát.

CƠN ĐAU

Cơn đau, dù là trên thân hay trong tâm thì đều có thể là đề mục quan sát, chúng chỉ là cảm giác, là hiện tượng tự nhiên, sinh lên rồi diệt đi. Mỗi đề mục đều có những tính chất riêng và tính chất chung giống với các đề mục khác. Tôi bị đau đầu gối. Cơn đau đến rồi đi rất nhanh - đôi lúc đau khủng khiếp và rồi trong phút kế tiếp thì không đau chút nào. Tôi nhanh chóng nhận ra là không có khác biệt nào giữa đau và không đau. Chúng chỉ là một đối tượng, có cảm giác hay không có cảm giác, chỉ là hiện tượng tự nhiên. Sự khác biệt duy nhất là thái độ trước cơn đau. Chúng ta có thể trở nên ác cảm hoặc chỉ đơn giản quan sát các cảm giác một cách khách quan.

Thái độ chân chánh ở đây chính là kiểm tra và chú ý tới các phản ứng của tâm đối với cơn đau hoặc cảm xúc. Phản ứng của tâm có thể dẫn đến đau nhiều hơn hoặc các căng thẳng trên những phần cơ thể khác nhau, thông thường nhất là ở ngực, cổ, vai, mặt hay thậm chí là một cảm giác sâu. Khi bạn kiểm tra tâm, bạn sẽ thấy có

một sự phản ứng với cơn đau. Cơn đau chỉ là cảm giác, một đối tượng và là tiến trình tự nhiên. Điều cần làm ở đây đơn giản chỉ là quan sát trình tự các sự kiện diễn ra để cố gắng nhận dạng những tà kiến, nguồn gốc tạo nên phản ứng trong tâm. Ví dụ như khi thiền tọa, một thay đổi nhỏ trong tư thế có thể làm giảm cơn đau. Tương tự, một thay đổi trong thái độ giúp giải phóng sự căng thẳng trên thân và tâm. Sử dụng sự hiểu biết này (*cintāmayā paññā*/ tư tuệ), chúng ta có thể quán chiếu những tác động qua lại xảy ra giữa thân và tâm, từ đó hiểu được bản chất cơn đau. Quan trọng không phải là làm cho sự đau nhức mất đi mà là quan sát quá trình thân và tâm tương tác với nhau khi có cơn đau nhức hiện diện. Khi tâm quân bình, tiến trình của thân và tâm hiện rõ, sự đau nhức sẽ suy giảm, còn lại cảm giác đơn thuần mà không có tâm phản ứng. Chúng chỉ là diễn biến tự nhiên, sinh rồi diệt.

Ngoại trừ trường hợp rất cá biệt, bình thường không có ai thích cơn đau. Vậy làm sao để sống với cơn đau? Tôi đã đề cập đến một số cách đối diện với cơn đau ở những trang trước. Nhưng chúng ta cần làm gì để sẵn sàng khi cơn đau đến? Cần có thái độ đúng. Đau hay không đau, bên nào tốt hơn? Nếu nghĩ không đau tốt hơn thì mỗi lần bị đau, ta sẽ thấy không thích, sẽ thất vọng và phiền não sẽ chiếm chỗ trong tâm. Vậy tại sao phiền não lại hiện diện? Vì chúng ta có tà kiến. Phải hiểu rằng đau chỉ là một hiện tượng tự nhiên. Nếu bạn có thể thấy và học

hỏi từ các suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác trên cơ thể và mối liên hệ giữa chúng thì bạn sẽ sẵn sàng đón nhận cơn đau - và chắc chắn nó sẽ tới. Việc thực hành của bạn chính là theo dõi và học hỏi từ các mối liên hệ này. Không cần phải làm cho đề mục mất đi và việc chúng mất đi hay không cũng đâu có liên quan gì. Bạn đang quan sát vì bạn muốn biết và hiểu bản chất tự nhiên của các hiện tượng. Đây là chánh kiến và thái độ đúng. Chúng ta có thái độ đúng khi chúng ta có chánh kiến.

THÁI ĐỘ ĐÚNG

Thái độ đúng là có tâm trạng đúng để có thể hành thiền. Chúng ta cần phải luôn nhớ đến việc thực hành. Thái độ đúng cho phép bạn quan sát, chấp nhận tất cả những gì đang đến từ sáu cửa giác quan ở mọi thời điểm một cách chăm chú và thoải mái. Chuyện xảy ra là tốt hay xấu cũng không quan trọng. Nếu được nhìn nhận với thái độ đúng thì nó sẽ trở thành một trải nghiệm học hỏi khi bạn nhận ra tâm đang phán xét đúng sai rồi đưa ra các phản ứng cùng với những phán xét đó.

Bạn không nên cố lái mọi chuyện theo cách mình muốn. Bạn chỉ đơn giản là duy trì việc hay biết các hiện tượng đang diễn ra theo tiến trình tự nhiên của nó. Cứ trông đợi và nghĩ rằng mình muốn nó phải thế này hay thế khác chỉ tạo nên sự lo lắng và dẫn đến bất mãn. Ham muốn và bất mãn sinh ra từ vô minh. Vô minh là gì? Đó

là không thấy được diễn biến trong tâm đang xảy ra. Vô minh hay tâm si cũng là phiền não. Do đó, đừng cố tạo ra thứ gì vì như vậy là tham. Đừng bác bỏ chuyện đang xảy ra vì như vậy là sân. Không biết chuyện gì đang xảy ra hoặc đã ngừng lại là si.

Chúng ta cần liên tục kiểm tra thái độ của mình. Sau khi thực hành một thời gian, việc này sẽ trở thành thói quen tự động. Nó cũng giống như chế độ lái tự động trên máy bay, phi công chỉ cần ngồi yên quan sát và kiểm tra các thiết bị. Tất cả thông tin và dữ liệu được lưu trong máy tính còn máy bay thì tự động bay. Chúng ta xây dựng nên một quán tính và nó tự vận hành. Khi chánh niệm đạt đến mức độ này, tâm chỉ cần dùng trí tuệ vì không còn cần phải nỗ lực giữ chánh niệm nữa. Không cần thiết phải gắng sức để tập trung. Tập trung sẽ tự nhiên tăng trưởng khi thực hành bền bỉ. Mục tiêu của chúng ta là trở nên ngày càng chánh niệm hơn nữa. Một khi chánh niệm ngày càng liên tục, tâm bạn sẽ ngày càng nhạy bén. Chính đà chánh niệm này sẽ đưa bạn tiếp tục tiến bộ.

Tại trung tâm của chúng tôi, thỉnh thoảng có hành giả bị bệnh. Thường thì không có gì nghiêm trọng, chỉ là cảm lạnh hoặc rối loạn tiêu hóa. Một hành giả bị cảm lạnh, rồi nhanh chóng nặng lên thành nhiễm trùng cuống phổi. Trong giờ trình pháp, anh ta nói rằng đã quan sát thấy tâm có xu hướng dính mắc vào một số ý niệm, ví dụ “Chuyện gì xảy ra nếu căn bệnh này nặng lên thành viêm

phối?” Tuy nhiên, vì đã thực hành liên tục, anh ta có đủ trí tuệ để thấy rằng suy nghĩ này chỉ là một khái niệm trong tâm và đã đưa chánh niệm quay về với những gì đang xảy ra trên thân. Thực ra, anh ta nói rằng chuyện này diễn ra tự động mà không cần nỗ lực gì. Khi quan sát tâm hướng vào ý niệm, năng lượng của anh ta giảm xuống, còn khi trí tuệ đưa tâm trở lại với cảm xúc và cảm giác trên thân thì năng lượng lại tăng lên. Vì vậy, thay vì hai lần chịu khổ: cái khổ từ cảm giác không dễ chịu trên thân và cái khổ do dính mắc vào ý niệm tưởng tượng về sự việc sẽ xảy ra trong tương lai, anh ta đã có đủ trí tuệ để quay lại với các cảm giác trên thân và chỉ quan sát chúng như hiện tượng tự nhiên. Hành giả này đã thực hành với chánh kiến và thái độ đúng; anh ta có ít ham muốn và chống đối trong tâm liên quan đến vấn đề sức khỏe của anh ấy. Anh ta để mặc cho cơ thể tự đối đầu với bệnh tật và dùng thuốc khi cần thiết để phục hồi.

Hãy để cho mọi kinh nghiệm được diễn ra. Các phiền não cũng chỉ là những đối tượng quan sát. Bởi vì chúng ta sẽ tìm hiểu chúng nên không cần phải sợ chúng. Chỉ biết là chúng đang ở đó, chúng là công cụ để bạn phát triển trí tuệ. Trí tuệ càng tăng trưởng thì phiền não càng giảm thiểu. Do đó, dù chuyện gì xảy ra khi thiền, cứ để nó xảy ra. Các đối tượng quan sát không liên quan gì đến bạn. Thứ bạn đang thấy – chúng tự nhiên xảy ra. Mọi thứ xuất hiện trong giây phút này chỉ đơn giản là quả của nhân và duyên trong quá khứ. Nếu tâm bạn khởi lên

một sự xúc động mạnh mẽ thì hãy kiểm tra thái độ của mình. Kiểm tra xem mình có chấp nhận sự xúc động đó không hay đang phản ứng lại nó. Bất kỳ xúc cảm nào không được nhận diện sẽ được dung dưỡng, thúc đẩy để phình lên nhanh chóng, giống như hiệu ứng quả cầu tuyết. Mục đích là để biết trọn vẹn kinh nghiệm diễn ra, những suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác tạo nên xung quanh xúc cảm này, bản chất tự nhiên của nó và cách tâm hành xử. Quan sát kinh nghiệm theo cách này là chánh kiến. Chánh kiến dẫn đến thái độ đúng.

Một hành giả đến thực hành ở trung tâm chúng tôi và trở nên rất nản chí vì cô ấy không hiểu gì khi tôi hỏi “Thái độ thực hành của con đang ở đâu?” Mất ba tuần tìm hiểu một cách chuyên chú, cô ấy mới hiểu ra “thái độ” có liên hệ với việc hành thiền thế nào. Hiểu biết này đến với cô ấy hết sức đột ngột. Cô ấy thực hành quán niệm phồng xẹp và một chút quán niệm hơi thở đồng thời cũng cố gắng hết sức để quan sát các suy nghĩ nhưng không thể hiểu được chữ “thái độ”. Nó đang ở đâu? Và rồi nó cũng đến. Cô ấy giải thích “nó là cặp kính qua đó tôi nhận thức mọi thứ; một khi nhuộm màu bởi kính này, hình ảnh mọi vật đã bị thay đổi theo thiên kiến có sẵn trong tôi; các đề mục quan sát về bản chất đã trở thành công cụ để củng cố bản ngã.” Đối với cô ấy, đây là một tuệ minh sát hết sức mạnh mẽ. Nó giúp giải thích tại sao cô ấy cảm thấy phiền muộn về nhiều chuyện trong cuộc sống đến thế. Cô ấy đang mang một cặp kính “nhuộm

màu sân”. Khuôn mẫu định sẵn này (thiên kiến) được củng cố cả đời bởi những thái độ sinh lên nhằm bảo vệ bản ngã, trong khi cô ấy không có được phẩm chất tâm từ ái hay lòng trắc ẩn để xoa dịu những khó khăn do cuộc sống mang lại. Hiển nhiên, cô ấy đã áp dụng tuệ giác này trong cuộc sống hằng ngày để đối mặt với những khó khăn trong vai trò không thể thay thế và thoát thác đó là làm mẹ.

ĐỘNG LỰC THỰC HÀNH

Đây là câu hỏi mà tôi thường đặt ra cho các hành giả “Điều gì thúc đẩy bạn hành thiền?” Có nhiều câu trả lời khác nhau rất thú vị. Với một vài người, đó chỉ là sự tò mò xem tâm hoạt động thế nào. Đối với những người khác, động lực có thể đến từ những trải nghiệm đau khổ hay buồn phiền. Thiền tập thường là lựa chọn duy nhất đối với họ. Chẳng có nơi nào để hướng về, cũng chẳng có điều gì trong cuộc sống được thuận buồm xuôi gió và họ muốn có câu trả lời. Thông thường, khát khao hành thiền đến từ một mức độ trí tuệ nào đó. Trí tuệ thường chỉ có thể xuất hiện và lóe sáng khi chúng ta ở vào thế bị dồn vào chân tường. Tiếp theo là vấn đề nhận ra trí tuệ và khiến trí tuệ giúp ích cho chúng ta. Để duy trì và phát triển thêm trí tuệ, chúng ta cần chánh niệm. Chánh niệm với trí tuệ cho phép chúng ta nhìn ra được nguyên nhân dẫn đến những khó khăn của chúng ta trong cuộc sống.

Ở cấp độ bề mặt, động cơ hành thiền dường như đến từ những ý định rất hợp lý. Tuy nhiên, ở sâu bên dưới có thể là những lý do thầm kín. Tâm có thể giấu kín những động cơ này mà ta không nhận ra được mỗi khi nỗ lực hành thiền. Do đó, việc kiểm tra thái độ và động cơ hành thiền thường xuyên là cực kì quan trọng, hành giả rất hay quên việc này. “Có phải tôi đang trông đợi kết quả gì khi thiền không?” Đây là tâm tham đang vận hành. Tuy nhiên, nếu kiểm tra quá thường xuyên thì cũng không tốt, vì điều này dẫn đến mệt mỏi và động cơ phía sau vẫn là tâm tham. Bạn cần tập luyện để đạt tới sự cân bằng. Có một lần tôi thấy một hành giả vội vàng vào thiền đường khi có tiếng keng vang lên. Tôi hỏi “Con đi đâu vậy?” “Con đến thiền đường.” Tôi hỏi tiếp “Tại sao?” “Bởi vì họ đánh chuông rồi.” Động cơ phía sau hành vi của cô ấy là do thói quen và không phải bởi vì muốn thiền mà bởi vì chuông reng. Đừng bao giờ trở thành hành giả chạy theo tiếng chuông như thế; hãy nhìn vào động cơ, thái độ của mình và tự hỏi “Tại sao tôi làm việc này?” Hãy sống tỉnh thức.

Khi được hỏi tại sao đến với thiền, một nữ hành giả đã kể về thời tuổi trẻ của mình, cô ấy rất nhút nhát và sống hướng nội. Không ai chú ý nhiều đến cô ta. Sau này, cô ấy hành thiền để lôi kéo sự chú ý về mình vì không ai làm thế. Tuy nhiên, khi hành thiền, cô ấy khám phá ra nhiều lợi ích khác và đã tiếp tục thực hành. Cô đã khai thác

được nguồn trí tuệ tiềm tàng nơi bản thân mình. Điều này kích thích sự hứng thú và khơi dậy niềm hoan hỷ với pháp trong cô. Nó cũng trở thành động cơ dẫn dắt cô tiếp bước trên con đường thiền tập. Trong trường hợp này, động cơ xuất phát của hành giả thiếu chân chánh nhưng lại thay đổi khi đi sâu vào pháp hành.

GIỚI (SĪLA)

Một tiêu chuẩn đạo đức thấp trong cuộc sống luôn là nguyên nhân dẫn đến nhiều vấn đề. Nó có thể là nguyên nhân chính gây ra nhiều đau khổ, từ đó thúc đẩy chúng ta hành thiền để tìm hiểu và làm giảm bớt khổ đau. Khi có người hỏi làm sao một hành giả phương Tây có thể hành thiền Phật Giáo khi năm giới hoàn toàn xa lạ với đời sống của họ, Ajahn Chah, vị thiền sư lỗi lạc của Thái Lan đã nói “Họ sẽ học về năm giới nhanh thôi, họ sẽ không thể tiến bộ trong pháp hành nếu không tuân theo các giới luật căn bản đó.” Tôi sẽ không kể ra các giới luật ở đây. Các bạn đã trưởng thành và tôi tin rằng vì muốn hành thiền mà các bạn giữ giới. Nếu chưa biết giới luật, tôi khuyên bạn nên nghiên cứu chúng nếu muốn tiến bộ trong pháp hành. Khi tổ chức một khóa tu, tôi không yêu cầu mọi người thọ giới. Đó là trách nhiệm của bạn đối với việc thực hành và đạo đức của chính mình. Tôi chỉ có thể đưa ra hướng dẫn. Đạo đức chỉ có thể đến từ một cái tâm có trí tuệ. Khi bạn có kiến thức, thông tin và các

duyên đầy đủ, bạn sẽ có tuệ giác. Bạn sẽ thấy được những nỗi đau khổ mà đời sống không có giới luật mang lại.

Giới luật là căn bản của việc hành thiền. Khi chúng ta cam kết sống theo giới luật thì giới luật sẽ trở thành nền tảng trong cách sống của chúng ta. Có những giới sinh ra từ trí tuệ và cũng có những giới xuất phát từ các điều lệ tôn giáo và văn hóa. Nói cách khác, chúng ta dùng các hành động bất thiện vì bị buộc phải như thế. Chúng ta phải cố gắng và thực hành các giới từ góc nhìn của trí tuệ. Nó trở thành một phần trong chúng ta bởi vì chúng ta hiểu được giá trị của nó trong việc giúp chúng ta sống một cuộc sống thiện lành. Do đó, việc cố gắng và thiết lập một chuẩn mực đạo đức tốt trong cuộc sống là rất cần thiết, song hành với việc thực hành chánh niệm. Bạn có thể thử phát triển trí tuệ nhưng nó sẽ vỡ tan nếu nền tảng về giới không đủ mạnh. Sau đó, bạn cứ thử đi thử lại, cố hết lần này đến lần khác nhưng kết quả đều giống nhau. Tại sao chúng ta làm thế? Chúng ta tìm kiếm một kinh nghiệm nhất định không thuộc về những gì đang xảy ra trong hiện tại, chối bỏ hiện tại và muốn mọi thứ phải tốt hơn. Để duy trì một chuẩn mực vững chắc về giới trong cuộc sống, trí tuệ phải hiện diện trước. Giới luật và trí tuệ có mối quan hệ tương hỗ. Giới làm nền tảng cho trí tuệ sinh khởi và ngược lại. Trí tuệ/giới luật không thể sinh lên nếu như chánh niệm và sự hiểu biết về các phiền não cũng như những hiểm họa do chúng gây ra không được nhận biết rõ ràng.

Trong thời niên thiếu, tôi luôn làm chuyện không tốt và luôn gặp phải những rắc rối. Tôi khiến cha mẹ tôi lúc nào cũng lo lắng. Sau khi gặp thầy tôi vào năm 13 tuổi để học thiền, tôi thấy mình có thể phát triển định khá dễ với nhiều phương pháp khác nhau học từ thầy. Tuy nhiên, tôi và bạn bè còn tìm ra được một cách đạt trạng thái định dễ dàng hơn: chất gây nghiện! Chúng tôi thường tụ tập vào ban đêm ở những góc cầu thang tối trong khu phố Tàu thuộc bến cảng gần trung tâm Yangon. Ở đó, chúng tôi có thể mua mọi thứ, chỉ cần nêu tên ra là được. Chúng tôi từng mua nhiều chai thuốc ho có tên là comethazine, một hỗn hợp bao gồm dẫn xuất của thuốc phiện và thuốc ephedrine dưới dạng si rô. Liều lượng thông thường là một muỗng đầy, nhưng chúng tôi thường uống một hơi hết cả chai. Tôi rất thích thú trước cảm giác mà nó đem lại; đó là trạng thái định mà không cần ngồi vài tiếng đồng hồ trên nệm thiền. Tôi thấy mình có thể dễ dàng tập trung khi uống thuốc này. Chính vì thế mà tôi có thể đọc sách nhiều giờ liền mà không mệt. Tôi thường đi chơi với đám bạn và chúng tôi thực hiện nhiều phi vụ bất hảo vốn đòi hỏi rất nhiều sự tập trung. Chúng tôi thường tụ tập nhiều giờ liền với nhau như thế.

Khi thuốc hết tác dụng, chúng tôi thường đi chỗ khác và ngủ trong xe hơi bên bờ sông, thỉnh thoảng thì đánh nhau với các nhóm khác. Dù sao thì, như bạn có

thể đoán được, sự nghiện ngập đã dẫn đến cảm giác khó chịu sau này. Ông nội tôi cũng từng nghiện thuốc phiện, có thể tôi đã thừa hưởng sự ham thích với thuốc kích thích từ ông. Mỗi khi tôi gặp trục trặc với thuốc phiện hoặc các hoạt động với bạn bè, cha mẹ tôi thường gửi tôi đến tu viện của thầy tôi để thầy dạy dỗ. Thỉnh thoảng, tôi cũng đáp y và ở lại chùa trong thời gian dài hơn, mỗi lần từ sáu đến tám tháng. Lúc nào cũng vậy, thầy tôi luôn khơi dậy được sự hứng thú của tôi với pháp hành. Do đó, khi quay về nhà, tôi luôn có động lực để hành thiền và chỉnh đốn lại cách sống. Tuy nhiên, trí tuệ mà tôi vừa phát triển trong những thời gian ở với thầy đã không đủ mạnh để chống chọi được các phiền não, thứ luôn quay lại khi tôi gặp lại bạn bè. Các giá trị đạo đức của tôi không vững chãi trong những năm tháng bước đầu hành thiền đó.

Làm sao chúng ta hiểu được cuộc sống nếu không mắc sai lầm? Chúng ta sẽ thường nản lòng và đau khổ với chúng, nhưng để đi xuyên qua cả cuộc đời lúc nào cũng trơn tru là điều không thể. Sẽ không lợi ích gì khi cảm thấy đau khổ hay tội lỗi. Tội lỗi thuộc về quá khứ, chỉ là ý niệm. Cảm giác đến từ tội lỗi lại đang diễn ra, do đó nó là một đối tượng. Chúng ta nên chánh niệm trên tâm phản ứng trước đối tượng này. Dính mắc vào tội lỗi cũng xuất phát từ tà kiến; càng lắm thì bạn sẽ cảm thấy một chút xấu hổ, hãy nhận biết nó và học hỏi từ nó, đó là

cách nhìn nhận vấn đề đúng đắn hơn. Những sai lầm này chính là những viên đá lát trên con đường của trí tuệ, đồng thời cũng cho ta biết mình ở đâu trên con đường. Cần trọng quan sát và học hỏi từ sai lầm cũng là biểu hiện của tâm trí tuệ đang làm việc.

Khi chúng ta tiến bộ trong pháp hành, trí tuệ và chánh niệm sẽ ngày càng vững chắc và trôi chảy tự nhiên; chúng sẽ tự động có mặt, giống như một hệ thống không người lái. Khi chánh niệm ngày càng tốt hơn, những kiến thức và sự hiểu biết sẽ đến nhanh hơn, tự nhiên hơn. Trí tuệ và chánh niệm sẽ kết hợp cùng làm việc với nhau. Cả lỗi lầm và trí tuệ của chúng ta sẽ tạo nên động lực thúc đẩy việc hành thiền tiến tới và do đó đem lại nhiều giá trị đạo đức tốt đẹp vào cuộc sống của chúng ta.

Quán tưởng về giới là một công cụ rất hữu hiệu trong pháp hành. Việc này giúp luyện tập cho tâm cảnh giác trước tất cả những phiền não đang tràn ngập, đồng thời đưa đến nhiều năng lượng, hạnh phúc và niềm tin trong pháp hành. Chúng ta có thể học hỏi từ những lần phạm giới bằng góc nhìn của trí tuệ, từ đó tâm rút ra kinh nghiệm để ngăn chặn các phiền não xâm nhập và chi phối trong tương lai. Quán tưởng về Phật, Pháp, Tăng, chúng ta có thể tái kết nối với các trạng thái tâm cao thượng, gọi lên lòng vị tha và những phẩm chất thiện lành trong tâm. Đây là cốt tủy của việc thực hành. Chúng ta có thể quán tưởng về đặc tính của chánh niệm trong

mọi khoảnh khắc. Tất cả việc thực hành quán tưởng và các phẩm chất tâm này sẽ hỗ trợ cho nỗ lực thanh lọc tâm, tạo đà cho chánh niệm và trí tuệ.

Khi chánh niệm trở nên tự nhiên, tâm ở trong trạng thái mạnh mẽ và trí tuệ đã tích lũy luôn hiện diện sẵn sàng. Bạn không cần nỗ lực để trí tuệ xuất hiện. Khi tâm quan sát trở nên mạnh mẽ, trí tuệ có thể dễ dàng đối phó với phiền não. Cánh cửa phiền não đóng sập, trạng thái thanh tịnh của tâm chiếm ưu thế và tâm trở nên cân bằng, buông xả. Cuối cùng, bạn sẽ kinh nghiệm những khoảnh khắc, thậm chí cả những giai đoạn dài trong trạng thái tâm buông xả và tỉnh thức, khi đó tâm chánh niệm sẽ nhìn mọi sự vật hiện tượng ở một góc độ hoàn toàn mới lạ. Nói cách khác, bạn bắt đầu kinh nghiệm tuệ minh sát thực sự. Khi tuệ minh sát có mặt, phiền não sẽ tiêu trừ. Trí tuệ sâu sắc tới mức độ nào thì phiền não cũng sẽ được đoạn giảm ở mức độ tương ứng. Ngoài ra, bạn còn biết được trí tuệ hay biết loại phiền não nào. Đây là kinh nghiệm thực tế và là động cơ tối hậu của hành thiền.

THÓI QUEN

Động lực hành thiền có thể trở thành thói quen. Chúng ta thực hành vì nghĩ rằng nên làm thế, không phải bởi vì cảm thấy thích thú hoặc tò mò. Đây không phải là thái độ đúng đắn trong hành thiền. Tâm có thể lạc lối trong những khuôn mẫu của thói quen. Động cơ hành

thiền nên đến từ sự hiểu biết và thích thú. Ban đầu, động lực thực hành có thể thay đổi, tuy nhiên nếu cứ tiếp tục thì dần dần, khi đã thấy được những lợi ích, động lực thực hành sẽ được thúc đẩy bởi trí tuệ nhiều hơn. Khi trí tuệ đã trở nên chắc chắn, chúng ta có thể đưa chánh niệm vào các thói quen, tập quán cũ và với trí tuệ hiện có, chúng ta có thể đưa ra những quyết định sáng suốt cần thiết cho cuộc sống.

Các khuôn mẫu của thói quen luôn thống trị gần như mọi mặt trong cuộc sống chúng ta. Tôi không yêu cầu bạn thay đổi các khuôn mẫu này. Chỉ đơn giản giữ chánh niệm và quan sát chúng. Có thể một vài hoặc hầu hết những khuôn mẫu này là thiện lành và đem lại lợi ích cho bạn. Ví dụ, đánh răng cùng một thời điểm vào buổi sáng hoặc ăn một bữa sáng đầy đủ dưỡng chất trước khi đi làm. Với những thói quen này, chúng ta thậm chí không cần phải nghĩ đến chúng nữa. Tuy nhiên, đan xen với các thói quen thiện có thể là những phiền não đang ẩn nấp, tham hoặc sân, đặc biệt là chung quanh thức ăn và chuyện ăn uống. Hãy hiểu rõ các thói quen và phân biệt cái nào là thiện, cái nào là bất thiện. Vì vậy mà chúng ta cần để ý quan sát và chánh niệm. Nhận biết các phiền não nhưng đừng nhân nhượng chúng.

Tại trung tâm của chúng tôi, có một giờ uống nước vào buổi chiều. Vài hành giả gọi đó là “giờ hạnh phúc” hay “giờ uống cocktail”. Nơi để bàn nước là ở ngay lối ra vào của thiền đường. Một hành giả mới đến chưa biết về

giờ uống nước này, nên anh ấy đã thiền tọa trong khoảng từ 3-4 giờ chiều, rồi thiền hành thêm khoảng nửa tiếng dọc theo hành lang của thiền đường. Sau một vài ngày như thế, anh ấy cũng sớm nhận ra có giờ uống nước vào lúc 4 giờ chiều. Do đó, anh ta ngưng thiền tọa mỗi khi nghe tiếng ly va chạm leng keng, khoảng 4 giờ kém 10 phút. Anh ấy đi ra lấy nước uống trong chánh niệm. Tôi hỏi tại sao lại đứng dậy vào lúc đó, anh ấy trả lời “Bởi vì con nghe tiếng ly cốc khua leng keng.” Vậy là nó đã xảy ra: thói quen! Điều này thật tức cười; đây là một ví dụ về việc các hành giả thỉnh thoảng cũng không tỉnh táo trước các kinh nghiệm, đối với tâm của mình, sự tồn tại và ngay cả bản thân mình là ai. Tâm họ giống như đã được lập trình sẵn và chỉ làm theo những hướng dẫn nhất định.

Chúng ta cần hết sức thận trọng với việc mình rất dễ bị cuốn vào những gì đang quan sát hoặc đang làm. Chúng ta xem những gì mình đang thấy chính là thiền, mà quên mất là thiền chính là sự chánh niệm. “Tôi có đang chánh niệm không? Có, tôi đang thiền.” Vậy là chúng ta đã bị hút hết tâm trí vào trong kinh nghiệm của mình. Chúng ta quên không kiểm tra xem mình đang chánh niệm thế nào. “Tôi có đang chánh niệm không? Tôi đang chánh niệm thế nào?” Thói quen thâm căn cố đế này có thể làm ta quên mất phải chánh niệm, làm mất động lực hành thiền hoặc bị lôi kéo bởi các phiền não. Tại sao chúng ta lại quên? Khi không có trí tuệ để kiểm tra tâm chánh niệm của chính mình và để biết nó có đang

thiện xảo hay không thì rất khó để đạt sự ổn định và tiến bộ. Nỗ lực đúng và thực hành đúng sẽ đem lại kết quả. Một cách tiếp cận nhẹ nhàng, siêng năng, ổn định để xây dựng chánh niệm và nhận biết tâm đang thực hành sẽ giúp chúng ta tạo nên đà thực hành và tích lũy trí tuệ. Đây là tất cả những động cơ chúng ta cần.

Các thói quen cũ xuất hiện là cơ hội tuyệt vời để quan sát, học hỏi và nhận ra là chúng không có lợi ích. Đây không phải là những lỗi lầm mà là những bài học. Khi nhận ra phần nào việc thực hành của mình được thúc đẩy bởi những mong muốn bất thiện thì chỉ cần ghi nhận chúng. Không cần phải cảm thấy ăn năn hay tội lỗi, chỉ cần tìm hiểu xem điều gì đã đưa bạn đến chuyện này. Khi trí tuệ vận hành, mọi thứ diễn ra tự nhiên; bạn thậm chí không cần phải tiến hành điều tra; nó tự khởi phát và diễn ra ngay trong hiện tại. Chỉ cần ghi nhận khi nào nó có mặt và khi nào nó vắng mặt. Tôi nghĩ đến Newton và quả táo rơi vào đầu ông ấy: Nếu là bất kỳ ai khác, họ sẽ nhặt quả táo và ăn nó. Nhưng Newton thì không, ông tò mò muốn biết tại sao quả táo lại rơi vào đầu mình, đó chính là trí tuệ. Đức Phật đã muốn biết tại sao có tuổi già, bệnh tật và cái chết. Khi chúng ta tò mò, tâm luôn hỏi bản thân những câu hỏi như thế. Nó trở thành thói quen: Tại sao? Tại sao? Tại sao? Khi trí tuệ hỏi như vậy, đó luôn là chuyện tốt. Đây là nhân và quả, mà nhân là tại sao, là câu hỏi đang diễn ra.

Ngoài giờ ăn, giờ uống nước buổi chiều và giờ thức

dậy, trung tâm chúng tôi vận hành mà không có một thời khóa biểu chính thức. Có một lịch chung cho các thời thiền tọa, tuy nhiên, tùy hành giả quyết định họ có làm theo hay không. Do không có thời khóa và hướng dẫn, các hành giả tự đưa ra quyết định cho mình “Tôi sẽ làm việc này hay việc kia? Tại sao tôi làm việc này?” Khi phải ra quyết định, đó là lúc sử dụng trí tuệ, chúng ta phải sử dụng gì đó từ bản thân. Đây là một phần trong việc huấn luyện suy nghĩ sáng suốt. “Tại sao tôi tọa thiền trong khoảng bao nhiêu đó thời gian? Tôi sẽ thiền hành chứ?” Chúng ta có thể thấy thói quen của mình và các động cơ bằng cách đưa ra những câu hỏi này. Nếu không tỉnh táo trước những động cơ thúc đẩy, rất dễ rơi vào một thói quen dựa trên tâm tham hoặc do tâm sân xúi giục. Thực hành sáng suốt là đi tìm điểm cân bằng đến từ chánh niệm, sự hứng thú và niềm vui khi thật sự hiểu được bản chất của pháp.

2

TÌM HIỂU TÂM

Khi nào tâm thực hành tốt? Khi nào và tại sao tâm lại thực hành không tốt? Đây là điều chúng ta phải tìm ra cho bản thân. Đây là loại trí tuệ tối thiểu để khởi sự: đó là biết cách thực hành đúng đắn. Vậy bằng cách nào chúng ta có động lực thực hành tốt khi không hiểu tâm mình? Tâm có thể hơi khó tìm hiểu, bởi nó không có nơi chốn cụ thể. Nó không có hình dạng, không màu, không thể sờ thấy và nó rất trừu tượng. Vậy làm sao chúng ta có thể chú ý vào nó khi có vẻ như chẳng có gì ở đó? Khi nói về tâm, chúng ta đang chú ý vào điều gì? Làm sao để nhận diện? Nên tìm nó ở đâu? Ở trong đầu? Hay trong tim? Chúng ta không nhìn thấy tâm như nhìn những thứ khác, nhưng chúng ta có thể cảm nhận được tâm thông qua các hoạt động của nó. Chúng ta biết khi tâm làm điều gì đó và chúng ta biết khi một chuyện gì đó xảy ra trong tâm.

Bạn biết bạn có tâm, phải không? Bạn kinh nghiệm điều gì khiến bạn nói bạn có tâm? Có phải vì nó suy nghĩ? Phần nào thì điều đó đúng, nhưng tâm cũng hay biết và cảm nhận nữa. Bạn có bao giờ muốn đi vệ sinh hay ăn thứ gì đó? Có cảm giác xảy ra trên cơ thể khi muốn đi vệ sinh, tuy nhiên ý định đứng dậy và đi đến nhà vệ sinh xảy

ra trong tâm. Nếu không chắc bạn đã bậy ra lung tung rồi. Cảm giác muốn ăn xảy ra trong tâm trong khi cơn đói thì xảy ra trên thân. Bạn có thể biết khi nào bạn muốn ăn một chút hoặc là thật nhiều. Bạn có thể nhận biết điều đó. Bạn có thể nhận ra mức độ muốn ăn hoặc sự háo hức muốn ăn. Chúng ta cũng thấy được cả ý định nữa. Tìm hiểu tâm cũng có một chút giống như tìm hiểu một người hàng xóm mới: càng gặp họ nhiều hơn thì sẽ càng hiểu họ hơn. Mỗi ngày gặp mặt, chúng ta hiểu thêm một chút. Nó trở thành một quá trình học hỏi.

Tâm được định nghĩa trong kinh điển là “cái nhận biết”, “cái suy nghĩ”, “cái chú ý”. Bởi vậy, chúng ta không thật sự phải nỗ lực quá nhiều để nhận biết và chú ý. Tâm đang làm chuyện đó rồi, bởi vì đó là công việc của nó, bản chất tự nhiên của nó. Tất cả những gì cần làm là hiện diện trong thực tại và chánh niệm, để có thể nhận ra tâm đang làm việc của mình. Ta làm thế để củng cố khả năng ghi nhớ rằng tâm sẽ tự làm công việc của nó, chúng ta chỉ có thể tạo thêm thuận duyên để điều này xảy ra thôi. Một khi tâm được hiểu rõ, pháp sẽ được hiểu rõ.

Trong một lần trình pháp, một vị sư nói rằng ông ta quan sát thấy những phiền não trong tâm và cũng nhận biết được tâm quan sát đang căng thẳng. Chuyện gì đang xảy ra ở đây? Vị ấy trình pháp rằng mình đã chánh niệm thấy ba yếu tố trong tâm: tâm phiền não, tâm quan sát và tâm quan sát đang quan sát chính tâm quan sát. Có

rất nhiều tâm; như tôi đã đề cập trước đây, tâm giống như một dòng sông, với các dòng chảy, xoáy nước và các luồng nước nhỏ khác nhau đổ chung vào đó. Tâm của vị sư này đã rất tĩnh lặng nên có thể để ý và hay biết được những phẩm chất rất vi tế của tâm: phiền não, tâm quan sát vốn đang bị nhuộm màu phiền não, và cái tâm quan sát đã buông xả và lùi ra sau để quan sát tốt hơn. Trong một thời điểm, tâm có thể tự nó nhận biết một đối tượng hoặc nhiều đối tượng, và cách mà đối tượng được quan sát sẽ phụ thuộc vào mức độ trí tuệ của chúng ta. Nếu chúng ta chánh niệm trên kinh nghiệm của mình ở thời điểm hiện tại, chúng ta có thể nhận ra tâm mình đang hay biết thứ gì đó trong khoảnh khắc này. Nếu thất niệm, chúng ta đơn giản sẽ tiếp tục hành xử như bình thường. Tâm hay biết, nhưng chúng ta lại không biết rằng tâm có sự nhận biết này.

TÂM SUY NGHĨ

Một định nghĩa khác của tâm là “cái tâm suy nghĩ”, bởi vì suy nghĩ là công việc của tâm. Bạn không thể buộc tâm ngừng suy nghĩ. Nếu bạn cố gắng ép tâm không suy nghĩ, bạn đang làm điều không tưởng. Đó cũng là lúc bạn bắt đầu dùng nhiều năng lượng. Hầu hết mọi người dùng rất nhiều năng lượng vì họ sợ những suy nghĩ của chính mình. Khi chúng ta lạc lối trong suy nghĩ, chúng ta bị dính chặt vào nó; sau đó nếu chú ý hoặc tập trung quá

mức, chúng ta sẽ dùng quá nhiều năng lượng và trở nên giống như xác sống vậy. Chúng ta không nên ngay lập tức cho rằng tâm bị xáo động khi nhận ra có suy nghĩ. Chúng ta có chánh niệm bởi vì tâm đã đạt đến một mức độ tĩnh lặng nhất định. Chỉ khi không có chánh niệm thì mới có thể kết luận là ta đang không tĩnh tâm. Chừng nào tâm còn nhận ra suy nghĩ, chúng ta vẫn có thể nói rằng đang có một mức độ định nào đó.

Chúng ta cần thực hành với tâm suy nghĩ. Bằng cách nào? Mỗi khi suy nghĩ sinh khởi, chúng ta nhận ra nó. Hãy lập đi lập lại điều này, chánh niệm trên suy nghĩ của mình. Rồi từ từ tâm sẽ hiểu rằng đó chỉ là đề mục. Một khi cái tâm đang suy nghĩ trở thành một đề mục để quan sát, bạn không thể can dự vào việc suy nghĩ nữa. Suy nghĩ có thể đến rồi đi, nhưng chánh niệm thì vẫn ở đó, nó luôn thường trực. Ngược lại, mỗi khi bạn tham dự vào việc suy nghĩ, chánh niệm sẽ biến mất. Những lúc thấy mình không đủ khéo léo để nhận ra suy nghĩ, chúng ta có thể tạm quay trở lại với các cảm giác trên thân, rồi tiếp tục, lại quay lại, tiếp tục, lại quay lại... Một lúc sau, khi nào nhận ra có suy nghĩ, thì cũng là lúc chúng ta cũng nhận ra mình đang chánh niệm, bởi vì tâm lúc này biết rằng suy nghĩ chỉ là đối tượng quan sát. Khi tâm hiểu và không tham gia vào quá trình suy nghĩ, nó sẽ giữ một khoảng cách. Do đó, hãy hành thiền trên tâm suy nghĩ bằng cách chánh niệm trên các suy nghĩ của mình và các đối tượng trên thân, luân chuyển qua lại liên tục.

Ban đầu, việc duy trì nhận biết tâm suy nghĩ có thể khó thực hiện. Nó khó bởi vì chúng ta chỉ biết tới suy nghĩ. Suy nghĩ là khái niệm bởi vì nó xuất hiện dưới dạng những hình ảnh, câu từ hoặc âm thanh trong tâm. Nhưng khi chúng ta thực hành và bắt đầu lặp đi lặp lại việc nhận biết suy nghĩ mỗi khi nó xuất hiện, thì chúng ta đồng thời nhận ra rằng vượt lên trên suy nghĩ chính là bản chất tự nhiên của tâm. Điều này phụ thuộc vào trí tuệ: nó hiểu rằng vượt lên trên các khái niệm là bản chất tự nhiên của tâm – tâm suy nghĩ. Khi chúng ta có thể thấy được sự tách biệt giữa đối tượng và tâm biết – đó là đối tượng và đây là tâm – thì tâm có trí tuệ/hiểu biết. Nếu trí tuệ không có mặt thì đối tượng và tâm xuất hiện như một.

Chừng nào hiểu biết không ở đó, thì mỗi khi có suy nghĩ bất thiện, tâm trí và trái tim chúng ta sẽ bị đốt cháy, chúng ta chìm vào đau khổ bởi vì không có sự tách biệt giữa tâm và đối tượng. Bạn sẽ nhận ra rằng một số suy nghĩ có thể gây ra sự bùng nổ trong tâm ngay lập tức và bạn sẽ cảm nhận được sức nóng cùng với sự giận dữ, sự tủi nhục, nỗi buồn, hoặc bất cứ thứ gì khác... Nếu bạn có chút chánh niệm và trí tuệ đối với tiến trình suy nghĩ (mà không phải nội dung suy nghĩ), bạn có thể tìm hiểu, suy xét về nó một cách sáng suốt. Khi đang bị chìm trong phiền não, nếu có được chút ít chánh niệm về quá trình làm việc của tâm, ta có thể dùng tâm suy nghĩ để giải quyết tình huống. Chúng ta có thể đặt câu hỏi “Tôi

có thể làm gì bây giờ?” Chính việc tìm hiểu này của tâm sẽ giúp chúng ta thoát khỏi phiền não. Tâm sau đó có thể bình tĩnh lại, cho phép chúng ta quan sát tốt hơn những phiền não và tạo đà cho trí tuệ phát triển. Trường hợp nào tốt hơn: ít suy nghĩ hay nhiều suy nghĩ? Suy nghĩ chỉ là suy nghĩ; phiền não là phiền não; tâm thiện lành là tâm thiện lành, tất cả chỉ là những đề mục, những hiện tượng tự nhiên. Khi chúng ta có thái độ như thế với suy nghĩ, chúng ta đang có chánh kiến.

Khi quá tập trung vào một chuyện gì đó, chúng ta có thể làm ngưng suy nghĩ của mình – đây không phải là mục tiêu của thiền. Vì vậy, đừng sợ tâm suy nghĩ; chỉ cần biết là nó đang hiện diện. Khi nhận ra nó, hãy nhắc nhở bản thân rằng mỗi khoảnh khắc như thế chính là một khoảnh khắc nhận ra sự chánh niệm. Tôi không yêu cầu bạn nhìn vào nội dung suy nghĩ, mà chỉ đơn giản là nhận ra tâm mình đang suy nghĩ. Nội dung suy nghĩ chỉ là ý niệm về những thứ bên ngoài. Còn cái đang thật sự xảy ra là tâm suy nghĩ. Chúng ta cần hay biết về kinh nghiệm thực, là bản chất thật sự của những gì đang diễn ra. Đây là tâm tiếp xúc với thế giới thông qua kinh nghiệm ở sáu giác quan. Vì vậy, cái chúng ta đang kinh nghiệm là tâm, tâm đang sinh khởi, tâm đang suy nghĩ. Vì vậy, chúng ta cần nhận biết và không bị dính mắc vào nội dung suy nghĩ. Chúng ta cần nhìn vào cách tâm tạo ra suy nghĩ, nhìn vào cách mà các phiền não nuôi dưỡng những suy nghĩ. Đây là công việc của chúng ta.

Ban đầu, bạn sẽ thấy việc này thật khó. Thói quen của tâm là nhận biết nội dung suy nghĩ, do đó, khi bạn cố gắng nhận biết cái tâm đang suy nghĩ, tâm sẽ tự động nhảy ngược lại vào câu chuyện, rồi sau đó bạn lạc lối trong nó. Để tâm không lạc vào nội dung suy nghĩ, bạn cần nhận ra rằng mình đang thất niệm, sau đó ghi nhận tâm suy nghĩ; chờ trong chốc lát, rồi nhẹ nhàng và bình tĩnh đưa sự chú ý của mình đến đề mục nào ổn định hơn, ví dụ như một cảm giác nổi bật trên thân, rồi sau đó quay lại với suy nghĩ lần nữa - “cái tâm đang suy nghĩ” - rồi lại quay lại với cảm giác trên thân. Càng thực hành thế này nhiều, bạn sẽ càng dễ dàng phát hiện ra suy nghĩ. Đây không phải làm cho bản thân bạn rộn, mà là thực hành. Hãy giữ tâm thư giãn, thoải mái trong suốt quá trình này.

Để hiểu được tâm suy nghĩ, chúng ta cần thẩm nghiệm và quan sát nó. Nhưng bằng cách nào? Có một cách là nhìn vào mối liên hệ giữa suy nghĩ và các cảm xúc. Bạn có thể xem suy nghĩ tạo ra các cảm xúc như thế nào và cảm xúc cũng tương tác ngược lại để tạo ra thêm suy nghĩ ra sao. Đằng sau mỗi tiến trình suy nghĩ luôn ẩn giấu diễn biến tự nhiên, chính là động cơ tạo ra suy nghĩ. Có thể đó là phiền não hoặc cũng có thể là trí tuệ. Ví dụ, suy nghĩ là suy nghĩ, suy nghĩ có thể đi kèm tâm sân, nhưng tâm sân là tâm sân và suy nghĩ là suy nghĩ. Chúng là hai tiến trình tự nhiên khác nhau, nhưng cái này lại ảnh hưởng lên cái kia. Thẩm sát theo cách này rất hữu ích: hãy nhìn vào toàn bộ tiến trình suy nghĩ và mỗi

quan hệ giữa suy nghĩ, cảm xúc và cảm giác. Hãy quan sát chúng đồng loạt và tìm hiểu cách chúng tác động qua lại lẫn nhau, dần dần, ta sẽ thấy được mối quan hệ nhân-quả trong quá trình suy nghĩ một cách rõ ràng. Khi có cơ hội ứng dụng chánh kiến, chúng ta thấy tâm suy nghĩ là một tiến trình liên tục bồi đắp cho chính nó.

