

NGÔI  
NHÀ  
CHÁNH  
NIỆM

Thiền sư SAYADAW U JOTIKA  
Sư Tâm Pháp dịch

# Ngôi nhà chánh niệm

Thiền sư Sayadaw U Jotika  
Sư Tâm Pháp *địch*

# Sách nói

Phiên bản sách nói miễn phí được đăng tại đường dẫn  
bên dưới, hoặc quét mã QR để nghe:

<https://viethungnguyen.com/2021/11/01/sach-noi-ngoi-nha-chanh-niem/>

SCAN ME



*Thiết kế bìa:* Nguyễn Phúc  
V. 01.00

# Lời nói đầu cho lần tái bản thứ hai

Tôi đã sửa chữa lại bản thảo tái bản lần thứ hai của cuốn “Ngôi nhà Chánh niệm” cho dễ đọc hơn. Tôi rất vui vì đã hoàn chỉnh được cuốn sách này để chuẩn bị cho lần tái bản thứ hai. Thậm chí, nếu có thể làm được tốt hơn nữa thì tôi cũng sẵn lòng

Khi đọc lại bài pháp này, tôi không bao giờ biết chán, mặc dù chính tôi đã thuyết giảng nó. Tôi cảm thấy như đang tự nhắc nhở chính mình. Đây là cuốn sách mà bản thân tôi sẽ đọc đi đọc lại nó nhiều lần. Rất nhiều người đã viết thư cho tôi sau khi đọc cuốn sách này.

Bởi vì bài pháp này có thể được xem như là một người bạn thường xuyên nhắc nhở người đọc sống hạnh phúc, chuyển đổi tà kiến và thái độ sai lầm trở thành chân chánh, vì vậy tôi rất vui là mình đã thuyết bài pháp này. Dĩ nhiên, những hoàn cảnh và nhân duyên thuận lợi đã giúp cho bài pháp này được ra đời — những điều này không thể nào xảy ra chỉ vì chúng ta muốn nó phải xảy ra.

Xin chúc tất cả các bạn trở thành những con người có chánh kiến và thái độ chân chánh, có những lý tưởng cao thượng và luôn luôn hạnh phúc.

## Sayādaw U Jotika

# Lời nói đầu của lần xuất bản đầu tiên

Chánh niệm (*sati*) là ngôi nhà của tâm. Một nội tâm không có chánh niệm cũng giống như một kẻ vô gia cư – chỉ đi đến những nơi chốn mà chân mình đưa tới, sống vạ vật ở bất cứ nơi đâu. Không có sự ổn định, không có sự bình an và an toàn dành cho anh ta. Anh ta không có một chút giá trị nào.

Hầu như ngay sau khi tôi thuyết bài pháp “**Ngôi nhà Chánh niệm**” này, đã có rất nhiều lời yêu cầu cho nó được xuất bản. Đây là sự đáp ứng niềm mong đợi của những người đã nêu yêu cầu đó.

Khi đọc một cuốn sách, chúng ta có thể dừng lại ở bất cứ chỗ nào chúng ta muốn và dành thời gian suy ngẫm thêm về những điều trong đó. Và chúng ta cũng có thể mang theo nó bên mình đi mọi nơi, và đọc mỗi khi có được 10, 15 phút rảnh rỗi. Và khi muốn thảo luận với nhau, chúng ta có thể mở sách ra đọc và trao đổi cùng nhau...

“**Con người hạnh phúc nhất**” là cuốn băng ghi âm được Ngài **Shwe Oo Min Sayadaw** thường giới thiệu và cho, tặng nhiều nhất cho các học trò và Phật tử của Ngài để nghe.

Ai là người hạnh phúc nhất? Bản thân bạn có muốn là một người hạnh phúc nhất không?

“**Ở trong lòng Đức Phật**” là một bài pháp dựa trên cuốn sách do một đệ tử cư sỹ của tôi viết.

Tôi rất vui và tự hào khi thấy người học trò của mình đã có thể sống một cách bình yên bất chấp vô số những khó khăn, phức tạp đã đến với cuộc đời anh.

Nếu hạnh phúc có nghĩa là sự hài lòng, mãn nguyện thì có lẽ ở trên đời này chúng ta sẽ chẳng có cơ hội để tìm ra được một chút hạnh phúc nào. Chỉ khi nào bạn biết cách sống hạnh phúc bất chấp những khó khăn mà cuộc đời đem đến cho bạn, thì khi đó bạn mới thực sự là người biết sống một cuộc đời hạnh phúc.

Cầu chúc cho tất cả các bạn học được cách sống thật hạnh phúc.

**Sayādaw U Jotika**

# Ngôi nhà chánh niệm

Tôi muốn tặng các bạn một món quà bằng những lời nói của mình. Giá trị của những lời nói tốt đẹp là không thể đo lường, còn giá trị của món quà vật chất thì luôn có giới hạn. Nếu bạn tặng một món quà vật chất cho bạn bè mình thì họ có thể sử dụng nó cho đến khi rách nát hoặc hư hỏng, điều chắc chắn sẽ xảy ra trong một ngày nào đó. Nhưng lợi ích của lời nói thì không cùng.

Một lời nói, một tư tưởng nhỏ bé nhất cũng sẽ được một người biết trân trọng những lời hay ý đẹp ghi nhớ và suy ngẫm nhiều lần, và rồi quan điểm và tư tưởng của người ấy sẽ dần dần thay đổi; khi anh trưởng thành lên thì cuộc đời anh cũng sẽ thay đổi ngày một tốt đẹp hơn. Nếu một tư tưởng thiết thực và lợi ích được áp dụng và thực hành trong thực tế của cuộc sống, nó sẽ mang lại những lợi ích vô cùng to lớn.

Cá nhân tôi cũng đúc rút được rất nhiều tư tưởng và kiến thức từ trong sách vở và từ những suy tư về chúng