Tôi không muốn bạn tập trung quá mức bởi vì bạn cần để ý đến suy nghĩ của mình. Hãy xem tâm suy nghĩ là một đối tượng quan sát. Chúng ta cần nắm được bản chất tự nhiên của nó. Chúng ta sẽ nhận ra cách tâm làm việc khi nó suy nghĩ. Khi không hành thiền, chúng ta thường không biết mình đang suy nghĩ. Khi ngồi xuống thiền thì bất thành linh, tâm tràn ngập suy nghĩ. Đó là một dấu hiệu tốt cho thấy bạn đang chánh niệm. Hãy nhớ rằng mọi thứ bạn đang trải qua đều tốt. Không có gì sai trái cả và không có gì đáng lo. Mọi thứ diễn ra là để giúp chúng ta nhận diện, giúp chúng ta ổn định và phát triển trí tuệ, đó là nếu như chúng ta có thái độ đúng. Đối tượng quan sát không bao giờ là trở ngại trong công việc tu tập của chúng ta, chúng luôn là phương tiện giúp ta trong pháp hành.

Tâm chánh niệm luôn cần nhận biết thứ gì đó. Nếu không có đề mục để nhận biết, chúng ta sẽ sống trong một thế giới rất lạ. Chúng ta phụ thuộc vào các đối tượng để phát triển chánh niệm của mình. Chúng ta cần tận dụng chúng để xây dựng thói quen chánh niệm. Chúng ta

cần quan sát kinh nghiệm, gạn lấy những lợi ích và gắng sức giữ lấy chúng. Khi thực hành vipassanā, chúng ta tập chánh niệm trên nhiều đối tượng; mỗi đối tượng có tiềm năng đem lại một hạt giống trí tuệ mà chúng ta có thể gặt hái được. Do đó, chánh niệm mở trên nhiều đối tượng là tiềm năng để xây dựng trí tuệ dồi dào. Chúng ta tận dụng những gì có ích từ đối tượng quan sát và rồi để lại đó. Có thể so sánh việc này với đãi vàng: sàng ra những hạt vàng mịn rồi trả lại tất cả tạp chất khác. Chỉ có thể làm được điều này khi chúng ta có chánh kiến.

Nếu không có chánh kiến, chúng ta sẽ thất vọng bởi những gì mình trải qua. Không nhất thiết phải như vậy. Chúng ta sẽ giận dữ khi có tiếng ồn; sẽ khó chịu khi có suy nghĩ hoặc bị đau. Nếu không có thái độ đúng, mọi chuyện sẽ diễn ra như thế. Rất khó để phát triển định – sự ổn định của tâm – khi có thái độ sai. Có thể bạn xây dựng được một chút định vào buổi sáng, nhưng khi có một chút căng thẳng, mọi thứ sẽ biến mất. Điều đó cho thấy phiền não mạnh đến cỡ nào. Không cần biết mức định bạn xây dựng được mạnh ra sao, một khi phiền não lao vào thì “bùm”, nó biến mất ngay. Trải qua một khóa tu mười ngày, khi quay trở về nhà, bạn cảm thấy khó chịu với ai đó, rồi bạn không còn định nữa. Vậy bạn định dùng chánh niệm như thế nào khi bạn không biết cách đối phó với phiền não (cũng đồng nghĩa với việc bạn không biết cách duy trì sự ổn định của tâm)?

Thiền chánh niệm không phải để dừng một tiến trình nào đó đang diễn ra mà để hiểu được bản chất thực sự của tiến trình đó. Khi hành giả nhận ra có nhiều ý niệm ở trong tâm, họ có khuynh hướng dừng chúng lại. Trí tuệ không thể sinh khởi theo cách đó. Trí tuệ chỉ có thể xuất hiện khi có sự nhận biết rõ ràng về các tiến trình tâm đang làm nhiệm vụ của chúng, mà không kèm theo *tham* và *sân*. Xin nhớ rằng dù bao nhiêu lần tâm suy nghĩ, đi lang thang hoặc khó chịu chuyện gì thì vẫn không sao, chỉ cần bạn chánh niệm được trên nó. Bằng việc thực hành, bạn bắt đầu quan sát và theo dõi chúng: thấy được cách tâm cảm giác, phản ứng và vận hành.

Khi bắt đầu thực hành, bạn có thể luân phiên nhận ra các đề mục và sau đó là tâm, rồi đến các đề mục rồi lại đến tâm, cứ như vậy. Cách bạn hành thiền phải thay đổi từ cấp độ này đến cấp độ khác, việc thực hành luôn linh động và liên tục. Bạn có dự tính vào đại học và làm cùng một bài toán với cấp tiểu học không? Tương tự như thế, cách bạn thực hành cũng thay đổi tương ứng với mức độ trí tuệ trong tâm. Khi đã tiến bộ, bạn không cần phải đi lòng vòng nhận diện từng đề mục mà thay vào đó, bạn nhận diện mỗi đề mục rồi để nó ở đó. Tôi thấy nhiều hành giả đến khóa tu lần đầu và tập quan sát một đề mục. Trong khóa tu tiếp theo, họ vẫn quay lại với một đề mục. Có cần thiết phải quay lại mức độ này khi bạn có thể thấy được đề mục, tâm biết và các cảm giác tất cả đang cùng làm việc với nhau? Tại sao bạn không thấy được

điều này? Bởi vì không có sự liên tục trong thực hành, bạn không thực hành nữa khi trở về từ khóa tu. Và mỗi lần quay trở lại khóa tu, bạn phải bắt đầu lại từ đầu. Đà thực hành không được tạo ra ở đây. Bạn cần thực hành liên tục và tạo được đà nếu muốn thanh lọc tâm.

Có nhiều cấp độ vi tế của suy nghĩ; ngay cả khi đang có chánh niệm sắc bén, chúng ta vẫn có thể đang suy nghĩ ở tầng mức rất vi tế. “Tôi có đang chánh niệm không? Có, tôi đang chánh niệm.” Chúng ta đang bàn luận về kinh nghiệm đang diễn ra. Sự khác biệt ở mức độ suy nghĩ vi tế này là không có nội dung suy nghĩ. Tâm suy nghĩ đang là đối tượng quan sát chứ không phải là nội dung suy nghĩ. Mức độ suy nghĩ vi tế này hoàn toàn thuần túy do chức năng, không giống như cấp độ suy nghĩ thô. Suy nghĩ ở cấp độ thô thường xuất hiện bất ngờ và rất mạnh mẽ, bạn có thể nhận diện nó và nếu không quan trọng, nó dừng lại; nếu nó thú vị và thu hút sự chú ý của bạn, nó sẽ tiếp tục diễn ra trong lúc bạn duy trì chánh niệm nhẹ nhàng hoặc thông thường là không có chánh niệm gì hết. Khi quan sát một cái tâm suy nghĩ, chúng ta cần học hỏi từ bản chất tự nhiên của nó. Nó thiện hay bất thiện? Cần thiết hay không cần thiết? Hiểu được tâm suy nghĩ ở cấp độ này tức là có một mức độ trí tuệ nhất định. Chúng ta cần hiểu tâm suy nghĩ như một đề mục quan sát, là một hiện tượng tự nhiên. Suy nghĩ cũng chính là tâm.

KHÁI NIỆM (PAÑÑATTI)

Chúng ta hiện đã rõ rằng những suy nghĩ là đối tượng quan sát, nhưng chúng có phải là những chế định (khái niệm)? Có, bởi vì tâm có thể chánh niệm trên suy nghĩ nên nó cũng biết suy nghĩ là những chế định, không phải thật, chỉ là ý niệm trừu tượng. Ví dụ, nếu như bạn có thể nghe tiếng hàng xóm đang chặt cây với một cái rìu thì đó là đối tượng hay khái niệm? Nó là cả hai. Âm thanh chặt cây là đối tượng vì nó xuất hiện và tiếp xúc với nhĩ căn; nó đang được nhận biết; đây là một tiến trình tự nhiên. Hình ảnh xuất hiện trong tâm về người hàng xóm đang chặt cây là khái niệm; nó là một ý niệm trừu tượng bởi vì bạn đâu có thấy được người hàng xóm và cang không biết anh ta có đang chặt cây không; thứ bắt được chỉ là âm thanh thôi. Bạn giả định rằng nó xuất phát từ người hàng xóm, giả định này là một khái niệm đến từ bộ nhớ của bạn. Khái niệm này cũng là một đối tượng quan sát bởi vì nó khởi lên từ sự tiếp nhận âm thanh và chuyển thể thành một suy nghĩ hay một hình ảnh trong tâm, vốn cũng là một cửa giác quan. Suy nghĩ được nhận diện. Điều quan trọng là bạn phải nhớ rằng chúng ta không thiên trên âm thanh và khái niệm kèm theo một cách riêng lẻ: chúng cùng nhau xảy ra và tâm biết việc này. Nếu muốn biết chuyện gì đang xảy ra thì chúng ta không tìm hiểu khái niệm, nội dung suy nghĩ, mà chúng ta tìm hiểu quá trình suy nghĩ (một chức năng/hoạt động của tâm) - suy nghĩ tạo ra hình ảnh trong tâm. Chúng ta có

thể nhìn vào nguyên nhân để hiểu về toàn bộ tiến trình nhân quả giữa thực tại/khái niệm. Chúng ta cần các khái niệm trong hoạt động hằng ngày, nhưng chúng ta cũng cần biết rằng chúng chỉ là những chế định và không bị dính mắc vào chúng.

Có sáu loại chế định: phương hướng, hình dạng, màu sắc, thời gian, địa điểm và tên gọi. Liên quan đến ai đó, thì thứ mà ta thường nghĩ đến là tên, một chế định luôn thường trực sẵn. Vì vậy, khi đề cập đến một đối tượng, tôi thường nói đó là “thứ đang được nhận biết”. Bạn có thể nhận biết âm thanh, hoặc bạn có thể nhận biết không có âm thanh, đó cũng là một đối tượng bởi vì bạn biết nó. Một lần tôi đang ở Miến Điện. Vào buổi tối, ở đó có rất nhiều ve sầu tạo nên tiếng ồn liên tục rất to trong không trung. Đây là một đề mục quan trọng làm tôi phải chú ý trong một thời gian dài. Tâm tôi sau đó nhận ra, bên cạnh âm thanh của ve, phần còn lại của không gian là tĩnh lặng. Vì vậy, không chỉ có tiếng ve, mà cũng có sự tĩnh lặng bên cạnh đó nữa. Tôi có thể nhận ra cả hai cùng lúc. Với sự nhận diện này, không chỉ tồn tại hai đề mục mà còn là hai tâm tương ứng, mỗi tâm quan sát một đề mục.

Nhìn chung, chúng ta bị cuốn hút bởi những đề mục nổi trội, thô tháo. Ví dụ, khi bị đau, chúng ta biết có cơn đau. Khi không đau, chúng ta nghĩ là không có cảm giác, nhưng thực ra đó cũng là một đề mục vì chúng ta biết là

không có cơn đau. Vì vậy, đôi khi, để kiểm tra xem thứ gì đó có phải là đề mục hay không, chúng ta cần hiểu rằng: cái gì có thể nhận biết được đều là đề mục. Nếu nhận diện được đề mục thì từ sâu trong hiểu biết, ta thấy rằng phần vi tế cũng được nhận diện, mặc dù dường như bạn thấy không có gì. Thực tại luôn song hành cùng với chế định đang phủ lấp trên nó. Thực tại của các chế định quen thuộc với chúng ta cần được hiểu rõ. Điều này rất quan trọng. Chúng cần được hiểu rõ vì thực tại hiện diện cùng với chế định và thực tại là đối tượng của trí tuệ.

TƯỞNG (SAÑÑĀ)

Công việc của tưởng (*saññā*) là ghi nhớ mỗi khi tiếp xúc với đối tượng. Nó ghi nhận đặc tính của đối tượng. Khi tiếp xúc với đối tượng, ý niệm về đối tượng đã có sẵn ở đó, trí nhớ và hình ảnh tưởng tượng (tưởng) sau đó sẽ làm việc của nó giúp chúng ta trong sinh hoạt bình thường (Ví dụ: đi lại, nói năng). Nó nhớ lại và diễn dịch những gì đã lĩnh hội trước đó. Chúng ta có thể nhận biết được tâm hay biết hay thức (*viññāṇa*), chúng ta có thể nhận biết những ý định và chúng ta cũng nhận biết được cảm thọ (*vedanā*). Nhưng để thấy được cách tưởng hoạt động thì khó hơn nhiều. Tưởng là một chức năng tự nhiên của tâm, do đó, chúng ta không thể xóa đi những ý niệm đầu tiên khỏi tâm, nhưng điều chúng ta có thể làm là giữ chánh niệm liên tục và không bị xao lãng bởi

những suy nghĩ phát sinh không cần thiết cho các hoạt động hằng ngày của cuộc sống. Chúng ta có thể nhận thấy tướng nổi lên trong tâm và ta đặt câu hỏi: Chúng có thật hay không? Có cần thiết hay không?

Trong phần thực hành này, chúng ta không tìm cách loại bỏ suy nghĩ; chúng ta chỉ cần quan sát chúng và hiểu chúng, để biết rằng chúng đến từ tâm phiền não hay tâm trí tuệ. Chúng ta có thể sử dụng suy nghĩ để đào sâu thêm những kinh nghiệm của mình. Ví dụ, khi nhìn thấy bông hoa, chúng ta thường mô tả nó là “đẹp”, trong khi thực ra cái thấy chỉ là hiện tượng tự nhiên. Tại sao chúng ta lại nói hoa “đẹp”? Bởi vì nó đem lại niềm vui. Bông hoa không đẹp; đó chỉ là một bông hoa có thể đem đến một khoảnh khắc hạnh phúc. “Đẹp” là một khái niệm; nhận ra hình dáng của “hoa” là tướng. Thích và nghĩ “đẹp” là hành, thứ làm sinh lên cảm giác vừa ý (thọ). Điều này thúc đẩy thọ và hành làm việc cùng nhau để đánh giá hoa là đẹp. Vài người sẽ có kinh nghiệm khác khi thấy cùng một bông hoa, họ có thể cảm thấy buồn phiền, và đây cũng là do tướng và hành đang làm việc. Suy nghĩ theo cách này là tốt. Với suy nghĩ, chúng ta có thể nghiên cứu tâm. Nếu biết suy nghĩ thì chúng ta có thể biết cái gì là thiện và bất thiện. Nếu biết rồi, chúng ta có thể dùng trí tuệ để đưa ra lựa chọn thiện trong cuộc sống. Khi sống một cuộc sống thiện, mọi thứ có khuynh hướng tốt đẹp. Pháp đang vận hành cho chúng ta. Nó làm chúng ta hạnh phúc, hạnh phúc sinh ra từ trí tuệ.

3

PHIỀN NÃO

Chúng ta đã sẵn sàng để bắt tay vào việc thực hành. Chúng ta đã học cách nhận biết tâm và cách nỗ lực ở mức độ đúng. Chúng ta đã có chút hiểu biết. Đây là chỗ ta phải chú ý: nơi các giác quan tiếp xúc với thế giới bên ngoài. Rất thường xuyên, tại điểm tiếp xúc này (hay còn gọi là cửa giác quan), một trong những phiền não đang rình rập, chờ đợi để nhảy vào mà không bị phát hiện; đây là nơi chúng hay qua lại. Phiền não giống như những mặt vụ, chúng rất gian xảo và khó nhận diện. Cả chánh niệm và trí tuệ đều là người gác cổng, luôn ở đó canh chừng xem ai đang đi qua cánh cửa giác quan: “Nếu quý vị định bước vào, chúng tôi sẽ dõi theo quý vị.” Khi thực hành vipassanā, chúng ta thanh lọc tâm không phải bằng cách đuổi các phiền não đi mà chỉ nhận biết những gì ta đang cảm nhận được ở mọi khoảnh khắc và phân biệt xem đâu là thiện, đâu là bất thiện để thực hành và ứng dụng trong cuộc sống. Chúng ta muốn hiểu biết các phiền não và hiểu biết chúng một cách sâu sắc.

Phiền não là gì? Từ Pali tương ứng, *kilesa*, nghĩa đơn giản là “những phẩm chất bất thiện có thể làm ô uế hay suy đồi tâm”. Nói cách khác, đó là những phẩm chất tiêu cực của tâm có tiềm năng khiến ta đau khổ, tạo nên

chướng ngại trong cuộc sống. Khi bàn về những phiền não trong pháp hành, chúng ta nói về tham (*lobha*), sân (*dosa*) và si (*moha*). Từ tham, sân, si có thể chia chi tiết hơn nữa, nhưng để cho đơn giản chúng ta quy hết chúng vào tham, sân và si. Hãy xem xét một ví dụ về sự phiền não. Một người vừa ăn trộm một vật gì đó và phản ứng đầu tiên là tìm cách che đậy chuyện mình làm. Đây là việc làm của phiền não: tham, sân, si đều tham gia vào đây. Đầu tiên là tham, sự khát khao và ham muốn được chiếm hữu đồ vật. Tiếp theo là si, bởi vì khởi đầu bạn không nhận thức được rằng ăn trộm sẽ khiến bạn đau khổ. Kế đến là sân, không thích bị phát hiện. Khi có nhiều phiền não hơn trí tuệ trong tâm thì phiền não sẽ che đậy bất kì hành động sai trái nào bằng những biện minh. Tâm có thể tìm cách bào chữa cho hầu hết mọi thứ.

SI (MOHA)

Phiền não sống trong vương quốc của tâm si và tâm si sẽ làm mọi thứ để đưa tham và sân đến với chúng ta. Si là một nghệ sỹ hóa trang; nó sẽ phẩy ít màu mè, tô điểm tí chút và xịt chút hương thơm để dẫn dụ chúng ta. Tham và sân có thể ngụy trang với những lý lẽ thuyết phục chúng ta ngay lập tức; đây chính là si. Bạn đã bao giờ mua phải một chiếc xe hơi tuyệt đẹp, trông mới công và bóng bẩy, nhưng sau đó bạn phát hiện ra nhiều dấu tích rỉ sét và móp đã được người ta đắp và sơn lên, dẫn

đến nhiều trục trặc sau này? Đây là cách mà phiền não vận hành: Tham và sân ẩn nấp bên dưới mặt nạ của si - vô minh và lừa đi những gì chắc chắn sẽ làm ta đau khổ sau này. Trí tuệ chưa đủ sức mạnh để chế ngự các phiền não. Nếu tham xuất hiện, hãy nhận biết “đây là tham” mỗi lần nó xuất hiện. Công việc của bạn không phải là ngăn ngừa tâm tham, mà là nhận biết tâm tham và biết nó thật rõ.

Tâm si, hay vô minh, có thể được diễn tả là “không biết” – không hiểu được bản chất của thực tại. Tất cả mọi người, từ hành giả sơ cơ đến các bậc tu hành lâu năm, cho đến trước khi nhận ra được thực tại tối hậu của Niết Bàn, đều phải chịu khổ vì cái tâm vô minh ở các mức độ khác nhau. Nói một cách đơn giản, ngay cả Đức Phật cũng bị phiền não quấy rầy khi Ngài ngồi dưới cội bồ đề. Tất nhiên là như chúng ta đều biết, Ngài đã vượt qua và thẳng tiến tới Niết Bàn. Sau đó, Ngài đã niệm câu “Cánh cửa dẫn đến sự bất tử đã mở.” Sự u mê không còn ngăn cản được Đức Phật nhận ra thực tại tối hậu. Niết Bàn không còn trù tượng mà đã rõ ràng; thế giới ảo tưởng của vô minh đã bị xua tan.

Là một đứa trẻ lớn lên ở Yangon, vui chơi từng là ưu tiên hàng đầu của tôi. Cha luôn coi tôi là đứa cá biệt trong nhà vì cái tật mê chơi hơn học. Tôi là đứa trẻ thứ 9 trong một gia đình có 10 con trai và 1 con gái. Cho nên bạn có thể hình dung, cha mẹ tôi bận rộn tới mức thế nào. Các anh chị của tôi đều học giỏi. Điều này làm tôi trông

kém thông minh, trở nên cá biệt giữa đám đông vì sự lêu lổng và ham vui của mình. Nên ở một góc độ nào đó, tôi bị gia đình xa lánh. Kết quả là, do ít giao tiếp với họ, nên việc học của tôi ngày càng tệ; tôi còn không thể đọc sao cho đúng. Có giai đoạn, cha mẹ còn bàn bạc với nhau định gửi tôi vào trường nội trú hoặc một trường dành cho trẻ thiếu năng. Tôi làm cha bối rối, ông ấy hay nổi giận. Ông thường nói với tôi “Con chẳng tốt lành gì.” Rốt cuộc, khi tôi học khoảng lớp sáu hoặc lớp bảy, tôi đã tự vực dậy và chứng minh được rằng mình có thể học tốt. Điều này thực sự làm cha tôi hài lòng. Lúc đó, tôi không có nhiều bạn vì quá chú tâm vào học tập thay vì ra ngoài giao du; mọi thứ dần ổn định. Tôi khá cô đơn trong giai đoạn này.

Vào lớp tám, tôi đứng giữa ngã rẽ làm thay đổi cuộc đời mình. Tôi trượt một kỳ thi quan trọng và bị chuyển vào lớp cá biệt của trường, chuyên dành cho học sinh yếu kém. Trong lớp này, tôi quen nhiều bạn xấu và học được toàn những trò bất hảo, các thói quen rất xấu như nói dối, lừa đảo và sau này là sở thích uống thuốc ho comethazine. Có thể nói rằng đời tôi lúc đó tràn ngập sự u mê. Trước những hậu quả tôi đã gây ra, cha thường xuyên gửi tôi đến tu viện để học thiền với sư phụ là Sayadaw Shwe Oo Min.

Gia đình tôi luôn kính trọng và yêu quý Sayadaw, chúng tôi luôn hỗ trợ thầy trong mọi cố gắng đưa Phật

Pháp đến các học trò của mình. Cha tôi gặp thầy lần đầu tiên là ở Trung tâm thiền Mahasi, nơi Ngài thực hành và phụ trách trả lời trình pháp cho thiền sinh nam. Khi thầy rời nơi đó và mở thiền viện của mình, cha tôi đã theo Ngài về trung tâm mới. Tôi còn nhớ, hầu hết mỗi cuối tuần và các ngày nghỉ lễ, gia đình chúng tôi lại xách ba lô - 11 đưa trẻ, cha mẹ và mấy người anh em họ - đến thiền viện. Ở đó, thầy giao cho chúng tôi những nhiệm vụ nhỏ, ví dụ như học thuộc các bài kinh chẳng hạn. Thầy cũng dạy chúng tôi thiền, tôi thiền thì cứ như cá gặp nước. Chính vì mối quan hệ như vậy mà cha tôi tin tưởng gửi tôi cho thầy mỗi lần tôi gây rắc rối ở nhà.

Tôi hoàn toàn tin tưởng thầy. Đó là một người kiệm lời, nhưng luôn khiến tôi thấy mình có thể trải lòng nói về mọi thứ và tôi đã làm thế. Tôi đã kể cho thầy nghe tận kẽ từng chi tiết mọi chiến tích của tôi với bạn bè. Thầy luôn ngồi nghe một cách nhân từ mà không hề có một biểu hiện phạt ý nào. Sau đó, thầy chỉ ra những điểm tích cực mà tôi đã làm rồi hướng dẫn để tôi tự thực hành. Thầy đã kiên trì ảnh hưởng lên tôi trong suốt thời gian này.

Tâm si là thứ phiền não thường hay nói với chúng ta “nó rất đẹp”, “nó rất đáng sợ” hoặc “nó rất đáng ghét”. Khi chúng ta tức giận và trách cứ người khác vì sự giận dữ của mình, chúng ta thường phô bày sự phẫn nộ chính đáng “Tôi đúng, bạn sai rồi.” Tất cả các phiền não đều

tham dự vào đây: tham và sân được che phủ bởi si. Tâm si làm hai việc: thứ nhất, nó che giấu bản chất thật và sau đó nó đưa đến một ảo tưởng mà chúng ta cứ nghĩ đó là sự thật. Đó chính là tâm si, không chỉ không cho chúng ta biết đến sự thật mà còn lừa chúng ta bằng một thứ khác thay thế. Con người có thể sống cả đời như vậy. Bạn có thể cảm thấy rất may mắn khi có cơ hội thực hành chánh pháp, tìm ra bản chất cái gì là thật, cái gì là giả.

Thuốc trị tâm si chính là trí tuệ. Tâm si có thể được nhận ra rất rõ khi bạn có thể nhận ra trí tuệ bởi vì hai yếu tố này hoàn toàn đối nghịch. Mỗi khi có chánh niệm, bạn có thể thoáng thấy sự thật, nhưng nếu trí tuệ chưa được phát triển, tâm si sẽ quay lại giống như một đám sương mù phủ đầy mặt đất, che đậy sự thật. Đây là lý do tại sao chánh niệm liên tục lại quan trọng đến vậy. Khi bạn có chánh niệm, trí tuệ sẵn có được phép hiển lộ, buộc đám mây mù tan ra và tạo điều kiện để nhiều trí tuệ phát triển hơn nữa. Tâm si khác với các phiền não khác ở chỗ ta không thấy nó được. Làm sao một cái tâm mê mờ thấy được tâm si? Ta chỉ có thể thấy hay hiểu được si khi tuệ giác sinh khởi. Và để tuệ giác sinh khởi, trí tuệ phải hiểu được những đặc tính tự nhiên của đối tượng. Tâm si che đậy các đặc tính tự nhiên này, nhưng không che được đối tượng quan sát. Tưởng nhận ra đối tượng, còn si làm méo mó tưởng. Tâm quên mất chính mình: nó vốn đã bình yên và tâm si che mờ sự thật. Khi tuệ minh sát sinh khởi, đó là giây phút của sự giải phóng, không còn

ngăn cách với thực tại nữa mà chính là thực tại. Trong khoảnh khắc được tự do khỏi tâm si đó, bạn bắt đầu biết những thứ mà trước đây chưa hề biết, chúng ta được tự do khỏi vô minh.

Một hành giả đã trình pháp gần đây, anh ta thuật lại cách mà từ lúc tỉnh dậy sáng hôm đó và nhắc đầu khởi gối, anh ta nhận ra tâm mình đã đưa ra phán xét thế nào. Trong cả ngày hôm ấy, tâm anh ta tràn ngập phán xét. “Ồ, cô ấy thật đẹp.” “Anh kia không thực hành nghiêm túc.” “Tôi không thích món này.” – và còn nhiều nhiều nữa. Ấn sau tất cả những phán xét đó, vị hành giả này có thể thấy một lớp dày u ám của sự phán xét bản thân, làm cho anh ấy không hài lòng và tổn thương. Bằng việc duy trì quan sát tâm liên tục trong suốt khóa tu, anh ấy đã xây dựng được đủ sự hiểu biết để tuệ giác sinh khởi và đẩy lùi tâm si. Điều này làm cho anh ấy thấy được những bình phẩm, phán xét trong tâm. Bức màn được vén lên và những phiền não bị lộ diện hoàn toàn, không trốn vào đâu được. Đà thực hành đã xoay về phía trí tuệ. Anh ta thấy rằng khi bản thân đưa ra các giả định thì chính là tâm đang phán xét một khái niệm. Khi chúng ta có ý kiến về chuyện gì, “ý kiến của tôi” thường là ý kiến sai.

Trong những năm đầu thực hành, tôi thường dùng câu nói sau để giúp mình đối phó với si:

Khi chúng ta chánh niệm thấy một cái tâm trong sáng, nó sẽ trong sáng. Nếu chúng ta tiếp tục chánh

niệm thấy tâm mình trong sáng, nó thậm chí sẽ càng trong sáng hơn. Khi bạn không biết tâm trong sáng, nó bắt đầu mờ mịt và sự căng thẳng xuất hiện. Nếu vẫn không thấy cái tâm trong sáng, sự khó chịu bắt đầu tăng lên. Khi bạn nhận ra sự khó chịu, nó bắt đầu trong sáng trở lại.

Vì vậy, cho dù tâm đang thế nào, trong sáng hay căng thẳng, bạn luôn phải nhận biết nó. Khi chúng ta có chánh kiến, chúng ta có thể nhận ra rất nhanh cái gì là thiện, hoặc cái gì bất thiện. Nó trở nên rõ ràng nhanh chóng chỉ bằng cách chánh niệm. Đây là một lợi thế rất lớn bởi vì nếu bạn không có chánh niệm và không nhận ra những tâm bất thiện bé xíu đang dần ngấm vào thì sau đó chúng có thể làm xói mòn tâm thiện bởi vì chúng đã ở đó dù bạn có thấy hay không. Một hành giả đã mô tả chúng là “hạt giống phiền não.”

Thỉnh thoảng, tâm thiện của một người nào đó có thể rất mạnh mẽ. Anh/cô ấy có thể tạo nên một trạng thái rất thánh thiện trong tâm và mức độ phiền não có thể rất thấp. Tôi đặt mức độ phiền não trên thang đo từ 0 đến 10. Với hầu hết chúng ta, khi mức độ phiền não ở mức 2, cảm giác giống như không có phiền não gì nữa, và hành giả kết luận mình đã sạch trơn phiền não. Sai! Ở mức độ vi tế dưới 2, chỉ có trí tuệ mới nhận ra phiền não; chúng ta cần có thông tin đúng để trí tuệ xử lý ở mức độ này. Có nhiều hành giả đến gặp tôi cười hạnh phúc và nói

“Sayadaw, con không còn phiền não trong tâm nữa.” Tôi mỉm cười thầm kín, biết rằng vẫn còn rất nhiều việc phải làm để nhận ra những phiền não vi tế này. Nhưng đối với những hành giả đạt đến mức độ này, chỉ cần họ tiếp tục thực hành, rốt cuộc họ sẽ thu được trí tuệ ở mức độ sâu hơn, xuyên thủng qua tâm si đang che những phiền não rất vi tế.

Tâm chúng ta giống như một hiện trường vụ án, bị chiếm đóng bởi các phiền não. Và “cảnh sát pháp” được gửi tới để dọn dẹp khu vực. Các phiền não trở nên khôn ngoan bởi vì cảnh sát chỉ đứng bên ngoài. Cảnh sát rất nhạy bén và biết rằng nếu bắt được nhiều trộm, họ sẽ được thăng chức. Những phiền não đứng ra chỉ là khách mời, nhưng chúng đã lợi dụng sự hiếu khách của chúng ta và tiếp quản hiện trường; chúng đang trộm đồ của chúng ta và xử sự cứ như là thị trưởng thành phố. Chánh niệm giống như một viên cảnh sát mới vào nghề, chỉ cần mẫn làm việc ở xa thu thập bằng chứng tại hiện trường. Chúng ta cần thực hành liên tục để hỗ trợ viên cảnh sát mới, để anh ta được thăng chức; chúng ta liên tục cổ vũ anh ấy. Quyết định là của bản thân chúng ta: dọn dẹp toàn bộ khu vực, hay tiếp tục phớt lờ nó. Tâm si không thấy được bản chất thật những gì diễn ra quanh ta: Nó chỉ thấy những thứ mà ta tưởng rằng sẽ khiến mình hạnh phúc và bằng lòng nhưng cuối cùng lại đem đến bất hạnh cho ta.

THAM (LOBHA)

Trong các phiền não, tham (ham muốn) có lẽ là thứ dễ thấy hơn cả. Tuy vậy, không phải lúc nào ta cũng nhận ra nó. Tham luôn ở đó, chế ngự tâm chúng ta ngày này qua ngày khác, liên tục thôi thúc các giác quan và tạo cảm giác bức bối do luôn muốn có được kinh nghiệm tốt hơn những gì hiện có. Bản chất của tham là dính mắc, giống như keo, bám chặt vào mọi chỗ. Không phải lúc nào ta cũng thấy được ham muốn. Khi ta không nhận ra mong muốn được trải nghiệm tốt hơn thì đó là si đang có mặt. Vậy làm sao chúng ta phát hiện ra điều này và nhận ra các ham muốn đang hiện diện? Những suy nghĩ có thể được nhận diện trong cảm xúc: tâm có thể đưa ra nhiều lý do hợp lý cho một hành động mà nhìn qua trông rất sáng suốt. Tuy nhiên, động cơ phía sau có thể chỉ là những lời biện minh nấp sau vỏ bọc trí tuệ để thuyết phục chúng ta không đối diện với sự thật. Có một cách để xác định ham muốn là thiện hay bất thiện, đó là từ các cảm xúc liên quan. Nếu là thiện, cảm xúc sẽ rất tốt, thoải mái, đúng đắn và thư giãn. Nếu là bất thiện, cảm xúc sẽ ngược lại và ảnh hưởng đến hạnh phúc của chúng ta, sẽ có sự căng thẳng. Do đó, chúng ta không chỉ nghiên cứu phản ứng của tâm trước các kích thích giác quan mà còn dựa trên phản hồi của cả thân lẫn tâm về các trải nghiệm hiện tại thông qua cảm xúc. Bạn có thể gọi đó là thực hành toàn diện.

Khi bạn thực hành và nhận ra tâm đang muốn đi đâu đó hoặc tâm nghĩ có chuyện gì đó chưa tốt hoặc nó nghĩ lẽ ra nên khác đi, thì hãy nhận ra đó chính là phiền não. Hãy xem đây có phải là thái độ chủ đạo trong thực hành lúc đó không. Tôi còn nhớ trong một lần trình pháp với thầy vào những năm đầu mới hành thiền và tôi đã bị những phiền não làm cho chán nản. Thầy nói “Con thấy được phiền não, vậy là đủ.” Khi trình pháp xong, tôi cảm thấy rất hài lòng vì tôi đã nỗ lực vừa đủ để thấy được chuyện gì đang xảy ra trong tâm mình. Bài học này ghi dấu ấn đậm nét trong tôi. Nếu tôi có thể quan sát thấy nó thì chính việc quan sát này là tốt rồi. Khi tâm muốn thứ gì đó mà không được, nó bắt đầu cố gắng nhiều hơn. Nó sẽ dùng nhiều năng lượng hơn bởi vì nó muốn thay đổi; sau đó nó trở nên bức bối và thậm chí sẽ dùng nhiều năng lượng hơn nữa. Nếu chúng ta không biết việc này thì chính là tâm si đang hiện diện, tâm cố gắng nhiều hơn nhưng không biết ranh giới thế nào là quá nhiều hoặc quá ít nỗ lực và trở nên kiệt sức. Vì vậy, nếu chúng ta thực hành với tâm tham, chúng ta sẽ trở nên mệt mỏi; trí tuệ không thể nào sinh sôi được.

Lúc mới thực hành, tôi là một người nghiện tập định. Tôi thích nó đến mức có lúc tôi thậm chí không muốn ngủ, tôi tiếp tục thiền để lúc nào cũng cảm nhận được trạng thái an lạc của định. Tôi đi, rồi ngồi, rồi nằm, rồi lại ngồi. Tôi không muốn ngủ, chỉ muốn tiếp tục thiền. Có một lần, tôi đã hành thiền nhiều đêm và trong lúc

nằm xuống, một con rệp cắn tôi. Tôi nghĩ “Cái... gì vậy?” Ngay lập tức, định biến mất. Tôi rất khó chịu, nhưng lại nghĩ “Ồ, mình sẽ tiếp tục, định sẽ sớm quay lại.” Vì vậy tôi tiếp tục, rồi cứ tiếp tục hành thiền mà chẳng thấy gì. Tôi chán nản và tức giận. Trước đó lập định không quá khó bởi vì tôi đã có nó ngay trước khi con rệp cắn. Nó không thể biến mất nhanh như vậy được. Tôi tiếp tục cố gắng nhiều hơn nhưng trời đã mau đến sáng và tôi kiệt sức. Qua ngày kế tiếp, tôi vẫn không có định. Tất cả những gì tôi đạt được là sự tuyệt vọng. Vào ngày thứ ba, tôi bị đau nửa đầu, thậm chí phải dán salonpas vào hai thái dương để làm dịu cơn đau, nhưng vô dụng. Cuối cùng, tôi bỏ cuộc, quay trở lại theo dõi hơi thở, dừng việc cố gắng lấy lại định. Đột nhiên định trở lại và trong khoảnh khắc đó, tôi nhận ra thủ phạm đã ngăn cản tôi vào định: Tham! Ngay khi tôi giảm nhẹ sự cố gắng, tham biến mất và định quay trở lại. Khi chúng ta cố gắng quá mức, nó tạo nên căng thẳng trong tâm. Thái độ của chúng ta không đúng, chúng ta muốn đạt kết quả khi thực hành. Đó chính là tham!

Làm sao để không dính mắc vào thứ mà bạn làm việc rất vất vả vì nó (ví dụ như tiền)? Câu hỏi này áp dụng cho tất cả những thăng trầm của cuộc đời: được và mất, khen và chê, hạnh phúc và đau khổ, danh tiếng và tai tiếng, v.v... Với tiền bạc, thực ra bạn đâu có để dành tiền. Tâm, nhân và quả đã làm tất cả việc đó. Có những

duyên nhất định xuất hiện cùng nhau: bạn làm việc chăm chỉ và bạn kiếm được tiền, bạn may mắn khi không ai trộm số tiền đó và bạn xoay sở để giữ được nó. Được rồi, bạn đã nỗ lực, nhưng thực chất là tâm làm chuyện đó. Nếu các điều kiện không hội tụ thì tiền không thể ở đây được. Khi chúng ta tâm niệm rằng tiền là của tôi, chúng ta bị dính mắc vào nó rất mạnh. Nếu chúng ta thấy rõ được những điều kiện góp phần vào việc tích lũy tiền thì sẽ có ít sự dính mắc bởi vì chúng ta thấy nó là một quá trình. Người làm kinh doanh thường đề cập đến “dòng tiền”, dòng tiền vào, dòng tiền ra, cả một quá trình của rất nhiều nhân và duyên tham gia vào. Không hại gì khi cẩn thận với tài sản và chi tiêu một cách sáng suốt, nhưng tham và dính mắc vào tài sản sẽ luôn gây ra đau khổ theo cách này hay cách khác.

Khi thực hành vipassanā, chúng ta dễ dính mắc vào ham muốn phát triển các trạng thái tâm an lạc. Ví dụ, khi chúng ta đọc một cuốn sách về Phật Pháp mô tả các trạng thái đạt được trong thiền (thậm chí là chứng ngộ), những trạng thái rất bình an, hạnh phúc nghe thật thú vị. Đây là các trạng thái chúng ta chưa bao giờ trải qua, nên chúng ta bắt đầu mong muốn được như thế. Đây là loại ham muốn thiện hay bất thiện? Khi đọc sách về các trạng thái này, chúng ta cho rằng chúng là tốt đẹp, nên ham muốn sinh ra. Có một mức độ tham lam trong mong muốn này bởi vì bạn chưa hiểu thực sự các trạng thái đó như thế nào. Vì vậy, đó là một khao khát, thứ mà

chúng ta cho rằng là rất đáng khao khát. Đó là tham bởi vì không có cái hiểu thực sự rằng nó có đáng khao khát hay không – nó không dựa vào một thực tế. Bạn có thể nhìn vào một ly nước chanh và không biết nó chua hay ngọt bởi vì bạn chưa nếm thử. Khi thực hành và thỉnh thoảng đạt đến trạng thái tâm không có phiền não, bạn hiểu được lợi ích của trạng thái này, sau đó tâm muốn duy trì và nỗ lực quay lại trạng thái này thường xuyên hơn. Đây chính là mong muốn thiện (*chanda*), dựa trên trí tuệ thay vì chỉ dựa vào tham. Tâm tham là một ham muốn bất thiện, là một phiền não.

TÂM THAM VÀ THỨC ĂN

Như hầu hết chúng ta đã biết, tâm tham và thức ăn thường song hành với nhau. Khi ăn chúng ta có khuynh hướng lạc lối trong các khái niệm. Ví dụ, thức ăn là rau, cá, gà, heo hay bò thì thật ra chỉ là một khái niệm (*saññā*), một cái tên, và chúng ta không thể ăn một cái tên hay một hình ảnh được. Thứ có thật là bản chất tự nhiên của đồ ăn: vị (mặn, ngọt, chua, cay, đắng...), cấu tạo (cứng giòn, mượt, lỏng...), nhiệt độ và mùi, và sự kết hợp tất cả các pháp này. Khi cơn đói kéo đến thì cùng với nó là mong muốn được ăn, sau đó là ý định ăn xuất hiện. Lúc này, nếu chánh niệm và trí tuệ hiện diện, chúng ta chỉ ăn những gì cần thiết cho sức khỏe và sự vận hành của cơ thể. Không may cho hầu hết chúng ta, tâm phân

biệt có thể chiếm quyền kiểm soát ngay khi có ý định ăn: chánh niệm và trí tuệ biến mất, và tham có thể tức trực ngay cửa giác quan mà chúng ta không biết. Trước khi kịp nhận ra thì chúng ta đã lạc lối trong cảm giác thích và không thích. Theo sau đó có thể là sự dính mắc, tạo điều kiện cho nhiều trạng thái tâm tiêu cực khác như mặc cảm, sự ghê tởm, chán ghét... khiến chúng ta đau khổ.

Chiến lược của chúng ta là chánh niệm, nhận biết và không khái niệm hóa. Biết vị, cấu tạo, mùi, biết khi nào cơn đói được thỏa mãn – đơn giản chỉ cần chánh niệm cùng với trí tuệ. Phiền não sẽ nói với chúng ta rằng thêm một miếng gà nữa chẳng hại gì đâu: “Ngon quá đi mất.” Nếu có những vấn đề như vậy với chuyện ăn uống, chúng ta trước hết cần ý thức được vấn đề và gia công chánh niệm trên đó. Kế đến, hãy quan sát các phản ứng trong tâm và đừng để bị cuốn theo chúng. Ngay lúc có ý định ăn, hoặc trí tuệ hoặc tâm tham chiếm được ưu thế vượt trội, và chỉ một trong hai sẽ chiến thắng. Là người quan sát, hãy chọn trí tuệ, phe hiển nhiên sẽ nhấn tâm đề bẹp tâm tham. Tôi luôn nói với các hành giả “Hãy quan sát ý định của mình.” Mọi chuyện diễn ra rất nhanh, chỉ trong nháy mắt, chúng ta có thể nhảy sang bên này hoặc bên kia – trí tuệ hoặc lòng tham. Chỉ cần một khoảnh khắc thất niệm, tâm dính mắc sẽ nhanh chóng cuốn ta đi.

Chúng ta có chiến lược, nhưng làm sao chúng ta tìm được sức mạnh để chống lại cái tâm tham này? Chúng ta

không chống lại nó, chúng ta chánh niệm trên nó, quan sát nó và biết nó theo đúng bản chất của nó, bởi vì đó là một phẩm chất tâm, nó cũng là hiện tượng tự nhiên, là pháp. Chúng ta nghiên cứu nó, trở nên quen thuộc với nó. Từ tâm quan sát này, chúng ta xây dựng trí tuệ, ứng dụng vào việc đối diện với những tâm đang khiến ta đau khổ. Chúng ta cần chánh niệm và đủ trí tuệ để nhận ra tâm phân biệt này cùng khả năng quan sát các phản ứng và không lạc lối trong đó. Nếu chúng ta có thể duy trì được việc thực hành thì sau đó sẽ tạo được đà quán tính và gạt hái hiểu biết về những gì cần thiết hoặc không cần thiết cho hạnh phúc của bản thân.

Để hiểu được rằng thân xác này là tự nhiên – không phải của riêng ai và được duy trì bởi tự nhiên – là chuyện không đơn giản. Chúng ta trải qua cả đời được củng cố bởi niềm tin rằng thức ăn sẽ đem đến hạnh phúc. Nó có thể đem đến niềm vui trong chốc lát, nhưng không phải là hạnh phúc lâu dài. Chúng ta chỉ cần nhìn vào đáy bồn cầu mỗi buổi sáng để hiểu rằng đồ ăn không tồn tại vĩnh viễn và không đem đến hạnh phúc thực chất. Hầu hết rắc rối xung quanh chuyện ăn và thức ăn là kết quả từ cái tâm chủ quan (đó là tâm dính mắc vào ý niệm rằng việc ăn uống mới đem lại hạnh phúc). Và đằng sau nó cũng có thể là tâm sân vi tế với bất cứ thực phẩm gì mà ta không đủ thích thú để ăn, khi cơ thể rõ ràng không cần thêm dinh dưỡng nữa; hoặc trong một số trường hợp rối loạn

ăn uống, lại không ăn khi rõ ràng có nhu cầu cần phải bổ sung dinh dưỡng. Chỉ có thể bằng chánh niệm và quan sát liên tục, chúng ta mới xây dựng được trí tuệ cần thiết để hiểu được nhân và quả của thói quen xung quanh việc ăn uống. Trong lúc đang ăn, nếu tâm nói “Món này ngon” thì hãy chánh niệm: tâm tham đang ẩn nấp. Nếu tâm nói “Món này thực sự ngon” thì tâm tham đang hiện diện.

Chánh kiến đồng nghĩa với việc có thái độ rằng cơ thể này là một hiện tượng tự nhiên và chỉ được nuôi dưỡng bằng tự nhiên. Khi nghiên cứu thật kỹ, chúng ta thấy rằng trong mỗi quan hệ thân/tâm luôn tác động qua lại, không có ai ở đó cả, chỉ là hiện tượng tự nhiên thôi. Có góc nhìn khách quan này, chúng ta có thể tự do quan sát và sử dụng trí tuệ để có những quyết định giúp tăng cường sức khỏe toàn diện của thân tâm. Một người sáng suốt sẽ tận dụng kinh nghiệm để phát triển chánh niệm, định và trí tuệ. Người không có trí tuệ sẽ chỉ phản ứng trước cùng một tình huống hết lần này đến lần khác bằng tham và sân.

Tại Trung tâm thiền, chúng tôi cung cấp cả thực phẩm chay và mặn. Các hành giả Malaysia thường là những người ăn chay, nên họ rất hài lòng khi được cung cấp đúng thực phẩm cho mình. Vậy tại sao lại hài lòng với rau củ? Lựa chọn ăn chay của họ nghe qua rất sáng suốt, nó đem lại cho họ một lối sống lành mạnh. Tuy nhiên, sự nguy hiểm là tâm tham có thể tăng trưởng: chúng ta

đang chăm sóc sức khỏe của ai? Của tôi! Tâm có thể bắt đầu ám ảnh với sự lựa chọn này. Tâm tham xâm chiếm dưới dạng những ám ảnh. Tình huống dạng này có thể sẽ khó thấy hơn trong các quốc gia mà người ta lớn lên với chế độ ăn chay hoặc có phong cách sống như vậy. Thầy của tôi cũng đã dạy về vấn đề này. Thầy nói “Ăn chay hay ăn đồ sống (không qua nấu nướng bằng lửa) không có nghĩa là ngọn lửa của phiền não không đụng đến bạn. Đồ ăn không quyết định việc có ô nhiễm hay không; để thoát khỏi sự thiêu đốt của phiền não khi ăn, ta cần có chánh niệm và trí tuệ - đó mới là điều quan trọng.”

Điểm cuối cùng liên quan đến thức ăn là: mắt có thể đem lại rắc rối. Chánh niệm trên cái thấy nhưng không chủ động nhìn khi ăn có thể là một chiến lược tốt; chúng ta có thể sẽ bị xao lãng bởi những gì xảy ra xung quanh; tuy nhiên, không phải tất cả mọi người đều muốn ăn với đôi mắt nhắm. Một hành giả đã mô tả khi bước vào nhà ăn, anh ta nhận ra mình ngồi một bên bàn có góc nhìn ra toàn bộ phần còn lại của nhà ăn. Vì vậy, anh ta có thể nhìn được mọi người đang ăn gì và cũng có thể thấy hành giả xinh đẹp đang ngồi ở bàn đối diện. Cách anh ấy đã làm là chuyển vị trí, ngồi vào chỗ bên kia bàn và quay mặt vào tường, từ đó, do không có gì để nhìn, anh ta có thể quan sát các phản ứng trong tâm đến từ việc không nhìn thấy những thứ muốn nhìn. Vị hành giả này đã chánh niệm thấy tâm phản ứng thế nào trong tình huống đó nhưng đã không chánh niệm thấy tâm sân vi tế đặt lên các phản

úng này, dẫn đến anh ấy phải chuyển chỗ ngồi. Anh ấy có thể đơn giản là giữ nguyên chỗ ngồi và tiếp tục quan sát xem chuyện gì diễn ra trong tâm.

TÂM SÂN (DOSĀ)

Tham và sân nếu nhìn trên một trục ngang thì có thể thấy chúng ở hai đầu đối nghịch. Khi bắt đầu thực hành, đây là cách hành giả sẽ thấy các phiền não này. Chúng ta thường tránh né các kinh nghiệm hiện tại hoặc muốn có các kinh nghiệm mới mẻ, hoặc bên này hoặc bên kia, và bởi vì chúng ta dính mắc vào bên này hay bên kia nên chúng ta thấy chúng tách biệt. Có thể so sánh chúng với thủy triều lên và thủy triều xuống, tách biệt nhưng lại có liên quan; cái này là hình bóng của cái kia. Khi việc thực hành tiến triển, chúng ta thấy hai phiền não này nhập dần vào nhau cho đến khi cái này chồng lên cái kia. Ví dụ, nếu chúng ta muốn một kinh nghiệm mới (tham) thì cũng có nghĩa là chúng ta không hài lòng với những gì đang diễn ra hiện tại (sân). Cả hai phiền não đều hiện diện cùng lúc tại một thời điểm. Bằng việc tiếp tục thực hành chánh niệm, chúng ta có thể quan sát chúng mà không dính mắc, điều này cho phép chúng ta thấy chúng như một đề mục. Chúng ta đang ở điểm tựa, điểm cân bằng, đây là con đường trung đạo. Nếu không có chánh niệm, tâm chúng ta vẫn có thể bị kéo quay trở lại với các cực đoan của tham và sân. Với tâm tham, chúng ta

không phải lúc nào cũng quan sát thấy hậu quả của nó. Tuy nhiên, với tâm sân, khi chúng ta bị dính mắc vào nó, khổ hiện diện ngay trước mặt. Tất nhiên là, với cả hai phiền não này, có nhiều mức độ vi tế mà chúng ta sẽ không thấy cho đến khi có được một số hiểu biết về nhân và duyên của chúng. Muốn quan sát chúng theo cách này thì có thể đòi hỏi chúng ta phải thực hành một cách nhẫn nại trong thời gian dài.

Sân có thể là một động lực hữu dụng khi hành thiền, không ai muốn chịu khổ cả. Tôi có một câu nói mà nhiều bạn từng nghe: “Hãy thực hành như một người bệnh.” Tâm của một người bệnh không muốn làm gì cả; nó chỉ muốn yên lặng và quan sát. Khi bệnh, chúng ta có ít sự cố gắng hơn và rất nhạy cảm với các cảm xúc, cảm giác của mình. Biết được các cảm giác và cách mình đang phản ứng với hoàn cảnh là rất quan trọng. Khi bạn khổ, dưới bất kì dạng nào, sẽ rất tốt nếu ta có thể hiện diện được cùng với nó và quan sát các phản ứng trong tâm. Hãy đối mặt với cảm xúc của mình. Bạn sẽ nhận ra rằng cảm xúc luôn thay đổi, chứ không bất biến. Do đó, trong bất kỳ khoảnh khắc nào, sẽ luôn tiềm tàng khả năng trở nên hạnh phúc, mặc dù chuyện này nghe có vẻ như thật phi lý vào lúc đó. Nếu chúng ta hiểu được tâm, chúng ta sẽ hiểu được cả thế giới. Nếu thái độ trong tâm thay đổi thì cả thế giới sẽ thay đổi.

Khi tôi bị chuyển vào nhóm học sinh yếu kém vào

năm lớp 8, tôi cảm thấy rất bối rối. Xung quanh tôi là những người bạn cá biệt tối ngày chỉ thích vui chơi và gây sự. Còn bản thân tôi, người đã bắt đầu cố gắng trên con đường học tập trước đó, giờ phải lựa chọn giữa chơi và học. Tôi đã chọn cả hai. Trước ngưỡng cửa lớp chín, tôi đã học rất chăm chỉ nhưng cũng rất giỏi làm chuyện xấu. Lúc này, tâm tôi khá sáng sủa, sẵn sàng để học, nhưng vì rơi vào lớp đặc biệt ấy, chẳng ai dạy tôi cả. Tất cả những gì tôi học được là từ các bạn trong lớp: trở nên hư hỏng và dùng chất gây nghiện. Điểm số của tôi vẫn tốt, nhưng việc rơi vào cái vòng xoáy hư hỏng không chỉ ảnh hưởng đến cá nhân tôi mà còn cả gia đình. Cha tôi ngày càng chán nản và giận dữ với cách hành xử của tôi. Các anh em tôi, vốn không muốn hiểu tôi, thì ngày càng xa lánh. Người duy nhất tạo được ảnh hưởng bền bỉ lên tôi chính là Sayadawgyi, tuy nhiên tôi chỉ được gặp thầy mỗi khi cha gửi tôi lên thiền viện hoặc khi chúng tôi đi thăm thầy vào dịp cuối tuần. Vui chơi là lối thoát duy nhất khỏi sự hỗn loạn đang điều khiển tâm trí tôi trong suốt những năm học cuối cấp đó. Tôi đã rất bối rối và cũng trải qua nhiều bất mãn khi có những chuyện không đúng như ý mình muốn.

Sau khi trải qua thời gian đầu ở trường với nhiều rắc rối và tủi hổ mà tôi gây ra cho gia đình, cuối cùng tôi đã có điểm số đủ tốt để vào trường cao đẳng, chuyên ngành khoa học và kỹ thuật. Vào lúc này, tôi dùng comethazine khá thường xuyên, cũng giống như nhiều

bạn của tôi. Ưu tiên cao nhất trong đầu tôi lúc này là vui chơi và vui chơi nhiều hơn nữa. Đây là giai đoạn tôi giao du rất rộng. Tôi ở tâm điểm của sự chú ý và có rất nhiều bạn. Thực tế là, tôi ham vui tới nỗi đã quyết định không lên học năm thứ 2 bằng cách thi trượt và học lại năm 1. Bằng cách này, tôi được giao du nhiều như trước. Thuốc comethazine bắt đầu ảnh hưởng lên sự ổn định tâm trí của tôi. Khi cha thấy tôi ốm đi, ông biết tôi đã dùng chất gây nghiện. Ông nội tôi cũng dùng chất gây nghiện (thuốc phiện) khi ông chuyển từ Trung Quốc đến Miến Điện lập nghiệp, nên cha tôi rất quen thuộc với các dấu hiệu sử dụng chất gây nghiện. Cha đã gửi tôi đến ở với Sayadawgyi nhiều lần trong những năm học phổ thông và cao đẳng. Tôi đã đáp y và ở lại một thời gian cho đến khi thầy thấy tôi tốt hơn lên.

Chính trong thời gian ở với thầy mà tôi ngày càng tò mò về cách tâm mình vận hành. Tôi đặt nhiều câu hỏi về tâm và việc hành thiền của mình, nhưng thầy không bao giờ trả lời thẳng câu hỏi của tôi. Thầy thường yêu cầu tôi tự tìm ra câu trả lời cho chính mình. Tôi thường tự tìm hiểu và khi ra được kết luận nào đó, tôi chạy đến chỗ thầy để kể lại. Rồi thầy chỉ gạt đầu và mỉm cười nhân từ, đó là tất cả sự khích lệ tôi cần. Những lúc ở thiền viện như thế là thời gian tôi thấy rất hạnh phúc. Bằng trí tuệ có được, tôi đã ổn định lại cuộc sống; dù vậy, hết lần này đến lần khác tôi lại tiếp tục sa ngã. Trí tuệ của tôi đã không đủ mạnh mẽ để đánh bại tham và sân, thứ cai trị

cuộc sống tôi lúc đó. Tôi đã rất thất vọng với cuộc đời mình, điều này thể hiện qua sự tức giận mà tôi thường xuyên trải qua.

Sayadawgyi luôn nhắc nhở tôi rằng chúng ta không nên quan sát các phản ứng của tâm để tìm cách loại bỏ chúng đi, mà luôn coi đó là cơ hội để tìm hiểu bản chất tự nhiên của chúng. Thầy thường yêu cầu tôi tự đặt câu hỏi: “Chuyện này làm tôi cảm thấy thế nào?”, “Tôi đang nghĩ gì?”, “Điều tôi nghĩ làm tôi cảm thấy thế nào?”, “Cảm giác hiện tại làm tôi nghĩ gì?”, “Thái độ của tôi đằng sau những suy nghĩ đó là gì?”, “Điều này thay đổi cách tôi quan sát cơn đau như thế nào?” Chúng ta có thể áp dụng tất cả những điều trên khi có bất kỳ sự khó chịu nào trên thân hay trên tâm: nóng, lạnh, tức giận, ghen tị, thất vọng, v.v... Tất cả những khổ đau này là quả. Các nhân tương ứng và quả này nếu được thẩm sát với chánh niệm và trí tuệ có thể đem lại hiểu biết khi ta có những câu hỏi đúng.

Sự không thỏa mãn và buồn chán có thể là một rắc rối thật sự trong pháp hành. Chúng ta liên tục lo lắng, điều chỉnh để cảm thấy dễ chịu và hạnh phúc hơn, điều này cũng là tự nhiên. Nhưng nhiều khi nó có thể trở thành nổi ám ảnh và gây căng thẳng trong tâm. Tại Trung tâm thiền của chúng tôi, vào mỗi thời điểm, luôn có khoảng 200 tăng, ni và Phật tử. Để đáp ứng nhu cầu cho số lượng đông người như thế là rất khó, nên luôn có một số hành giả cảm thấy bất mãn với những gì diễn ra trong

khóa tu. Cái chúng tôi có là một môi trường hỗ trợ cho việc thực hành, nơi ở tốt và thức ăn; các hành giả hỗ trợ lẫn nhau và thường xuyên có các buổi trình pháp. Tất cả những điều này đã cân bằng lại so với những sự không hài lòng có thể có trong khóa tu. Hành giả có thể tiến bộ trong pháp hành, và bởi vì họ có được tất cả sự hỗ trợ cần thiết nên họ có thể quan sát tâm mình và hiểu được ngọn ngành những gì đang làm cho mình khó chịu.

Khi quay về với đời sống hằng ngày, các hành giả cần tất cả những kỹ năng họ thu nhận được để chống lại mọi cuộc tấn công của phiền não. Họ cần ưu tiên xây dựng một môi trường phù hợp mang tính hỗ trợ cho việc thực hành và duy trì chuẩn đạo đức tốt. Sự chán nản sẽ là một trong những khó khăn chính mà họ đối mặt: nó bao hàm cả tham và sân trong đó, không hài lòng với những gì đang diễn ra và mong muốn những kinh nghiệm tốt hơn. Điều này dẫn đến việc họ bị cám dỗ, mà nếu không chống cự nổi, sẽ tạo nên một vòng xoáy những hành vi mà cuối cùng dẫn đến khổ đau kéo dài. Việc duy trì hứng thú với những trí tuệ được khai mở và hứng thú với pháp là rất quan trọng; sẽ không có gì so sánh nổi với sự toại nguyện mà ta có được từ những điều này. Khi trí tuệ hiện diện, sự chán nản biến mất. Có trí tuệ, sẽ không có sự cô đơn, trí tuệ là bạn của chúng ta.

Trong thời gian đầu thực hành, hành giả có thể thấy việc hành thiền của mình bị đứt đoạn, không liên tục. Có

thể có nhiều tâm sân xuất hiện. Chúng ta có ít hiểu biết nhưng lại có yêu cầu cao về kết quả hành thiền. Khi mọi chuyện không suôn sẻ chúng ta trở nên thôi chí. Chúng ta không muốn có những kinh nghiệm xấu, bởi vì chúng ta đã có đủ những thứ không hài lòng trong cuộc sống chứ chưa nói gì tới thiền. Mỗi khi gặp chuyện gì không như ý, chúng ta từ chối nó: “Tôi không muốn như vậy.” Nên chúng ta dừng thực hành, rồi bắt đầu lại, mặc dù đôi khi không muốn thế. Đằng sau đó, trí tuệ thúc đẩy chúng ta. Khi tâm thực sự hiểu giá trị của chánh niệm, chúng ta không dừng lại, chúng ta tiếp tục. Chúng ta bắt đầu hiểu được tâm, chúng ta biết nó quỷ quyệt thế nào. Vipassanā là việc thực hành mang tính phổ quát, có thể thực hiện ở mọi nơi, trong mọi hoàn cảnh. Chúng ta có thể thực hành trong đời sống thường nhật. Nó đơn giản đến mức có thể gói gọn trong một vài chữ: “Chỉ quan sát và để yên mọi thứ.” Chúng ta có thể phì cười vì sự đơn giản này.

Chúng ta cần nhớ rằng tâm tự làm công việc của nó. Khi chúng ta trải qua những giai đoạn đau khổ và quay về trạng thái bình thường hoặc trạng thái cân bằng, tâm sẽ nhớ lại những gì diễn ra và tái hiện nó dưới dạng pháp trong tâm. Khi tôi trải qua thời kì hư hỏng, sử dụng chất kích thích, nhậu nhẹt và nhìn chung là cư xử bất hảo, tôi không tỉnh táo lắm. Còn giờ đây, trong lúc hành thiền, tôi nhớ lại những động cơ thúc đẩy dẫn đến các hành vi đó. Tại sao lại nhớ đến chúng vào lúc này? Bởi vì tâm làm

công việc của nó suốt những năm tháng tôi hư hỏng và bây giờ nó đã là một cái tâm trí tuệ và tĩnh lặng. Tôi đã vượt qua bên kia ranh giới của giai đoạn đau khổ đó và mọi thứ đã biến đổi thành trí tuệ. Đó chính là tâm/hiện tượng tự nhiên làm công việc của nó, chuyển đổi phân bón thành dưỡng chất lành mạnh. Trí tuệ không bao giờ tham gia vào kinh nghiệm, nó luôn đứng lùi lại. Chính chánh kiến đã giúp giữ khoảng cách với các kinh nghiệm để có cái hiểu về kinh nghiệm tốt hơn. Trí tuệ là sự tự do, bất kì chuyện gì cũng có thể xảy ra và bất kì chuyện gì xảy ra đều là kinh nghiệm; cho dù là chuyện gì thì đều tốt cả.

Chúng ta vừa tìm hiểu những khía cạnh chung của tiến trình mà trí tuệ được sinh ra từ chánh niệm. Chúng ta có thể tìm hiểu sâu hơn nhiều trong pháp học của Phật Giáo và tôi chắc rằng nhiều bạn sẽ thích. Tuy nhiên, tôi chỉ giảng về pháp hành. Đơn giản chính là phương châm của thực hành chánh niệm. Tất cả quý vị đều bận rộn, do đó, thiền chánh niệm thực sự là một công cụ đa năng hữu dụng cho bất kỳ tình huống nào, nó quá quý giá. Vì vậy, cho dù bạn là một hành giả lâu năm hay một người mới thực hành, thì phần đầu của cuốn sách này đã trang bị cho bạn một số thứ để suy ngẫm và ứng dụng. Bạn sẽ dần quen với cách tâm làm việc, cách nhận diện và đương đầu với phiền não và sự tinh tế trong việc khai mở trí tuệ. Với việc thực hành chánh niệm, chúng ta cần luôn nhắc nhở bản thân phải chánh niệm thật nhẹ nhàng, thư giãn

và liên tục. Chúng ta cần chánh niệm trên sự chú ý của mình và không dính mắc hoặc đặt quá nhiều năng lượng vào một đối tượng nhất định nào. Hãy trải rộng tâm ra để nhìn thấy bức tranh toàn cảnh, cả trong và ngoài, cả trên thân và trên tâm. Cách chúng ta thực hành như vậy được gọi là *vipassanā* - “Quan sát pháp diễn ra và để yên mọi thứ.”

PHẦN II

NGHIÊN CỨU
SÁNG SUỐT VỀ TÂM



4 NHÂN VÀ DUYÊN

Chúng ta đã hoàn thành phần nghiên cứu căn bản về thực hành vipassanā. Từ đây, tôi hy vọng các bạn bắt đầu xây dựng một số kỹ năng và chiến lược thực hành để áp dụng trong đời sống hằng ngày. Bây giờ, bạn có thể bắt đầu nhìn vào nhân và duyên dẫn đến sự tồn tại của mình trong cõi đời này một cách thực tế hơn. Bạn có thể xem xét Thánh Đế thứ hai của Đức Phật – Nguyên nhân của khổ - với những hiểu biết đến từ chính việc thực hành và nghiên cứu tâm mình. Nếu lạc lối trong mê cung và muốn tìm đường ra thì sẽ rất hữu ích nếu chúng ta nghiên cứu xem ta đã đến đó bằng cách nào. Ta có thể xem xét kết quả hiện tại cùng chuỗi các sự kiện dẫn đến những gì đang xảy ra. Đó là lý do vì sao chúng ta phải thực hành, để hiểu mối quan hệ nhân quả và có trí tuệ nhằm giúp chúng ta ngăn và vượt lên trên vòng luân hồi, thứ mang đến cho ta quá nhiều đau khổ và sầu não.

Trong phần này, chúng ta sẽ thực hành nhìn vào những khuôn mẫu hành vi diễn ra xung quanh các kinh nghiệm khó chịu mà chúng ta gặp phải trong cuộc sống. Trong suốt những năm tháng vị thành niên và cho đến khoảng 20 tuổi, tôi bị trầm cảm mãn tính. Tôi sẽ chia sẻ những kinh nghiệm của mình và cách tôi vượt qua

những khó khăn này để các độc giả có thể tìm hiểu. Nhiều bạn sẽ nhận ra những khuôn mẫu và kinh nghiệm này quen thuộc đối với bản thân và biết đâu có thể vận dụng những hiểu biết này vào trong việc thực hành của mình. Chỉ khi nào tâm ta sạch bóng tham, sân và si, chúng ta mới có thể thật sự nhìn rõ bản chất thật của các pháp.

Khi tôi đang học năm thứ 2 cao đẳng, lúc đó tôi khoảng 20 tuổi thì anh cả của tôi, người đang phụ giúp việc kinh doanh cho gia đình, mất vì bệnh bạch cầu. Gia đình chúng tôi rất đau xót, anh ấy mới chỉ có 38 tuổi. Cha tôi nhận thấy, trong số tất cả các anh em, tôi là người ít nỗ lực học hành nhất, nên cha quyết định kéo tôi ra khỏi trường cao đẳng để phụ ông kinh doanh. Đây là một cú sốc và sự thay đổi lớn trong cuộc đời tôi. Bất thành lĩnh tôi bị đưa ra khỏi môi trường vui chơi với nhiều mối giao du yêu thích và bị đẩy vào nơi mà tôi cảm thấy là bị gò ép trong trách nhiệm của người lớn. Tôi thích đến trường gặp bạn bè, mặc dù cách cư xử của tôi không đáng tin cậy, nhưng tôi chứng tỏ được khả năng học và kiếm đủ điểm cần thiết để lên lớp trong hệ thống trường cao đẳng. Còn bây giờ, tôi phải ở ngoài cửa hàng cùng cha hằng ngày và bị ông giám sát chặt chẽ. Tôi trở nên lo âu và thường xuyên nổi nóng. Điều này trở thành một khó khăn lớn trong cuộc sống của tôi.

Cửa hàng 356, khu B, trong khu bán sỉ của chợ Theingyi Zay, một chợ trung tâm Yangon, trở thành nơi

tôi làm việc hằng ngày. Theingyi Zay nằm trong khu của cư dân theo đạo Hồi tại trung tâm Yangon, kế khu Hoa Kiều, nơi tôi và bạn bè rất thích lui tới. Khu tòa nhà B, có mái vòm cao và các xà bằng gỗ tếp, là một khu vực rộng lớn, sầm uất với nhiều tiếng trả giá ồn ào, cùng với tiếng la hét chửi thề của các tiểu thương. Cha tôi là một thương nhân sắc sảo; đất nước bị suy thoái trong nhiều năm, nên ông ấy đã dùng nhiều phương pháp để vượt lên các đối thủ kinh doanh. Ông ấy đã nghĩ ra cách để cắt may *taik poun eingyi*, loại áo cổ Tàu truyền thống dành cho nam giới mặc vào dịp trang trọng, mà không chừa lại vải thừa. Theo thông lệ, áo *taik poun eingyi* phải được may đo riêng cho từng người để mặc thật vừa vặn. Nhưng chúng tôi là tiệm đầu tiên sản xuất hàng loạt loại trang phục này. Dĩ nhiên, bằng cách này, chúng tôi có giá bán hàng cạnh tranh so với các cửa hàng và đại lý khác trong thành phố, và bởi vì sản xuất hàng loạt, chúng tôi có thể bán sỉ sản phẩm đến các cửa hàng khác trong thành phố, đảm bảo được doanh thu bán hàng.

Chính trong môi trường này mà tôi bắt đầu nhận ra rằng trầm cảm có thể trở thành một vấn đề nghiêm trọng trong cuộc đời mình. Tôi không phải là một người hạnh phúc; các bạn tôi dần bị cuốn theo các nhóm khác trong trường, bỏ tôi lại bơ vơ với câu hỏi cuộc đời tôi sao khổ thế này. Tôi trở thành một chàng trai nóng tính. Cuộc sống này không còn gì vui nữa và tôi rất đơn độc. Với những kiến thức căn bản về pháp hành và bởi vì tôi

cảm thấy mình không còn lựa chọn nào khác, tôi bắt đầu dùng môi trường trong chợ và tất cả những thứ diễn ra để làm môi trường thiền. Chợ trở thành thiền đường của tôi. Nói dối, lừa đảo, tán dóc, ngôn ngữ thô tục đã là thói quen và thỉnh thoảng khi không chánh niệm, tôi bị cuốn vào tất cả sự náo loạn đó. Tôi thậm chí còn chọc ghẹo người ăn xin thường xuyên đi qua khu nhà. Rồi có một lần, vì giận tôi quá mức, ông ấy đã ném tất cả những đồng xu xin được ra sàn. Mặc dù bị cuốn vào những hành vi xấu, nhưng sau đó tôi vẫn cảm nhận được những tác động của cách hành xử tiêu cực. Tôi dần dần nhận ra hậu quả của các hành động mình làm. Tôi nhìn vào các phản ứng trong tâm và đặt câu hỏi: “Điều gì đưa tôi đến đây? Tại sao tôi lại cảm thấy bất hạnh thế này? Nguyên nhân nào khiến tôi giận dữ như vậy?” Tôi đã nỗ lực thực hành chánh niệm. Dù vậy, trí tuệ đã không đủ mạnh để đối chọi với những phiền não trong tâm và ngày ngày trôi qua, tôi lại bị cuốn theo những hành vi hư hỏng đó.

QUẢ (VIPĀKA)

Quả (*vipāka*) hay *consequence* trong tiếng Anh là một từ đầy ý nghĩa. Có thể nói rằng mỗi khoảnh khắc chúng ta sống là một kết quả của hành động trong quá khứ. Chính cách chúng ta phản ứng với hiện tại định hình cho tương lai. Nó cũng chứa đựng chữ *sequence*, nghĩa là chuỗi các sự kiện dẫn đến khoảnh khắc hiện tại này.

Nghiên cứu và hiểu được quy luật này trong cuộc sống của chúng ta, và trong chính tự nhiên, chính là cốt lõi của việc thực hành vipassanā. Tất nhiên là chúng ta biết tiến trình các sự kiện nhân và quả này chính là nghiệp (*kamma*), hay hành động: cuộc sống đang diễn ra, cả theo nghĩa tích cực và tiêu cực. Trong cuộc sống, chúng ta thường chỉ chú ý đến kết quả của các hành động khi chúng ta gặp phải đau khổ: “Tại sao chuyện này lại xảy ra với tôi?” Khi cuộc sống tốt đẹp và ta hạnh phúc, chúng ta thường chỉ nhận biết rất sơ sài; chúng ta biết rằng đó là giây phút tốt đẹp, nhưng mỗi quan tâm chính của chúng ta là vào khoảnh khắc kế tiếp, để mọi thứ cứ thế tiếp tục, đây chính là tâm tham (*lobha*). Bằng cách thực hành vipassanā, tôi yêu cầu bạn nhìn vào từng khoảnh khắc cả tốt và xấu với chánh niệm tổng thể lên toàn bộ những gì đang xảy ra ở tất cả các cửa giác quan tại thời điểm đó. Nhìn vào các phản ứng của tâm đối với những gì đang xảy ra và tìm hiểu, đặt câu hỏi: “Tại sao chuyện này diễn ra? Tại sao?” Chúng ta cần biết và hiểu được tổng thể mối quan hệ nhân quả của những gì đang xảy ra; sau đó chúng ta có thể hiểu được ý nghĩa và làm cho cuộc sống được hạnh phúc bền lâu hơn, đó chính là trí tuệ đang làm việc. Nếu duy trì được chánh niệm liên tục và tìm hiểu tâm mình theo cách này, chúng ta sẽ tạo được sức đẩy và đà tiến bộ trong pháp hành. Nếu không duy trì chánh niệm, chúng ta sẽ giống như một chiếc ô tô đang lăn bánh nhưng không có lực đẩy, không có đà và do đó không có trí tuệ.

Trong năm đầu làm việc cho cha, tôi càng ngày càng thấy khốn khổ hơn; có vẻ như những ngày hạnh phúc bây giờ đã chấm hết. Tôi ít khi được gặp được bạn bè vì họ quá bận với các hoạt động trong trường. Để xả sự tức giận và tìm kiếm niềm vui, tôi bắt đầu chuyển sang những hoạt động bất thiện hơn. Thuốc kích thích, tình dục và hành xử ngang tàng bấy giờ trở thành bạn đồng hành của tôi. Vì lạm dụng comethazine và thỉnh thoảng là thuốc phiện, tôi bị sụt cân vì ăn ít đi. Tôi lo âu nhiều hơn và cảm thấy ngại tiếp xúc với mọi người, điều này gây ra nhiều khó khăn với tôi khi đang ở một nơi như Theingyi Zay. Tôi cũng đang sống chung với gia đình và mọi người đã xa lánh khi thấy tình trạng tôi như vậy, và họ cũng đã biết căn nguyên tại sao. Cuộc sống không diễn ra như tôi mong muốn. Cha tôi ngày càng tuyệt vọng và tức giận với tôi. Khi nhận ra tôi sụt kí và hành xử bất thường, ông gửi tôi tới chỗ Sayadawgyi để thầy dạy dỗ. Vào lúc đó, tôi đã đắp y và ở lại tu viện gần hai năm.

Vào những năm tháng đó, khi ở trong khóa tu, tâm tôi đã trở nên tốt hơn, ổn định hơn nhưng khi về nhà thì mọi khó khăn đã quay trở lại. Đối với nhiều hành giả khác, câu chuyện cũng diễn ra như thế. Nếu không đủ trí tuệ, tâm si sẽ ngay lập tức ở đó và nói “Khóa tu hết rồi, chúng ta đã thiền xong, ăn chơi thôi.” Phiền não sẽ nhìn vào hành giả và nói “OK, bạn muốn thiền trong bao lâu? Một tháng, hai tháng, tám tháng? Được thôi,

tôi sẽ để bạn yên và sau đó, tôi sẽ quay trở lại.” Và chúng quay lại thật. Bản chất thật của việc hành thiền là chúng ta phải thiền mọi lúc mọi nơi – không bao giờ dừng lại! Giới, định, tuệ - chúng ta phải không ngừng thực hành những yếu tố này. Đức Phật luôn nhắc nhở các đệ tử của mình không được dễ dãi, luôn có pháp ở trong tâm. Ngài không nói khi nào phải có pháp trong tâm, mà nói rằng “Hãy có pháp trong tâm.” Và khi nói rằng “chớ có dễ dãi”, ý Đức Phật là *“mọi lúc mọi nơi”*.

Chúng ta chỉ thực sự bắt đầu thực hành khi tâm đạt đến một trạng thái bình lặng. Đây chính là cái cửa sổ trên bức tường si mê mà xuyên qua đó, ta nghiên cứu những trải nghiệm của mình. Đức Phật hiểu rất rõ tâm si nguy hại thế nào bởi vì khi trí tuệ không hiện diện thì tâm si tự động có mặt. Một khi si đã mở rộng cánh cửa, nó sẽ kéo theo tất cả các phiền não khác. Khi rời khóa thiền, bạn cần tiếp tục thực hành. Tôi còn nhớ những năm đầu thực hành, thầy tôi nói với tôi khi tôi rời tu viện “Con sẽ hạnh phúc hơn nếu con chánh niệm hơn.” Lúc đó, tôi đã không hiểu hết ý thầy, nhưng bây giờ khi tâm tôi đã trưởng thành hơn và tôi hiểu thêm về thái độ đúng, tôi có thể thấy được mối quan hệ giữa chánh niệm và hạnh phúc. Hiểu biết này có thể dùng trong bất kỳ lúc nào khi kinh nghiệm cả nỗi đau trên thân hoặc trong tâm. Và bây giờ, nó chính là thước đo chính xác nhất đối với việc thực hành của tôi.

NGHIỆP (THIỆN, BẤT THIỆN, TÂM SỞ TÁC Ý)

Như hầu hết các bạn đã biết, nghĩa đen của chữ Pali *kamma* có nghĩa là hành động. Tuy nhiên, nếu chúng ta xem xét nó như một hiện tượng phổ quát của tự nhiên, chúng ta thấy nó bao gồm cả hành động thiện (*kusala*) và bất thiện (*akusala*) trong cuộc sống. Các hành động này là kết quả của tác ý (*cetanā*) hay là ý định, là nhân tố quan trọng nhất tạo nên nghiệp. (Chúng ta sẽ nói thêm về *cetanā* sau này). Nó khởi động một hành động đơn lẻ và hành động này sẽ diễn ra trọn vẹn cho đến khi nó đi đến hồi kết thúc theo lẽ tự nhiên. Cái kết này là không thể tránh được. Hành động đơn lẻ này thỉnh thoảng được gọi là “tác động gây ảnh hưởng”, còn phần kết thúc của nó là *vipāka*, là kết quả của hành động – kết quả này có quan hệ trực tiếp tới việc hành động ban đầu là thiện hay bất thiện.

Có rất nhiều sự ví von để mô tả quá trình này. Một ví dụ có sẵn là: hãy tưởng tượng bạn đang có một cái ống nước rất dài, cỡ 100 mét, được kết nối vào một nguồn nước bắn. Nếu chúng ta rút đầu ống và nối vào nguồn nước suối trong lành, chúng ta sẽ vẫn có 100 mét nước bắn trước khi nước sạch chảy ra. Nếu chúng ta kết nối ngược lại vào nguồn nước bẩn dù chỉ trong chốc lát, chắc chắn sau đó một lúc chúng ta sẽ nhận được nước bẩn ở cuối cái ống. Mỗi hành động phải đi đến hồi kết. Việc

chúng ta nổi ống chính là tác ý (cetanā). Nếu chúng ta ngồi yên lặng với chánh niệm và nhìn xung quanh, chúng ta sẽ thấy quá trình này diễn ra khắp nơi; đây chính là diễn biến tự nhiên. Đó là quy luật tự nhiên, không sao khác được. Thứ có thể tránh được là các kết quả tiêu cực. Với chánh niệm và trí tuệ, chúng ta có thể kết nối với nguồn nước suối tinh khiết và không để cho các nhân bất thiện tác động. Các duyên có thể ngưng lại, nhưng vẫn có thể có liên hệ tới quả, vì vậy, trước tiên chúng ta phải hiểu được nguyên nhân. Chỉ có một vị Phật hoặc một vị A La Hán (*arahant*), người đã vượt ra khỏi cõi luân hồi này, mới không chịu sự tác động bởi luật của nghiệp. Mặc dù vậy, họ vẫn chịu các quả trở ra từ duyên quá khứ, cho đến khi các quả hết hiệu lực.

Nghiệp không phải là phần thưởng hay sự trừng phạt đến từ một đấng quyền năng tối cao nào đó; nó cũng không phải được đóng dấu vào trong sổ phận chúng ta; không phải là định mệnh. Nó là hành động do chúng ta thực hiện và tác động lên chính chúng ta. Nghiệp không giống một câu chuyện đã được kể xong trong quá khứ, mà chỉ đang được kể đến bây giờ. Với quan niệm như vậy, chúng ta thấy rằng mình có thể đảo chiều hoặc làm đứt đoạn tiến trình của nghiệp, cũng giống như chúng ta có thể chuyển từ nguồn nước bẩn sang nước sạch. Ví dụ, một người cả đời đã xây dựng thói quen hay nổi giận và là người dễ nổi nóng. Nếu người đó luyện tập chánh niệm, anh/cô ấy sẽ sớm thấy được lợi ích của việc thực

hành và ngay trong giây phút hiện tại có cơ hội để lựa chọn tiếp tục nổi giận hoặc cố gắng chánh niệm trên đó và phát triển trí tuệ. Đó là tùy người ấy quyết định. Nếu anh/cô ấy quyết định phớt lờ sự tức giận và không muốn hiểu về nó thì tâm si hiện diện và mọi chuyện sẽ vẫn tiếp tục như thế. Đó chính là cách mà trí tuệ cho ta được tự do chọn lựa.

Chúng ta không thể tưởng tượng nổi lượng nghiệp mà ta đã tích lũy có thể trở quả trong hiện tại lớn cỡ nào. Tâm ta như một cái nút nhấn được kích khởi bởi cả điều kiện bên trong và bên ngoài. Nhân tạo nên quả và nhân chứa đựng trong nó kết quả. Nghiệp là một chủ đề mà ta có thể nghiên cứu rất sâu về nó và việc này thật thú vị. Ví dụ, chúng ta nhìn ngó xung quanh và thấy đầy rẫy những bất công trong thế giới này, rất nhiều câu hỏi tại sao như thế được đặt ra. Chúng ta có thể nghiên cứu sâu vào lý thuyết về tiền kiếp và điều này cũng gợi lên rất nhiều câu hỏi. Chúng ta có thể quy hết chúng cho nghiệp không? Đó không phải là câu hỏi dành cho tôi để trả lời như thế này hay thế khác. Nó tùy thuộc vào bạn thực hành ra sao; rồi sự hiểu biết sẽ tăng trưởng và bạn sẽ tự nhìn thấy mà thôi. Có rất nhiều ví dụ điển hình về nghiệp và chúng dễ làm ta bối rối. Vì vậy, nếu bạn suy nghĩ sâu xa về chủ đề này, cần thiết phải có thông tin đúng, dẫn đến chánh tư duy. Với chánh tư duy và sự thực hành chánh niệm, chúng ta có thể tiếp tục xây dựng trí tuệ và sẽ sớm nhận ra cái gì là thiện hay bất thiện để áp dụng vào cuộc sống.

Khi có tuệ minh sát chúng ta sẽ bắt đầu thấy được bức tranh toàn cảnh và nhận ra rằng: quy luật tự nhiên này của nghiệp có thể được xác thực; câu trả lời sẽ xuất hiện.

Khi nói đến ý định, hay sự mong muốn (*cetanā*), chúng ta đang nói về một tiến trình có điều kiện, nhân và quả. Chúng ta phải nhớ rằng có một dòng của các tâm chuyển tiếp di sản của các duyên quá khứ; đây là chuỗi nhân và quả. Các duyên trong một tâm đem kết quả đến tâm kế tiếp. Có thể ví như trong một cuộc chạy tiếp sức và chúng ta chuyền tay nhau cây gậy. Trong khoảnh khắc kế tiếp, tâm chọn lựa và thêm các ảnh hưởng của nó vào cái có sẵn ở khoảnh khắc trước. Nó thêm vào hoặc bớt đi từ phẩm chất tâm của khoảnh khắc trước rồi mất đi và quả sẽ tiếp tục được chuyền cho tâm tiếp theo. Mỗi tâm đều bắt đầu với một cái gì đó có sẵn - đó chính là duyên. Nhưng trong hiện tại, tâm đó có cơ hội để đưa thêm đóng góp của nó vào trước khi diệt đi. Khi mọi thứ phụ thuộc vào duyên, có nghĩa là có một dòng chảy của nhân và quả diễn ra, thì được gọi là *luân hồi* hay *samsara*. Ở thời điểm hiện tại, tâm được tự do chọn lựa và nếu có đủ trí tuệ cùng hiện diện với các duyên ảnh hưởng này thì đó sẽ là một lựa chọn sáng suốt. Bản thân tác ý là trung tính; chỉ khi nó hoạt động chung với một tâm thiện hoặc bất thiện thì mới quyết định đến kết quả của các sự kiện trong tương lai. Một cái tâm trí tuệ có thể lựa chọn nên tin vào điều gì và tiếp tục hoạt động thay vì tự suy giảm.

Mọi thứ thiện hay bất thiện đều bắt đầu trong tâm. Tại sao lại có phẩm chất thiện và bất thiện trong tâm? Các phẩm chất này sinh khởi do phản ứng của chúng ta trước các đề mục. Tất cả những gì thiện khởi đầu bằng thái độ đúng, tâm trạng đúng và tác ý đúng (*yoniso manasikāra* – như lý tác ý). Tất cả những gì bất thiện bắt đầu với thái độ sai, tâm trạng sai hoặc tác ý sai (*ayoniso manasikāra* – phi như lý tác ý). Hãy luôn cố gắng sống với những hành động thiện, lời nói thiện và các phẩm chất tâm thiện. Hãy làm mọi thiện pháp: bố thí (*dāna*), giữ giới (*sīla*), phát triển định tâm (*samādhi*) và thực hành thiền minh sát (*bhāvanā*). Trong đó, thực hành thiền minh sát là cao nhất, là hành động thiện lành nhất. Tôi không thể nhấn mạnh hết được tầm quan trọng của việc đạt được sự hiểu biết về những phẩm chất tâm này: thiện và bất thiện..

Có một lần, khi đang đi từ chợ về nhà, tôi quyết định chơi đùa với tâm tham. Thời tiết khá nóng bức, nên tôi cảm thấy rất khát nước. Lúc đó, tôi đang đi qua khu phố Tàu, ngang qua các cửa hàng, tôi thấy rất nhiều đồ uống ướp lạnh cực kỳ hấp dẫn: Coke, Fanta, Sprite và nước uống đóng chai. “Nếu đang khát thì tất cả những gì mình cần là nước”, tôi nghĩ trong đầu như vậy. Nhưng tâm tham lại nói “Mày có tiền trong túi, hãy dừng lại và mua một lon nước có ga.” Trí tuệ bỗng lên tiếng “Hãy chờ đến lúc về nhà và uống một ly nước.” Cứ như thế, cuộc hội thoại nội tâm đã diễn ra khi tôi đi ngang qua

từng cửa hàng. Về đến nhà, tâm tham đã quay lại ngay tức khắc, nên tôi đi thẳng đến tủ lạnh để lấy nước mát. Nhưng ngay lúc đó, tôi dừng lại, và suy nghĩ: “Chỉ là cơn khát, thứ mình cần là nước, không nhất thiết phải là nước mát trong tủ lạnh.” Sau đó, tôi lấy nước từ vòi và uống – cơn khát tan biến.

Sự tham lam sẽ luôn xuất hiện và muốn bạn hưởng thụ tốt hơn (trong trường hợp trên là thêm vào cảm giác mát lạnh, thức uống yêu thích hay chỉ là một cốc nước lạnh). Khi trí tuệ xuất hiện cùng với chánh niệm, nó sẽ tham gia vào mọi quyết định. Cơn khát chỉ là cơn khát, không hơn; đó là tự nhiên đang làm việc của nó và cho chúng ta biết cơ thể cần gì. Không phải nói vậy đồng nghĩa với việc kinh nghiệm dễ chịu là sai; chỉ có điều chúng ta thường quyết định mà không có chánh niệm, dẫn đến các phiền não dễ tiếp cận tâm. Đôi khi, chúng ta do dự, không biết phải làm gì vì chúng ta có một mong đợi. Có thích hoặc không thích trong tâm và chúng ta muốn có kết quả nhất định. Chúng ta luôn luôn phải đặt câu hỏi liên quan đến tác ý như sau: Thiện hay bất thiện? Cần thiết hay không cần thiết? Đây chính là trí tuệ đang làm việc.

Trong suốt hai năm sống ở tu viện, mối quan hệ của tôi với Sayadawgyi phát triển tới độ tôi có thể kể cho thầy tất cả mọi điều về cuộc đời mình và thầy rất vui với việc đó. Thầy là người khiêm lời và thường nói rằng “Thầy là

một cái trống, con phải đánh vào trống thì mới có tiếng phát ra.” Nói cách khác, thầy muốn tôi thực sự cởi mở và kể thầy nghe mọi thứ, cả điều tốt và xấu; nếu không làm thế thì thầy sẽ không biết đường nào mà hướng dẫn tôi được. Khi đến tu viện, tôi thấy mọi khó khăn trở ngại trong mình đều tan biến. Sayadawgyi luôn làm cho tôi cảm thấy là thầy quan tâm đến hạnh phúc của tôi và tôi sẽ luôn an toàn dưới sự chăm sóc của thầy. Thầy nói tôi có thể đến gặp lúc nào cũng được, ban ngày hay ban tối, nếu tôi có khó khăn muốn thảo luận. Thỉnh thoảng, tôi lên đến chỗ của thầy lúc thầy đang ngủ, rồi ngồi đó hành thiền. Đó là một đặc quyền mà tôi nghĩ không phải ai cũng có được. Trong những năm tháng đầu tiên đó, được ở gần Sayadawgyi và thực hành với thầy đã thực sự đem lại một chỗ nương náu, tránh khỏi sự hỗn loạn đang kèm tỏa tâm trí tôi. Thầy luôn dặn dò mỗi khi tôi rời tu viện “Con hãy tiếp tục thực hành.” Nhưng tôi chẳng bao giờ làm theo. Tôi chỉ đi về và tiếp tục với những gì đã làm trước đó, tái phạm những hành vi cũ.

NƯỞNG TỰA PHẬT, PHÁP, TĂNG

Khi bị dồn vào chân tường và thế giới xung quanh tưởng như vỡ nát, chúng ta sẽ hướng về đâu? Chúng ta sẽ làm gì? Đây là khó khăn mà tất cả mọi người phải đối mặt ở một giai đoạn nào đó trong cuộc đời. Chúng ta có thể hướng về phía bạn bè hoặc những người thân yêu

để tìm kiếm sự giúp đỡ và họ có thể hỗ trợ ta thật sự, nhưng cuối cùng thì tự thân chúng ta vẫn phải đi tìm câu trả lời. Cần rất nhiều sự dũng cảm để làm cho tâm trở nên đủ ổn định và điềm tĩnh, từ đó tiếp thu những kiến thức và hiểu biết giúp chúng ta nhìn vào những gì đang diễn ra trong cuộc đời một cách khách quan và bình tĩnh. Đó là bài kiểm tra thực sự đối với ý chí của chúng ta. Đáp án cho những vấn đề của chúng ta có thể được tìm ra ngay trong chính tâm này. Để đạt được hạnh phúc, chúng ta phải tìm ra một điểm tĩnh lặng mà nó không phụ thuộc vào bất cứ điều gì. Bất kỳ ai trong số chúng ta đều có Phật tánh vốn có này – tiềm năng thức tỉnh trước cái gì là thật, cái gì thuộc về bản chất ở mọi thời điểm. Chúng ta có thể tìm thấy không? Có thể nương tựa vào đó không? Nương tựa vào Đức Phật nghĩa là nương tựa vào khả năng tỉnh thức này. Trọng tâm của việc thực hành là nhắc nhở chúng ta về bản tánh giác ngộ. Luôn giữ chánh niệm giúp chúng ta tiếp cận trực tiếp với sự tỉnh thức và giúp chúng ta nhận ra đây là tất cả những gì hiện diện; tất cả những thứ khác đều bị ràng buộc bởi điều kiện và có tiềm năng làm ta đau khổ. Chúng ta được nghe giảng về Đức Phật lịch sử và những lời dạy của Ngài khi đến thiên đường để ngồi thiền hoặc nghe giảng pháp. Các vị thầy chuyển tải lời dạy của Đức Phật theo cách riêng của họ. Chúng ta có thể nương tựa và tìm thấy sự an ủi trong đó, từ đó giúp chúng ta tìm ra chỗ để

trí tuệ sanh khởi trong tâm, đem lại nguồn cảm hứng để tiếp tục trong pháp hành.

Nương tựa vào pháp chính là nương tựa vào bản tánh của chúng ta, sự tồn tại ngắn ngủi trong hình hài con người. Đây là thực tại của bản thân và cũng chính là phương tiện để chúng ta có thể khai mở và thức tỉnh mình. Chúng ta phải tìm thấy niềm tin và hy vọng để làm thế, không chỉ tin vào lời Phật dạy, mà còn tin và hy vọng vào sự thực hành của chính mình. Chúng ta phải tin vào chánh niệm, nhờ nó mà chúng ta có thể thấy được vô số các pháp đang sinh lên và diệt đi trong tâm ở mỗi thời điểm. Pháp là thực tại của chính chúng ta và chúng ta có thể đặt lòng tin vào những hành giả đi trước đã truyền lại những kinh nghiệm và sự chỉ dạy. Chúng ta có thể nhìn xung quanh và tìm nguồn an ủi từ chính bản chất tự nhiên, áp dụng chánh niệm và học hỏi từ sự phụ thuộc rất thực của chúng ta vào những hỗ trợ của tự nhiên để tồn tại. Và quan trọng nhất là, chúng ta có thể nương tựa vào tiềm năng thanh lọc trái tim mình, tiềm năng giác ngộ pháp và bản chất vô ngã của tâm.

Tại Trung tâm thiền của chúng tôi, không có quá nhiều luật lệ và quy định. Chúng tôi đặt niềm tin rất lớn vào các hành giả, cho phép họ được tự giác và dùng chính sự đánh giá của họ để giữ các nhóm được hòa hợp và bình an. Thường ngày, vào đầu buổi sáng và buổi tối, rất dễ thấy cảnh các hành giả đi dạo cùng nhau và trò

chuyện. Đó không phải là những cuộc chuyện trò vô ích. Họ trao đổi kinh nghiệm thực hành pháp hoặc hỗ trợ, giúp đỡ lẫn nhau. Họ dành thời gian này để kể cho nhau nghe trong chánh niệm những gì diễn ra với mỗi cá nhân khi hành thiền. Họ vui thú trong pháp và chìm đắm trong sự an toàn và tin tưởng của cộng đồng thiền. Khi chúng ta có sự tương tác như vậy với các hành giả khác, đó là cơ hội để quan sát chính tâm mình và nhận ra những gì đang sanh khởi trong tâm. Giao tiếp với một bạn đồng tu theo cách này rất có giá trị, nó giúp tăng trưởng hiểu biết và củng cố trí tuệ. Các hành giả giao tiếp mà không có sự mong đợi gì nhưng lại rất thỏa mãn. Nhiều hành giả khi đến Trung tâm đã nói “Tôi không đến đây để xây dựng các mối quan hệ. Tôi muốn dành trọn cho việc thực hành.” Vài người trong số đó đã thay đổi thái độ chỉ sau vài ngày khi họ thấy được giá trị của sự cho đi và nhận lại những hỗ trợ từ các bạn đồng tu. Với một số khác thì được đơn độc với tâm của mình là tất cả những gì họ cần. Chúng ta có thể cảm thấy rất thoải mái khi nhận được sự hỗ trợ và niềm tin tưởng từ cộng đồng thiền.

5 TRẦM CẢM

Lần đầu tôi bị trầm cảm là khi bị buộc phải bỏ học về phụ việc kinh doanh của gia đình. Bệnh của tôi lúc đó không nặng và cũng không kéo dài. Tôi không nhận ra tại sao mình bị như vậy và cũng không thấy được mối liên hệ giữa các dấu hiệu bên ngoài của sự nóng giận và các cảm giác bên trong là sợ hãi, lo lắng và căng thẳng với mức độ trầm cảm mà tôi đang có. Việc dùng chất gây nghiện chắc chắn không giúp ích được gì mà còn làm trầm trọng thêm vấn đề. Bởi vì tôi đã mất kiểm soát bản thân nên mới phải đến chỗ Sayadawgyi ở trong một thời gian dài. Vào lúc này, thầy thường để ý đến các cảm xúc của tôi và hay nói rằng “Hãy tiếp tục thực hành và quan sát tâm.” Tôi thực hành thiền chỉ, phát triển định, bởi vì đó là cách duy nhất tôi có thể dùng để thoát khỏi nỗi lo âu, sợ hãi đang diễn ra. Khi thực hành thiền chỉ, nỗi sợ của tôi mờ dần bởi vì tôi tập trung vào một đề mục, nhưng khi thực hành vipassanā, tôi bắt đầu thấy lo lắng. Khi rải sự chú ý lên nhiều đề mục, tôi gặp nhiều khó khăn. Trí tuệ của tôi không đủ mạnh để giúp đương đầu với sự loạn động diễn ra trong tâm. Trong thời gian này, Sayadawgyi đã nhiều lần thay đổi những chỉ dẫn dành cho tôi. Có lúc thầy nói “Hãy quan sát đề mục này, quan

sát đề mục kia” hoặc nhiều đề mục, hoàn toàn phụ thuộc vào việc thầy nhận định khả năng tôi đối mặt với tâm mình thế nào. Phương pháp chính của thầy tôi là quán tâm (*cittānupassanā*), nhưng thầy vẫn sẽ hướng dẫn thiền chỉ nếu cần thiết. Vào lúc đó, tôi nghĩ rằng mình sẽ đấp y mãi mãi, nhưng với áp lực gia đình buộc tôi phải quay về giúp việc kinh doanh, cuối cùng tôi cũng phải xả y sau hai năm tu tập.

Khi quay về đời thường, trí tuệ của tôi đã được củng cố phần nào. Do thực tập thiền chỉ, định của tôi khá mạnh. Nhưng dù vậy, nó vẫn rất mong manh trước các ảnh hưởng của môi trường làm việc bên ngoài. Và không lâu sau đó, tôi đã quay lại với các dính mắc cũ để đi tìm chút hạnh phúc cho mình. Tôi bắt đầu thấy tâm trí tuệ của mình hiện diện. Mặc dù vẫn tiếp tục các thói hư tật xấu cũ, bao gồm sử dụng thuốc kích thích và những hành vi bất hảo, v.v..., nhưng có cái gì đó trong tôi đang nhắc nhở “Điều này không tốt, điều kia không đúng.” Tôi bắt đầu cảm thấy xấu hổ và tội lỗi, trí tuệ đã ảnh hưởng và phản ứng lại trước các phiền não như thế trong tâm. Những xung đột giữa trí tuệ và phiền não vẫn tiếp tục trong những năm tiếp theo. Do những xung đột này, tôi đã trải qua nhiều cảm giác tội tệ, chủ yếu là lo lắng, căng thẳng, sợ hãi và tức giận; nhưng do vẫn có thể đánh lạc hướng bản thân bằng những hành động sai trái, tôi đã không nhận ra rằng trầm cảm trong tôi đã tạo được đà phát triển và bắt đầu xâm chiếm.

CẢM THỌ (VEDANĀ)

Chừng nào cái thân này có tồn tại, chúng ta sẽ còn có các cảm giác và bởi vì có tâm nên chúng ta sẽ có các cảm xúc trong tâm. Do thân và tâm tương tác với nhau nên sẽ có vô vàn sự kết hợp giữa các cảm xúc và cảm giác trên thân/tâm xảy ra trong từng khoảnh khắc. Chúng ta có thể phân loại cảm thọ (*vedanā*) thành thọ khổ (*dukkha vedanā*), thọ lạc (*sukkhā vedanā*) và thọ trung tính (*upekkhā vedanā*). Và bên dưới các cảm thọ này, có hoạt động vi tế hơn đó là chỉ cảm nhận mà không có điều kiện nào thêm vào. Bởi vì thân thể chúng ta bị chi phối bởi những quy luật tự nhiên, nên chúng ta chắc chắn sẽ luôn phải chịu đựng những cơn đau ốm, bệnh tật. Cách tâm phản ứng trước những nỗi đau này sẽ quyết định việc chúng ta có tạo ra nhân cho đau khổ hay không. Theo hiểu biết của tôi, trạng thái tự nhiên của tâm là một trạng thái cân bằng, trung tính. Nghĩa là, với sự hiện diện của những gì đang xảy ra trên thân, không có các loại thọ trên tâm là hỷ (*somanassa*) hay ưu (*domanassa*). Tâm tự nhiên trú vào trạng thái cân bằng (*upekkhā*) và trí tuệ. Khi vượt qua cảm thọ, đây là trạng thái tự nhiên của chúng ta.

Khi chúng ta nói rằng muốn hiểu một đề mục, thì thông thường là sự chối bỏ đề mục khó chịu và mong muốn nó mất đi: chúng ta muốn nó biến khỏi cuộc sống của mình càng nhanh càng tốt. Nếu điều gì đó vừa ý xuất

hiện thì câu chuyện lại khác: bám lấy nó; làm nó kéo dài thêm. Đó có phải chánh kiến không? Không! Chúng ta thực hành để nhận ra cảm xúc chỉ là cảm xúc, là một hiện tượng tự nhiên. Cảm xúc này không phải là một ai đó, hay một thực thể nhất định. Khi bạn nhận ra nó không thuộc về cá nhân thì bạn sẽ không còn vấn đề gì với nó nữa; đây là chánh kiến. Chỉ khi chúng ta coi cảm giác là “của tôi” thì chúng ta mới gặp rắc rối với nó. Do đó, làm ơn, hãy nhận ra điều gì đang ẩn sau thái độ của bạn khi cảm xúc dâng lên. Chúng ta thực hành bởi vì chúng ta muốn có hiểu biết. Với hiểu biết chúng ta có thể xem xét toàn bộ cuộc sống của mình và trí tuệ sẽ đến.

Chúng ta phải có thái độ khách quan khi làm việc với cảm xúc. Chúng ta thấy rằng, mặc dù đang diễn ra, nhưng cảm xúc xuất hiện do các nhân trong quá khứ và các duyên đang tác động lên thời khắc hiện tại. Chúng ta cần nhắc nhở bản thân rằng cảm xúc là một tiến trình tự nhiên, và chúng ta chỉ nhận ra, biết nó như vậy và để tâm quan sát nó. Cái chúng ta cần coi trọng là thực sự chánh niệm trên cảm xúc. Hãy bắt đầu chánh niệm thay vì phản nản: “Kinh nghiệm này không tốt, diễn biến tâm không nên như vậy, đây là một kinh nghiệm không lành mạnh; cần phải xảy ra theo hướng khác.” Thay vì suy nghĩ về kinh nghiệm theo bất kỳ hướng nào, chúng ta cần nhận ra rằng mình đang thực hành và tiến trình thực hành đang diễn ra, bởi vì chúng ta chánh niệm và biết rằng mình đang có chánh niệm. Việc thực hành đang diễn ra

tốt rồi, nên hãy chỉ chánh niệm trên các hoạt động của cảm thọ – làm bất kỳ chuyện gì hơn thế đều tạo ra các duyên mới.

Một ngày kia, thầy đã dạy tôi “Khi nhìn thấy mọi thứ như chúng đang là, đó là chánh kiến.” Điều này tác động rất mạnh lên tôi và từ đó tôi cố gắng nhìn vào mọi thứ mà tôi kinh nghiệm một cách trung lập, ngay cả khi những suy nghĩ trong tâm vô cùng kinh khủng, hay là nghĩ những điều tồi tệ về người khác. Tôi biết chuyện gì đang diễn ra trong tâm, nghĩa là tôi đang làm đúng việc cần làm, chỉ cần chánh niệm. Phán xét một kinh nghiệm hay cải tiến nó chỉ tạo nên một duyên khác. Tôi muốn tất cả các bạn cảm nhận được rằng kinh nghiệm không quan trọng bằng sự hiện diện của chánh niệm; đây là điều quan trọng nhất trong việc thực hành của chúng ta.

THỌ KHỔ (DUKKHA VEDANĀ)

Thánh Đế thứ nhất của Đức Phật – Khổ (Dukkha) - chỉ có thể hiểu từ góc nhìn của chánh niệm thực sự trên kinh nghiệm đang diễn ra. Để thấy được sự thật về khổ không có nghĩa là nó phải xuất hiện ngay tại thời điểm chịu đau khổ. Chỉ khi chúng ta thấy và hiểu được đau khổ có thể đến từ sự hài lòng và hạnh phúc thì chúng ta mới thực sự thấy được sự thật về khổ. Chúng ta đang nhìn vào nhân và quả. Nếu có một sự khao khát tìm cầu sự dễ

chịu hay hạnh phúc thì cũng sẽ có sự chối bỏ đối với cảm giác khó chịu và sự không hạnh phúc. Nếu nghĩ rằng chỉ khi chịu đau khổ, chúng ta mới thấy được sự thật về khổ thì làm sao chúng ta có thể hiểu được việc kinh nghiệm trạng thái định, lạc hoặc bình yên cũng là khổ? Nếu ta nhìn nhận các kinh nghiệm theo cách đó, có nghĩa là tâm si đang có mặt. Thánh Đế về khổ được nhận thức bởi một trí tuệ sáng suốt thì hoàn toàn đối nghịch với nhận thức của một hành giả không có trí tuệ. Hiểu biết đúng về sự thật về khổ là một trí tuệ. Hiểu biết về khổ không phải là trải nghiệm khổ. Khi hiểu biết như thế, tâm cảm nhận được năng lượng, sự tự do và không dính mắc. Tâm lúc này không có ham muốn và phiền não, trong khi trải nghiệm khổ thì làm cho kiệt quệ và thường là suy nhược. Chỉ khi tâm không cho rằng một kinh nghiệm là dễ chịu thì nó mới hiểu được Thánh Đế thứ nhất về khổ.

Dựa trên kinh nghiệm, sự quan sát khổ không đơn giản và dễ hiểu, cảm xúc của chúng ta có thể rất lẫn lộn. Mà không, tâm không thể cùng lúc có cả cảm xúc thiện và bất thiện; nhưng bản chất của tâm là biến động, chuyện này diễn ra quá nhanh đến nỗi cảm xúc của chúng ta dường như lẫn lộn. Mọi thứ như thế đều ở đó cùng lúc: tốt và xấu, trí tuệ và đại dốt, tất cả đều cùng xảy ra. Do đó, đừng mong đợi quá nhiều. Nhiều hành giả trình pháp rằng, và rõ ràng là như vậy, nhờ có chánh niệm mà họ sẽ luôn đưa ra quyết định đúng vào thời điểm đó. Hầu hết

chúng ta đang ở giai đoạn học hỏi và chỉ có thể quan sát, giữ chánh niệm trong khi tâm làm công việc của nó, hết lần này đến lần khác.

Khổ là sản phẩm phụ của tâm si. Nếu làm việc với nó bằng một thái độ thiện xảo, chúng ta có thể học hỏi từ nó. Và một sự hiểu biết về khổ có khả năng đẩy lùi tâm si. Nếu quan sát thật kỹ lưỡng những cảm xúc phát sinh khi trải nghiệm khổ đau, chúng ta có thể hiểu biết về khổ, vốn sinh ra từ sự bám chấp vào các đối tượng ở các cửa giác quan. Toàn bộ tiến trình khổ sẽ chứa đựng dữ liệu và thông tin cần thiết cho tuệ giác sinh khởi. Chỉ bằng việc tìm hiểu nhân và duyên của khổ mà chúng ta sẽ đạt đến bất kỳ hiểu biết nào về nó. Nếu có thể đơn giản là hiện diện cùng với cái khổ thì chúng ta có khả năng tìm ra một điểm bình yên tĩnh lặng, giống như tại tâm bảo, nơi ta có đủ không gian cho phép mình lùi lại và bắt đầu tìm hiểu xem cái gì đã làm chúng ta khổ. Từ đây, chúng ta có thể đạt được một hiểu biết về kinh nghiệm đang diễn ra, mặc dù kết cục cuối cùng của hành động có thể vẫn chưa lộ diện hoàn toàn. Có thể có một lượng lớn cảm xúc lẫn lộn mà bạn đang trải qua và thấy rất khó để thấu suốt. Bằng việc liên tục chánh niệm, tâm bắt đầu tĩnh tại sâu hơn, chánh niệm trở nên sắc bén hơn, và chúng ta có thể bắt đầu quan sát, tách từ từ và nhận diện từng cảm xúc đơn lẻ dẫn đến nguyên nhân của các vấn đề. Từ cách nhìn khách quan này, chúng ta có thể thấy nguyên nhân

và bản chất vô ngã của các cảm xúc, chúng ta thấy chúng không phải “Tôi”, không phải “của tôi”, không “khổ đau”, chỉ là hiện tượng tự nhiên thế thôi. Đây là trí tuệ đã thể chỗ cho tâm si, đây là tuệ minh sát.

Khi chúng ta có được chút đà chánh niệm nhưng sau đó lại sa vào một hoạt động bất thiện, thì quả diễn ra ngay lập tức và rất rõ ràng. Nỗi khổ mà chúng ta phải chịu là rất thô và hiện ngay trước mặt. Chúng ta kinh nghiệm được đúng bản chất của nó, đây chính là diễn biến tự nhiên. Bởi vì có đà chánh niệm, chúng ta ít có khuynh hướng dùng những sự tiêu khiển để làm giảm nhẹ những cảm giác khó chịu trong tâm, thay vào đó chúng ta hiện diện cùng với chúng. Sự đau khổ có thể rất mãnh liệt nhưng vì có đà chánh niệm, chúng ta có thể quan sát đúng bản chất của nó và vượt qua nó khá nhanh, tất nhiên miễn là chúng ta có thể nhận ra nguyên nhân và không tiếp tục bám chặt vào đó. Chúng ta cần song hành với kinh nghiệm và nghiên cứu kinh nghiệm để hiểu được tại sao nó xảy ra. Nếu chúng ta cố gắng suy diễn kinh nghiệm, nghĩa là biện minh hoặc lập luận về nó thì chúng ta sẽ bị dính chặt vào trong khái niệm hay câu chuyện. Điều này chỉ kéo dài thêm khổ đau bởi vì nội dung câu chuyện sẽ làm phát sinh thêm cảm xúc. Chúng ta phải luôn luôn quay lại và đối diện với cảm xúc. Bằng cách tiếp xúc hoàn toàn với nó, chúng ta có thể có được trí tuệ và tiếp tục tiến bộ. Tuệ giác ở đây là thấy được tiềm năng đau khổ

có thể sinh khởi khi dính mắc vào bất kì đối tượng giác quan nào, dù chúng mang lại cảm giác dễ chịu hay khó chịu. Nói cách khác, chúng ta thấy khổ hiện hữu trong đề mục quan sát. Nếu chúng ta không thấy được như vậy thì tâm si đang hiện diện.

Những cảm xúc mà tôi đã trải qua tất nhiên là rất đa dạng và hỗn tạp: lo lắng, sợ hãi, buồn rầu và vượt lên tất cả là sự giận dữ. Lúc đó, tôi 25 tuổi và đã quay về hẩn với việc kinh doanh của gia đình. Tôi chịu trách nhiệm quản lý cửa hàng, nghĩa là chẳng còn vui chơi gì nữa. Vì tôi mong muốn những thứ khác từ cuộc sống thay vì phải làm việc trong chợ nên ngoài sự tức giận, một lần nữa tôi lại rơi vào cảm giác chán nản. Tôi đã theo dõi tâm mình và tự hỏi có thể làm gì với nó. Câu trả lời lúc nào cũng vậy, là tranh đấu hoặc bùng lên giận dữ. Tôi đập phá đồ đạc và vài lần tự làm mình bị thương. Có một lần, tôi đã đánh vào vật gì đó rất mạnh, dẫn đến gãy xương bàn tay. Rồi một lần khác, tôi bị thương ở chân do đá vào một cái gì đó. Nếu không có được thứ mình muốn ngay lập tức, tôi sẽ hét lớn và nổi điên. Mỗi khi nổi giận với cha mẹ, tôi sẽ cố tình làm những điều họ không thích để khiến họ phải phiền lòng. Sau trận lôi đình, ngay lập tức tôi cảm thấy nhẹ nhõm. Tôi không nghĩ là nó đã hết hoàn toàn, nhưng ở bên trong, nó chỉ tạm thời rút lui. Sau một khoảng thời gian yên ắng, tôi lặp lại cái vòng luẩn quẩn đó, lần sau lại ngang bằng hoặc tệ hơn lần trước. Cuối cùng thì một lần nữa, tôi quay lại tu viện với Sayadawgyi

và lần này là do tự tôi quyết định. Với những gì đã trải qua, tôi thấy mình không có nhiều sự lựa chọn.

Trở lại tu viện lần này, tôi thực hành rất kiên định. Tôi tập trung chủ yếu vào phương pháp thiền chỉ và đã đạt được sự tập trung khá mạnh. Tôi cũng thử thực hành vipassanā, nhưng giống như những lần trước, quá nhiều đề mục làm tôi bị rối và lo lắng. Do sự tập trung quá mạnh, nên mỗi khi phiền não xuất hiện, nó bật lên mạnh mẽ và áp đảo tôi. Với khả năng của tôi vào lúc đó, quan sát một đề mục là sự lựa chọn dễ chịu hơn. Có một số trí tuệ về khổ và vô thường (*anicca*) đã sinh khởi trong giai đoạn này. Những hiểu biết đó đã cho tôi một sự kiên định mạnh mẽ để nỗ lực hơn nữa và quyết tâm theo đuổi việc hành thiền. Nhưng rồi, chỉ tám tháng sau, thế giới bên ngoài lại một lần nữa réo gọi, tôi nhận ra rằng mình không thể ở lại thêm được nữa. Lần đó tôi rời tu viện vẫn với nhiều nỗi sợ hãi và lo lắng trong tâm.

Tôi nhớ trong lúc trên xe từ tu viện về nhà, chúng tôi đi ngang qua một viên cảnh sát đang điều khiển giao thông ở bùng binh, tôi đột nhiên lo lắng rằng người đó biết tôi và tất cả những điều xấu xa tôi đã làm trước đây. Tôi đã rất sợ hãi và chỉ mong nhanh về tới nhà để được ở yên một mình. Lần đó, sau khi xả y, tôi thực hành cẩn mẫn trong khoảng tám tháng. Nhưng sau đó, việc thực hành của tôi dần yếu đi. Tâm trí tôi rất nhạy cảm và bởi vì nó đã trở nên khá hiền lành, tôi thấy sợ mọi người

chung quanh. Mỗi khi đối mặt với bạo lực hoặc hành vi thô lỗ, tôi trở nên rất lo lắng và sợ hãi. Lúc này, tôi đã có một ít trí tuệ về khổ và vô thường; tôi bắt đầu hiểu rằng hạnh phúc và đau khổ chỉ là phù du, chúng không tồn tại vĩnh viễn. Cuộc đời tôi đã đau khổ đến mức mỗi sáng thức dậy tôi tự hỏi mình phải làm sao cho qua hết ngày hôm nay. Nhưng nhờ quán chiếu những hiểu biết trước đó về khổ và vô thường, tôi đã quyết tâm đứng dậy và đối mặt với cuộc đời.

Công việc của tôi tràn ngập khó khăn. Khi đến cửa hàng, tôi trở nên lo lắng vì phải ứng phó với nhiều người. Lúc nào cũng hoảng sợ, tay tôi run lên mỗi khi ai đó nhìn lâu về phía mình. Tôi cho rằng mọi người coi thường mình và hay nghĩ “Mình không tốt, mình không tốt.” Do cảm giác rằng mọi người đang phán xét mình, nên tôi chỉ muốn một mình đơn độc. Tôi không hề muốn tham gia vào đám đông chút nào nữa. Tôi ở nhà nhiều hơn và tự chơi cò, do đó, tôi đã chơi rất giỏi. Sự tập trung làm cho tôi cảm thấy nhẹ nhõm hơn đôi chút so với các cảm xúc bình thường. Trong thời gian này, tôi giao tiếp rất ít với gia đình, họ thường để tôi một mình. Tôi thấy cách duy nhất để vượt qua trầm cảm là tự mình nỗ lực loại bỏ nó theo cách riêng. Lúc này, tôi rất đau khổ, tôi theo dõi tâm mình và cố tìm hiểu xem tại sao mình hành động như thế này hoặc nghĩ như thế kia. Nó đem lại chút ít hiểu biết nhưng không giúp tôi nhẹ nhõm hơn khỏi nỗi buồn phiền thực sự. Tôi chỉ thực sự giải thoát khi ngủ.

VÔ THƯỜNG (ANICCA)

Bằng việc thực hành vipassanā, chúng ta có thể học hỏi từ chính tự nhiên. Nếu nhìn xung quanh, chúng ta sẽ thấy tự nhiên luôn thay đổi và mất đi, không có gì là trường tồn bất biến. Một cái cây phát triển theo các điều kiện của mùa màng, ra hoa, tạo hạt rồi chết. Chúng ta cũng thế, cả thân và tâm luôn luôn trong trạng thái liên tục thay đổi bởi các điều kiện, hay là nhân và quả; các đối tượng cứ mãi mãi sinh lên và diệt đi. Đây là ý nghĩa của vô thường. Chúng ta cần hiểu được và biết rằng bất cứ thứ gì đang xảy ra – cho dù là cảm giác, tâm suy nghĩ, cảm xúc hay chánh niệm – nó đang diễn ra: sự sinh khởi đang diễn ra, sự trở thành đang diễn ra, sự sinh khởi và trở thành đang diễn ra. Diễn biến liên tục này là anicca – vô thường, nhưng nó cũng là khổ; đây là bản chất tự nhiên của sự thay đổi khi có dính mắc vào một đối tượng. Nếu chúng ta có thể chánh niệm mà không có sự dính mắc trên tất cả các đối tượng đang sinh lên và diệt đi thì chúng ta sẽ đạt đến một hiểu biết về quy luật tự nhiên của sự vô thường. Tôi đã từng nói rằng đừng dùng quá nhiều sức lực hoặc là quá chú trọng vào cố gắng để quan sát sinh diệt. Nhìn thấy thứ gì đó sinh và diệt cũng chỉ là một kinh nghiệm. Về mặt lý thuyết thì dù bạn thấy cái gì đó, nó có thể có hoặc không đem lại những hiểu biết về vô thường. Sự hiểu biết về vô thường sẽ xuất hiện một cách tự nhiên, nó là một tuệ minh sát do việc thực hành

được duy trì liên tục. Hiểu biết này sẽ chỉ xảy ra khi bạn thu thập đủ thông tin từ việc quan sát liên tục.

TÂM NÓNG GIẬN

Khi tôi còn bé, cha tôi thường đưa tôi và tất cả các anh chị em đi thăm thầy. Sayadawgyi hỏi chúng tôi đã thấy ma quỷ lần nào chưa, chúng tôi trả lời là chưa. “À, các con có muốn thấy ma quỷ không?” Chúng tôi đều đồng thanh nói có. Và Sayadawgyi nói “Lần tới khi nổi giận, hãy đi nhìn mình trong gương và các con sẽ thấy con quỷ trong đó. Khi thấy mình trong bộ dạng lúc đó, các con sẽ không bao giờ nổi giận nữa.” Sư cũng thường hỏi một câu khác “Sự tức giận lớn cỡ nào: cỡ nắm tay hay trái banh?” Chúng ta thường dán nhãn cho sự tức giận của người khác là “sự tức giận của họ” hay sự tức giận của chính mình là “sự tức giận của tôi”. Nhưng đây là cái nhìn sai lạc. Sự tức giận của người Trung Quốc có lớn hơn sự tức giận của người Ấn Độ không? Không, chúng như nhau cả thôi: tức giận là tức giận. Nếu chúng ta coi các phiền não là của mình hay dán nhãn sự tức giận, chúng ta đang không thực sự hành thiền, chúng ta không thể nào hiểu nổi bản chất tự nhiên đích thực của chúng. Sân và tham có những tính chất riêng. Sân có tính phá hủy hoặc tiêu diệt và dữ dội. Trong khi đó, tính chất của tham là bám níu và dính chặt vào, giống như keo; nó giữ chặt và không muốn thả ra.

Chúng ta có thể nhìn vào sự nổi giận như một hiện tượng tự nhiên: nó xuất hiện và mất đi, đây là một phần của tự nhiên. Và trong tâm chúng ta cũng có các hành (*saṅkhāra*) do các nhân trong quá khứ và duyên, thứ mà chúng ta luôn khẳng định cho rằng nó là thực tại của chính mình. Chúng giống như những nút thắt trong tâm, có thể rất vi tế và khó thấy. Sức bùng nổ thực sự của tâm sân là tự nhiên và hoạt động giống như một bộ khuếch đại, để từ đó chúng ta có thể đưa ra quan điểm của mình. Đây là cách chúng ta sử dụng để bảo vệ các quan điểm mà mình đang nắm giữ. Nó có thể xảy ra quá nhanh và vượt ngoài tầm kiểm soát chỉ trong tích tắc. Vậy làm sao chúng ta có thể đương đầu với một sức mạnh như thế? Khi cơn sân bùng nổ, có thể là đã quá trễ, chúng ta đã bị nó cuốn theo; đám cháy đã nằm ngoài tầm kiểm soát và chúng ta không có nước để dập lửa. Tuy nhiên, bằng cách sử dụng chánh niệm, chúng ta có thể học cách nhận ra các dấu hiệu sớm (sự căng thẳng trên cơ thể và các hoạt động trong tâm trí) sau đó nỗ lực để nhận biết và tìm hiểu các hoàn cảnh thực tế và cả những điều kiện trong tâm sẽ châm ngòi cho cơn giận. Điều này sẽ đem lại hiểu biết giúp gỡ rối các nút thắt.

Có một lần tôi đã rất giận dữ, sau khi thực hành liên tục trong một khoảng thời gian dài. Trước đó, ít nhất trong sáu tới tám tháng trời, sự giận dữ không phải là vấn đề đối với tôi. Tôi đã cảm thấy không khỏe trong suốt cả ngày làm việc. Trở về nhà vào buổi tối, tôi nói em

traị lấy cho mình ít thuốc tây. Cậu ấy trả lời tôi một cách thô lỗ. Vậy là tôi đã nổi điên ngay lập tức. Chị gái của tôi sau đó chạy đến và nói “Nè, sao cậu lại có thể nóng nảy như thế khi đã hành thiền miên mật?” Ngay lập tức, tôi nhận ra hậu quả do cơn sân của mình gây ra cho cả nhà; em trai tôi mặt mày sợ hãi và những người còn lại thì rất lo lắng. Tôi có thể thấy được cả tiến trình cơn sân đã tích lũy ra sao trong ngày bởi vì tôi đã cảm thấy không khỏe nhưng vẫn phải xoay sở buôn bán một mình. Do đó, nó đã đạt đến cực đỉnh vào buổi tối khi em tôi lên tiếng và làm cơn thịnh nộ bùng phát. Tôi đã nghĩ “Sao mà dám nói chuyện với tao kiểu đó?” Và rồi - Bùm! – cơn thịnh nộ nổi lên: tôi đã bùng nổ như một quả bom hydro. Trí tuệ của tôi chưa đủ mạnh để thấy được các dấu hiệu cảnh báo sớm của sự giận dữ trong suốt cả ngày và dập tắt đám lửa trước khi nó trở thành một thảm họa. Tôi xin lỗi em mình ngay lập tức và nói với cậu ấy “Không phải lỗi của cậu, là lỗi của anh.” Từ đây, tôi đã hiểu rất rõ toàn bộ tiến trình và một ít trí tuệ đã sinh khởi. Tâm tôi lúc này hiểu rất rõ ràng rằng chẳng có lý do để nổi giận với bất kỳ ai trong bất kỳ tình huống nào hoặc hoàn cảnh nào; nó không đem lại lợi lạc cho ai cả.

Từ dạo đó, tôi nghĩ ra một kế hoạch để chống lại cơn giận: “Công thức cơn giận 0-1-0”. Mỗi khi tôi nhận ra mình đang giận ở mức độ 1, tôi sẽ chú tâm cẩn thận và đưa nó về 0, bởi vì một đốm lửa nhỏ có thể trở thành một đám cháy lớn, dẫn đến mất kiểm soát và lên đến mức độ 10 rất

nhANH chóng. Tôi cũng theo dõi nó đi từ 1 lên 2, lên 3, lên 4, rồi nó lại giảm xuống 3, rồi bất thành lình quay lên mức 6: đây là bản chất tự nhiên của sân. Nó rất bất ổn và chỉ bằng việc quan sát nó, ta mới có thể hiểu được nó trọn vẹn. Kể từ đó, tôi đã học được cách phát hiện ra cơn giận vi tế khi nó xuất hiện. Do đó, mỗi khi thấy có sự bức bối trong tâm, tôi tự động đưa nó về mức 0 trước khi nó tiến xa hơn. Tôi sẽ làm mọi cách cần thiết để đảm bảo cơn giận về tới mức 0. Nếu cần thời gian, tôi sẽ bỏ đi và quan sát cho đến khi tâm tôi bình lặng trở lại. Không cần phải suy nghĩ gì phức tạp. Nếu tôi suy nghĩ thì nó sẽ lại liên quan đến cơn giận. Khi đang làm việc và có nhiều việc phải hoàn thành, sẽ luôn có thứ gì đó làm tôi khó chịu và cơn giận sẽ xuất hiện. Tôi sẽ chỉ quan sát nó nhẹ nhàng, liên tục cho tới khi nó dịu xuống: “Cơn giận đã xuống tới 0 chưa? Chưa. Khi đó bạn chưa thoát khỏi cơn giận. Nó vẫn ở đó.” Chúng ta có thể chỉ thấy sâu tới mức mà niệm và định đang hiện diện. Nếu phiền não vẫn còn ở đó thì lúc nào đó nó sẽ ngóc đầu lên trở lại. Sẽ tốt hơn nếu giải quyết phiền não khi nó còn mới và chưa chín muồi.

Có một câu chuyện như sau. Lần nọ, mẹ và chị của tôi đã cãi nhau, gay gắt đến mức mà thực sự chỉ có mẹ và con gái mới làm được như vậy. Họ đều rất giận dữ. “Con đã nói như vậy”, “Không, làm gì có”, “Mẹ đã làm thế” và v.v... Và cả hai đều đang khóc. Tôi phải tìm ra cách nào đó để ngăn họ trước khi chuyện này phát triển quá mức. Trong giai đoạn đó, việc thực hành của tôi diễn ra khá tốt.

Tôi quyết định rằng cách duy nhất mình làm được là tiếp cận họ với một cái tâm bình thản và không thiên vị ai, mặc dù một cách tự nhiên, tôi muốn về cùng phe với mẹ. Vì vậy, tôi phải mặc vào mình chiếc áo chống lửa mang tên điềm tĩnh, vì tôi biết rằng mình như đang bước đi vào chốn địa ngục vậy. Cuối cùng, bằng một tâm thể hết sức nhẹ nhàng và từ tốn, tôi cũng thuyết phục được họ nhìn vào tâm mình để xem chuyện gì đang xảy ra và tôi đã đem đến cho cả hai một chút bình an. Sự tức giận đã làm cho chánh niệm của họ mờ mịt tới mức họ đã hành xử và bị dính mắc vào những cảm xúc thuần túy, khiến cả hai phải đau khổ nghiêm trọng. Vì tôi nói chuyện với họ bằng một cái tâm điềm tĩnh, nên tôi đã giúp họ giảm được cơn giận của mình tới mức thấy được những diễn biến trong tâm đang làm họ buồn phiền rất nhiều.

Chúng ta cần phải hiểu được bản chất tự nhiên của cơn giận, chính quá trình suy nghĩ dẫn đến sự đột ngột tăng tốc của cảm xúc. Với sự hiểu biết này, khi cơn giận xuất hiện trở lại, chúng ta có thể phát hiện các dấu hiệu cảnh báo sớm khi chúng bắt đầu sinh khởi và làm gì đó để dịu tâm trí. Hãy tự hỏi bản thân: “Mình cảm thấy thế nào? Dễ chịu hay khó chịu? Tâm đang chấp vào cái gì khiến nó giận đến vậy? Có chuyện gì mà tâm thấy không thể chấp nhận được?” Chúng ta có thể khám phá nhiều hơn về cơn giận bằng cách theo dõi diễn biến của tâm chứ không phải nội dung câu chuyện. “Tại sao trước đây tâm không nổi giận mà bây giờ lại như thế? Hoạt động

nào khiến tâm nổi giận?” Chúng ta đạt được hiểu biết về tiến trình này ở mức độ nào thì cơn giận sẽ giảm đi ở mức độ tương ứng. Các hoạt động của phiền não dừng lại và cơn giận sẽ yếu đi sau đó.

Khi chị dâu tôi nổi giận vì chuyện gì đó hoặc với ai đó, chị ấy sẽ bắt đầu tranh luận bằng cách lôi kéo ai đó đồng ý với mình. Chị ấy sẽ nêu chủ đề mà mình đang thấy khó chịu và nói “Đây là chuyện chúng ta nên bức mình, nó phiền phức quá. Cậu nghĩ sao?” Do đã thiền một thời gian, tôi biết cách tháo gỡ nỗi tình huống này từ rất sớm. Tôi thường nói “Chẳng có gì phải nổi giận hết, chị cứ khẳng khẳng giữ lấy ý kiến đó nên thấy không chấp nhận được thôi.” Nếu tôi im lặng thì cũng có nghĩa là tôi không đồng ý với chị ấy và chị ấy sẽ trở nên giận dữ nhiều hơn. Khi tôi nói chẳng có lý do gì để giận, chị ấy không nói tiếp được, bởi vì không có gì tiếp thêm cơn giận và làm cho nó lớn lên. Chúng ta có thể dùng cách tương tự với tâm trí của chính chúng ta. Khi không còn chú ý vào câu chuyện và quan sát quá trình một cách tổng quát, chúng ta không chỉ hiểu về cơn giận và nguyên nhân của nó, mà việc này còn có tác dụng làm trạng thái tâm bớt căng thẳng.

Tâm trí chúng ta luôn làm việc. Nó tạo ra các phán xét và thiết lập nên những chuẩn mực: “nên” hay “không nên”, ý niệm về “tôi” và “của tôi”. Nó đeo bám vào một trong số những ý niệm đó và không thích sự thật rằng điều này đã bị xâm phạm. Đây là vấn đề mà tâm luôn

chống đối. Lúc tôi nổi điên lên với em trai mình, câu chuyện là “Cậu đã làm vậy với tôi.” Đây là thứ châm ngòi cho cơn giận: niềm tin của tâm vào ý niệm về bản ngã và tầm quan trọng của bản ngã khi nó bị xâm phạm. “Tôi lớn hơn cậu và cậu không nên nói chuyện với tôi theo kiểu đó.” Niềm tin này sau đó đã tạo nên cơn giận. Ví dụ, trong xã hội phương Tây, mọi người thích xếp hàng, họ tin rằng đây là cách làm đúng khi đi mua hàng hoặc đợi mua thứ gì đó khi có đông người cùng muốn một thứ. Vậy là công bằng! Nhưng khi có một ai đó chen hàng, mọi người sẽ nổi giận vì niềm tin của họ đã bị xâm phạm: “Tôi đứng chờ này giờ, còn anh thì không. Tôi chờ để nhận đồ ăn, còn anh khiến mọi người phải chờ lâu hơn bằng cách chen ngang. Sao anh dám làm như vậy!” Tâm tự thuyết phục chính nó rằng có rất nhiều thứ đã bị cản trở. Cũng có cả niềm tin rằng khi một người bị đánh giá là có hành vi không thích đáng thì cách cư xử thích hợp là nổi giận với người đó. Chúng ta nghĩ rằng giá trị của chúng ta đã bị xâm phạm bởi hành vi của người khác, nên chúng ta nổi giận.

Tâm luôn vận động và dễ dàng tìm ra thứ để nổi giận. Chúng ta thường bị lệ thuộc vào lời nói của người khác – những lời ca tụng hay lăng mạ – và nhìn chung là tự động bị ảnh hưởng. Khi chúng ta có thể quan sát được tiến trình của cơn giận một cách tổng quan, trí tuệ sẽ sinh khởi, các phiền não do đó cũng sẽ rút lui. Cơn giận chỉ là cơn giận, nó chỉ là bản chất của Pháp. Vậy thôi!

ĐÀ QUÁN TÍNH

Khi nhìn lại toàn bộ quá trình thực hành của mình, tôi có thể thấy sự lặp đi lặp lại quá trình đà chánh niệm tăng lên và giảm đi. Các hành động của tôi đều rơi vào thái cực: những việc cực tốt rồi những việc cực xấu. Tôi đã tham gia hành thiền tại tu viện và thanh lọc bản thân để rồi khi về nhà thì trượt dài theo những thói quen cũ. Vì vậy mà chánh niệm của tôi không liên tục, dẫn đến định cũng không tốt. Tôi có thể thấy được những yêu cầu để tiến bộ trong pháp hành nhưng vẫn chưa có sự cân bằng vì tâm vẫn còn ô nhiễm. Việc thực hành của tôi là một chuỗi những quá trình khởi đầu và dừng lại. Cũng giống như trong môn nhảy cao, bạn chạy tới để lấy đà, nhìn lên và thấy thanh xà trên cao, sau đó bạn ngừng lại và trở về chỗ cũ. Không có đủ đà để thực hiện cú nhảy. Đà quán tính rất quan trọng trong mọi khía cạnh của cuộc sống: học tập, giao tiếp xã hội. Chính đà quán tính đã giúp cải tiến và khiến chúng ta làm gì cũng ngày càng dễ dàng hơn. Nó cho phép chúng ta phát triển. Nếu một người bác sỹ ngưng thực hành trong sáu tháng và sau đó quay trở lại, anh/cô ấy sẽ cảm thấy không chắc chắn và lỗi nhịp. Bất kể làm công việc gì, chúng ta cần phải va chạm, sát sao và thật quen thuộc với nó. Đây chính là thứ đem lại đà quán tính.

Nhiều hành giả kể lại lần đầu tiên họ tham dự khóa thiền hoặc họ đã thực hành lâu ra sao, có thể là những 20

hay 30 năm. Nhưng họ có hoàn toàn chánh niệm trong bao nhiêu đó thời gian không? Nếu tính tổng số thời gian hoàn toàn chánh niệm, có thể họ sẽ thấy một bức tranh khác. Theo khuynh hướng chung, chúng ta thường cho rằng chánh tinh tấn là bỏ ra thật nhiều nỗ lực vào một thời điểm nhất định nào đó. Nhưng ngược lại, chánh tinh tấn chính là sự kiên nhẫn và bền bỉ, liên tục trên cả quãng đường dài, không bỏ cuộc và không bao giờ dừng lại. Chúng ta phải thực hành một cách liên tục. Nỗ lực thật nhiều trong khoảng thời gian ngắn với mong muốn gặt hái thứ gì đó chính là tham. Trí tuệ là nhìn vào sự dài hạn: nỗ lực nhẹ nhàng nhưng ổn định trong suốt khoảng thời gian dài để rồi gặt hái một thành quả xứng đáng. Chúng ta càng hiểu biết về các yếu tố tự nhiên và cách chúng vận hành thì càng dễ hiểu tiến trình mọi thứ dần phơi bày ra thuận theo tự nhiên. Khi một cái gì đó trở nên tự nhiên, nghĩa là đà quán tính của nó rất mạnh mẽ; nó trở thành tính chất tự nhiên của bạn.

Trầm cảm cũng có đà quán tính riêng của nó, nghĩa là những cảm xúc kèm theo như tức giận, lo lắng, sợ hãi, căng thẳng cũng có đà quán tính, góp phần vào tình trạng suy nhược chung. Ẩn phía sau đó, phiền não chính là động cơ đang lèo lái các cảm xúc và cả chính bản thân đà quán tính. Ngay cả khi công suất của phiền não này giảm bớt thì các tác hại của nó vẫn được duy trì trước khi trí tuệ có thể chống lại được đà quán tính của nó. Mọi người nói rằng những con tàu lớn, như tàu chở dầu

chẳng hạn, khi chạy hết tốc lực sẽ cần đến 20 dặm để dừng hẳn sau khi đã tắt động cơ. Sẽ cần rất nhiều công sức và sự kiên nhẫn để hiểu ra và sau đó chống trả lại những gì đang diễn ra ẩn sâu trong tâm. Nhiều người khi không có được thứ mình muốn, đã trở nên trầm cảm, họ có cảm giác như đang sắp chết vậy. Ngày này qua ngày khác, năm này qua năm khác, tâm nói “Tôi căng thẳng quá.” Người trầm cảm biết rõ tâm của họ. Họ biết mình đau khổ thế nào. Vấn đề là cách nhìn sai lạc. Luôn suy nghĩ rằng “Tôi đang trầm cảm” sẽ chỉ càng nuôi dưỡng ý tưởng đó phát triển. Cách duy nhất là làm sao để sinh khởi trí tuệ. Nếu bạn có thể nuôi dưỡng một tâm thiện, đà quán tính đang thúc đẩy trầm cảm sẽ bị dừng lại, quay đầu và sau đó hoàn toàn bị chế ngự. Bạn phải thực hành giới, định và tuệ - đây là những cái thắng sẽ hãm đà quán tính của trầm cảm.

Giống như một con tàu lớn, thay đổi quán tính của một trạng thái tâm để nó đi theo hướng thiện thay vì bất thiện là rất khó khăn. Bạn có tưởng tượng ra là cần phải thực hành nhiều thế nào không? Khi chúng ta nhìn vào thứ gì đó, thích hoặc không thích sẽ sinh khởi, khi nghe thấy âm thanh nào đó, thích hoặc không thích cũng sanh khởi. Đây là điều bình thường đối với chúng ta. Bạn có thể tưởng tượng được thay đổi chuyện này khó thế nào không? Khi chúng ta xây dựng được thói quen nhìn và nghe với chánh niệm và trí tuệ, quá trình hãm đà quán tính của bất thiện từ từ được bắt đầu, chúng ta dần tin

tưởng vào chánh niệm và trí tuệ này cho tới khi đà quán tính này chậm lại và đảo chiều. Sau đó, nếu chúng ta kiên nhẫn và bền bỉ, con lắc sẽ đu về phía trí tuệ.

Thực hành chánh niệm liên tục tạo nên đà quán tính cho trí tuệ. Nó giống như hiệu ứng quả cầu tuyết, trí tuệ cứ tăng lên mãi. Nhắc nhở bản thân luôn chánh niệm là không đủ. Để đà chánh niệm được mạnh mẽ hơn nữa, chúng ta phải thực hành với thái độ chân chánh để có một tâm quan sát hoàn toàn không ô nhiễm. Ví dụ, nếu chúng ta lo lắng về sự tiến bộ trong pháp hành thì trước tiên chúng ta phải nhận ra được đây là phiền não, rồi sau đó lấy nó làm đối tượng quan sát. Mỗi khi thấy nghi ngờ, bứt rứt, khó chịu, bất mãn, căng thẳng, thất vọng, hoặc hoan hỉ thì hãy quan sát chúng, khảo sát chúng và tự hỏi những câu như “Tâm mình đang có những loại suy nghĩ gì? Thái độ hiện tại và động cơ thúc đẩy của nó là gì? Tôi đang cảm thấy thế nào?” Điều này giúp chúng ta thấy được cách thức phiền não tác động lên bản thân. Quá trình này cần một thái độ kiên nhẫn, tò mò và hứng thú khi thực hiện.

Khi chúng ta ngày càng nhuần nhuyễn trong việc quan sát với thái độ đúng, chánh niệm sẽ trở nên mạnh mẽ và liên tục hơn. Theo thời gian, việc thực hành của bạn trở nên chín muồi và chánh niệm sẽ có được đà quán tính của nó. Từ đây, bạn sẽ dần tự tin trong hành thiền, bạn sẽ bắt đầu duy trì chánh niệm một cách tự nhiên.

Chánh niệm tự nhiên này sẽ đem lại cảm giác tự do mà bạn chưa bao giờ trải qua. Bạn sẽ biết rõ khi đạt trạng thái ấy và bạn sẽ hầu như lúc nào cũng cảm nhận được nó. Tâm trở thành một đối tượng của chánh niệm và bạn có thể nhận biết được tâm chánh niệm. Với đà quán tính như vậy, tâm trở nên điềm tĩnh và ổn định hơn.

ĐẢO NGƯỢC TÌNH THẾ/SỰ QUYẾT TÂM

Những năm ở độ tuổi từ 25 đến 27, tôi đã một lần nữa rơi vào trầm cảm. Lần này là khá nặng và kéo dài. Đây là lần thứ 3 tôi bị bệnh này và cũng là lần bị nặng nhất. Tôi đã có chút trí tuệ từ những khóa thiền trước đó, nên sự dính mắc vào lối sống hư hỏng đã yếu đi một chút. Cuối cùng thì tôi cũng không thể duy trì lối sống như vậy hơn nữa. Bởi vì tôi thấy thật khó để tìm thấy hạnh phúc trong đời, nên tôi thường nổi giận, chính đó là nguyên do khiến tôi trở nên trầm cảm, và rồi lại nổi giận và trầm cảm hơn. Tôi bắt đầu nhận ra cách mà chu trình trầm cảm đang vận hành. Bởi vì thói quen có một lực hút rất mạnh mẽ, và ở một mức độ nào đó, tôi biết tâm mình nên tôi có thể thấy được các thói quen, nhưng chỉ là không đủ trí tuệ để thay đổi các hành vi cũ. Tôi dường như không thể làm gì trước hoàn cảnh này.

Những việc tôi làm thường rơi vào thái cực: việc tốt và rồi sau đó là việc xấu. Bởi còn quá nhiều phiền não nên tôi luôn cảm thấy rất lo âu và sợ hãi. Tôi không còn bạn

bè bởi vì họ còn bận lo công việc riêng và tôi cũng phải chu toàn trách nhiệm với công việc của mình. Tôi không có thời gian gặp gỡ họ. Vui chơi từng là ưu tiên số 1 trong cuộc đời tôi, đây cũng là cách mà tôi lôi kéo bạn bè. Bây giờ thì chẳng còn gì vui cả. Nếu tôi có đi đâu thì cũng luôn là đi một mình. Tôi thấy việc gặp gỡ đám đông thật phiền phức. Khi gặp mọi người hay ở nơi làm việc, tôi luôn lo lắng và sau đó là giận dữ bởi vì tôi nghĩ mọi người đang cố tình làm phiền tôi. Thực ra họ chỉ đang làm công việc bình thường của mình. Thỉnh thoảng tôi nghĩ rằng những cảm giác trong mình là không đúng, nhưng vào lúc đó, niềm tin vào những nỗi sợ hãi dường như mạnh mẽ và dễ dàng có mặt hơn nhiều so với trí tuệ.

Bên ngoài tu viện hoặc trung tâm thiền, mọi người không có được sự quyết tâm để tiếp tục thực hành trong đời sống hằng ngày. Họ không hoàn toàn hiểu được cách thức đúng để thực hành. Kinh nghiệm của tôi với trầm cảm đã cho tôi thấy con đường. Bởi vì tôi đã hầu như luôn ở trong trạng thái quá đau khổ nên tôi cảm thấy mình không có sự lựa chọn nào khác ngoài việc đầu hàng và theo dõi tâm mình thật sát sao. Trải qua những năm tháng hành thiền, tôi hiểu rằng mình không nên kháng cự lại đối tượng mà để cho nó tự làm công việc của mình, còn bản thân chỉ quan sát các cảm xúc. Tôi thấy điều này rất khó thực hiện, nên tôi đã tìm ra một cách để tiến hành và đồng thời duy trì chánh niệm. Trong giai đoạn này, tôi bắt đầu dùng ống hít mũi mùi bạc hà của hãng Vicks như

một đề mục để hành thiền. Do có mùi rất nồng, nó làm tôi thực sự chú ý vào đề mục hơi thở. Đối với tôi lúc này, hơi thở là đối tượng quá vi tế. Tôi nhận ra rằng mùi bạc hà rất mạnh của ống hít thực sự thu hút sự chú ý của tâm và sự nhận biết trở nên thật rõ ràng. Trầm cảm chấm dứt trong chốc lát rồi sau đó quay lại như cũ. Sử dụng ống hít là cách duy nhất đem lại cho tôi sự khuây khỏa, thoát khỏi tất cả những đau đớn tinh thần mà tôi phải chịu đựng.

Ống hít là một đề mục nổi trội, rất dễ làm tôi phải chú ý. Khi tôi làm việc hoặc ở giữa chốn đông người và trong tâm có nhiều lo lắng, tôi sẽ luôn đưa ống hít lên mũi. Tôi đã đi lòng vòng với cái ống hít dính trên mũi. Mọi người hỏi tôi “Sao gắn thứ đó trên mũi hoài vậy?” Tôi đã không tiết lộ rằng tôi dùng ống hít để hành thiền. Họ chỉ nghĩ tôi bị cảm hay bị bệnh viêm xoang. Nếu bị dồn vào chân tường và sử dụng quyết tâm của mình, chúng ta sẽ luôn tìm được cách gì đó để đối phó với vấn đề. Giải pháp có thể chỉ đem lại sự giải tỏa tạm thời nhưng đôi khi nó cũng đủ để kích thích trí tuệ và tìm được cách tiến lên. Chúng ta phải thử nhiều thứ khác nhau và bất kì phương pháp nào khả dụng khi gặp khó khăn.

Cũng trong thời gian này, tôi đã đọc rất nhiều sách. Một cuốn trong số đó là của Sayadaw Mogok, một thiền sư vĩ đại người Miến Điện, người đã hành thiền và dạy thiền vào nửa đầu thế kỷ 20. Có 36 bài pháp thoại trong

cuốn sách này. Ngài nhấn mạnh việc quan sát sinh diệt trong thân và tâm, với sự nhấn mạnh đặc biệt ở tâm. Mỗi buổi sáng khi đi vào nhà vệ sinh, tôi cầm theo cuốn sách và đọc 6 trang trong đó. Hoàn tất xong mọi việc thì tôi mới đi làm. Do đọc 6 trang trong cuốn sách này mỗi ngày, tôi hiểu được rằng thông điệp và các phương pháp thực hành khác nhau đến từ các vị thầy khác nhau về bản chất là giống nhau và có cùng mục tiêu đối với tâm. Tôi dần hiểu được những gì họ nói đến đó là: hành thiền liên tục! Sau khi hoàn tất quyển sách, tôi dừng việc đọc lại và dành nhiều thời gian hơn cho pháp hành. Duy trì chánh niệm quan trọng hơn nhiều. Đọc sách có thể đem lại nhiều lợi ích cho việc thực hành, nhưng đó thực ra chỉ là các khái niệm hoặc ý tưởng, điều cần thiết là “hãy làm đi”, thực hành đi, nỗ lực trong việc duy trì thực hành suốt cả ngày và vào tất cả các ngày!

Nói về thiền, thực ra chỉ có thiền chỉ và thiền quán là chúng ta nên luyện tập. Trong thiền chỉ, có 40 đề mục khác nhau mà chúng ta có thể dùng để xây dựng định, nhưng mỗi lần chỉ sử dụng một đề mục mà thôi. Chúng ta có thể trở nên tập trung cao độ nhờ thực tập phương pháp này. Trong thiền quán, tất cả các đề mục đều được sử dụng để tạo nên sự tập trung. Đây là phương pháp mà tôi ưa thích hơn, nhưng tôi cũng sử dụng cả thiền chỉ để phát triển định nếu không có thời gian nghiên cứu và học hỏi từ thiền quán. Tôi biết rằng nếu tôi có thể duy trì sự bình an thì trí tuệ sẽ đến dễ dàng. Trí tuệ chỉ có

thể xuất hiện nếu định được duy trì. Và điều cần thiết là phải thực hành liên tục, vì vậy, chúng ta có thể dùng tất cả những gì có thể để duy trì định. Tôi duy trì sự bình an với thiền chỉ và rồi khi có thể, tôi quan sát nhiều đề mục và xem tâm mình phản ứng thế nào hoặc chỉ quan sát các đề mục đến rồi đi mà không nghiên cứu gì cả. Chúng ta có thể dùng xen lẫn hai phương pháp thiền này. Nếu tâm uể oải hoặc không tập trung, chúng ta có thể thực hành thiền chỉ. Khi có định lực, chúng ta có thể hành thiền minh sát. Trong giai đoạn trầm cảm, tôi chủ yếu nhận biết, nhận biết, nhận biết các cảm xúc, nhưng vì có chánh niệm liên tục, nó trở thành một quá trình học hỏi/thu thập dữ liệu thực sự. Bất kỳ đề mục nào nằm trong tầm nhận diện của chánh niệm sẽ là cơ hội để ta học hỏi. Đây là quá trình nhanh hơn: chánh niệm trên thân và tâm, với sự chú trọng nhiều hơn vào tâm.

Ở Trung tâm của chúng tôi có một tu sĩ bị trầm cảm rất nặng. Trước đây, vị đó chưa bao giờ hành thiền, ngay cả phương pháp quán niệm hơi thở. Vì vậy, tôi khuyên nên chánh niệm trên các cảm xúc. Do rất quyết tâm vượt qua căn bệnh của mình, nên sau khi tôi hướng dẫn phương pháp chánh niệm trên cảm xúc, vị ấy bắt đầu dùng tất cả nỗ lực để quan sát các phản ứng của tâm. Sau một tháng thực hành, bệnh trầm cảm đã thuyên giảm, vị ấy thay đổi và hạnh phúc hơn rất nhiều. Sau đó, vị ấy đã tăng cường việc tập luyện bằng phương pháp quán

niệm hơi thở, song hành với phương pháp thiền quán. Phương pháp thiền quán này nếu được duy trì liên tục có thể giúp tiến bộ rất nhanh. Ưu điểm của việc quan sát cảm xúc như một đối tượng thuộc về thân mà không kèm theo bất cứ suy nghĩ nào đó là các cảm xúc thì liên kết với tâm, và khi các cảm xúc lắng xuống, bạn vẫn đang kết nối với tâm. Điều này mang đến cơ hội để nhận biết và tìm hiểu nhiều cảm xúc vi tế hơn mà không có một tâm phản ứng xuất hiện.

Sau hai năm bị trầm cảm và cảm thấy rất khổ sở, tôi thấy mình không có lựa chọn nào khác ngoài việc nỗ lực hơn nữa trong hành thiền. Các phương pháp khác đều vô dụng. Tôi đã thử mọi cách để có cuộc sống hạnh phúc, nhưng thứ cuối cùng tôi có thể nghĩ đến là thiền. Thầy tôi luôn nói “Các hành giả không biết cách thực hành đúng khi ở bên ngoài tu viện; họ không áp dụng những gì học được và vì vậy không kiên định trong pháp hành.” Động cơ thực hành suy giảm và đà quán tính cũng dừng lại. Đây là vấn đề tôi gặp phải. Tôi nhận thấy mình không thể tiếp tục dùng chất gây nghiện và các hành động bất thiện, nhưng rồi tôi không thể tìm được cách nào khác để hạnh phúc. Trạng thái lơ đãng này chỉ làm tăng thêm trầm cảm, sau đó chuyển hóa thành sự giận dữ và rồi trầm cảm nặng hơn. Tôi cảm thấy tội lỗi về tất cả những hành vi xấu mình đã làm, dù không khi nào tôi muốn tự sát. Tôi không có động lực để tự làm hại bản thân. Tôi biết rõ là

sẽ có đường thoát ra. Sự bất thiện của việc không hành thiền có bản chất như thế. Không duy trì thực hành liên tục là sai lầm lớn nhất của tôi trong những năm bị trầm cảm đó.

BAGO: NHỮNG BÀI HỌC Ở RỪNG THIỀN

Vào giai đoạn này, tôi luôn bận rộn buôn bán ở cửa hàng, vì vậy, rất khó để tham dự các khóa tu. Tuy nhiên, tôi cũng liệu để tham gia. Sayadaw Shwe Oo Min đang chuẩn bị đến tu viện Kyauk trong rừng tại thành phố Bago. Thầy rủ tôi đi cùng nhưng tôi chỉ có thể tham gia được 4 ngày. Bago cách Yangon khoảng 50 dặm về phía Đông Bắc và là nơi có nhiều chùa, tu viện nổi tiếng. Một trong những nơi được nhiều người biết tới nhất là Shwethalyaung Paya, nơi có tượng Phật nằm nổi tiếng, mô tả cảnh Đức Phật đang nằm nghỉ trong những ngày cuối cùng, lúc đang bệnh và sắp qua đời. Vì vậy, Bago là một nơi truyền rất nhiều cảm hứng cho việc tu tập. Bốn ngày đi cùng với Sayadawgyi đã làm thay đổi hoàn toàn cuộc đời tôi và là nhân tố chính trong việc xoay chuyển các khó khăn của tôi với trầm cảm. Tôi đã học những bài học cực kỳ quan trọng khi ở đó.

Trong ngày đầu tiên ở tu viện, khi đang ngồi nhai trầu giữa sườn đồi xanh mướt, quan sát toàn cảnh chung quanh thì bất thành linh tôi nhận ra tâm mình tràn ngập những thứ tôi muốn mà không có được và những thứ

tôi không muốn mà vẫn có. Tôi có thể thấy được sự hỗn loạn trong đó và chính trong sự hỗn loạn này, tôi thấy rất rõ sự khát khao và chống đối thực ra là chỉ thuộc cùng một phiên não, chúng là một thể liên tục không thể tách rời, tiến tới và lùi lại, đi lên và đi xuống, di chuyển liên tục hướng tới các thái cực đối lập của cùng một phiên não. Bấy giờ, tôi nhận ra rằng chìa khóa của sự ổn định tâm trí là ở ngay điểm cân bằng, nơi không có sự chuyển động, chỉ cần chánh niệm về sự chuyển động tại các thái cực đó. Đây là một bài học cực kỳ quan trọng đối với tôi. Điều xuất hiện trong tâm khi tôi đang ngồi đó chính là tôi không muốn chết đi khi chưa có một cuộc sống tốt đẹp và thiện lành. Có rất nhiều sự sợ hãi xuất hiện cùng với những suy nghĩ đó. Tôi đã quyết định sẽ thay đổi hẳn cuộc đời mình và nỗ lực nhiều hơn trong việc hành thiền liên tục.

Trong buổi tối ngày hôm sau, Sayadawgyi nhờ tôi sang phía bên kia của tu viện để lấy ít thuốc cho thầy. Trời khá tối và không có trăng. Tôi biết rõ đường đi và cảm thấy mình không cần dùng đến đèn pin. Trên đường quay về, được một đoạn, bỗng trực giác của tôi mách bảo rằng có điều gì đó không ổn. Tôi bật đèn pin lên và thấy một con rắn hổ mang ngay trước mặt với cái mang bành ra, sẵn sàng lao đến tấn công. Khu vực này có rất nhiều rắn nhưng lại không có bệnh viện hay bác sỹ nào ở gần đó. Vì vậy, nếu bị cắn, tôi sẽ không có nhiều hy vọng, kết cục có thể là cái chết. Tôi đã rất sốc và

hoảng sợ, toàn thân cứng đờ, nhưng cuối cùng tôi cũng lấy được can đảm, lùi lại và giữ được khoảng cách an toàn. Một lần nữa, những suy nghĩ ập đến nói rằng tôi không muốn chết khi chưa có một cuộc sống thiện lành và tốt đẹp. Tôi nhận thấy tất cả những tiêu cực trong cuộc sống của mình lúc đó và nỗi sợ tôi đã trải qua bắt đầu thúc đẩy sự quyết tâm tiến tới và thay đổi cách tôi đang sống trong đời.

Vào một ngày khác – hình như là ngày cuối cùng của khóa tu – tôi đang thực hành thiền chỉ và đang có chánh niệm rất tốt. Tôi quyết định đi đến một cái giếng ở xa để giặt giũ. Lúc đang giặt đồ, có một người vô gia cư xuất hiện từ phía sau một ngọn đồi nhỏ. Anh ấy cứ như là xuất hiện từ hư không vậy và bất thành linh đi về phía tôi, hỏi xin nước uống. Người anh ta rất bẩn và nước da trông đen sạm dưới ánh mặt trời. Tôi không nhớ rõ gương mặt anh ta, chỉ nhớ anh ấy đã mặc một cái xà rông (trang phục truyền thống của người Miến) rách tả tơi. Tôi lùi lại và đổ đầy cái gàu nước. Anh ấy cầm lấy, uống một cách vội vàng. Sau đó, anh ta bỏ đi, lúc biến mất cũng nhanh như khi xuất hiện. Sau khi anh ấy bỏ đi, tôi đã cảm thấy rất sốc và hết sức lo lắng. Những suy nghĩ sợ hãi bắt đầu xuất hiện trong tâm tôi. “Nếu anh ta tấn công và cướp tài sản của tôi thì sao?” Tôi nhận ra mình hoàn toàn đơn độc và có thể bị tấn công, thậm chí là sát hại. Tôi đang mang một cái đồng hồ đắt tiền, còn đeo nhẫn và mang theo tiền nữa. Anh ta có thể dễ dàng cướp chúng.

Ngay sau đó, tôi nhận thức rõ là mình không muốn chết với một cái tâm hoảng loạn. Tôi thấy mình còn rất nhiều việc phải làm. Nỗi sợ chết lớn lao chính là điều mà khóa tu này đã đem lại. Nó tạo ra bước ngoặt trong pháp hành của tôi. Tôi về nhà với một sự kiên định vững chãi và sự hồi hã hành thiền chánh niệm liên tục, bất kể các trạng thái cảm xúc. Tôi biết rằng trầm cảm không phải là một phẩm chất tâm tốt và nếu tôi chết, đó không phải là cái chết từ một cuộc sống tốt đẹp. Điều này đem lại sợ hãi, nhưng cũng có chút ít trí tuệ. Đời tôi có nhiều đau khổ, nhưng cùng lúc đó, tôi cũng cố gắng chánh niệm và tin rằng mình sẽ thay đổi được nó. Tôi chẳng nghĩ gì tới giác ngộ cả, chỉ biết rằng nếu liên tục chánh niệm, pháp sẽ chỉ đường và cuối cùng, tôi sẽ bớt khổ. Khóa tu lần này đã đem lại động lực lớn lao đầu tiên để tôi cố gắng liên tục trong pháp hành.

Khoảng ba tháng sau khóa thiền ở tu viện trong rừng, tôi trải nghiệm cảm giác an tĩnh hoàn toàn và sâu sắc trong một khoảng thời gian rất ngắn, nhưng hầu như ngay lập tức đau khổ đã quay trở lại. Đồng thời, tôi có niềm tin to lớn rằng việc thực hành chánh niệm là con đường giải thoát duy nhất. Tôi thấy mình bị dấn vào đường cùng và để thoát ra chỉ còn cách duy nhất là quyết tâm hành thiền, thực hành liên tục, chánh niệm từ giây phút này sang giây phút khác. Bùm! Tôi nhận ra rằng đây chính là con đường duy nhất. Sau đó đau khổ lại xuất hiện, nhưng bây giờ tôi đã có động lực để hướng tất cả

vào hành thiền. Từ đó trở đi, mọi thứ dần thay đổi. Ngày nào cũng vậy, tôi thu nhặt từng chút hiểu biết cho đến khi có được một sự hiểu biết lớn hơn. Vào thời điểm đó, tôi gặp khó khăn với việc hành thiền vi tế, vì vậy, tôi vẫn dùng ống hít của hãng Vicks để có sự tập trung. Khi có thể, tôi thiền theo phương pháp quán niệm hơi thở và phòng xẹp ở bụng. Chú tâm quan sát phòng xẹp ở bụng một phương pháp rất vi tế và tôi đã sử dụng phương pháp này trong nhiều năm. Tôi luôn thay đổi phương pháp thiền tập mà tôi cảm thấy phù hợp với khả năng của mình tại mỗi thời điểm. Đà quán tính của phiền não cuối cùng cũng bắt đầu chậm lại. Tôi không còn dùng chất kích thích và có các hành vi bất thiện nữa, vì bây giờ tôi đã thấy những đau khổ mà chúng mang lại. Sự thiện lành bắt đầu lấn lướt bất thiện, nhưng tiến trình này diễn ra rất chậm, hầu như ngày nào tôi cũng vẫn còn ở trong trạng thái trầm cảm. Tôi biết nếu mình dồn hết sức cho thiền tập và thật kiên nhẫn chờ đợi thì cuối cùng mọi thứ sẽ thay đổi theo hướng tốt hơn.

ĐỐN CỬ

Rồi cuối cùng cũng đến thời điểm mà tâm tôi dịch chuyển từ xu hướng bất thiện sang thiện lành. Năm 28 tuổi, tôi cất những bước chân ngập ngừng trên con đường ổn định cuộc đời mình. Quá trình này diễn ra trong cả một giai đoạn từ hai đến ba năm. Tâm tôi bây

giờ dần trở nên điềm tĩnh và bình yên, nhưng vẫn có những lúc tôi cảm thấy lo lắng và còn chút ít trầm cảm. Cha thường yêu cầu tôi đại diện gia đình tham dự các lễ cưới và duy trì sự hiện diện của gia đình chúng tôi trong giới kinh doanh, nhưng trong tôi luôn có cảm giác chống đối và lo âu khi làm việc đó. Tôi liên lạc với thầy hai tuần một lần để trao đổi về việc hành thiền, và tôi cũng hay phàn nàn về việc phải tham dự các lễ cưới và chuyện chúng đã làm tôi bất an như thế nào. Thầy thường nói “Lo âu không phải là một đối tượng đúng, con không nên tin vào phiền não.” Thầy thường khuyến khích tôi tham gia các hoạt động giao thiệp xã hội này và nói rằng “Thêm rừng già, thêm cây thì sẽ có thêm củi, vì vậy hãy đi và chặt lấy chúng.” Những lễ đường đám cưới rất cuộc đã trở thành thiền đường của tôi.

Đám cưới của người Hoa thường là một dịp lễ lớn với rất nhiều rượu bia và âm thanh náo nhiệt. Gia đình cô dâu chú rể sẽ đi lần lượt từ bàn này đến bàn khác để nâng ly chúc mừng. Nhưng tôi thường theo dõi họ và đi vào nhà vệ sinh khi họ đến bàn của mình, rồi trở ra khi họ đã qua bàn khác. Ở một đám cưới nọ, tôi đã không tránh kịp một người đang say khướt, anh ta cố ép tôi uống rượu. Tôi nhìn thẳng vào mắt anh ta và nói rằng tôi không muốn uống. Anh ta dường như tỉnh lại được chút xíu, rồi nhìn tôi bằng cặp mắt chế giễu, sau đó bỏ đi. Tôi bắt đầu xây dựng được những chiến thuật và cách thức để xử lý những tình huống này. Tâm tôi dần nhận ra rằng

mình không cần phải bận tâm tới các đối tượng nữa. Bởi vì tôi đã dành nhiều công sức cho việc hành thiền liên tục trong môi trường ở chợ, với âm thanh huyên náo vây quanh, nên tâm tôi đã hình thành thói quen tự động chánh niệm mỗi khi bước vào đám đông hoặc những nơi ồn ào khác ngoài nơi làm việc. Khi xây dựng chánh niệm và định trong các môi trường giao tiếp xã hội, tôi đã trở nên tự tin hơn và nhờ đó tôi càng hành thiền hiệu quả hơn tại nơi làm việc. Tôi có thể thấy giá trị của việc thực hành liên tục và điều này đã được củng cố trong mọi hoạt động hằng ngày của tôi.

Trước khi học cách thực hành trong môi trường xã hội, tôi dành nhiều thời gian nhất có thể để tự mình thực hành định. Dù đã có được sự bình ổn, nhưng vì hay chống đối, nên tôi thấy rất khó có được sự bình an. Tôi không thực hành giỏi nhưng đơn giản là đã liên tục cố gắng hết lần này đến lần khác. Dần dần, sau một khoảng thời gian dài thực hành khi có nhiều người xung quanh, thói quen trong tâm tôi đã thay đổi, chánh niệm tăng trưởng và nó dần trở nên tự nhiên. Khi tôi thấy được sự chống đối trong tâm mình là do xuất hiện các điều kiện bên ngoài, tôi chủ động bắt đầu thực hành trong môi trường xã hội để vượt qua sự chống đối này.

Tôi tìm tới những địa điểm hay làm mình cảm thấy bất an bởi vì tôi biết đây chính là điểm yếu của mình. Thỉnh thoảng tôi đi vào quán bar và hành thiền để thử

thách bản thân. Đây là nơi tôi học được cách thiền trong khi mắt vẫn mở, cách này giúp ích nhiều hơn cho việc thực hành trong đời sống hằng ngày. Mọi người thường say xỉn và nói chuyện lớn tiếng. Tôi muốn tìm hiểu những thứ này ảnh hưởng lên tâm tôi thế nào. Những lợi ích thu được đã làm tăng trưởng sự tự tin của tôi trong pháp hành. Tôi đã đến những chỗ này nhiều lần để quan sát và khám phá bản chất thứ đang làm tâm mình bất an. Tôi đã bắt đầu thấy được những lợi ích của việc thực hành trong đời sống hằng ngày; có vô vàn đề mục để dùng cho hành thiền, từ đó giúp tăng trưởng sự tập trung, tạo điều kiện sinh khởi một định tâm cân bằng và ổn định hơn.

RA MÔI TRƯỜNG BÊN NGOÀI

Một ngày kia, tôi quyết định đi xem một trận đấu bốc với ý định là sẽ thử giữ chánh niệm trong cả buổi tối. Tôi muốn quan sát những phản ứng của tâm diễn ra trong quá trình chuẩn bị và trong toàn trận đấu. Tôi cảm thấy hứng thú bởi vì tôi đã nghe phần quảng cáo trước trận đấu với âm thanh của tiếng cồng bắt đầu trận vang lên – *Keng!* Nó gợi nhớ một kỷ niệm cũ và bất thành linh tôi muốn đi xem trận đấu. Tôi đã từng rất thích đi xem đấu bốc trong quá khứ, vì vậy, tôi rất hứng thú muốn theo dõi chuyện gì xảy ra khi tôi làm theo sự ham muốn này. Tối hôm đó, tôi đi xe buýt, rồi đi bộ trong chánh

niệm xuyên qua đám đông đang tập trung mỗi lúc một đông gần nơi thi đấu. Sau đó, tôi phải xô đẩy, chen lấn để mua vé và rồi cũng phải tiếp tục chen lấn để tìm được một chỗ ngồi có góc nhìn tốt. Xung quanh rất ồn ào, bầu không khí trong sân vận động thật ngột ngạt. Vào lúc ấy, thân tôi cảm thấy nóng bức, còn tâm thì mệt mỏi vì các hoạt động tâm lý chạy theo ham muốn này. Quá trình chen lấn chẳng giúp ích được gì, thêm vào đó là sự nóng bức, nên tôi nhận biết rất rõ mùi cơ thể của mọi người xung quanh.

Sau khi trận đấu diễn ra được một lúc, các võ sĩ được nghỉ khoảng hai phút giữa hiệp, tôi quyết định thiền một chút vì đã quá mệt. Tôi thu sự chú ý vào trong và quan sát các cảm giác cùng với những phản ứng liên quan đến môi trường xung quanh. Trong chưa tới hai phút, tôi trở nên hoàn toàn tĩnh lặng và bình yên, chánh niệm trọn vẹn vào bản thân. Bởi vì quá mệt, đối tượng hành thiền đã hiện lên rất rõ, tâm tôi thẩm thấu vào đó nhanh chóng. Sự nhận biết về môi trường xung quanh cũng như các cảm xúc rất nhanh trở thành nền cho những gì tâm tôi đang kinh nghiệm. Không lâu trước khi tiếng cồng vang lên để trận đấu tiếp tục, sự nhận biết của tôi đã quay trở lại với những gì xảy ra xung quanh. Tâm tôi hoàn toàn được hồi phục trong hai phút đó và trở nên thật tĩnh lặng. Tôi tự hỏi tại sao mình lại đến xem trận đấu này. Tôi có thể thấy tất cả những đau khổ xung quanh mình: các võ sĩ, khán giả và cả bản thân tôi. Tôi nhận ra rằng

khi tâm muốn điều gì, nó sẽ buộc phải thực hiện để thỏa mãn ham muốn đó, bạn phải thực thi tất cả mọi chỉ thị của tâm. Và ta sẽ nỗ lực rất nhiều chỉ để nhận lại một thành quả tối thiểu. Kinh nghiệm tối hôm đó đem lại cho tôi một hiểu biết tuyệt vời về tâm tham và tôi đã quyết định ngay lúc ấy rằng mình không cần phải kinh nghiệm thêm một trận đấu nào như vậy nữa.

Không có gì thú vị hơn việc áp dụng pháp vào trong đời sống hằng ngày. Mọi người không biết hoặc không hiểu hết các phẩm chất, giá trị và sự đáng giá vốn có của pháp. Những ai thực hành trong đời sống sẽ hiểu rằng hành thiền là không thể thiếu được. Chúng ta cần coi nhà mình, nơi làm việc và môi trường xã hội như là trung tâm thiền. Khi chúng ta không ở nhà mà ở trong thiền viện, một môi trường tĩnh lặng với nhiều sự trợ giúp, việc duy trì chánh niệm được ưu tiên hàng đầu. Bên ngoài thiền viện, chúng ta được thúc đẩy nhiều hơn bởi ý thức về “tôi”, “của tôi”, “nhà tôi”, “gia đình tôi. Nếu có thể thay đổi suy nghĩ và xem nhà mình giống như một thiền viện, việc hành thiền của chúng ta sẽ trở nên suôn sẻ hơn. Hằng ngày, điều quan trọng là phải kiểm tra liên tục thái độ, góc nhìn, suy nghĩ và những tư tưởng nền tảng. Có rất nhiều nguyên liệu màu mỡ để chúng ta có thể khai thác trong cuộc sống từ đó vun trồng trí tuệ. Mục đích của Đức Phật khi dạy con đường xây dựng chánh niệm và vun trồng trí tuệ trong kinh Niệm Xứ là để những người bình thường áp dụng trong các hoạt

động hằng ngày. Ngài muốn chúng ta tìm hiểu và thực hành để tiến đến giác ngộ. Nếu có được động lực thực hành như vậy thì chúng ta sẽ thấy đó là món quà thật đặc biệt mà Ngài đã ban tặng cho chúng ta.

ĐỘNG LỰC THỨ HAI/MINH SÁT TUỆ (CÁC TẦNG TUỆ MINH SÁT)

Động lực to lớn thứ hai thúc đẩy tôi hành thiền sâu hơn chính là khi tuệ minh sát sinh khởi trong tâm.Ồ! Điều này thật kỳ lạ, rất thú vị! Tôi chưa bao giờ nghĩ chuyện như thế có thể xảy ra. Hiểu biết của tôi bất thành linh trở nên cực kỳ mạnh mẽ và có chiều sâu hơn trước. Nó đồng loạt xuất hiện bởi vì tôi đã mong ước có hiểu biết sâu sắc hơn. Tâm tôi luôn hứng thú và muốn tìm hiểu nhiều hơn. Tôi đã hành thiền rất chăm chỉ. Trước đây, động lực để thực hành đến từ sự sợ hãi, lo lắng và muốn chấm dứt những đau khổ do trầm cảm, nhưng đồng thời, tôi cũng nỗ lực để quan sát tâm mình và cố tìm hiểu cái gì ở đằng sau những trạng thái tâm ấy. Khi tuệ minh sát xuất hiện, động lực thực hành đã thay đổi thành sự hứng thú muốn hiểu biết nhiều hơn. Giờ đây, tôi có thể thấy rõ những kết quả tiềm năng của quá trình thực hành chánh niệm liên tục. Nó thật lạ bởi vì nếu những phiền não là những gì chúng ta nghĩ thì trạng thái tâm phiền não sẽ là rất mạnh và đây là cách chúng ta sẽ nhìn nhận thế giới. Khi những phiền não giảm xuống

và trí tuệ tăng lên, thế giới chúng ta nhận thấy trở nên hoàn toàn khác biệt. Trước đây, tôi chưa bao giờ nghĩ như thế, vì vậy, khi tuệ minh sát cụ thể này xuất hiện, nó làm tôi hoàn toàn ngạc nhiên. Chuyện này xảy ra bất thành linh và khiến tôi bị cuốn hút. Nó đem lại cho tôi tất cả động lực cần thiết để tiếp tục thực hành và khai mở thêm nhiều hiểu biết hơn nữa.

Rõ ràng là, khi chúng ta hứng thú với bất kỳ điều gì, chúng ta sẽ nhìn thấy được nhiều hơn. Nếu có chuyện gì đó nằm trong tầm nhìn của bạn dù trong khoảng thời gian dài hay ngắn, bạn sẽ bắt đầu thấy nó và nhận ra các khuôn mẫu, bạn sẽ bắt đầu hiểu được chuyện gì đang xảy ra. Bạn cần để cho bất kì chuyện gì diễn ra được tiếp tục như nó đang là, mà không có sự can thiệp nào. Nếu bạn nhảy vào và phá rối tiến trình của tâm thì đúng vậy, có thể bạn sẽ khiến nó dừng lại, nhưng liệu bạn có học hỏi được gì từ trạng thái tự nhiên của nó không? Không! Hãy để mọi thứ bộc lộ một cách tự nhiên. Công việc duy nhất của bạn là quan sát, nhận biết, học hỏi, thu thập dữ liệu và rút ra kinh nghiệm. Càng nhiều kinh nghiệm, hiểu biết của bạn càng sâu. Bạn cần quan tâm đến bản chất của thân và tâm: “Chuyện gì đang xảy ra trong tâm? Chuyện gì đang diễn ra trên thân? Một tâm hay trạng thái tinh thần liên quan đến những trạng thái khác như thế nào?” Hãy tạm để những nội dung câu chuyện qua một bên khi nghiên cứu thân và tâm của mình. Đừng cố giải quyết những diễn biến câu chuyện khi mọi thứ

đang không diễn ra theo cách mà bạn vẫn nghĩ. Cố gắng làm như vậy là tham. Khi trí tuệ tăng trưởng, những phiền não sẽ rơi rụng dần và do đó sẽ có ít ham muốn trong tâm. Bạn sẽ thấy rằng cuộc sống của mình thực ra không có nhiều vấn đề. Khi chúng ta không chấp nhận mọi chuyện như nó đang là, chúng ta thiêu đốt bản thân và trở nên kiệt sức vì những ham muốn thay đổi liên tục. Thay vào đó, sẽ tốt hơn nếu chỉ thư giãn, quan sát và để mọi thứ tự nhiên.

Trong những năm tiếp theo, tôi ngày càng chín chắn hơn trong pháp hành và thành thạo hơn trong việc quan sát tâm “như nó đang là”. Những từ này trở thành khẩu hiệu mà tôi lặp đi lặp lại mỗi khi gặp khó khăn “như nó đang là... như nó đang là”. Tôi đã hiểu được điều đó và thấy rằng thực hành như vậy sẽ giúp tôi thoát khỏi khó khăn. Hết lần này đến lần khác, khổ đau quay trở lại, nên tôi biết mình có thể không bao giờ ngừng được việc thực hành. Tôi thực hành ở nhà, ở nơi làm việc và đôi lúc là khi giao thiệp bên ngoài. Trong những năm đó, đợt thực hành chính thức duy nhất của tôi là một khóa thiền với nhóm các thiền sinh theo phương pháp của ngài S. N. Goenka. Tôi rảnh được 10 ngày và đó là khóa thiền duy nhất thích hợp. Tôi tham gia nhưng đã không làm theo lời hướng dẫn của họ. Phương pháp của Ngài Goenka rất nghiêm khắc, nếu bạn là một hành giả chuyên tu theo dòng này thì bạn cần phải làm theo. Còn tôi làm theo cách của mình. Tôi thấy họ nói rất nhiều và tâm tôi

hướng theo âm thanh. Tôi rất quan tâm đến các phản ứng trong tâm mình trước âm thanh. Tôi thích nguyên tắc chánh niệm trên cái nghe nhưng không thích cách tâm mình phản ứng trước âm thanh.

Tôi thực hành với âm thanh và cái nghe hằng ngày và nhận ra khuynh hướng tâm mình theo đuổi âm thanh. Khi tâm bắt đầu đi lạc về phía âm thanh, tôi nhận ra chuyện đó “Ồ! Được rồi...” Sau đó, tôi quay lại quan sát những phản ứng diễn ra trong tâm. Thỉnh thoảng tôi đến các đám cưới của người Hoa, lắng nghe ban nhạc biểu diễn và lấy âm thanh của một nhạc cụ duy nhất làm đề mục: chỉ lắng nghe tiếng guitar lead và khi nó trở nên rất rõ ràng, tôi sẽ chuyển sang tiếng guitar bass. Tôi đang nghe tiếng của cả dàn nhạc nhưng chọn một nhạc cụ để rèn luyện sự tập trung. Bằng cách thực hành như vậy, chúng ta chỉ nhận biết âm thanh mà không cố ý lắng nghe, chỉ nghe mà không dính mắc, chỉ hay biết âm thanh, to hay nhỏ cũng không quan trọng. Nếu làm nhiều hơn vậy là chúng ta bị dính mắc, và nếu có chánh niệm, bạn sẽ nhận ra thích hoặc không thích ở trong tâm. Đó chính là lúc phiền não làm việc, chúng bắt đầu xuất quân.

CHÁNH NGŨ (SAMMĀ-VĀCHĀ)

Vài năm trước khi tham gia khóa tu của Ngài Goenka, khi đang tham dự khóa tu tại tu viện trong rừng ở Bago,

tôi đã lấy chánh ngữ làm phương cách thực hành. Đây là bước ngoặt trong tiến trình thực hành của tôi, nó đem lại lợi ích lớn lao giúp giảm thiểu các phiền não trong tâm. Tôi cố gắng không nói dối, không nói lời vô ích, không nói lời vô nghĩa, không nói lời thô ác. Khi bắt đầu thực hành liên tục và giữ chánh ngữ, hành vi của tôi đã thay đổi. Tôi không còn muốn nói dối, trộm cắp hay lừa lọc mọi người. Kết quả là, tôi đã bình tĩnh và im lặng nhiều hơn. Khi tôi nói, tôi nói một cách nghiêm túc và chân thật. Gia đình tôi cũng nhận ra những thay đổi này. Trước khi hành thiền nghiêm túc, tôi luôn bị coi là thành phần cá biệt trong nhà. Lời nói của tôi có rất ít trọng lượng, ý kiến mọi người thường được coi trọng hơn. Nhưng giờ đây, do tôi nói ít hơn, mỗi lần nói, gia đình sẽ ngồi lắng nghe bởi vì đó là điều giá trị. Họ hiểu rằng mỗi khi tôi nói thì đó là kết quả của những suy nghĩ cẩn thận và nghiêm túc. Thỉnh thoảng họ cũng được cảnh tỉnh vì biết điều tôi nói là sự thật. Anh trai tôi, một doanh nhân thành đạt, luôn xuất hiện một cách thân thiện, tươi cười và cởi mở, mọi người luôn thích kết bạn với anh ấy từ lần gặp đầu tiên. Một ngày kia, tôi nói với anh rằng, “Em có thể nhận ra anh đang đau khổ và em biết anh đang không thực sự hạnh phúc.” Gương mặt anh ấy rũ ra, giống như vừa lật bỏ một cái mặt nạ. Anh ấy hỏi “Sao em biết?” Sau đó, mối quan hệ giữa chúng tôi đã gần gũi hơn rất nhiều. Đó là do những thay đổi trong cách ứng xử và thái độ đối với pháp hành của tôi.

Khi chúng ta thực tập một trong tám yếu tố của Bát Chánh Đạo, nó thường tạo ra ảnh hưởng và hỗ trợ cho tất cả các yếu tố còn lại. Khi thực hành chánh ngữ, có những thay đổi ngay lập tức và lâu dài trong cách tôi đối đãi với mọi người có. Tương tự, quan điểm của tôi về cuộc sống và thế giới chung quanh cũng chuyển biến sâu sắc. Tôi không còn muốn sống cuộc đời quá nhiều đau khổ như trước đây. Tất cả những gì tôi muốn là sự đơn giản và tự do để thực hành một cuộc sống bổ ích và tốt đẹp. Lựa chọn và thực hành một trong các yếu tố của Bát Chánh Đạo là một chuyện, nhưng hiểu rõ nó đem lại lợi ích như thế nào cho pháp hành lại là một chuyện khác. Chúng ta có thể thực hành mù quáng mà không thực sự hiểu nó giúp ích gì cho chúng ta. Chỉ có thực hành theo một cách đúng đắn, sau đó quan sát chuyện gì thực sự đang diễn ra trong tâm và ảnh hưởng của nó lên chính chúng ta và những người khác, thì chúng ta mới có hiểu biết thấu đáo về giá trị những hành động của bản thân. Để đem đến sự hiểu biết về các khía cạnh bất thiện trong tâm chúng ta và việc chúng làm khổ ta như thế nào, chánh ngữ phải được thực hành như một sự rèn luyện đạo đức và phải bao gồm chánh kiến, chánh tư duy. Động lực thực hành như thế luôn đến từ trí tuệ và thiết lập nền tảng cho tuệ minh sát sinh khởi. Với những bước đi vững chắc như vậy, trí tuệ sẽ được xây dựng dựa trên nền của trí tuệ mà chúng ta đã có sẵn.

Vào các ngày Chủ nhật, gia đình chúng tôi thường tụ tập và ăn uống cùng nhau. Tôi hướng dẫn mọi người thiền trong khoảng 15 phút trước khi bữa ăn diễn ra. Sau khi ăn xong, tôi thường hỏi mọi người cảm nhận thế nào về cuộc sống của mình và liệu họ có cảm thấy hài lòng không. Tôi nhớ rằng một người em trai của tôi đã trả lời là không và một người nữa nói “Ồ, khoảng 50 – 50.” Còn một người khác thì nói rằng “khoảng 60-40.” Có một lần, chị dâu của tôi đã khóc khi chia sẻ cảm nghĩ của mình về gia đình. Vì thế cứ vào mỗi Chủ nhật, chúng tôi nói về Giáo Pháp và các chủ đề liên quan rồi chia sẻ cho nhau nghe những cảm xúc của mình trong cuộc sống. Từ dạo đó, hoàn cảnh và vị thế của tôi trong gia đình dần được cải thiện.

Khi có trí tuệ, bạn sẽ tự động biết được cách giúp đỡ người khác, nó trở thành bản chất tự nhiên của bạn. Bất cứ điều gì được nói ra từ một cái tâm trí tuệ sẽ luôn dựa trên sự thật và sự hiểu biết. Trong một gia đình, nếu không nói gì, chúng ta sẽ trở thành những người xa lạ. Việc nói hay không đòi hỏi rất nhiều trí tuệ, cần cân nhắc về mặt thời điểm, nơi chốn cùng với những yếu tố khác thuộc thời điểm và hoàn cảnh đó trước khi chúng ta quyết định có thích hợp để nói hay không.

Vì sao chúng ta có thể giữ chánh niệm khi yên lặng nhưng lúc bắt đầu nói chuyện, chánh niệm lại trôi mất? Nếu tôi yêu cầu mọi người giữ im lặng, họ sẽ có chánh

niệm về việc này và kìm chế không nói, cho tới khi tôi bảo “OK, bắt đầu nói nhưng phải trong chánh niệm” thì dường như họ không thể làm được như vậy. Có lẽ sẽ dễ hơn khi yêu cầu mọi người giữ chánh niệm trong yên lặng. Trong kinh Niệm Xứ, Đức Phật nói đến việc chánh niệm trên lời nói, nhưng các hành giả dường như không hiểu được chuyện đó, việc này quá khó. Chánh niệm không có đà tiến, nên rất khó để dạy họ làm việc này. Chúng ta cần phải luyện tập nhiều hơn. Luyện tập ở đây chính là dạy dỗ tâm và nên có một nguyên tắc căn bản sau: nếu thực sự cần thiết thì nói và nếu không cần thiết thì không nói. Rất đơn giản nhưng cũng rất khó thực hiện – việc này đòi hỏi nhiều luyện tập và trí tuệ để hiểu được khi nào cần nói hoặc không. Trong một khóa tu, việc này không khó, nhưng ngay khi chúng ta quay về đời sống hằng ngày, chánh niệm trên lời nói biến mất, và tất cả thói quen cũ bắt đầu xuất hiện trở lại. Với chánh niệm liên tục trên tất cả các đề mục khi chúng sinh khởi, chúng ta sẽ sớm phát triển được kỹ năng đưa chánh niệm vào khía cạnh thực hành rất quan trọng này.

CUỘC HÔN NHÂN KHÔNG HÒA HỢP

Khi tôi 33 tuổi, cha mẹ tôi, với trí tuệ của mình, đã quyết định rằng tôi nên cưới vợ. Mỗi quan hệ của tôi và vợ tôi là kết quả do cha mẹ tôi se duyên, và được sắp xếp bởi một người mai mối. Trước đây, vì tôi là một

“cậu bé hoang dã” nên không ai nghĩ tôi sẽ lấy vợ. Khi bệnh trầm cảm của tôi giảm bớt và cuộc sống nhìn chung bắt đầu ổn định, cha mẹ tôi đề cập tới vấn đề hôn nhân vì họ thấy tôi bây giờ đã có thể chu toàn trách nhiệm của mình với gia đình. Tôi không chút xiu nào do dự hay thắc mắc gì về quyết định của họ vì tôi nghĩ đây là chuyện mà ai rồi cũng có lúc thực hiện trong đời. Tôi nghĩ rằng đây là cách tốt để có được một cuộc sống hạnh phúc và bình yên. Nhưng sau đám cưới, tôi bắt đầu có thêm những mâu thuẫn nội tại mới. Những nghĩa vụ mới đã làm tăng thêm ý thức về bản ngã, với rất nhiều “tôi”, “của tôi” hiện hữu trong tâm: “nhà tôi”, “gia đình tôi”, “quần áo của tôi”, và ngay cả “đôi giày của tôi”, “cuộc sống mới của tôi”. Trước đó, tôi sống trong nhà của gia đình và chưa bao giờ phải nghĩ nhiều thể cho bản thân, mọi thứ đều được làm cho tôi. Giờ đây, những trách nhiệm mới đã củng cố và tăng thêm ý niệm về bản ngã trong tôi. Trong các khóa tu trước, tôi đã kinh nghiệm chút ít tuệ về bản chất của anattā, hay vô ngã. Do đó, bằng việc thực hành, tôi đã sớm nhận ra rằng ý thức về bản ngã mà tôi đang kinh nghiệm trong hôn nhân chỉ là ngôn từ và ý niệm, là các khái niệm mà tôi có thể bị dính mắc vào đó. Tôi có thể thấy rất rõ vòng luân hồi và do đó có thể rèn luyện tâm mình sao cho ý niệm về “cái tôi” giảm bớt.

Trước lúc kết hôn, tôi đã tiến bộ trong pháp hành đến một mức độ khá sắc bén và chánh niệm liên tục trong cuộc sống hằng ngày. Tôi thậm chí còn chánh niệm

khi đang ở trong mừng, khi sắp ngủ vào mỗi tối. Ở giai đoạn này, động lực thực hành của tôi đã thay đổi. Trước đây, tôi thực hành để tiêu diệt trầm cảm, thứ bây giờ đã được hiểu rõ và không còn gây khó khăn cho cuộc sống của tôi nữa. Giờ đây, tôi thực hành thuần túy để phát triển trí tuệ. Tôi cảm thấy thích thú vì điều này. Kiến thức và các bài học giờ đây mở ra trước mắt khiến tôi háo hức muốn hiểu biết nhiều hơn. Tôi rất hoan hỉ sống trọn vẹn trong sự say mê chánh pháp.

Hai năm sau khi kết hôn, vợ tôi sinh con trai. Khi họ cho tôi xem mặt thằng bé, tôi nhận ra ý thức về bản ngã trong tôi đã giảm đi nhiều thế nào. Lần đầu tiên thấy nó, tôi không hề có cảm giác hay cảm xúc mạnh mẽ nào về đứa trẻ này hay việc nó sinh ra đời. Tôi nghĩ “Vây là một người nữa đã sinh ra trên thế giới.” Tôi không có cảm giác quyến luyến sâu nặng với con. Tôi không hề nghĩ “Ồ, đây là con mình, hãy nhìn sản phẩm tôi đã tạo ra này.” Tôi không thấy chút gì kiêu hãnh, chỉ có một cảm giác điềm tĩnh và bình thản lớn lao. Thái độ này có thể là nhân tâm đối với nhiều người, nhưng khi tính chất cá nhân hay ý niệm về bản ngã trong tâm giảm đi thì thái độ đối với mọi người xung quanh là xem họ như hiện tượng tự nhiên, không có sự gắn kết cảm xúc tức thời, ngoại trừ sự thấu cảm, lòng trắc ẩn, và các trạng thái tâm thiện lành khác có thể xuất hiện. Chúng ta bắt đầu thấy tất cả những gì diễn ra chỉ là hiện tượng tự nhiên, không có ai

ở đây cả. Khi tâm được thanh lọc, chúng ta có thể hiểu chuyện này. Chúng ta hiểu rằng cái đang diễn ra là vô thường, cái đang diễn ra là khổ, cái đang diễn ra là nhân và quả: vô ngã, không có ai hay người nào ở đó cả.

Trong giai đoạn này, tôi đã trải nghiệm nhiều điều. Sự hiểu biết của tôi đã khá phi thường. Một lần nọ, tôi đang băng qua đường, một chiếc ô tô lao tới, nó đã phải lách qua một bên để tránh không đâm vào tôi và cuối cùng nó dừng lại rất gần tôi. Tâm tôi rất bình thản, rất nhẹ nhàng và không hề có chút giận dữ nào đối với người tài xế. Tôi bước đi vài bước và nghĩ thầm “Tại sao mình không nổi giận vì chuyện này? Anh ta suýt nữa gây tai nạn và có thể đã giết chết mình rồi. Mình hoàn toàn nên nổi giận mới phải.” Nhưng tôi chỉ tiếp tục bước đi, nhìn ngó, lắng nghe và quan sát thế giới với một sự bình an trọn vẹn.

Chúng ta có thể có nhiều trải nghiệm như thế trong ngày, luôn đối diện những điều mới mẻ. Nhưng khi tâm quan sát được thanh lọc, khi chánh niệm và trí tuệ hoàn chỉnh thì những kinh nghiệm đơn giản sẽ trở nên phi thường. Thông thường, chúng ta luôn có tà kiến khi tiếp xúc với các kinh nghiệm, bây giờ khi có chánh kiến và hiểu biết đúng, nhận thức của chúng ta cũng đảo chiều. Chúng ta hiểu rất sâu sắc rằng đối tượng chỉ đơn thuần là đối tượng và không còn khó chịu vì những chuyện diễn ra. Không còn sự si mê, tham lam hay sân hận, chúng ta hoàn toàn thanh thản với bản thân.

Ở nhà, mọi thứ không phải lúc nào cũng hòa hợp và bình yên. Vì đã luyện tập chánh ngữ khá lâu, tôi thu sự chú ý vào bản thân mình và trở nên khá hướng nội. Vợ chồng tôi không còn tán gẫu với nhau nữa, hoặc ít nhất từ phía tôi. Cô ấy trở nên khó chịu khi giữa chúng tôi thiếu đi sự giao tiếp và kết quả là cô ấy đã khóc rất nhiều. Khi vợ tôi mang thai, tôi quyết định né tránh cô ấy¹. Tôi muốn thử làm việc này trong một năm xem sao, vì tôi bắt đầu nung nấu ý định xuất gia lần nữa và muốn từng bước kiểm chứng sự lựa chọn này. Tuy nhiên, tôi chưa bao giờ đề cập đến ý muốn xuất gia với vợ hay gia đình tôi, vì điều này sẽ khiến họ rất buồn.

Vợ tôi có nhiều lý do để buồn phiền, chuyện giữa chúng tôi không phải là một cuộc hôn nhân bình thường theo bất kỳ nghĩa nào. Cô ấy thật không may khi cưới tôi đúng lúc tôi có sự tiến bộ mang tính bước ngoặt trong pháp hành. Bệnh trầm cảm của tôi đã thuyên giảm và tôi bắt đầu tìm hiểu một cách nghiêm túc những nguyên nhân khiến tôi đau khổ. Tôi đã gạt hái thêm những hiểu biết về các phiền não và ngày càng có được thái độ khách quan trong mối quan hệ với chúng. Môi trường làm việc ở chợ không còn khiến tôi lo lắng; tôi có thể đối phó với con người và sự ồn ào một cách dễ dàng. Do duy trì chánh niệm liên tục, việc thực hành của tôi đã có

¹ Chuyện quan hệ vợ chồng

đà mạnh mẽ đến mức tôi thấy con đường duy nhất phía trước là tôi sẽ đắp y lần nữa.

Trong ngày sinh nhật của mình, 7 tháng 4 năm 1996, tôi đã nói với vợ và gia đình rằng “Tôi muốn vào tu viện xuất gia tu hành một thời gian.” Tôi đã ra đi và không bao giờ quay lại. Tôi đã ở trong tu viện từ đó tới giờ. Nhiều lần họ đến tận nơi cố gắng thuyết phục tôi quay về, nhưng tôi vẫn luôn có niềm tin vững chắc rằng mình đã quyết định đúng.

HÀNH THIỀN/THUỐC CHỮA BỆNH

Tôi thường được yêu cầu đưa ra lời khuyên dành cho những người bị trầm cảm. Họ có nên dùng thuốc không? Điều này hoàn toàn tùy thuộc vào hoàn cảnh và cá tính của người đó. Trong một số trường hợp, việc sử dụng thuốc kết hợp với hành thiền rất có tác dụng. Việc dùng thuốc trong chừng mực nào đó có thể làm cho bệnh nhân đủ khuây khỏa để hành thiền, từ đó làm giảm đà trầm cảm. Chỉ dùng một mình thuốc sẽ không có tác dụng đánh bại hoặc chữa lành trầm cảm. Thật vậy, nó có thể làm giảm nhẹ triệu chứng, nhưng liệu có thể tiêu diệt tận gốc căn bệnh? Không! Cần hiểu rõ nguyên nhân căn bệnh; hiểu biết này chỉ có thể đến từ quá trình nghiên cứu tâm trí thông qua hành thiền.

Tất nhiên là tôi chưa từng uống thuốc chữa trầm cảm nên không có kinh nghiệm gì trong chuyện này. Tôi đã dùng một loại thuốc của riêng mình, đó là một dạng thuốc phiện. Tôi có nhiều kinh nghiệm về việc này và tôi chắc rằng nó không chỉ góp phần làm trầm cảm nặng thêm mà còn đem lại đủ sự giải tỏa tạm thời khỏi các khó chịu để tôi có thể hành thiền và quan sát các khuôn mẫu chung của đời mình. Tuy nhiên, tôi sẽ không khuyến khích các hành giả làm theo cách này. Đối với tôi, nguyên nhân của trầm cảm thực sự khá đơn giản và tôi chắc rằng nó cũng xảy ra tương tự đối với hầu hết mọi người mắc bệnh này.

Nói một cách đơn giản, khi các khó khăn xuất hiện trong đời, chúng ta cảm thấy chán nản. Sau đó, chúng ta khao khát một thứ gì đó để đánh lạc hướng tâm trí và xoa dịu bớt muộn phiền. Thông thường, mong mỗi một thứ gì đó chính là bất thiện và khi không đạt được như mong đợi thì trầm cảm trở nên rõ rệt. Nếu chúng ta kháng cự, trầm cảm sẽ có thêm sức mạnh và trở nên ngày càng dai dẳng: theo thời gian, nó trở thành đà của tâm và rồi ta thấy như thể mình đang chết mòn. Ta có cảm giác mất mát đến cùng cực.

Khi tâm cảm thấy bất an thì có nghĩa là các phiền não đang rất mạnh mẽ. Tâm sẽ cảm thấy khó chịu dù chỉ với một chút xúu điều không như ý. Thỉnh thoảng, chúng ta không thấy điều này bởi vì nó ảnh hưởng lên chúng ta

ở mức độ tiềm thức. Ví dụ, bạn muốn 10 thứ và bạn có được chúng thì tâm bạn bình yên – không có vấn đề gì. Nếu bạn không thể có 1 hoặc 2 trong số đó thì tâm sẽ trở nên kích động. Nếu bạn không đạt được phân nửa số mình cần thì tâm trở nên chán nản. Nếu bạn không đạt được gì thì tâm trở nên điên dại.

PHÁP SẼ CHỈ ĐƯỜNG

Cách duy nhất là bạn phải thực hành liên tục, trong mỗi khoảnh khắc hãy nhớ giữ chánh niệm và sử dụng bất kì trí tuệ nào có thể để nghiên cứu và học hỏi từ những gì đang gây trở ngại trong tâm. Từ đây, chúng ta sẽ xây dựng được niềm tin vào pháp hành. Kể đến chúng ta tạo dựng đà thực tập, và với sự kiên nhẫn, hiểu biết sẽ sinh khởi và trầm cảm sẽ thoái lui. Điều cần thiết là hãy cho phép pháp chỉ đường cho bạn, hãy đưa nó vào tâm mình, rồi bạn sẽ cảm thấy hứng thú với nó như Đức Phật đã dự định khi Ngài trao lại cho chúng ta những lời dạy tuyệt vời trong kinh Niệm Xứ. Chúng ta sẽ nhìn cuộc đời này qua một cặp kính hoàn toàn khác, thái độ và thói quen của chúng ta sẽ thay đổi hướng về khía cạnh thiện lành của tâm. Điều này được thể hiện không chỉ trong thái độ đối với cuộc sống và mối quan hệ của chúng ta đối với các đề mục của tâm mà còn đối với mọi thứ và mọi người mà chúng ta tiếp xúc.

Pháp luôn tồn tại, pháp ở khắp mọi nơi. Tự nhiên

nói chuyện với chúng ta trong mỗi khoảnh khắc, nó đang dạy chúng ta, nhưng thỉnh thoảng chúng ta không thể tiếp nhận. Chúng ta không thể biết hoặc không thấy pháp bởi vì có những phiền não trong tâm và chúng ta không có đủ hiểu biết hoặc trí tuệ để nhìn xuyên qua nó. Nếu chúng ta có thể thấy được tự nhiên, như nó thực sự đang là, thì tâm sẽ tự thanh lọc bản thân và trở nên tự do khỏi sự ô uế của các phiền não.

Giờ thì bạn đã hiểu phần nào về mức độ nỗ lực, tận tâm cần thiết để có được trí tuệ. Như bạn đã biết, bất cứ điều gì xứng đáng, giá trị đều đòi hỏi sự công phu, bền chí. Chúng ta hành thiền *vipassanā* trong dài hạn và cần phải thực tập liên tục trên nhiều phương diện khác nhau. Điều trước nhất là chúng ta cần nỗ lực xây dựng chánh niệm và chánh kiến, đây là nền tảng của việc thực hành và sẽ giúp chúng ta làm chậm đà quán tính của phiền não, từ đó phát triển trí tuệ. Đà quán tính này đã được tích lũy trong một đời, thậm chí nhiều đời. Chúng ta phải nghiên cứu, vạch ra kế hoạch và thử nghiệm với mỗi khía cạnh trong cuộc sống, quan sát cách thức chúng ta triển khai pháp hành: thử cách này, thử cách kia; làm mọi thứ cần thiết để tìm ra cách tâm vận hành và những phương thức xảo quyết mà phiền não đang dùng để khiến bạn hiểu sai về hạnh phúc. Bạn làm chậm được đà quán tính của phiền não ở mức độ nào, thì đà quán tính của cái tâm vô nhiễm sẽ phát triển ở mức độ ngang bằng hoặc cao hơn như thế.

Bạn là thầy của chính mình, tính cách của bạn là độc nhất. Do đó, cách bạn thực hành cũng sẽ hoàn toàn độc nhất. Những lời dạy của Đức Phật mang tính chất chung, không dành riêng cho bất kỳ loại nhân cách nào. Chúng bao hàm tất cả và bạn dùng chúng như kim chỉ nam để áp dụng và điều chỉnh việc thực hành theo cách phù hợp nhất với cá nhân mình. Mọi chuyện cũng tương tự khi bạn làm việc với vị thầy dạy pháp của bạn, người có thể đưa ra lời khuyên để rồi bạn có thể ra đi và tự ứng dụng theo cách riêng của mình. Chỉ có bạn mới biết tâm mình và cách thực hành nào đem lại kết quả.

Vài người trong số các bạn đã thực hành trong nhiều năm và đã thu thập được tất cả những dữ liệu, thông tin cần thiết để có được trí tuệ sâu sắc, tuy nhiên, bạn vẫn đang lăn lộn với đà quán tính của tâm bị ô nhiễm. Điều gì sẽ giúp làm chậm và sau đó đảo chiều đà quán tính này? Với kiến thức và dữ liệu mà bạn đã thu thập, có thể là chưa quá nhiều! Hy vọng bạn sẽ có đủ thông tin và cảm hứng đến từ cuốn sách này để bổ sung vào lượng kiến thức đó, để tạo sự cân bằng và cho phép đà quán tính tiến về phía trí tuệ. Điều này sẽ làm thay đổi cách bạn quan sát thế giới, cho phép một niềm hạnh phúc tự nhiên và bền vững hơn đến với cuộc đời của bạn. Khi bạn có một sự thôi thúc hướng đến trí tuệ, pháp sẽ chỉ đường cho bạn, sau đó cuộc sống sẽ ngày càng dễ dàng hơn.

PHẦN III

TOÀN TÂM HƯỚNG ĐẾN
TRÍ TUỆ



6

TINH THẦN THỰC HÀNH

Khi hồi tưởng lại, tôi mới thấy rõ rằng thầy của mình, Sayadaw Shwe Oo Min, đã có những kế hoạch cho tôi trong những năm trước đây mà tôi không hề nhận ra. Cho tới một năm sau khi tôi xuất gia lần cuối, kế hoạch của thầy mới dần lộ diện. Thầy muốn tôi giảng pháp, vì thầy dự định sẽ ngưng không giảng nữa và để tôi làm thay thầy trong vai trò này.

Khi chúng tôi đi thăm một tu viện trong rừng ở Bant Bway Goun, vùng Mon State, thầy yêu cầu tôi phụ trách buổi hỏi-đáp giữa các hành giả và tu sĩ. Mỗi ngày vào lúc 4 giờ chiều, khoảng 200 cư sĩ và tu sĩ đến tu viện tham gia các buổi hỏi-đáp này. Sau buổi đầu tiên, tôi xin thầy nhận xét về những gì đã diễn ra, nhưng thầy không nói gì cả, tôi hiểu đó là dấu hiệu hài lòng. Từ đó, nghiệp giảng pháp của tôi tiếp diễn.

Không lâu sau đó, thầy yêu cầu tôi dạy một nhóm các tu sĩ tại Trung tâm Shwe Oo Min cũ, vài người trong số họ không dễ chấp nhận việc này vì họ là những tu sĩ lâu năm hơn tôi. Tôi chưa từng nghĩ đến việc trở thành thiền sư; tất cả những gì tôi muốn là xuất gia và vào một tu viện trong rừng nào đó để hành thiền. Nhưng thầy tôi

nói “Tại sao lại muốn vào rừng? Con sẽ làm gì ở đó? Con có thể thực hành ở bất cứ đâu.”

Vì thế, thầy đã có kế hoạch này; thầy muốn ngừng việc dạy thiền nên khi thấy tôi có thể đảm nhận việc giảng dạy, thầy biết rằng đó chính là lúc thầy có thể ngưng công việc lại. Thầy là người rất thông minh, một con người rất đặc biệt, đã để lại những ảnh hưởng lớn lao trong cuộc đời của tôi. Thầy hiểu tôi nhiều hơn tôi hiểu bản thân mình. Trong cả thế giới này, chỉ duy nhất thầy hiểu tôi, ngay cả cha tôi cũng không hiểu được tôi nhiều như thầy. Tôi rất nhớ thầy.

Thật sự tôi chưa bao giờ nghĩ mình sẽ trở thành một thiền sư hay một vị thầy. Tôi là một hành giả và tôi chỉ thích chia sẻ kinh nghiệm với các hành giả khác để từ những gì nghe được, khi quay trở về họ có thể tự ứng dụng theo cách riêng vào quá trình thực hành của mình. Làm sao một hành giả thực sự hiểu những gì tôi đã kinh nghiệm được? Với các hành giả, kinh nghiệm của tôi chỉ là ý niệm. Tuy nhiên, nếu anh ấy hoặc cô ấy có thể ứng dụng một vài hướng dẫn mà tôi đã sử dụng và biết là có hiệu quả thì anh ấy hoặc cô ấy chắc chắn sẽ tiến bộ. Nói vậy không có nghĩa là sự nỗ lực và lòng tin cần phải có ở mỗi hành giả là giống nhau. Nó còn tùy thuộc vào việc họ đang ở giai đoạn nào trong pháp hành của mình.

Khi bắt đầu, nỗ lực và lòng tin chủ yếu đến từ góc

độ cá nhân, đó là mức độ của cái tôi. Đối với hầu hết các hành giả, khởi đầu của hiểu biết đến từ việc tin vào những gì họ nghe được từ tôi sau đó áp dụng bằng cách sử dụng công cụ chánh niệm và chánh tinh tấn, và điều này sẽ dẫn đến chánh kiến. Từ góc nhìn của chánh kiến này, nếu sự hứng thú và tìm tòi được áp dụng đúng cách thì ngày càng có nhiều trí tuệ được phát lộ. Trí tuệ khi đó sẽ là nhân tố thúc đẩy những nỗ lực của hành giả; sau đó nỗ lực đến lượt nó lại thúc đẩy để hành giả có hiểu biết hơn nữa, qua đó đem lại cho họ sức bật và động lực để tiến xa hơn trong pháp hành.

7

TÂM THIỀN

Tại sao tâm đau khổ? Tại sao tâm si mê? Tâm si mê vận hành thế nào? Những câu hỏi này chỉ có thể được trả lời bằng cách nghiên cứu tỉ mỉ và hiểu được đặc tính của các trạng thái tinh thần và bản chất của danh sắc (thân/tâm/ý thức). Chỉ khi đó tâm mới hiểu được vô thường, khổ và vô ngã một cách sâu sắc. Vì vậy, nếu bạn tiếp tục thực hành thì chánh niệm sẽ có mặt một cách tự nhiên và sự hiểu biết các trạng thái tâm trên sẽ xuất hiện. Tư tưởng của thiền quán không phải là “Tôi đang thiền” mà là “Việc hành thiền đang diễn ra tự nhiên.” Bất kỳ lúc nào tâm trở nên cân bằng thì sự hiểu biết sẽ sinh khởi tự nhiên: “Không phải là tôi đang thiền mà là việc hành thiền đang diễn ra.” Lúc đó, sự hiểu biết trở nên sâu sắc hơn. Khi tuệ minh sát sinh khởi trong tâm tôi, cách tôi nhìn thực tại hoàn toàn thay đổi; những hiểu biết rất sâu xuất hiện. Do hiểu biết sâu sắc này, sự hứng thú của tôi đối với pháp hành được kích thích và tôi muốn hiểu biết nhiều hơn. Tôi có một động lực lớn lao để liên tục thực hành. Bạn không thể chủ động tạo nên điều này, nó xảy ra tự nhiên; các duyên đã đầy đủ để hiểu biết này xuất hiện. Tâm tìm thấy sự cân bằng mà không cần một nỗ lực kiểm soát nào; không có “cái tôi” nào ở đó, hoàn toàn vô ngã. Loại hiểu biết này sinh khởi phụ thuộc vào

nhiều thứ: tự nhiên, các duyên, đối tượng, tâm chánh niệm (mạnh lên hay yếu đi), nhưng chủ yếu là tâm trở nên cân bằng và bức màn che phủ được đẩy lùi; trí tuệ sẽ sinh khởi.

Có một lần tôi đi du ngoạn đến chùa Shwedagon. Trên đường đi, tôi dừng lại và quan sát ngôi chùa từ xa. Chuyện này diễn ra trước khi tôi kinh nghiệm được tuệ minh sát, nhưng từ những hiểu biết có sẵn, tôi nhận ra tâm mình đang quan sát ngôi chùa theo một cách mới lạ. Sau khi vào chùa và ở lại một lúc, tôi quay về, dừng chân ở đúng điểm dừng trước và quan sát ngôi chùa lần nữa. Lần này, cái nhìn của tôi lại hoàn toàn khác biệt so với lần trước, thật là kỳ lạ. Tại sao chuyện này xảy ra? Sau đó, tôi nhận ra tưởng (*saññā*) đang làm việc theo cách rất rõ ràng: nó chỉ chọn những gì nó thích thú mà không chịu sự kiểm soát nào của bản ngã; đây là một kinh nghiệm mới mẻ. Đây chính là tự nhiên nhận thấy được chính nó; việc hành thiền đang tự động diễn ra. Vì thế, mỗi lần hiểu biết sinh khởi, sự hứng thú với pháp hành được kích thích và trở nên mạnh hơn.

Trong một lần khác, tôi đang xem ti vi; chánh niệm đang hiện diện nhưng không sắc bén lắm, chỉ là chánh niệm nhẹ nhàng thôi. Bất thành lình, tâm tôi nhận ra việc quan sát và nhận biết đang diễn ra theo cách chưa từng có: lúc đó tôi có một hiểu biết rất sâu về vô thường từ kinh nghiệm này và con đường phía trước bất ngờ trở

nên rất rõ ràng trong tôi. Tâm tôi nhận ra điều tôi đang thấy là hoàn toàn mới. Tôi không chủ động cố gắng hành thiền nhưng việc hành thiền đang diễn ra mà không có cái tôi nào tham dự, nó xảy ra vì tôi đơn giản là đang xem ti vi với một ít chánh niệm. Khi các duyên đã đủ đầy và tâm ở trạng thái cân bằng, hiểu biết có thể sinh khởi theo những cách ít mong đợi nhất.

Một hành giả ở trung tâm chúng tôi trong một buổi trình pháp đã mô tả cách tâm thiền của anh ấy thay đổi theo hoàn cảnh như thế nào. Khi anh ấy ở trong phòng một mình, tâm anh ta êm đềm tĩnh lặng, chỉ cần chánh niệm nhẹ nhàng để giữ sự cân bằng. Khi anh ấy rời phòng của mình và tham gia thiền hành hoặc chuyện trò cùng với các hành giả khác, tâm thiền của anh ấy bắt đầu kích động, điều này đòi hỏi nhiều nỗ lực hơn một chút để duy trì chánh niệm và giữ tâm cân bằng. Bởi vì chánh niệm của anh ấy đã trở nên bén nhạy hơn và hoạt bát hơn khi thực hành liên tục nên anh ấy có thể nhận ra những thay đổi vi tế này trong tâm.

Các tình huống thế này không xảy ra thường xuyên. Đối với nhiều hành giả, họ có thể rời phòng mình hoặc thiền đường mà không hề nhận ra sự chuyển trạng thái từ chánh niệm sang thất niệm. Trước khi họ nhận ra, tâm đã rơi vào trạng thái bị kích động và những phiền não đã tràn ngập. Việc duy trì chánh niệm là rất quan trọng khi chúng ta làm bất cứ điều gì. Khi chúng ta thấy tâm mình bám vào một ý niệm và trở nên kích động, hãy nhận diện

mà không phán xét ý niệm đó tốt hay xấu, rồi đưa chánh niệm hướng về các cảm xúc trong tâm hoặc các cảm giác trên thân. Thực hành như vậy thường xuyên, đến một lúc nào đó nó sẽ trở thành phản xạ tự động, một quá trình tự nhiên thứ hai; khi đó việc hành thiền diễn ra theo nhịp riêng của nó.

Khi chánh niệm được giữ liên tục, thì dần dần nó sẽ trở thành phẩm chất nổi trội nhất trong tâm, đây chính là thứ chúng ta đang cố gắng vun trồng. Cảm xúc hay suy nghĩ cũng trở nên khá rõ rệt, chúng ta nhận diện được chúng vì chánh niệm đã ngày càng sắc bén hơn. Khi ở nhà thay vì ở trong các khóa tu, tâm thường xuyên bị kích động. Nó luôn chịu áp lực phải hoàn thành công việc. Có một sự háo hức thúc đẩy phía sau nó. Bạn có thể cảm nhận được điều này; bạn có thể cảm nhận được tâm đang thư giãn hay căng thẳng. Khi thư giãn, tâm trở nên rộng mở hơn. Trong trạng thái này, tâm sẽ dễ quan sát các đề mục hơn. Khi đó, có thể thấy rõ rằng các đối tượng không phải là “tôi”, nhưng chúng ta vẫn đồng hóa mình với tâm biết vì vẫn tồn tại các ý niệm “Tôi đang chánh niệm”, “Tôi đang hành thiền.” Chỉ khi chúng ta bắt đầu hay biết có sự chánh niệm thì chúng ta mới thấy chánh niệm đang tự làm việc của nó; chánh niệm không phải là “tôi”. Bởi vì chánh niệm ở trong tâm nên khi nhận biết được nó, bạn sẽ sớm nhận biết được các tâm khác. Bạn sẽ hướng về phía tâm và lúc này, bạn có thể hay biết mọi thứ khác xảy ra trong tâm. Điều này mở ra cơ hội

đạt được hiểu biết về những khía cạnh khác của tâm mà trước đây chúng ta biết rất ít.

Khi chánh niệm trên chánh niệm, chúng ta đang thực hành theo một cách rất khác biệt so với việc chánh niệm trên các đề mục khác. Chúng ta dùng ít năng lượng hơn. Trước khi điều này có thể xảy ra, chúng ta phải trải qua quá trình thu thập hiểu biết về những gì thực sự đưa đến việc chánh niệm trên chánh niệm. Thực hành thiện xảo là thực sự nhận biết được quá trình đó và biết nó thật rõ. Điều này bao gồm cả việc chấp nhận những thời điểm chánh niệm có vẻ như không quan trọng cho đến khi chúng ta hiểu được cái gì mang đến chánh niệm và sự trong sáng cho tâm. Sự chấp nhận này bao gồm chấp nhận cả việc “quay về mức chánh niệm cơ bản” lẫn “những thời điểm chánh niệm tuyệt vời” vốn không kéo dài. Chúng ta học đi học lại những bài học này cho đến khi chánh niệm kéo dài một cách ổn định hơn. Khi hiểu được chánh niệm, chúng ta thậm chí không cần phải cố gắng, nó sẽ tự động xảy ra. Chúng ta không thể tập trung vào chánh niệm. Tại sao? Bởi vì nó không ở đâu cả, không có chỗ nào dành riêng cho nó. Do đó, một khi hiểu được chánh niệm, không cần phải tập trung vào nó. Nếu bạn tập trung, nghĩa là bạn đã cho nó thời gian, không gian, nơi chốn cụ thể, cũng có nghĩa là khái niệm đã xen vào.

Tôi phải nhấn mạnh lại lần nữa: Tôi không muốn bạn tập trung quá mức vào một đề mục, chỉ nên chánh

niệm nhẹ nhàng, không phải vào một đề mục mà trên bất kỳ đề mục nào xuất hiện, trên bất kỳ cửa giác quan nào vào mỗi thời điểm và biết là mình đang chánh niệm. Chúng ta không rà quét hoặc đi tìm kiếm đề mục. Mỗi hành giả sẽ có cách tiếp cận đề mục khác nhau. Đối với nhiều người, tùy theo năng lực thực hành, thì thiện xảo có nghĩa là khởi đầu với một đề mục nhưng biết rằng nhận diện các đề mục khác khi chúng xuất hiện là cần thiết. Tôi muốn nhấn mạnh rằng điều quan trọng nhất là không dính mắc vào bất kỳ đề mục nào một khi những đề mục khác xuất hiện.

Khi chúng ta đã có chánh niệm và kinh nghiệm thực hành vững chắc, có một mối nguy hiểm xuất hiện, đó là bạn cho rằng mình đã có đủ sự hiểu biết. Đây là vấn đề mà nhiều hành giả mắc phải khi tiến bộ trong thực hành. Nó là một dạng của si mê. Hành giả rất dễ rơi vào trạng thái không còn hứng thú hay quan tâm gì tới pháp hành. Mặc dù vẫn có chánh niệm, tỉnh táo và có sự cân bằng trong tâm nhưng bạn không hứng thú lắm với những gì đang diễn ra trong tâm. Việc thực hành bị ngưng trệ, không thể tiến triển, các phương pháp cũ để đối phó với tâm không đem lại sự hứng thú và bản thân pháp hành trở nên vô vị. Do đó, ở mức độ vi tế, các phiền não đang lẫn trốn và đau khổ đang diễn ra. Đã có sẵn một mức độ hiểu biết về đau khổ, bản thân nó là trí tuệ, chúng ta có thể dùng trí tuệ này để dẫn đường.

Nhận biết thực tại không bao giờ là vô vị vì đó là công việc chúng ta làm cả đời. Vậy làm sao chúng ta có thể sử dụng trí tuệ này để tạo nên sự hứng thú và tìm thấy động lực tiến bộ trong pháp hành? Chúng ta bắt đầu công việc với chính chánh niệm. Nếu nghiên cứu xem chuyện gì đang xảy ra trong tâm, bạn có thể sẽ thấy chánh niệm của mình đã trở nên quá lơ lửng, nên bạn sẽ muốn thêm chút lực đẩy đằng sau. Tôi phải nhấn mạnh kỹ chỗ này rằng quan trọng là đừng làm một cách thái quá, đừng đi tìm đề mục, đừng thúc ép mình quá mức, chỉ vận dụng một ít nỗ lực hoặc một ít hứng thú vào việc thực hành chánh niệm mà thôi. Theo thời gian, tâm sẽ quen với chuyện làm việc cùng với tâm chánh niệm sắc bén hơn này. Nó sẽ trở nên tự nhiên và cần ít sự cố gắng hơn, cũng giống như cơ thể trở nên quen thuộc với khối lượng nặng khi tập gym. Tâm lúc này bắt đầu thấy những thứ mà trước kia không thấy hoặc không biết đến, khiến cho tâm hứng thú hơn và khao khát hiểu biết nhiều hơn. Chính điều này sau đó sẽ tạo điều kiện cho những trí tuệ sâu xa hơn được sinh khởi. Khi làm việc với chánh niệm theo cách này, điều quan trọng là cho phép trí tuệ dẫn dắt và chỉ ra điều gì cần làm để khuấy động sự hứng thú và giữ cho mọi thứ tiến triển. Nếu bạn có chút ít hiểu biết, đừng trở nên lười biếng; hãy duy trì nó, hãy sử dụng nó. Chẳng có ý nghĩa gì khi bạn sống trong một căn hộ áp mái nhưng lại che hết rèm lại. Sao không kéo rèm lên và tận hưởng cảnh đẹp xung quanh?

Các hành giả thường hỏi về kinh nghiệm thực hành của tôi và những gì họ có thể gặp phải khi đi xa hơn trong pháp hành. Tôi phải luôn thận trọng khi nói với họ. Nếu tôi có một kinh nghiệm có liên quan trực tiếp đến họ thì không sao, ví dụ như kinh nghiệm trầm cảm, việc thuật lại những chuyện này sẽ rất có ích. Nếu tôi nói quá nhiều về những thứ mà họ chưa gặp phải, thì họ sẽ không hiểu; điều này đem lại sợ hãi, ngò vực hoặc thậm chí họ còn trông đợi sẽ đạt được hiểu biết tương tự. Do đó, tôi cố gắng không nói quá nhiều về kinh nghiệm của mình. Sự hiểu biết của mỗi hành giả sẽ sinh khởi theo cách độc nhất và các duyên để những hiểu biết này phát lộ là khác nhau. Vì vậy, tôi không thể tự tin nói được chuyện gì sẽ xảy ra tiếp theo đối với từng hành giả. Tôi có thể nhận ra trong pháp hành của họ những yếu tố nhất định mà tôi từng gặp phải, nhưng điều gì xảy ra tiếp theo thì tôi không chắc được. Với bản thân, tôi có thể nói rằng “Chuyện đã xảy ra thế này.” Nhưng đối với bạn thì còn tùy thuộc vào phẩm chất tâm và tính cách của bạn, nên tôi không khẳng định được chắc chắn. Chúng ta biết mục đích tối hậu là thanh lọc hoàn toàn tâm mình, nhưng cách để đến được đó và tốc độ tiến triển ra sao là hoàn toàn khác nhau trong mỗi chúng ta.

Đức Phật với trí tuệ thâm sâu của Ngài trao lại những lời hướng dẫn để chúng ta thực hành nhằm hướng đến mục tiêu cuối cùng, nhưng tất cả chỉ là hướng dẫn thôi. Những kinh nghiệm mà bạn có thể gặp và cách mà bạn

thực hành là độc nhất. Ví dụ như, bạn và hàng xóm quyết định chia sẻ một thùng cây giống cà chua. Anh ấy có một vụ mùa bội thu, còn bạn cũng có một vụ mùa tốt, nhưng không bằng của anh ấy. Điều này phụ thuộc vào các điều kiện như ánh sáng, nước, đất, bóng mát, phân bón, v.v..., cũng như loại cây trồng mà bạn thu hoạch. Và tất nhiên, chúng sẽ sinh trưởng theo tốc độ riêng của chúng. Điều này cũng giống như tâm thiền, sau tất cả, bản thân nó cũng là tự nhiên. Nếu chúng ta cung cấp các điều kiện đúng, hiểu biết sẽ tự xuất hiện; hiểu biết đúng sẽ xảy ra khi tâm cân bằng và các duyên có mặt đầy đủ.

CÁC DUYÊN CHO TRÍ TUỆ/SỰ HIỂU BIẾT

Chúng ta có thể đọc cả ngàn chữ, hoặc nặn óc suy nghĩ tìm cách làm cho tâm cân bằng và vén màn trí tuệ, nhưng cuối cùng chúng ta vẫn phải hành thiền và tạo duyên để nó xảy ra. Tâm thiền vượt lên trên ngôn từ, vượt lên trên lý lẽ, vượt trên bản ngã, nó yên lặng và tĩnh mịch. Thực tại quy ước (*conceptual reality*) phải được hiểu ở một mức độ nào đó thì khi đó chúng ta mới nói được là chúng ta đang thực sự hành thiền: “Việc hành thiền đang diễn ra.” Tự nhiên đang nhận biết lấy chính nó. Cho đến bây giờ, chúng ta đã xem xét nhiều lần những điều kiện để cho việc hành thiền thực sự diễn ra. Chỉ khi hiểu được chính đau khổ của mình và quá trình

nó được hình thành thế nào thì chúng ta mới có thể tạo nên các duyên đúng để trí tuệ sinh khởi trong tâm. Khi tôi bị trầm cảm ở mức độ nặng nề nhất, tôi chẳng còn sự lựa chọn nào khác ngoài việc đối diện với chính sự đau khổ của mình. Và chỉ tới lúc ấy, tâm tôi mới bắt đầu cảm thấy hứng thú và tìm kiếm nguyên do tại sao sự đau khổ phát sinh. Việc hành thiền thường được chúng ta lựa chọn cuối cùng, khi đã thấy rằng tất cả cách khác không có tác dụng.

Cuối cùng, khi chúng ta nhận ra rằng thực tại quy ước và thực tại tối hậu vận hành song song với nhau, cùng tồn tại và thực chất chỉ là một thực tại, tâm chúng ta bắt đầu trở nên cân bằng, chuẩn bị nền móng cho trí tuệ sinh khởi. Chỉ do sự dính mắc vào các khái niệm trong tâm mà chúng ta phiền não. Khi thấy được điều này, chúng ta bắt đầu hiểu thiền thực sự là gì. Đó là khi các duyên cần thiết để có hiểu biết hội tụ. Chúng ta có thể tiếp xúc với một ý tưởng hoặc khái niệm rất nhiều lần, nhưng nếu lúc đó chúng ta không ở trong một điều kiện thích hợp của tâm hoặc vì lý do nào đó không dễ tiếp nhận nó thì chúng ta sẽ không có hiểu biết. Ví dụ, chúng ta ngửi thấy mùi hăng ngày, nên chúng ta coi nó là mặc nhiên. Chúng ta có thể ngửi cùng một mùi ngày này qua ngày khác nhưng không có nhận thức gì rõ ràng. Nhưng khi tâm đạt đến trạng thái cân bằng do hội đủ các duyên, thì bất thành linh bạn có thể ngửi được nó. À! Minh sát tuệ!

Đối tượng có thể rất đơn giản, nhưng sự hiểu biết có thể rất sâu. Một ngày nọ, tôi đang ở chỗ làm và hành thiền như mọi lần. Sau đó, tôi về nhà và tắm rửa. Vào thời điểm đó, tôi không chủ động cố gắng hành thiền nhưng tâm tôi bình lặng và dễ lĩnh hội. Khi tắm, tôi nhặt cục xà bông lên và ngửi nó, bất thành linh một câu hỏi ập tới “Tại sao mũi có thể nhận biết được mùi?” Tôi hiểu rất sâu sắc rằng đây là mối quan hệ nhân-quả và đây là đường lối duy nhất của tự nhiên. Bản chất vô ngã của sự việc ẩn tượng mạnh đến nỗi khiến tôi sửng sốt. Sau khi tắm xong, tôi đến chỗ mấy người em trai tôi và nói “Cậu có biết là cậu chỉ ngửi được với mũi không?” Khi tôi nói với thầy tôi về điều này, thầy bảo “Khi con hiểu được điều gì, đừng đi khắp nơi nói với mọi người như thế, nếu không họ sẽ nghĩ con bị điên đó.” Vậy tại sao nó lại đáng kinh ngạc đến thế? Chúng ta đều biết là mình chỉ ngửi được bằng mũi. Tất cả mọi người biết chuyện đó, nhưng mức độ hiểu biết thì khác nhau. Các đối tượng mà ta tiếp xúc đều giống nhau – sáu đối tượng của giác quan luôn như nhau – nhưng khi tâm đã sẵn sàng và nhận ra một điều gì thì đó là khi trí tuệ có thể phát triển lên một mức độ hoàn toàn mới.

Khi tôi nói “Hãy hành thiền” thì ý tôi thực sự là chúng ta hãy đơn giản lùi lại và để tâm làm công việc của nó, đó là hành thiền. Đây là điều tâm làm, là bản chất tự nhiên của nó. Khi tôi đi tắm và có tuệ minh sát về mùi, lúc đó đơn thuần là tâm đang làm công việc của nó. Khi có

chánh niệm, chúng ta cho phép tâm làm việc của chính nó, chúng ta đang tạo ra không gian cho việc này diễn ra. Khi chúng ta có thái độ đúng – đó là không mong cầu kết quả và không cố kiểm soát kinh nghiệm của mình – thì tâm mới có thể làm việc của nó được. Ngoài ra, có một điều cần thiết khác là sự tỉnh giác (*sampajañña*); nghĩa là tâm phải biết rõ điều nó đang làm. Trí tuệ hoạt động và nhận thức thấu đáo mọi kinh nghiệm, điều này cho phép đưa ra các lựa chọn thiện lành trong mọi thời điểm. Chúng ta chánh niệm, nhưng chỉ mình chánh niệm không thì chưa đủ, do chưa có sự thấu hiểu. Trí tuệ phải hoạt động và làm việc cùng với chánh niệm (*sati-sampajañña* hay chánh niệm – tỉnh giác). Vì vậy, nhiệm vụ của hành giả là luôn giữ chánh niệm và chánh kiến. Tôi đã nói đủ nhiều về chánh niệm, nhưng với chánh kiến thì chúng ta sẽ không biết nói đến bao giờ cho đủ, vì nó luôn luôn thay đổi và sẽ tiếp tục thay đổi cho tới lúc tâm hoàn toàn trong sạch. Nếu thực hành đúng cách thì cuộc sống sẽ luôn tươi mới và thú vị bởi vì chúng ta sẽ thấy ngày càng nhiều điều hơn. Chúng ta đang quan sát tự nhiên diễn ra theo một cách sâu sắc nhất có thể. Đây là tự nhiên đang kinh nghiệm chính tự nhiên.

8

THỰC HÀNH TRONG ĐỜI SỐNG

Nếu chúng ta đưa pháp vào từng hoạt động trong cuộc sống hằng ngày thì chúng ta sẽ đạt được những tiến bộ thực sự trong pháp hành. Chúng ta chắc chắn sẽ gặp phải nhiều khó khăn vì không phải mọi người xung quanh ai cũng hành thiền, và với cách sống thiền này, chúng ta thường đi ngược lại so với những xu hướng phổ biến của mọi người. Những khó khăn lớn nhất đối với việc thực hành thường xuất phát từ gia đình và bạn bè. Tôi còn nhớ lúc anh trai mất, tôi đã rất buồn rầu và giận dữ; mọi người đã tránh né tôi vì họ sợ tôi. Dì, anh rể và anh cả đã cố gắng nói chuyện với tôi nhưng tôi vẫn nổi nóng. Họ nghĩ tôi là người mất trí rồi, nhưng sâu thẳm bên trong, tôi đang hành thiền: mất trí bên ngoài nhưng quan sát tâm trí bên trong. Trí tuệ đã có mặt ở đó nhưng không quá mạnh mẽ, dù sao thì nó cũng đủ để thúc đẩy việc thực hành liên tục. Tuy nhiên, những người xung quanh không hiểu chuyện gì đang diễn ra bên trong tâm tôi. Vào thời điểm đó, tôi hiểu rằng họ đã cố gắng giúp đỡ mình, nhưng họ không biết tôi đang trải qua những gì và họ không hiểu được công việc bên trong tâm mà tôi đang thực hiện. Như vậy, cả tôi và họ đều không sai, nên thật dễ hiểu và tha thứ trong tình huống này.

Theo thời gian, tính cách thể hiện bên ngoài của tôi dần trở nên phù hợp với phần nội tâm bên trong đang hành thiền và kết quả là tôi trở nên trầm lặng hơn. Khi điều này xảy ra, mọi người xung quanh đã hơi bị sốc. Chuyện gì xảy ra với con người nóng tính, điên rồ mà họ đã quen thuộc từ lâu thế này? Mọi người ở chợ, gia đình và bạn bè bắt đầu đến hỏi xin tôi lời khuyên. Trước đó, khi họ cố gắng bắt chuyện, tôi thậm chí còn chẳng thèm lắng nghe hay nói năng gì. Còn bây giờ, họ đến chia sẻ với tôi những câu chuyện riêng tư mà họ cảm thấy rất khó có thể trao đổi với bất kỳ ai khác. Cứ như thế, tôi dần dần được mọi người tôn trọng. Đây là cách duy nhất; hãy làm việc của mình thật chăm chỉ, rồi mọi người sẽ sớm thấy được những gì bạn đang làm và thực hành là hiệu quả. Bạn chẳng cần phải cố gắng thay đổi người khác theo con đường của mình hay thậm chí nói quá nhiều về nó. Chỉ cần thực hành liên tục, rồi hoàn cảnh sẽ thay đổi nhanh chóng và mối quan hệ của bạn với mọi người xung quanh sẽ cải thiện.

Khi cuộc sống của tôi dần trở nên tốt hơn, tôi bắt đầu được mọi người trong nhà tôn trọng. Trước đó, cha tôi lúc nào cũng phải để mắt đến tôi. Khi tôi còn trẻ, những lúc gây ra chuyện gì, cha thỉnh thoảng phạt tôi bằng cách nhốt vào nhà vệ sinh hoặc sẽ vừa đánh vừa nói “Cha phải dạy con bao nhiêu lần nữa thì mới thôi không làm vậy hả?”, rồi cha đánh tôi thêm mấy lần nữa. Tôi lúc nào cũng ngang ngạnh và dù bị đánh đau thế nào cũng không thềm

phản ứng. Cha tôi nói “Giống như đánh vào da trâu vậy.” Tôi lúc nào cũng cứng đầu, lúc nào cũng ngoan cố. Tất cả anh em trai của tôi đều rất sợ cha, nhưng tôi thì không. Vào thời đó, tôi hiểu được chút ít về sự vô thường; mọi thứ có thể đến rồi đi; và tôi quên những chuyện đó rất nhanh mà chẳng oán giận gì. Theo thời gian, tôi bắt đầu hiểu được cha mình: ông chỉ làm những gì cảm thấy tốt nhất cho tôi, mặc dù những điều này cũng bắt nguồn từ sự si mê.

Tôi đã bắt đầu hiểu được bản chất tự nhiên của si mê bởi vì tôi thấy nó ngay trong tâm mình. Vì thế, tôi tha thứ cho những gì cha đã đối xử với tôi trước đây và dần dần mối quan hệ cha con đã thay đổi. Khi tôi kết hôn, thái độ của ông dành cho tôi đổi khác hoàn toàn vì ông nghĩ tôi bây giờ đã tự chịu trách nhiệm cho bản thân. Vì vậy, cho dù thái độ của gia đình và bạn bè không đúng như bạn trông đợi, thì thực ra họ thường chỉ muốn những điều tốt nhất dành cho bạn, mặc dù đa phần những mong muốn đó đến từ tâm si. Điều quan trọng là cố gắng hiểu được nguyên do vì sao họ làm thế và quan sát bất kỳ phản ứng nào trong tâm bạn đối với sự tương tác giữa bạn và mọi người xung quanh. Khi tôi thay đổi, cha tôi dần tự hào về sự tiến bộ trong cách hành xử của tôi. Tôi nhớ rằng nếu như tôi tặng ông một món quà hoặc một món trang phục, ví dụ như một cái áo, thì ông sẽ luôn mặc nó và cảm thấy rất tự hào về việc tôi là người tặng ông món quà đó. Tôi bắt đầu hiểu được cha và yêu ông

rất nhiều bởi vì sau này tôi nhận ra rằng ông luôn quan tâm đến tôi.

Một hành giả hỏi tôi có phải chỉ có thể giác ngộ nếu độc thân không. Không đâu! Bất kỳ ai cũng có thể giác ngộ! Người bạn đời của bạn có thể chính là duyên thúc đẩy bạn đến chứng ngộ. Thỉnh thoảng, dường như nền tảng của một mối quan hệ chính là sự tham lam và dính mắc. Nhưng chúng ta có thể thay đổi nền tảng này; không phải lúc nào chúng ta cũng tràn đầy tham và sân. Cách chúng ta thực hành chính là nhận diện sự dính mắc. Mỗi khi tương tác với bạn đời hoặc gia đình, chúng ta có thể học cách quan sát nó với trí tuệ và chánh niệm. Nếu sống với chánh niệm và trí tuệ thì những người này, gia đình của chúng ta sẽ chính là nguồn nuôi dưỡng sự hiểu biết và trí tuệ. Nếu chúng ta có hiểu biết đúng thì những đối tượng này sẽ khơi gợi các cảm xúc yêu thương, lòng trắc ẩn, sự vui sướng đồng cảm và sự cân bằng. Tại sao chúng ta bắt buộc phải đến một khóa tu để gợi lên các cảm xúc đó? Chúng ta có thể làm điều này tại nhà.

Các thành viên trong gia đình được cho là những người gần gũi nhất trong cuộc sống chúng ta; họ nên là những người có thể gợi được các cảm xúc này. Nếu chúng ta có thể dùng bất cứ đối tượng nào – bất kỳ ai trong cuộc sống của chúng ta, mà ở đó việc tiếp xúc với các hoàn cảnh hoặc con người mang đến các phẩm chất tâm thiện lành – thì chúng ta đang vững bước trên con

đường tiến đến giải thoát. Chúng ta đâu có tiếp xúc với nhiều người – chỉ gia đình, đồng nghiệp và bạn bè – và chúng ta gặp họ hầu như mỗi ngày. Ngay cả khi chúng ta nổi giận, hãy xóa bỏ nó; xóa nó khỏi tâm bạn, bạn có kỹ năng và phương tiện để làm việc này. Tại sao lại nắm giữ và để nó tự nhiên cháy âm ỉ mà không hề hay biết? Tất cả những phản ứng tự động đó chỉ là những trạng thái tâm thiếu sự uốn nắn, vì thế chúng ta dùng chúng để phát triển chánh niệm và trí tuệ.

CHÁNH TƯ DUY (SAMMĀ SAṄKAPPA)

Chánh tư duy là bước thứ hai trong Bát Chánh Đạo của Đức Phật. Khi chúng ta thực hành Bát Chánh Đạo, mỗi yếu tố đều đang hỗ trợ tất cả những yếu tố còn lại. Với chánh kiến, chúng ta nhận biết những gì đang diễn ra trong thời điểm hiện tại. Chúng ta đang kinh nghiệm diễn biến của các hiện tượng tự nhiên. Không có ai, không có con người nào cả. Nếu chúng ta giữ được thái độ như vậy và chánh niệm trên những gì đang xảy ra thì chúng ta đang có chánh kiến và chánh tư duy. Trong thời gian ở khóa tu, chúng ta được hỗ trợ để nỗ lực áp dụng chánh tư duy: trong mỗi phút giây tỉnh thức, chúng ta được nhắc nhở về nó. Tại trung tâm của chúng tôi luôn có rất nhiều âm thanh: tiếng keng báo hiệu, tiếng tụng niệm phát ra trên loa, tiếng chó sủa, tiếng những con mèo gào lên thất thanh. Các hành giả dường như không hề cảm

thấy bị quấy nhiễu bởi những âm thanh này; chúng chỉ là diễn biến tự nhiên. Những âm thanh đó bằng cách này hay cách khác nhắc nhở chúng ta áp dụng chánh niệm và chánh tư duy. Khi bạn rời trung tâm thiền và quay về đời sống hằng ngày, mọi thứ dường như đảo lộn, mỗi âm thanh hoặc sự tiếp xúc với một ai đó dường như là một cuộc chiến để cố giữ chánh niệm và không bị đè bẹp bởi phiền não. Vì vậy, đó chính là nơi bạn thật sự làm công việc của mình, ở ngay trong đời sống hằng ngày, không còn sự hỗ trợ của môi trường thiền viện.

Có hai loại suy nghĩ mà Đức Phật mô tả: một là tư duy theo lô gíc, hay có kiểm soát (tầm – *vitakka*); hai là suy nghĩ rời rạc, lan man làm chúng ta chìm đắm trong đó (tứ – *vicāra*). Đối với nhiều hành giả, sự vô vị trong các hoạt động hằng ngày của cuộc sống dường như hỗ trợ cho những suy nghĩ lan man, chỉ có một phần nhỏ thời gian cho những suy nghĩ có kiểm soát. Với bất kỳ loại suy nghĩ nào, sẽ luôn có các cảm xúc đi kèm trong tâm và các cảm giác trên thân – hài lòng, không hài lòng hay trung tính. Vì vậy, chánh niệm trên những gì đang có trong tâm tại mỗi thời điểm là điều quan trọng nhất. Việc nhận biết các ý tưởng, nỗi sợ hãi, lòng ham muốn và toàn bộ tiến trình suy nghĩ/cảm xúc sẽ đem lại hiểu biết về những điều kiện dẫn đến sự tồn tại của chúng ta. Nhờ đó, chúng ta tìm được sự tự do trong tâm để có thể nhìn thấy cuộc đời như nó đang thật sự là.

Sự hiểu biết có thể phát sinh từ quá trình quan sát tâm suy nghĩ. Nó suy nghĩ, cho nên, nó là tâm. Tâm được định nghĩa như vậy. Ban đầu khi chúng ta cố gắng quan sát những suy nghĩ, tất cả những gì chúng ta thấy được là câu chuyện, hay khái niệm, là nội dung mà tâm đang nghĩ đến. Nhưng nếu chúng ta cứ kiên trì, tiếp tục quan sát các suy nghĩ và quay lại với thân trong một khoảng thời gian dài, bạn sẽ sớm thấy được cái tâm đang suy nghĩ, có một cái gì đó đang diễn ra và một cái gì đó chính là tâm. Bạn sẽ bắt đầu hiểu được bản chất tự nhiên của nó. Sau đó, bạn sẽ hiểu được sự khác biệt giữa khái niệm, hay là nội dung câu chuyện trong những suy nghĩ, và thực tại của cái tâm đang suy nghĩ. Nếu chúng ta có thể quan sát tâm đang suy nghĩ thì chúng ta có thể quản lý suy nghĩ của mình, điều này mở ra cơ hội khám phá và hiểu mọi kinh nghiệm của chúng ta. Từ đây, chúng ta có cơ hội an trú một cách bình yên trong chánh niệm tự nhiên.

Trong lần trình pháp ở một khóa tu, một nữ hành giả đã mô tả lại ký ức của cô ấy về đứa con của mình, người đã gặp nhiều khó khăn với trầm cảm, đã làm phát sinh đủ mọi loại phản ứng của sân như sợ hãi, lo lắng và buồn tủi như thế nào. Những phản ứng này cuối cùng cũng trôi đi theo thời gian, rồi tâm của cô lấy lại được sự cân bằng và bình thản. Sau đó, cô ấy chủ động gọi lại những ký ức về đứa con gái của mình và những khó khăn liên quan mà cô bé đã phải trải qua. Đã có những tiếc nuối

xoay quanh các ký ức này, ví dụ như “Lẽ ra tôi nên cư xử khác đi.” Chuyện này xảy ra khoảng ba lần và vị nữ hành giả có cảm giác như đã hiểu được điều gì đó, nhưng khi rời thiền đường thì lại thấy mình chẳng hiểu gì cả, trong lòng đầy ắp những nghi ngờ, khó chịu và sợ hãi. Cô ấy mô tả cảm giác của mình như một sự “bùng nổ của cơn sấm”. Cô bước vào giường ngủ với suy nghĩ là sẽ không thiền hay làm bất cứ điều gì vào ngày hôm sau. Tuy nhiên, nữ hành giả thức dậy với một cảm giác thật trong sáng và dường như có cái gì đó đã được nhổ lên tận gốc rễ. Cô ấy hiểu một cách thực sự sâu sắc rằng ký ức chỉ là ký ức, những chuyện khắc sâu trong trí nhớ đã qua đi từ rất lâu và không thể nào thay đổi được. Cô biết rằng đó chính là trí tuệ, nhưng nói về nó sau khi nó đã xảy ra thì thật là sáo rỗng và cô tự hỏi liệu sự hiểu biết này có còn hiện hữu khi cô quay về nhà.

Người phụ nữ này đã kinh nghiệm một tuệ minh sát. Bàn luận về nó sau đó có thể là sáo rỗng, nhưng chiều sâu của nó có thể rất mạnh mẽ. Những tuệ minh sát được kinh nghiệm trong khoảnh khắc chúng sinh khởi và sau đó chúng biến mất. Đôi khi, một vài năng lực của tuệ có thể kéo dài trong khoảng thời gian ngắn, nhưng để duy trì chúng, ta cần phải gia công thực hành. Chúng ta làm điều này thông qua thực hành chánh niệm và đưa trí tuệ vào để giữ nó luôn được mới mẻ. Chúng ta cần liên tục thêm than để ngọn lửa được đượm mãi. Nếu lơ là chánh

niệm trong một thời gian dài, chúng ta sẽ không thể tiếp cận được với sức mạnh của minh sát. Tâm của vị nữ hành giả này luôn nói “Mọi thứ sẽ ổn nếu mấy đứa con mình vẫn ổn.” Tuy nhiên, thực tâm cô ấy hiểu rõ mình không thể kiểm soát được chuyện đó. Dù vậy đi nữa, cô ấy vẫn cứ lo lắng, sợ hãi và buồn bã.

Suy nghĩ theo cách như vậy là si mê. Nghĩ rằng “Tôi sẽ ổn nếu mấy đứa nhỏ vẫn ổn” là tà tư duy. Đây là một sự ảo tưởng rất nặng nề và cho thấy trạng thái tâm phụ thuộc vào một người khác; tâm bị tước đoạt mất sự tự do. Một cái tâm đúng đắn sẽ luôn luôn ổn bất kể những người khác, hoàn cảnh hay nơi chốn. Khi bạn có trí tuệ, khi tâm không tin rằng nó đau khổ bởi vì người khác, hoàn cảnh hay nơi chốn thì đó chính là chánh tư duy. Đó chính là lúc tâm được tự do.

Chánh tư duy giúp cho chúng ta luôn nhắm đúng hướng. Đức Phật đã mô tả cái cách mà tâm luôn luôn hướng về phía bất kỳ suy nghĩ nào đang nổi trội nhất bên trong nó. Nếu những suy nghĩ của tham đang có khuynh hướng nổi trội thì chúng cũng sẽ được tiếp tục duy trì trong tâm. Nếu chúng ta có suy nghĩ của sự buông bỏ, biết ơn, sự rộng lượng, hoặc bất kỳ một suy nghĩ tích cực nào, thì đó cũng chính là hướng mà tâm sẽ tiếp tục đi tới. Khi tôi còn trẻ và đang còn làm việc với cha mình ở chợ, tất cả những gì tôi có thể nghĩ đến là vui chơi và luôn

tìm cách để vui chơi. Lúc đó, tôi đã dùng rất nhiều thuốc kích thích, nó giúp tôi tập trung và năng động hơn, và kết quả là tôi có thể dành được nhiều sự nỗ lực và năng lượng của mình vào công việc. Điều này làm cha tôi vui lòng cho tới khi ông nhận ra tiền từ doanh số bán hàng bị thiếu. Sau đó, ông đã hiểu ra những gì mà tôi đang làm. Những suy nghĩ tham lam chiếm lĩnh hết tâm trí đã khiến tôi làm mọi thứ để có được điều mình muốn và hậu quả là những xung khắc đã xảy ra giữa hai cha con tôi. Kết quả sẽ luôn là những rắc rối cho đến khi chúng ta thấy được những khuynh hướng như vậy trong chính thói quen tư duy của mình.

Sự si mê sẽ luôn che giấu những thói quen và các khuynh hướng này cho đến lúc chúng ta đối diện với phiền não của mình, và nỗ lực để phát triển và khuyến khích các tư duy thiện lành trong tâm. Chúng ta thường có thể nhận ra việc gì là tốt đẹp nhưng dường như bất lực để thực hiện nó. Trí tuệ vẫn chưa được vững chắc, nên nó không đủ sức mạnh để vượt qua tâm bất thiện. Sự ổn định và liên tục trong pháp hành chính là chìa khóa để củng cố trí tuệ; sau đó đà thực hành sẽ hướng tâm vào các hoạt động thiện lành. Đối với việc thực hành trong đời sống hằng ngày, sẽ không có một khoảng trống ngoại lệ nào, pháp phải song hành với mọi thứ ta làm để nhắc nhở chúng ta về hướng đi của mình, nếu không chúng ta sẽ luôn là mảnh đất màu mỡ để phiền não phát triển.

MỤC TIÊU ĐÚNG (SUY NGHĨ ĐÚNG/Ý ĐỊNH ĐÚNG)

Có ý định và động lực để đưa việc thực hành vào trong đời sống hằng ngày là một chuyện, nhưng thực hiện sao cho đúng cách lại là chuyện khác. Một trong những công việc chính của tôi đối với các hành giả là đảm bảo họ thực hành đúng cách. Nếu bạn đang lái một chiếc mô tô, bạn cần phải biết mình đang đi đâu, đôi khi cần phải kiểm tra bản đồ. Thỉnh thoảng, mục tiêu và sự quyết tâm không đủ lớn, chúng ta dễ dàng đánh mất sự tập trung, dẫn đến mất chánh niệm. Cuộc sống và pháp phải luôn luôn đi cùng nhau, nếu không, mục tiêu của chúng ta sẽ không bao giờ trở thành sự thật, chiếc xe mô tô sẽ chạy vòng vòng mà chẳng tới đâu. Vài hành giả hiểu rõ cách thực hành và đã thực hành trong nhiều năm, nhưng sự nỗ lực của họ không đủ lớn; họ vẫn thích tận hưởng cuộc sống và còn rất nhiều ham muốn. Họ bước đi trên cả hai con đường đối nghịch nhau.

Những hành giả này sợ rằng nếu họ dành nhiều nỗ lực cho thực hành hơn nữa thì sẽ mất đi những thú vui trong cuộc sống. Khi họ thật sự nỗ lực, trí tuệ sẽ sinh khởi, làm cho sự tương phản giữa trí tuệ và ham muốn ngày càng rõ rệt và dữ dội hơn. Sự tương phản có thể rất mạnh mẽ và dẫn đến những nghi ngại. Cuộc sống dường như không thú vị, không có sự tận hưởng, nhưng họ cũng có đủ trí tuệ để biết là dành thời gian cho sự ham

muốn sẽ làm bản thân đau khổ. Đây chính là sự tiến thoái lưỡng nan của nhiều hành giả, cách duy nhất là đưa pháp vào trong cuộc sống một cách trọn vẹn, song hành với việc thực hành chánh niệm và khám phá tâm trí của mình; đây chính là nơi bạn tìm thấy tất cả niềm vui và sự tận hưởng cần thiết. Do đó, hãy thực hành đúng để xây dựng chánh kiến và cuộc đời sẽ hé mở một cách tự nhiên; rồi bạn sẽ đi đúng hướng.

Là một người thầy, cuộc sống có thể khá sôi nổi và rất dễ bị cuốn vào những việc bận rộn như: “Hãy đến dạy ở đây,” “Hãy giảng pháp ở kia.” Những việc như thế đôi khi đòi hỏi tôi phải di chuyển đến nhiều nước khác nhau, dẫn đến rất mệt mỏi. Vì vậy, tôi cũng rất dễ bị lệch mục tiêu; nên điều quan trọng đối với tôi là phải tạm nghỉ một chút, lùi lại để tái tập trung và nghĩ về nơi tôi cần đến. Năm nào tôi cũng nói với các hành giả rằng tôi định sẽ tạm nghỉ, nhưng điều này chưa bao giờ xảy ra cả – có thể sẽ nhanh thôi! Đối với tôi, động lực để thực hành và giảng dạy không khó, mỗi ngày tôi đều gặp những tình huống thú vị mới mà các hành giả trình pháp với mình, những chuyện như vậy lại kích thích sự hứng thú của tôi. Khi mới xuất gia, tôi hoàn toàn chìm đắm trong Pháp: rất nhiều Pháp đàm, đọc sách, tư duy về pháp – mỗi khoảnh khắc đều là Pháp. Ngày nay, tôi phải đảm đương nhiều thứ không trực tiếp liên quan đến pháp. Mặc dù trí tuệ có mặt, tôi vẫn phải suy nghĩ nhiều đến việc lên kế hoạch và quản lý, những việc

đôi khi chẳng đi đến đâu. Vì vậy, có mục tiêu đúng là rất quan trọng, thỉnh thoảng bạn nên dành riêng một ít thời gian để tạo khoảng trống trong tâm, từ đó có thể tìm ra hướng đi mà bạn muốn nhắm đến. Nếu liên tục đưa chánh niệm vào từng hành động trong cuộc sống, bạn sẽ thực hành đúng, trí tuệ sẽ sinh khởi và chỉ đường cho bạn. Chánh niệm và trí tuệ chính là chỗ dựa của việc thực hành. Những phẩm chất tâm này hỗ trợ lẫn nhau và đem đến sự cân bằng cho cuộc sống, điều này cho phép chúng ta nhắm đến đúng hướng và có sự tiến bộ trên con đường thấu hiểu pháp.

CHÁNH NGHIỆP (SAMMĀ KAMMANTA)

Chánh nghiệp là khái niệm có liên quan tới sự cam kết thực hành và sống một cách đúng đắn. Nhiều hành giả thực hành theo cách “dừng lại – bắt đầu” trong một khoảng thời gian rất dài. Đối với những trường hợp này, không bao giờ là quá trễ để xem xét lại hành động của bạn và đưa pháp vào cuộc sống một cách trọn vẹn. Chúng ta có thể đặt câu hỏi “Tôi đang đối xử với bản thân và mọi người như thế nào? Chất lượng cuộc sống của tôi và những người xung quanh ra sao?” Khi bàn về chánh nghiệp, chúng ta đang đề cập đến toàn bộ nền tảng đạo đức mà dựa trên đó, ta thực hành và sống cuộc đời mình. Trong phần đầu của cuốn sách này, chúng ta đã tìm hiểu về giới và cách thức mà giới có thể được phát triển dựa

trên cả trí tuệ lẫn các yếu tố bị điều kiện hóa của tâm. Giới hình thành từ việc thực hành vipassanā là kết quả của tâm trí tuệ; nó cũng bao hàm lòng từ bi với chính bản thân chúng ta và người khác. Chúng ta thấy rằng nếu không có chánh niệm và trí tuệ đằng sau ý định hành động thì những hành động mang tính ý chí đó có khả năng sẽ gây ra tổn thương và đau khổ. Vì vậy, theo ý nghĩa này, nói về chánh nghiệp là chúng ta đang bàn về nghiệp (kamma): một quyết định thiện lành dẫn đến hành động mà nó sẽ đưa đến quả tích cực cho chúng ta và những người xung quanh. Khi sống với những nguyên tắc không cố ý làm hại, chúng ta đang hành động vì lòng nhân từ đối với tất cả chúng sinh. Trong đời thường, đây chính là cách chúng ta phải dùng để quản lý đời mình nếu muốn tiến lên trên con đường giác ngộ.

Nếu không có giới, bạn có thiền được không? Giới, tuệ và định là kết quả của một quá trình hành thiền tốt. Do đó, nếu những phẩm chất này không hiện diện thì tại sao bạn lại thực hành? Làm sao có thể hành thiền được chứ? Nếu không thể hành thiền được thì sẽ chẳng có ai hành thiền cả. Thỉnh thoảng, không có giới, hoặc yếu tố này không mạnh mẽ, nhưng bạn vẫn thực hành. Dần dần, dần dần, một chút trí tuệ xuất hiện và bạn thay đổi cuộc đời mình. Sau đó, bạn có niềm tin và hy vọng vào pháp hành. Từ đó, giới trở nên mạnh mẽ hơn và ngày càng được củng cố. Trong đạo Phật, chúng ta nói về

kamma-sakata sammā-ditthi; đây là chánh kiến với một sự hiểu biết về nghiệp của chính mình, hay hiểu biết về nhân quả. Bạn làm những việc xấu, bạn nhận lấy kết quả xấu; việc tốt đưa đến kết quả tốt. Đây là một sự hiểu biết căn bản, nhưng đối với hầu hết hành giả nó không hiện hữu khi họ bắt đầu bước vào pháp hành. Vì vậy, trong giai đoạn đầu, chúng ta không thực sự tin vào bất cứ thứ gì trong số những điều kì lạ này. Chỉ khi có tiến bộ trong pháp hành và có thể phải chịu tổn thương vài lần thì chúng ta mới chịu tin và tự nhận ra rằng sự thiếu vắng của giới sẽ thực sự làm cho chính chúng ta và những người khác đau khổ. Dưới thời của Đức Phật, có nhiều nhân vật xấu cuối cùng đã trở thành những vị A La Hán; họ đã có sẵn một nền tảng trí tuệ, thứ đã thúc đẩy họ khám phá pháp trong quá trình thực hành. Do đó, ban đầu giới không cần phải hoàn hảo để có thể hành thiền. Chỉ cần kiên nhẫn và chánh niệm trong pháp hành; sau đó trí tuệ chắc chắn sẽ đến.

Trong hoạt động hằng ngày, các giác quan của chúng ta có thể phải liên tục đối mặt với chướng ngại đến từ các đối tượng tiềm ẩn khả năng kéo theo phiền não thách thức các giá trị đạo đức của chúng ta. Những thói quen và sự ham mê, tưởng như đã lắng dịu hoặc được xử lý trong các khóa tu, nay quay trở lại quấy phá. Để có thể đối phó với những ưu phiền này, tâm trí tuệ của chúng ta trước hết phải tương ứng hoặc mạnh hơn cái tâm bị ô

niêm hay bị điều kiện hóa kia. Tâm trí tuệ này chỉ có thể đến thông qua việc duy trì chánh niệm liên tục, trên nền tảng trí tuệ sẵn có của chúng ta.

Có một hành giả đã thực hành được vài năm và vẫn đang nghiện ngập nhiều thứ trong đó có thuốc lá, cần sa, rượu, và thỉnh thoảng là cocaine và thuốc lắc. Mặc dù dùng thuốc kích thích nhiều như thế, anh ta vẫn cố gắng hành thiền liên tục hết mức có thể. Anh ấy dần có chút trí tuệ và bắt đầu giải quyết thuốc lá trước, và cuối cùng đã bỏ được thói quen hút thuốc. Rồi trong một buổi tối hội họp cùng bạn bè, tất cả mọi người đều cùng nhau dùng nhiều cocaine. Thông thường trong những dịp như vậy, anh ta sẽ hút cần sa sau cùng, để có được “cú đập nhẹ nhàng” khi bớt say thuốc. Riêng buổi tối hôm đó, do không có cần sa, nên khi thuốc kích thích dần mất tác dụng, anh ấy đã rơi vào một trạng thái vô cùng tuyệt vọng và cuối cùng là thức trắng cả đêm.

Anh ấy đã giải thích như sau:

Tôi cảm thấy quá tệ khi nằm ở đó và cố gắng ngủ, tuyệt vọng đến mức tâm tôi thực sự buông bỏ cả khổ đau, và tôi có thể thấy rất rõ rằng cuộc đời sẽ đơn giản hơn biết bao nếu không có những thói hư và sự nghiện ngập này. Tôi đã lặp đi lặp lại chữ “đơn giản” với chính mình hết lần này đến lần khác để cố gắng duy trì sự tập trung và sống trong hiện tại. Bằng cách này, tôi có thể chánh niệm trên những cảm giác của

mình, đem đến chút hy vọng rằng tôi có thể vượt qua những gì đang kinh nghiệm và tìm ra một cách tốt hơn. Khi tôi cảm thấy nặng nề đến mức không thể tiếp tục được nữa, tôi đã kinh nghiệm một cảm giác buông bỏ. Lúc đó, mặc dù vẫn còn nhận thấy những khó chịu trên cơ thể, nhưng trong tâm tôi đã có được hy vọng và sự tin chắc về một thực tại tốt hơn.

Vị hành giả này đã có sẵn chút ít trí tuệ; nó đủ mạnh để giúp anh ta thấy được sự vô ích trong những hành động của mình và chiều hướng mà cuộc đời anh ta đang đi đến.

Thỉnh thoảng đây là cái giá để có được trí tuệ và thấy được những gì đằng sau bức màn của si mê. Chất kích thích không được khuyến dùng làm công cụ trên con đường hướng đến trí tuệ, nhưng đối với một số người, họ sẽ lao thẳng đến bờ vực trước khi buông bỏ được những khổ đau. Từ ngày hôm đó, vị hành giả đã hoàn toàn ngưng dùng các chất kích thích mạnh và cũng dần bỏ luôn thói quen dùng cần sa, mà trước đây anh ta đã hút hằng ngày. Hiện nay, anh ấy hoàn toàn không dùng thuốc kích thích và hành thiền liên tục.

Chúng ta thường xuyên cố gắng buông bỏ các thói quen và sự ham mê nghiện ngập, nhưng chừng nào còn chưa phát triển được trí tuệ đủ mạnh để tách khỏi phiền não, thì chừng đó chúng ta sẽ còn trượt dài theo các thói quen cũ. Cho dù cuộc sống khắc nghiệt đến đâu, chúng ta

vẫn phải liên tục thực hành, đây là con đường duy nhất. Cuối cùng thì trí tuệ sẽ vượt qua được phiền não, và bạn sẽ bắt đầu có được đà thực hành. Việc hành thiền lúc này sẽ trở nên thú vị, đại lộ chánh niệm sẽ rộng mở trước mắt bạn. Và rồi bạn sẽ bắt đầu nhận ra và trở thành một phần của một thực tại đơn giản và bớt rối rắm hơn, mà bản chất là một diễn biến tự nhiên.

Có một số thói quen và ham muốn – ví dụ như tình dục và thức ăn – được xen lẫn vào nhu cầu sống căn bản của con người. Chừng nào chưa có được trí tuệ để thấy được điều gì là cần và không cần cho sự tồn tại của mình, chừng đó chúng ta sẽ còn tiếp tục đau khổ. Từ trí tuệ phát triển được, một chuẩn mực đạo đức sẽ xuất hiện và có thể được dùng làm nguyên tắc hướng dẫn để chúng ta đánh giá tất cả hành vi của mình. Đây là nguyên tắc không bị điều kiện hóa bởi các khái niệm hay trí tưởng tượng mà là một trong những nguyên lý của tự nhiên và có thể định hình cách thức chúng ta sống. Đó là chánh nghiệp.

Trong đời sống hàng ngày, trí tuệ sâu sắc hơn có thể sinh khởi từ việc ta đối mặt với những tình huống thực tế. Chúng ta không thể tự lừa dối bản thân khi tận mắt thấy những phiền não trong các hoạt động thường nhật. Nếu không có đủ trí tuệ để xử lý phiền não thì chính phiền não sẽ hạ gục bạn. Trong suốt cả ngày, chúng ta cần kiểm tra liên tục chất lượng của chánh niệm, kiểm tra các cảm

xúc: “Tại sao tôi lại có cảm xúc thế này? Nguyên nhân do đâu?” Con người hoàn toàn có thể sống với tâm phiền não, nhưng điều này sẽ luôn đi kèm với nhiều đau khổ. Không cần phải sống như vậy. Bạn có thể sống bớt phức tạp hơn, đơn giản hơn và chịu ít đau khổ hơn nhiều. Chính các phiền não làm cho cuộc sống của chúng ta trở nên rối rắm: tham lam, muốn mọi thứ tốt hơn và cố gắng thoát khỏi những tình huống mà chúng ta không thích hoặc không trông đợi. Do đó, cách duy nhất là phải hành động. Khi leo núi, bạn leo từng bước một, trèo lên đến đỉnh không phải là điều quan trọng thật sự. Quan trọng là những bước chân mà bạn đang đặt xuống để leo lên trong hiện tại. Rồi một ngày, bạn sẽ leo đến đỉnh. Khi thực hành, chúng ta không cố gắng đạt được điều gì; chúng ta nỗ lực buông bỏ để trở nên đơn giản trong cách tiếp cận cuộc sống. Khi chúng ta chánh niệm và không cố đạt được điều gì mà đơn giản là để mọi thứ y nguyên như nó đang là, thì đó là lúc chúng ta có tiến bộ thực sự. Vì thế, đừng bỏ dở việc thực hành, hãy hành động và sống cuộc đời mình sao cho phù hợp với thực tại của pháp/tự nhiên.

NGÀY Càng THUẦN THỰC TRONG PHÁP HÀNH

Cuối cùng, khi đã có được một số kết quả trong pháp hành, chúng ta trở nên thông minh hơn trong cuộc sống.

Nếu chúng ta đã nỗ lực và liên tục thực hành, chắc chắn chúng ta sẽ bắt đầu thấy kết quả. Mọi thứ tự động diễn ra và cần ít sự nỗ lực hơn. Việc thực hành bắt đầu trở thành bản chất của chúng ta và tâm sẽ trở nên khách quan hơn trong mối quan hệ với các phiền não. Trong nhiều trường hợp, sẽ có một số phản ứng trước những đối tượng nhất định, và bởi vì vẫn còn đó một mức độ si mê, chúng ta sẽ hết lần này đến lần khác bị dính mắc. Tuy nhiên, vì chúng ta đã xây dựng được đà chánh niệm nên sự dính mắc thường chỉ tồn tại trong thời gian ngắn. Chúng ta có thể sớm thấy được mình đang kẹt ở đâu, và khi đưa chánh niệm và trí tuệ vào đó, mọi chuyện lại tiếp tục tiến triển. Những dính mắc như thế có thể khá khắc nghiệt và chúng ta có thể thấy chúng tàn phá cuộc đời mình như thế nào. Một hành giả trình pháp rằng chỉ trong một khoảnh khắc mất đi chánh niệm, cô ấy có thể thấy được hiệu ứng dữ dội như một cơn sóng thần. Cô ấy kể lại, nó giống như ném một hòn sỏi vào mặt nước hồ yên tĩnh và thấy các con sóng tỏa ra khắp nơi, ngày càng lớn hơn. Nguyên nhân hoặc hành động ban đầu dường như vô hại vào lúc đó, nhưng hậu quả có thể rất thảm khốc và quá mức chịu đựng. Vì vậy, chỉ cần một lời nói, hay một cử chỉ cũng có khả năng đem tới hệ lụy, gây ra nhiều khổ đau cho chính ta và người khác.

Trong kinh Niệm Xứ, Đức Phật dạy rằng: khi nói, hãy chánh niệm; khi im lặng, hãy chánh niệm. Chúng ta đã nghiên cứu chánh ngữ và tầm quan trọng của nó trong

đời sống hằng ngày. Đối với bản thân tôi, khi tập trung thực hành chánh ngữ, tôi thấy nó thay đổi hoàn toàn cách mình tương tác với mọi người và là điểm mấu chốt trong cuộc chiến chống lại trầm cảm. Tôi nhận biết rất rõ những tổn thương mình có thể gây ra cho người khác và cho bản thân nếu không cẩn trọng và chánh niệm trên tâm khi giao tiếp với mọi người. Hằng ngày, chúng ta hầu như không thể tránh tiếp xúc với người khác, nên sẽ dẫn đến việc giao tiếp. Nếu bạn nhận thấy có ai đó đang muốn nói chuyện với bạn, hãy đưa sự chú ý vào bản thân thay vì người đó. Chuyện gì đang xảy ra trong tâm? Bạn có mong muốn được nói không? Có sự phán xét nào về người đó đang bắt đầu hình thành không? Tất cả những yếu tố này, nếu không được nhận diện bởi chánh niệm, sẽ có tiềm năng đưa ta đến đau khổ. Khi giao tiếp, đừng hoàn toàn chú ý vào người đối diện. Đồng ý là khi lắng nghe, chúng ta phải sử dụng âm thanh người đó phát ra làm đề mục, tuy nhiên bản thân bạn và những gì diễn ra trong tâm còn quan trọng hơn những thứ đó rất nhiều. Điểm chính yếu là hãy giữ cho chất lượng của tâm không chao đảo từ khi bắt đầu đến khi kết thúc câu chuyện. Với hiểu biết đúng đến từ chánh niệm và trí tuệ, chúng ta có thể học cách giao tiếp mà không gây ra đau khổ.

Làm sao chúng ta biết được điều gì đang diễn ra trong tâm người khác? Có thể chúng ta nghĩ rằng mình biết được điều này nhờ các biểu cảm trên nét mặt hoặc ngôn ngữ hình thể của họ. Tuy nhiên, sự thật là chúng ta

không biết. Vậy tại sao chúng ta lại phản ứng khi người khác làm mình khó chịu? Chẳng phải sẽ tốt hơn khi ta đưa chánh niệm vào những gì đang diễn ra trong tâm mình sao? Những cảm xúc và cảm giác trên thân sinh ra rồi lại diệt đi? Vậy hãy từ bỏ và chú ý vào những gì đang diễn ra trong tâm bạn; hãy nhìn vào những phản ứng và xem mình học được gì từ chúng. Nội dung suy nghĩ không thành vấn đề, ngoại trừ việc chúng gây thêm đau khổ. Nếu bạn để nó có được đà lớn mạnh, nó sẽ trở nên mất kiểm soát và trước khi bạn kịp nhận ra điều đó thì mọi thứ đã trở thành một cuộc chiến toàn diện. Nếu nhìn kỹ vào những phản ứng trong tâm, bạn sẽ thấy những ý niệm khác nhau đang được tạo ra rồi lại mất đi, mỗi ý niệm lại tích lũy thêm vào khối năng lượng tiêu cực trên tâm và cuối cùng ta sẽ cảm nhận được trên thân. Chúng ta đang làm việc để hướng tới hiểu biết về danh – sắc (tiến trình vật lý và tâm lý); danh – sắc chính là thực tại ta đang kinh nghiệm, là đối tượng của chánh niệm. Khi danh – sắc không còn là đối tượng nữa thì đó là lúc chúng ta giác ngộ.

Khi tôi bắt đầu hướng dẫn thiền tập, tôi gặp nhiều khó khăn khi định hình bản thân trong vai trò một người thầy. Sayadawgyi đã giao trọng trách giảng dạy tại Trung tâm cho tôi. Tuy nhiên, vì tôi thấp hơn về vai vế so với một số vị sư khác, nên đã có một số căng thẳng xuất hiện giữa chúng tôi. Đầu tiên, chúng tôi chia sẻ trách nhiệm, nhưng vì có những hiểu lầm nên thỉnh thoảng công việc

bị chồng chéo lên nhau, điều này đem đến bất đồng quan điểm. Tôi xem đó là cơ hội để tăng tiến trong pháp hành của mình. Nếu ai đó làm khó tôi thì tôi xem họ như một người bạn đang đem đến cơ hội để tôi phát triển trí tuệ. Ban đầu, không có nhiều hành giả đến Trung tâm, nhưng rồi cuối cùng họ đến ngày càng nhiều. Tôi giữ thái độ là nếu một hành giả đến gặp tôi để xin hướng dẫn thì tôi giúp; nếu không ai hỏi, cũng không sao; tôi không cố gắng để kéo mọi người đến với mình.

Cuối cùng thì mọi chuyện cũng đầu vào đấy và vai trò của tôi đã được củng cố. Có biết bao nhiêu là cơ hội để chúng ta phát triển việc thực hành trong đời sống hằng ngày. Nếu ai đó làm phiền bạn, hãy suy nghĩ rằng đây là cơ hội để học hỏi. Tôi còn nhớ trong một lần đi khất thực, tôi nhận ra trong tâm mình có ý muốn đá vị sư đứng trước bởi vì ông ta đang làm phiền tôi. Thật buồn cười. Tôi thấy ham muốn đó sinh khởi trong tâm và sau đó mất đi. Tôi không làm gì để dừng nó lại mà chỉ quan sát sự phản ứng và các cảm xúc liên quan. Tôi thích câu nói “Thứ không giết chết bạn sẽ làm bạn mạnh mẽ hơn.” Mỗi một kinh nghiệm có tiềm năng dạy chúng ta điều gì đó. Kinh nghiệm tốt hay xấu – chẳng quan trọng; chúng ta đều có thể học hỏi từ nó.

Mục đích của việc quan sát chánh niệm là để thấu hiểu. Chúng ta học bằng cách hiểu rõ tâm: tại sao nó đau khổ, tại sao nó hạnh phúc và tại sao chúng ta không thể

duy trì hạnh phúc mãi mãi. Chúng ta không biết, do đó, chúng ta cần phải hiểu. Chỉ khi hiểu được bản chất tự nhiên của tâm thì chúng ta mới có thể duy trì sự bình yên và hạnh phúc trong mọi lúc. Nếu chúng ta biết rằng do nguyên nhân là hành động này, nên quả kia sẽ đến, chúng ta có thể ngưng không lặp lại hành động tương tự bởi vì giờ đây chúng ta đã hiểu. Vipassanā là một quá trình học hỏi. Vì vậy, cũng giống như những quá trình học hỏi khác, chắc chắn phải có một mức độ trí tuệ nào đó. Và nếu bạn muốn học được điều gì thì phải có sự hứng thú: “Tại sao điều này xảy ra? Tại sao thứ kia mất đi? Tôi có thể làm gì lúc đó?” Chúng ta phải quan sát nhiều lần và rồi từ từ chúng ta sẽ bắt đầu hiểu và tuệ giác sẽ sinh khởi. Chúng ta muốn hiểu về bản thân: “Tôi là ai?” Chúng ta là tự nhiên, là một tiến trình vật chất và tâm đang diễn ra trong từng khoảnh khắc. Chúng ta cần phải giống như một khoa học gia, đang nghiên cứu chính mình: “Tại sao tôi lại nổi nóng? Tại sao tôi lại bồn chồn và lo lắng suốt ngày?” Một khi bạn biết rõ, phiền não sẽ ngày càng giảm bớt. Đối với bản thân, tôi đã có một kinh nghiệm không dễ chịu về trầm cảm; nó diễn ra rất khốc liệt trong 3 năm. Khi tôi bắt đầu nghiên cứu tâm mình, chỉ quan sát những gì đang diễn ra để tìm hiểu tại sao tôi lại đau khổ nhiều đến thế, trí tuệ đã dần xuất hiện và trầm cảm giảm nhẹ bớt. Tôi không cần dùng đến thuốc men gì cả, vị thuốc tuyệt vời nhất chính là chánh niệm và trí tuệ, thứ đã đem đến chánh kiến. Chánh kiến cho chúng ta cái nhìn tổng

quát “toàn diện về hình ảnh, đa chiều về âm thanh” đối với những gì đang diễn ra trong cuộc sống của chúng ta. Không có nó, chúng ta như người cận thị và chẳng thể nhìn thấy gì.

Chánh kiến chỉ có thể hiện diện trong thời khắc hiện tại; điều này là rất rõ ràng. Do đó, mỗi khi bị xao lãng bởi phiền não, chánh kiến không có mặt, chúng ta đã bỏ lỡ cơ hội để sống một cách trọn vẹn. “Tại sao sự liên tục tìm cầu các kinh nghiệm lại có thể lôi ta ra khỏi thực tại?” Đây là câu hỏi cần lời đáp. Ngay cả khi chúng ta dường như có chánh niệm và tâm tương đối yên tĩnh, nếu chúng ta quan sát kỹ lưỡng, vẫn có chút ít lẩn tránh, một dạng lo lắng nhẹ diễn ra trong tâm. Nó giống như một loại nhiễu nền. Nó có thể diễn ra dưới dạng mong muốn một sự tiến triển và thay đổi những gì đang diễn ra trong hiện tại, hoặc thậm chí là một nỗi sợ những kinh nghiệm trong tương lai. Sẽ luôn luôn có nhu cầu điều chỉnh sự thoải mái và hạnh phúc của chúng ta. Thức ăn và nước uống, nóng và lạnh, và cả chỗ ở đầy đủ - là tất cả những đòi hỏi căn bản cho một cuộc sống dễ chịu. Ở đây, tôi không nói rằng chúng ta nên tránh tất cả những gì vượt quá nhu cầu cơ bản nêu trên. Khi chánh kiến có mặt, chúng ta không đưa ra quyết định gì tác động tiêu cực cho người khác, cho môi trường và cho bản thân. Khi ít tác động hơn, hệ quả là tối thiểu, nên khổ đau cũng tối thiểu, có nghĩa là chúng ta ít có khuynh hướng phải tránh né những gì đang diễn ra trong thực tại. Tác ý

giữ chánh niệm trong từng khoảnh khắc, đưa ra những quyết định khôn ngoan thuận theo tự nhiên và nhận thức rõ điều gì là cần thiết cho một cuộc sống có trí tuệ - tất cả sẽ dẫn đến một sự bình yên và tĩnh lặng trong tâm.

MẤT CHÁNH NIỆM

Nhiều hành giả lo lắng về việc mất chánh niệm, nhưng đó không thực sự là một vấn đề; nếu có ý định giữ chánh niệm trong tâm thì bạn sẽ luôn quay lại được với nó. Do đó, chính ý định giữ chánh niệm, hay chánh tư duy và chánh tinh tấn, sẽ thúc đẩy bạn tiến bộ trong pháp hành. Khi trí tuệ mạnh mẽ thì chúng ta không bao giờ lạc xa khỏi chánh niệm. Trí tuệ biết cách làm thế nào để giữ chánh niệm, chính trí tuệ tiếp năng lượng cho tâm quan sát. Trí tuệ, tín tâm và chánh tinh tấn, ba yếu tố này độc lập hoặc kết hợp với nhau hỗ trợ cho sự tồn tại của chánh niệm, tuy nhiên, trí tuệ là yếu tố mạnh nhất. Tín tâm thực ra cũng là một chức năng của trí tuệ; có được chánh tín cũng là một dạng của trí tuệ, sẽ tự động thúc đẩy những nỗ lực tiến về phía trước. Có những người không có nhiều trí tuệ hoặc tín tâm nhưng lại rất giỏi trong việc cố gắng. Do đó, họ chỉ biết nỗ lực để giữ chánh niệm và sau đó phát triển trí tuệ để củng cố tín tâm, và rồi họ lại tiếp tục với chánh niệm.

Điều này giống như tiền bạc, nếu chúng ta hiểu được giá trị của tiền thì chúng ta nỗ lực rất nhiều để kiếm tiền.

Trong thế giới này, bạn không thể làm gì mà thiếu tiền. Do đó, bạn không còn lựa chọn nào khác ngoài việc kiếm tiền để tồn tại. Nếu chúng ta hiểu rằng chánh niệm là yếu tố cần thiết để dẫn đến một cuộc sống thiện lành thì chúng ta sẽ nỗ lực để có chánh niệm. Có hai cách để có chánh niệm trong thời khắc hiện tại: nỗ lực hoặc tự nhắc nhở bản thân có chánh niệm. Chúng ta có thể tự hỏi “Tôi có đang chánh niệm không?” Điều này cũng sẽ đưa đến chánh niệm. Khi bạn tận tụy trên con đường theo đuổi chánh niệm, thì một thoáng đãng trí mất chánh niệm không còn quan trọng bởi vì bạn đã có những sự thúc đẩy tuyệt vời từ tín, tấn và trí tuệ để giữ bản thân ở lại.

Khi nỗ lực, có rất nhiều phương pháp mà chúng ta có thể học hỏi để duy trì chánh niệm trong các hoạt động hằng ngày. Khi tôi ngồi nói chuyện với thầy, thầy luôn đặt một tay lên vai bên kia và gõ nhịp ngón trỏ hoặc ngón giữa một cách thoải mái. Thầy dùng việc nhịp tay này để giữ chánh niệm khi nói chuyện. Tôi thì thường dùng ngón trỏ hoặc ngón giữa cùng với ngón cái để xoa hoặc gõ vào nhau, từ đó giữ chánh niệm khi làm việc ở chợ. Tôi còn nhớ một người bạn của tôi ở chợ, một tín đồ đạo Hồi, bán hàng ở cửa hàng bên cạnh. Một lần nọ, tôi nói với anh ấy “Lại thiền đi.” Anh ta nói “Không, không!” Nên tôi nói “Cậu có thấy những cảm giác khi gõ các ngón tay vào nhau không?” Anh ta bắt đầu cảm thấy thích thú với chuyện này, nên tôi hỏi tiếp “Cậu thấy cảm giác trên ngón trỏ hay ngón cái?” Anh ấy bắt đầu tò mò hơn và

theo dõi như thế trong nhiều giờ liền trong lúc chúng tôi ngồi bán hàng cho khách. Dù không gọi hành động đó là thiền, nhưng anh ta đã chú ý và rất chánh niệm. Chúng ta có thể dùng bất cứ thứ gì làm đề mục để giữ mình trong thực tại. Hãy nhớ rằng, chúng ta chỉ dùng chánh niệm nhẹ nhàng để theo dõi đề mục, chứ không chìm sâu vào nó.

DUY TRÌ NĂNG LƯỢNG

Chừng nào chúng ta duy trì được chánh niệm, chúng ta sẽ có năng lượng. Chúng ta sẽ cảm thấy ít mệt hơn bởi vì chúng ta thông minh và hiệu quả hơn trong từng hành động. Việc giữ chánh niệm theo nhịp độ của cuộc sống hằng ngày là rất quan trọng. Tôi đặc biệt nhấn mạnh điều này với các hành giả ở mỗi khóa tu. Nếu bạn di chuyển từ từ, chậm chạp tại trung tâm thiền thì bạn định đương đầu với nhịp sống hằng ngày bằng cách nào? Ví dụ, các vận động viên thể thao di chuyển rất nhanh, nhưng đồng thời cũng rất chánh niệm trên thân của họ và những gì đang diễn ra xung quanh. Các vận động viên bơi lội cũng nhận biết rất rõ thân mình khi chuyển động ngược lại sức cản của nước và cách bản thân đang sử dụng năng lượng như thế nào. Tất cả họ đều có chánh niệm sắc sảo, chỉ có đề mục là thay đổi mà thôi. Tôi chạy bộ mỗi sáng trước khi xuất gia. Khi chạy, tôi đã rất chánh niệm từ lúc bắt đầu đến lúc kết thúc, liên tục không ngưng nghỉ

cho đến khi dừng lại. Tâm tôi ổn định và trở nên tĩnh lặng. Lúc đó, hơi thở là một đề mục rất nổi bật, nên tôi thường chánh niệm trên đó. Điều này là hoàn toàn khả thi; bạn có thể giữ chánh niệm với nhịp độ chuyển động bình thường trong khi làm bất kì điều gì, nhưng đừng vội vã, và bạn sẽ giữ gìn được năng lượng của mình nếu làm theo cách như vậy.

Thỉnh thoảng bạn cần phải làm việc với tốc độ nhanh và do đó rất khó để nhận biết nhiều chi tiết với chánh niệm. Không sao cả; một đề mục là đủ miễn sao chánh niệm của bạn liên tục, giống như quan sát hơi thở khi chạy bộ. Nếu bạn có thể duy trì chánh niệm thì tâm sẽ tĩnh lặng và bình yên, vì vậy, bạn có thể suy nghĩ đúng đắn cách làm sao để hoàn thành tốt công việc. Bạn phải thật thành thạo cách chánh niệm trên các suy nghĩ của mình. Thỉnh thoảng, trong đời sống hằng ngày, chúng ta có nhiều việc cần làm, nên phải làm nhiều thứ cùng lúc. Chánh niệm cần phải rất ổn định để làm đồng thời nhiều việc. Ban đầu, chỉ cần thực hiện một công việc mỗi lần là đủ, và rồi ngày qua ngày, chánh niệm dần dần trở thành một thói quen. Giống như một người biểu diễn võ thuật: mỗi lần chỉ tung một cú đấm cho tới khi anh ấy/cô ấy trở nên lão luyện và tung nhiều cú đấm cùng lúc. Tâm nhanh hơn thân mười bảy lần. Do đó, dù cho thân di chuyển nhanh cỡ nào, tâm cũng vẫn theo được dễ dàng. Hãy chăm chỉ thực hành để nó trở thành một thói quen.

Hiện tại, có thể bạn chỉ quan sát được một đề mục ở mỗi thời điểm. Vậy bạn quan sát nhiều đề mục bằng cách nào? Đó là nhờ tốc độ tâm xử lý các đề mục nhanh hơn. Tâm trở nên nhanh nhẹn hơn bởi vì nó đã được đào luyện. Do đó, chánh niệm liên tục trở thành một phần trong sự tồn tại của chúng ta và dần dần tâm có khả năng hay biết nhiều thứ; bất kỳ chúng ta đang làm gì thì đều làm với chánh niệm, điều này đem đến không gian, sự tự do cho trí tuệ sinh khởi và trở thành một phần trong các hoạt động của chúng ta.

Nếu chúng ta liên tục chánh niệm và đồng thời trí tuệ cũng hiện diện thì hiển nhiên chúng ta có thể hay biết nhiều hơn những phiền não có thể sinh khởi trong tâm. Chính những phiền não đã làm hao mòn năng lượng của bạn. Hôm nay bạn có mệt không? Vậy trạng thái tâm của bạn ngày hôm qua như thế nào? Nếu bạn bận khoăn hoặc lo lắng và tâm suy nghĩ đã rất bận rộn vào hôm qua thì năng lượng của bạn sẽ thấp vào ngày hôm nay. Bạn có đi ngủ với chánh kiến không? Hãy vào giấc ngủ với chánh kiến, rồi bạn sẽ thức dậy với chánh kiến. Tâm suy nghĩ giống như một bộ vi xử lý máy tính: càng sử dụng nhiều thì càng tốn nhiều dữ liệu; nó phụ thuộc vào bộ nhớ để vận hành và việc đào sâu dữ liệu trong bộ nhớ có thể tiêu tốn rất nhiều năng lượng.

Có một nhà vô địch đấm bốc, người đã tham dự một trận tranh đai vô địch; đối thủ của anh ấy đã lên tiếng

lãng mạ anh ta trước và trong suốt trận đấu. Điều này đã khiến cho nhà vô địch rất giận dữ. Anh ấy nói “Tôi có thể cảm nhận được sự giận dữ đang rút mất dần năng lượng của mình trong suốt trận đấu. Tôi thấy rất mệt mỏi chỉ sau bốn hiệp, trong khi thông thường tôi có thể thi đấu đến hiệp thứ mười một cách dễ dàng.” Tâm suy nghĩ của anh ấy đã hoạt động rất mạnh, dẫn đến việc mất chánh niệm. Vậy là đối thủ của anh ấy đã rất thông minh: anh ta biết rằng lời nói và hành động của mình sẽ làm hao mòn năng lượng của nhà vô địch, cuối cùng khiến anh ấy thua cuộc và đánh mất danh hiệu. Chánh niệm của bạn phải mạnh mẽ và sẵn sàng trong mọi lúc; để khi cảm xúc/sự giận dữ xuất hiện, bạn có thể đương đầu với nó và nó sẽ trôi qua rất nhanh. Đừng để tâm bạn trôi nổi tự do; hãy chánh niệm và sử dụng tâm suy nghĩ một cách có ý thức. Tôi cố gắng dùng tâm theo cách này trong đời sống hằng ngày. Nếu như tâm lăng dậu và tự do, tôi có thể giao việc cho nó và làm việc trong chánh niệm rồi tiếp tục công việc khác và sẵn sàng chờ kinh nghiệm tiếp theo xuất hiện.

Khi tôi mới khởi sự hành thiền, lúc còn làm việc ở trong chợ, mỗi khi cảm xúc dâng trào trong tâm, tôi lại phải chạy vội vào toilet để cố gắng bình tĩnh trở lại. Điều này đã cản trở công việc của tôi. Nếu bạn có thể duy trì chánh niệm thì chất lượng công việc của bạn sẽ ngày càng tốt hơn. Nếu vội vã, bạn sẽ làm hỏng việc, nhưng khi chánh niệm, đúng là bạn có thể hoàn thành công

việc trong thời gian lâu hơn nhưng lại hiệu quả hơn. Ngày qua ngày, bạn học cách làm sao chánh niệm trên những gì đang diễn ra và dần dần bạn có thể duy trì việc thực hành trong cuộc sống. Chỉ cần nhớ rằng đề mục chỉ là đề mục thôi. Không có chuyện nó tốt hay xấu; nó chỉ là đề mục để giúp bạn giữ chánh niệm hoặc nó sẽ rút cạn năng lượng của bạn nếu bạn không chú ý. Nếu có thể quan sát tâm suy nghĩ thì chúng ta có thể hiểu được tự nhiên; chúng ta có thể hiểu được khổ, vô thường và vô ngã. Tất cả những điều này đều có thể hiểu được bằng cách quan sát chính cái tâm suy nghĩ. Vậy tại sao chúng ta muốn dừng suy nghĩ? Nếu không suy nghĩ, chúng ta chẳng thể làm được gì. Bạn sẽ thậm chí còn không biết cách ăn như thế nào. Chúng ta học cách sử dụng tâm suy nghĩ theo cách để nó không rút cạn năng lượng của chúng ta, không làm chúng ta lo lắng hay băn khoăn; chúng ta dùng nó với chánh niệm và trí tuệ.

Chúng ta có thể để rò rỉ năng lượng mà thậm chí không biết gì về điều này. Những đề mục vi tế có thể gây ra chuyện đó. Tâm dường như khá tĩnh lặng, nhưng vẫn còn đó một mức độ bất an nhỏ, âm ỉ rất khó nhận ra. Lúc này, chánh niệm cần phải sắc bén hơn nữa để có thể quan sát thấy các đề mục vi tế ấy. Vì vậy, bạn cần phải tiếp tục chánh niệm để xây dựng mức độ chánh niệm sâu sắc hơn. Vài hành giả chỉ biết được các đề mục trên thân mà không thể nhận biết được các đề mục trên tâm. Ví dụ như, khi các đề mục trên thân lắng xuống, tâm trở nên

tĩnh lặng. Họ không nhận ra rằng một cái tâm tĩnh lặng cũng là một đề mục, đó là một trạng thái và cũng là đối tượng của tâm. Sự yên lặng cũng là một trạng thái của tâm, nhưng các hành giả cũng không biết cách quan sát nó. Họ chỉ đi tìm các đối tượng trên thân. Để quan sát sự tĩnh lặng, hãy quan sát tâm chánh niệm trên đó. Khi nhìn vào sự tĩnh lặng, ta thấy nó dường như không thay đổi. Nhưng chính là khi ta hay biết tâm chánh niệm trên sự tĩnh lặng, ta mới thấy được trạng thái chánh niệm đó không thường hằng. Bạn có một khoảnh khắc chánh niệm, rồi bạn sẽ thấy mình phải làm mới nó liên tục. Khi bạn nhận biết sự chánh niệm và thấy nó đang sinh mới, bạn thấy được thật rõ ràng là đối tượng cũng đang sinh mới liên tục và liên tục. Vì vậy, hãy kiểm tra trạng thái của tâm, nó đang cảm thấy thế nào và chánh niệm có đang hiện diện không. Bằng cách này, chúng ta sẽ không bao giờ mất năng lượng một cách không cần thiết cho những đề mục vi tế trong tâm.

Chúng ta không hành thiền để đạt được một trạng thái tâm đặc biệt nào đó hoặc buộc nó dừng không thực hiện chức năng bình thường. Nếu thực hành như vậy, chúng ta sẽ nhanh chóng kiệt sức. Chúng ta quan sát và nhận biết các nền tảng chánh niệm để có thể thấy được bản chất thật của thân và tâm. Đây là một quá trình quan sát đơn giản, làm tiêu tốn ít năng lượng. Để thực hành vipassanā thực thụ, chúng ta phải quan sát thân và tâm theo ba đặc tính (vô thường, khổ và vô ngã). Nếu

chỉ chánh niệm trên thân và tâm thì vẫn chưa phải là vipassanā. Thông thường, khi thực hành, các thiền sinh không thực sự thích thú tìm hiểu thân và tâm. Họ thực chất chỉ cố kiểm soát chúng. Ví dụ, chúng ta có thể cố gắng ngồi theo một số tư thế nhất định để không cảm thấy đau, hoặc cố gắng vượt qua một giai đoạn đau đớn nhất định. Chúng ta có thể xác định được một tư thế ngồi lý tưởng để kinh nghiệm sự tĩnh lặng trong thời gian lâu hơn, để được tỉnh mịch và dễ chịu, có thể là trong nhiều ngày liên tục. Khi thực hành như thế, có một mức độ kiểm soát nhất định xảy ra. Mỗi khi có sự kiểm soát, sẽ có sự mất mát năng lượng và bạn sẽ mệt mỗi nhanh chóng. Do đó, chỉ cần ở yên với hiện trạng của mình và theo dõi, học hỏi từ đó. Cứ thực hành như thế, bạn sẽ sớm đạt đến hiểu biết sự thật về thân và tâm, cho phép pháp hòa nhập trọn vẹn vào cuộc sống của bạn.

SỰ THÔI THỨC TRÊN CON ĐƯỜNG TÂM LINH (SAMVEGA)

Khi chúng ta bắt đầu để pháp bước vào cuộc đời mình, thông thường, ta sẽ thấy được mức độ đau khổ của bản thân được giảm dần. Vậy nếu chúng ta không còn đau khổ trong cuộc sống, liệu có thể vẫn còn cảm xúc thôi thúc việc thực hành hay không? Có đấy! Sự thúc bách này có thể nảy sinh từ kiến thức và trí tuệ, là kết quả của chính việc thực hành. Chúng ta có thể thực hành vì

những lý do sáo rỗng. Ví dụ, đơn giản là cảm thấy thích việc thực hành, hoặc chúng ta thấy mình bắt buộc phải thực hành vì xem đó là lối thoát duy nhất cho bản thân. Dù cho lý do là gì, thì nếu thực hành một cách nghiêm túc, tuệ minh sát sẽ đến và tạo nên cú hích khởi đầu. Chuyện gì đó rồi sẽ xảy đến và chúng ta sẽ cảm thấy việc tiếp tục thực hành là cực kỳ quan trọng. Bất kỳ tuệ minh sát nào về bản chất khổ, vô thường hoặc vô ngã cũng có thể đem đến một sự thúc bách mạnh mẽ. Sự thúc bách (*samvega*) cũng là một dạng trí tuệ đến từ những hiểu biết về các đặc tính căn bản² của kinh nghiệm; ví dụ, nếu chúng ta hiểu rằng bản thân không thể nào thoát khỏi chính kinh nghiệm đó và nếu sự ngột ngạt, trĩu nặng liên tục mà ta đang cảm thấy được hiểu là khổ thì chúng ta sẽ tự nhiên muốn hướng tới con đường giải thoát với nhiều sự thôi thúc hơn. Chúng ta sẽ thấy sự cần thiết và giá trị của việc muốn tiếp tục hành thiền, từ đó có thể mở ra những hiểu biết lớn hơn.

² *Lời người dịch: Các đặc tính căn bản ở đây muốn đề cập là ba đặc tính phổ quát của đời sống: khổ, vô thường, vô ngã, hay Tam pháp ấn.*

LỜI KẾT

Cho đến bây giờ, nếu bạn đọc cuốn sách này với một mức độ chánh niệm hợp lý, bạn hẳn đã có được những hiểu biết về con đường thực hành đúng đắn. Nếu đã duy trì chánh tinh tấn, bạn sẽ có được một chút đà và sức mạnh cho tâm để tiếp tục bước đi trên con đường thực hành. Điều rất quan trọng hiện tại, mà luôn luôn như vậy, là hãy đối đãi với mọi người theo cách không đem lại bất kỳ tác hại nào. Chúng ta đã đề cập đến chánh ngữ và những cách thức khác nhau để phát triển phẩm chất này. Với những hiểu biết đã có, quan trọng nhất là chỉ nên nói về những gì chúng ta biết. Nếu làm như thế, pháp sẽ tuôn chảy tự nhiên, bởi vì nó đến từ góc độ của sự thật, mà chúng ta đã nhận diện được. Thầy của tôi luôn rất nghiêm khắc về chuyện này. Ngài thường nói với tôi rằng “Chỉ nói về những gì con biết. Nếu không chắc, hãy im lặng.” Vài người trong số các bạn sẽ trở thành những vị thầy, vì vậy, bạn sẽ trực tiếp thấy được rằng nói về pháp từ những gì bạn hiểu biết sẽ dễ dàng như thế nào. Nó tuôn chảy tự nhiên, không cần phải nỗ lực gì cả. Bạn rất dễ miêu tả sai pháp khi không hiểu biết trọn vẹn. Sự thực hành này được trao truyền lại từ truyền thống cổ xưa và

thuần khiết được bảo tồn nguyên vẹn do những hành giả và các vị thầy của họ luôn tuân thủ các nguyên tắc này trong suốt nhiều năm kể từ thời Đức Phật.

Nói lời không nên hoặc nói nhiều hơn mức cần thiết có thể đem lại nhiều sự bối rối trong tâm, nhưng mặt khác không nói gì hết cũng có thể gây ra sự khó hiểu. Nếu không chắc chắn thì tốt hơn là chỉ nên lánh đi chỗ khác và tập trung vào việc thực hành của bạn, hơn là thuyết pháp về những thứ bạn có ít hiểu biết. Khi sự hiểu biết đến, việc chia sẻ và trao đổi kinh nghiệm với các hành giả khác có thể giúp ích cho pháp hành của bạn. Do đó, nếu được hỏi, hãy chia sẻ kinh nghiệm và sự hiểu biết của mình bằng mọi cách, nhưng nếu không được hỏi, hãy để những người khác tự tìm ra con đường của mình; sự hiểu biết tốt nhất luôn đến từ trải nghiệm thực tế. Chỉ có bạn mới biết được tâm mình. Chia sẻ kinh nghiệm và kiến thức theo cách này là một hành động bố thí (*dāna*), và với bất kỳ hành động bố thí nào, tâm tham sẽ tự động bị đẩy lùi, cho phép trí tuệ thể chỗ trong cuộc sống của bạn.

Giờ đây việc thực hành của bạn đã bắt đầu phát triển và có đà quán tính. Tôi muốn nói vài lời giúp bạn tăng thêm phần tự tin trong việc thực hành của mình - sự tự tin có thể giúp bạn hiểu rằng pháp hành này, khi áp dụng đúng cách, có thể thực sự theo bạn khắp nơi. Nó sẽ đem lại kết quả! Nhiều hành giả không tin rằng có thể tích hợp

việc thực hành vào trong đời sống hằng ngày. Nhưng tôi đang nói với bạn rằng điều đó là hoàn toàn khả thi! Nếu thực hành đúng, bạn có thể khai mở trí tuệ và tìm thấy động lực cần thiết để giải thoát bản thân khỏi vòng luân hồi đau khổ này. Việc tìm thấy sự giác ngộ thông qua thực hành song song với các hoạt động thường nhật là hoàn toàn nằm trong khả năng thực hiện được.

Mọi thứ bạn cần cho sự hiểu biết sinh khởi đã hiện hữu vào lúc này. Tất cả đã sẵn sàng ngay trước mặt; gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và bất kỳ mối quan hệ nào xung quanh đều là những chất xúc tác mạnh mẽ để khai mở trí tuệ. Thế giới tự nhiên và thế giới động vật, nếu bạn dành thời gian quan sát kỹ lưỡng, cũng sẽ là nguồn cảm hứng và hiểu biết lớn lao. Khi đến các khóa tu, bạn có thể tạo ra không gian và sự tĩnh lặng trong tâm, đem đến cơ hội để quan sát kỹ lưỡng hơn và nghiên cứu các thói quen cùng với những sự phản ứng đang góp phần cấu thành nên cuộc sống của bạn. Từ những quan sát này, trí tuệ/sự hiểu biết sẽ được củng cố. Bạn sẽ có những công cụ hữu ích để có thể sử dụng khi đối mặt với sự xuất hiện liên tục của các phiền não là tham, sân và si. Hiểu rõ được bản chất của những phiền não này thật sự là tất cả những gì bạn cần trên con đường theo đuổi trí tuệ.

Mong muốn của tôi là vài điều trong cuốn sách này sẽ đem đến hiểu biết cho bạn, và từ đó bạn có thể thực hành

một cách đúng đắn. Nếu bạn có thể đạt được sự đúng đắn và ổn định trong pháp hành bằng việc phát triển chánh niệm và vận dụng chánh kiến thì tâm sẽ cân bằng và đích đến cuối cùng chắc chắn sẽ hiển lộ. Vào lúc này, chúng ta vẫn chưa “chứng ngộ”, nhưng chúng ta “đang giác ngộ”; chúng ta đang đi trên con đường của mình và các tuệ giác đang đến. Tuy nhiên, chúng ta không được quên rằng tâm đang sinh và diệt trong mỗi khoảnh khắc, và chúng ta không thể duy trì các phẩm chất hoặc tuệ giác trừ khi chúng ta liên tục phát triển chúng theo thời gian. Tuệ minh sát sẽ để lại những di sản của nó, nhưng bạn phải thu nhặt chúng lên và mang theo khi tiến về phía trước, lặp đi lặp lại hết lần này đến lần khác; nếu không, chúng sẽ bị suy giảm. Đó là lý do tôi nói rằng chúng ta đang giác ngộ; bởi vì đây là một quá trình đang diễn ra và luôn thay đổi trong từng khoảnh khắc. Tuệ minh sát là sức mạnh sẽ đem đến cảm hứng và sự thúc bách khiến bạn nỗ lực trong pháp hành. Trí tuệ luôn luôn chỉ ra con đường cho chúng ta đi; nó chỉ biết một con đường duy nhất và đó chính là con đường hướng đến sự thật tối hậu – Niết Bàn (*nibbāna*).

Vì vậy, xin hãy tiếp tục thực hành – một cách không ngừng nghỉ! Đừng dừng lại! Khoảnh khắc này là hiện thực của bạn. Công việc của bạn là hãy chánh niệm nhẹ nhàng trên những gì nhận biết được ở tất cả các cửa giác quan vào lúc này. Chỉ thế thôi! Quá khứ thì đã qua và tương lai thì chưa đến; cả hai thứ ấy đều là những khái

niệm và có tiềm năng đem đến khổ đau; chúng không có thật. Ngay bây giờ, trong khoảnh khắc này, bất cứ thứ gì xuất hiện và bất cứ thứ gì mất đi – ngay cả cái chết! Cũng không sao cả!

Namo tassa bhagavatto arahato sammā sambuddhassa
Con đem hết lòng thành kính làm lễ Đức Thế Tôn, Ngài
là bậc A La Hán cao thượng, đã chứng quả Chánh Biến
Tri, do Ngài tự ngộ, không thầy chỉ dạy.

CHÚ GIẢI THUẬT NGŨ PALI

Bạn sẽ tìm thấy dưới đây những từ Pali đã được sử dụng thường xuyên trong quyển sách này. Phần giải thích của bảng chú giải dù không thật toàn diện nhưng cũng vừa đủ để bạn có thể hiểu được nội dung trong sách. Xin hãy tham khảo thêm các sách Phật pháp và từ điển khác để biết những định nghĩa toàn diện hơn.

Adhitthāna. Sự kiên định, quyết tâm.

Adosa. Vô sân, tâm từ.

Akusala (xem thêm *kusala*). Bất thiện, không thiện xảo, không lợi lạc.

Ānāpānasati (*ānāpāna*). Chánh niệm trên hơi thở.

Anattā. (xem thêm *attā*) (a) Vô ngã, không có bản ngã, không có cá nhân; không có một thực thể thường hằng (hay một tự ngã, một cái tôi, một linh hồn), không có thực thể tự tồn tại. (b) Không có gì tự thân sinh khởi hoặc từ một nguyên nhân duy nhất, và không có gì có thể tự mình tồn tại hoặc tự phát triển. (c) Một trong ba đặc

tính phổ quát của thực tại (xem thêm *dukkha* và *anicca*); hiểu biết về vô ngã là một trí tuệ giải thoát (*paññā*).

Anicca. (a) Vô thường; tất cả các hiện tượng bị điều kiện hóa đều không tồn tại vĩnh cửu; mọi thứ một khi đã sinh ra thì sẽ biến đổi và hoại diệt. (b) Một trong ba đặc tính phổ quát của thực tại (xem thêm *dukkha* và *anattā*); hiểu biết về vô thường là một trí tuệ giải thoát (*paññā*).

Anusaya. Phiền não ngủ ngầm.

Appamāda. Sự chú ý, sự không xao lãng, sự chuyên cần, có chánh niệm về bản thân (theo nghĩa đen là “không hay quên”).

Arahant. Người đã giải thoát, bậc giác ngộ hoàn toàn. (A La Hán)

Asammoha-sampajañña. Sự tỉnh giác về vô si; hiểu biết về vô thường, khổ và vô ngã.

Atapi. Chỉ sự cố gắng, nỗ lực, hăng hái.

Attā. Cái tôi, bản ngã.

Avijā. Đồng nghĩa với *moha*.

Ayoniso manasikāra. (a) Thái độ sai, tâm trạng sai, sự chú ý sai. (b) Phi như lý tác ý (ngược lại với *yoniso manasikāra*).

Bhāvanā. Sự phát triển tinh thần, thiền định.

Bhāvanāmayā paññā. Trí tuệ hoặc sự hiểu biết có được bằng sự kinh nghiệm trực tiếp, thông qua việc phát triển tinh thần. (Tu Tuệ)

Bhava-taṇhā. Lòng khao khát được tồn tại. (Hữu ái)

Bhikkhu. Vị tu sĩ xuất gia trọn vẹn (Tỳ Khuru), thành viên của Tăng Già.

Bojjhaṅga. Bảy yếu tố giúp chứng ngộ (Thất Giác Chi), cũng được gọi là *sambojjaṅga*.

Cetanā. Sự mong muốn, ý định. (Tác ý)

Cetasika. Tâm sở, ý nói đến 52 tâm sở trong Vi Diệu Pháp, một số trung tính, một số thiện, một số bất thiện.

Chanda. Ý định, khát vọng, sự nhiệt tâm, sự ham muốn thiện lành. (Tâm sở Dục)

Cintāmayā paññā. Trí tuệ hoặc kiến thức có được do suy nghĩ và lập luận, do sự phân tích bằng trí óc. (Tư tuệ)

Citta. Tâm

Cittānupassanā. Quán tâm.

Dāna. Sự bố thí, cúng dường, rộng lượng.

Dhamma. (a) Đối tượng bị điều kiện hóa, vật, hiện tượng, quy luật tự nhiên, thiên nhiên. (b) Lời dạy của Đức Phật, pháp hành.

Dhammānupassanā. Quán Pháp.

Dhamma-vicaya. Sự khám phá các hiện tượng, sự khám phá các pháp. (Trạch pháp)

Ditthi. Góc nhìn, niềm tin, ý kiến có tính tư biện: *micchā-ditthi* (tà kiến), *sammā-ditthi* (chánh kiến)

Domanassa. Bất kỳ cảm giác không hài lòng nào, cảm giác tổn thương về tinh thần. (Thọ ưu)

Dosa. Ghét, giận dữ, bất kỳ dạng nào của ác cảm hoặc không thích (bao gồm cả buồn, sợ, chống đối...). (Sân)

Dukkha. (a) Bất toại nguyện (Khổ khổ), sự đau khổ. (b) Sự đau khổ do bản chất vô thường, biến hoại (Hoại khổ). (c) Bản chất không toàn vẹn của sự hiện hữu, của tất cả các hiện tượng bị điều kiện hóa, do duyên mà thành. (d) Một trong ba đặc tính phổ quát của thực tại (xem thêm *anicca* và *anattā*), hiểu biết về khổ là một trí tuệ giải thoát (*paññā*).

Dukkha-dukkha. Bất toại nguyện, bất như ý, sự khổ, đau khổ.

Gocara-sampajañña. Sự tỉnh giác hay trí tuệ biết rằng chỉ có các quá trình vật lý và tâm. (Tỉnh giác hành xứ)

Indriya. Ngũ căn: chánh niệm, định, tinh tấn, tín và trí tuệ.

Jhāna. Thiền định.

Kāmacchanda. Sự ham muốn dục trần.

Kamma. Nghiệp, hành vi có chủ ý (trên thân, khẩu, ý).

Kamma-sakata (ñāṇa, sammā-ditthi). Chánh kiến về Nghiệp biết rằng mọi người sống theo nghiệp của mình.

Kāyānupassanā. Quán niệm trên thân.

Khandha. 5 uẩn hay nhóm: sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

Kilesa. Phiền não, các phẩm chất bất thiện của tâm, biểu hiện dưới dạng tham, sân và si (xem thêm *lobha*, *dosa* và *moha*).

Kusala. (xem thêm *akusala*) Thiện, khéo léo, có ích.

Lobha. Tham, bất kỳ dạng nào của sự ham muốn hoặc thích thú (đồng nghĩa với *taṇhā*).

Magga-ñāṇa. Thánh đạo tuệ (dẫn đến giải thoát).

Magga-phala. Nghĩa đen là “Đạo và Quả”, đồng nghĩa với sự chứng ngộ.

Mettā. Tâm từ, tình thương không vị kỷ, vô điều kiện.

Mettā-bhāvanā. Thiền tâm từ.

Micchā-ditthi. Tà kiến.

Moha. Sự si mê, sự ngu dốt, không hiểu biết, không thấy được thực tại (đồng nghĩa với *Avijā*).

Muditā. Tâm hỷ, niềm vui có tính đồng cảm, vị tha với hạnh phúc của người khác.

Nāma. Danh (từ dùng chung cho thọ, tưởng, hành và thức).

Nāma-rūpa. Danh – sắc.

Ñāṇa. Đồng nghĩa với *paññā*.

Nekkhamma. Xuất ly, “tự do khỏi phiền não.”

Nibbāna. Niết Bàn, thực tại tối hậu, sự chấm dứt hoàn toàn của tham, sân và si.

Nirodha. Sự đoạn diệt.

Pali. Tên gọi của ngôn ngữ sử dụng để ghi lại Kinh điển Phật Giáo lần đầu tiên (Kinh Pali Nguyên Thủy).

Paññā. Trí tuệ, hiểu biết, kiến thức, tuệ minh sát (đồng nghĩa với *Ñāṇa*).

Paññatti. Thực tại tương đối, khái niệm. (Tục đế)

Paramattha. Thực tại tối hậu. (Chân đế)

Pāramī. Ba-la-mật, những năng lực tiềm tàng: bố thí, trì giới, xuất gia, trí tuệ, tinh tấn, nhẫn nại, chân thật, quyết định, tâm từ và tâm xả.

Pariyutthāna. Phiền não tác động

Passaddhi. Khinh an.

Pīti. Sự vui sướng, nhiệt tình, trạng thái mê ly. (Hỷ)

Putthujjana. Phàm nhân, phàm phu, nghĩa đen là người thuộc số đông công chúng, kẻ trần tục, người chưa chứng ngộ.

Rūpa. Sắc, tiến trình vật lý, tính vật chất.

Sacca. Sự thật (nhiều nghĩa).

Saddhā. Tín, lòng tin, sự tự tin.

Samādhī. Định, sự tĩnh lặng, sự tĩnh mịch hoặc ổn định của tâm.

Samatha. Thiền chỉ, thiền định.

Samsara. Vòng luân hồi, vòng tái sinh.

Sammā-ājīva. Chánh mạng.

Sammā-ditthi. Chánh kiến.

Sammā-kammanta. Chánh nghiệp.

Sammā-samādhī. Chánh định.

Sammā-sankappa. Chánh tư duy.

Sammā-sati. Chánh niệm.

Sammā vāchā. Chánh ngữ.

Sammā vāyāma. Chánh tinh tấn.

Samvega. Cảm giác hồi hỷ, gấp rút (trên con đường tâm linh)

Samudaya-sacca. Tập đế (trong Tứ Diệu Đế), Sự thật về nguyên nhân của khổ.

Saṅkhāra. Cấu tạo nên tâm. (Hành)

Saṅkhāra-dukkha. Hành khổ, bản chất không toàn vẹn của tất cả các pháp hữu vi.

Sañña. Tưởng, sự nhận ra, nhớ ra.

Sappāya-sampajañña. Thích nghi tỉnh giác: Tỉnh giác về sự thích hợp.

Sati. Chánh niệm.

Satima. Chỉ sự chánh niệm.

Satipatthāna-sutta. Kinh Niệm Xứ; xem thêm *Kāyānupassanā*, *Vedanānupassanā*, *Cittānupassanā* và *Dhammānupassanā*.

Sati-sambojjhaṅga. Niệm giác chi (yếu tố giác ngộ của chánh niệm).

Sati-sampajañña. Chánh niệm và tỉnh giác

Satisampayutta. Tập hợp các tâm thiện đồng sinh.

Sāthaka-sampajañña. Tỉnh giác về mục đích, sự biết rõ một ý, lời nói, hay hành động là thiện hay không.

Sīla. Giới, hệ thống đạo đức.

Somanassa. Thọ hỷ, bất kỳ một cảm giác vui, dễ chịu, thích thú nào về tinh thần.

Sukha. Thọ lạc.

Sutamayā paññā. Văn tuệ, trí tuệ có được thông qua việc đọc hoặc nghe.

Sutta. Kinh Phật.

Taṇhā. Đồng nghĩa với *lobha*.

Upekkhā. (a) Cảm xúc và cảm giác (*vedanā*) trung tính. (b) Sự bình thản, trầm tĩnh, một trạng thái tinh thần thiện lành.

Vedanā. Cảm thọ, dễ chịu, khó chịu, hoặc trung tính (trên thân hoặc trên tâm).

Vedanānupassanā. Quán thọ.

Vicāra. Tâm sở Tứ, suy nghĩ được duy trì liên tục, sự bám liên tục của tâm trên đề mục.

Vicaya. Sự tìm hiểu.

Viññāṇa. Thức, sự nhận thức, tâm biết.

Vipāka. Quả (của nghiệp), hậu quả, kết quả.

Vipariṇāma-dukka. Hoại khổ, sự đau khổ do thay đổi.

Vipassanā. Tuệ giác, thiền minh sát.

Vipassanā ñāṇa. Tuệ minh sát, nhiều cấp độ của Tuệ minh sát.

Viriya. Tinh tấn, nỗ lực, chánh tinh tấn, cần mẫn, duy trì các phẩm chất thiện.

Vitakka. Tâm sở Tầm, suy nghĩ có logic, định hướng.

Vītiikkama. Phiền não thô, được dùng để mô tả *kilesas* được thực hiện bằng ngôn ngữ hoặc hành động.

Yoniso manisikāra (a) Thái độ đúng, tâm trạng đúng, sự chú ý đúng. (b) Như lý tác ý.

LỜI CẢM ƠN

Cuốn sách này là thành quả của sự nỗ lực cộng tác giữa Sayadaw U Tejaniya, Ma Thet (Moushumi Sasiraj), Tony Reardon, bản thân tôi và nhiều hành giả khác. Tư liệu chính của cuốn sách được lấy từ nhiều nguồn: chủ yếu từ các buổi phỏng vấn với chính Sayadaw, các bản dịch, bản ghi chép lại từ những bài giảng khác nhau và các buổi trình pháp với Ngài tại nhiều khóa tu mà Ngài đã dẫn dắt mỗi năm trên toàn thế giới. Nội dung của quyển sách được thực hiện dưới dạng tự truyện để đem đến cho người đọc một cái nhìn rõ hơn về chuyến hành trình độc nhất vô nhị của Sayadaw trên con đường thực hành vipassanā.

Tôi xin ghi nhận sự đóng góp lớn lao của những người có tên sau đây đối với quyển sách này:

Biên soạn và dịch: Ma Thet (Moushumi Sasiraj)

Chuyển thể từ bản ghi âm và đánh máy: Tony Reardon, Martin Kaminer, Chan Lai Fun, và Chiu Shen Bin (SB).

Đọc soát: Laura Zann, Ma Thet (Moushumi Sasiraj), Steve Armstrong, Hor Tuck Loon và Thomas John.

Trình pháp phần trầm cảm: Hakon Solarin, Mia Bittlestone, Zach Hessler (Tỳ khuru Obhasa) và Christopher La Due (U Vimala).

Trình pháp phần tinh thần hành thiền: Hor Tuck Loon, Chan Lai Fun, Jiri Pavlik, Ilona Fiserova, Vance Pryor, Hakon Solarin, Christian Mercier (U Viveka), Raúl Saldaña (U Dhammasara), Heidi Ché và Evie Hirsch.

Hợp đồng: Laura Zann và nhóm Wisdom Streams.

Những người tham gia đóng góp: các hành giả ẩn danh (bằng những kinh nghiệm của họ).

Hình ảnh: Zach Hessler (Tỳ khuru Obhasa).

Và những đóng góp của Christine French và Timorthy Wynn-Harris.

Với tất cả lòng biết ơn sâu sắc,

ROBERT FRENCH

(Người viết, biên soạn và chịu trách nhiệm biên tập)

Sabbadānaṃ Dhammadānaṃ Jināti

Pháp Thí Thưởng Mọi Thí

DANH SÁCH PHƯƠNG DANH THÍ CHỦ

Tống Minh Khuê	Đào Thị Cúc
Thùy Kusa	Đỗ Đức Học
Hồ Thị Ngọc Thu	Đỗ Hữu Việt
Gđ. Trần Thái Tùng	Đỗ Thị Thanh Phương
Tạ Quang Tuấn	Đỗ Thị Thuận
Gđ. Đỗ Xuân Hà	Dương Thị Lan
Phan Thị Lý	Dương Thị Tố Đào
Gđ. Nguyễn Thị Hồng Linh	Gđ. Huỳnh Nguyễn Hà My
Trần Thị Viễn	Hoàng Thị Hồng Hạnh
Sơn Ngọc Diễm Chinh	Hoàng Thị Nga
An Lạc	Hoàng Thị Thu
Bùi Phong Châu	Hoàng Văn Bình
Bùi Thục Đoan	Lê Hồng Thuý
Cao Văn Hiệp	Lê Hữu Thịnh
Có Bình	Lê Huỳnh Minh Xuân

Lê Khắc Tiến

Lê Thanh Tùng

Lưu Thành Thiện

Lý Ngọc Phúc

Mai Thái Nhựt (Định Thức)

Ngô Mai

Ngô Thị Thu

Nguyễn Ánh Hồng

Nguyễn Đức Triều

Nguyễn Hồng Cường

Nguyễn Minh Đức

Nguyễn Quỳnh Anh

Nguyễn Thạch Bích

Nguyễn Thanh Hoa

Nguyễn Thanh Nhân

Nguyễn Thị Phương Hạnh

Nguyễn Thị Thanh Phúc

Nguyễn Thị Thùy Dương

Nguyễn Thị Vân Phương

Nguyễn Thị Xuân

Nguyen Van Cuong

Nguyễn Văn Hoàn

Nguyễn Văn Hùng

Nguyễn Văn Viên

Nguyễn Việt Anh

Phạm Chiến

Phùng Văn Hưởng

Phương Linh

Phương Thủy

Tạ Kim Chung

Trần Bảo Yến

Trần Minh Phương

Trần Ngọc Tuấn Anh

Trần Quý Hào

Trần Thị Nhung

Trần Thu Hà

Trần Xuân Hiếu

Tuong Van



Ứng Thị Dung

Vợ chồng Phương Đăng

Vũ Hương Giang

Vũ Thị Mỹ Hạnh

Các thí chủ khuyết danh



...và tất cả các quý vị đã, đang và sẽ tham gia vào
công việc mang 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.



Thiền Giữa Đời Thường trân trọng cảm ơn mọi ý kiến đóng góp của độc giả. Mọi thông tin xin gửi về địa chỉ:

- Dịch giả Tổng Dũng: ***d.tongviet@gmail.com***

hoặc

- Ban ấn tống Thiền Giữa Đời Thường:
thiengiuadoithuong@gmail.com

LIÊN HỆ THỈNH SÁCH

Trần Anh Đức – SĐT: 0981988801

Đỗ Thị Thanh Phương – SĐT: 0915922482

Nhóm Thiền Giữa Đời Thường – Phật Giáo Nguyên Thủy

Fanpage: www.facebook.com/thiengiuadoithuong

Website: www.thiengiuadoithuong.org

KHI CHÁNH NIỆM TRỞ NÊN TỰ NHIÊN

SAYADAW U TEJANIYA

Việt dịch: Sūrapaṇṇo Tổng Dũng

Hiệu đính: Nhóm Biên dịch Thiền Giữa Đời Thường

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

53 Tràng Thi - Hoàn Kiếm - Hà Nội

ĐT: 024.37822845 - Fax: (024) 37822841

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc

ThS. Nguyễn Hữu Có

Biên tập: Nguyễn Thị Thanh Thủy

Sửa bản in: Nhóm Biên dịch Thiền Giữa Đời Thường

Trình bày: Phan Chiến

Đơn vị liên kết: Bà Nguyễn Thu Hương

(Sư cô Hương Thiền)

Địa chỉ: Chùa Đức Hòa, thôn Bến, xã Đức Hòa,
huyện Sóc Sơn, Hà Nội

In 2.000 bản, khổ 14,5 x 20,5 cm, tại **Công ty TNHH In - TM&DV Nguyễn Lâm.**

352 đường Giải Phóng, phường Phương Liệt, Q Thanh Xuân, TP Hà Nội.

Số ĐKXB: 3306-2020/CXBIPH/01-95/TG. Mã ISBN: 978-604-61-7185-0

QĐXB: 326/QĐ-NXBTG ngày 24 tháng 8 năm 2020

In xong và nộp lưu chiểu Quý III năm 2020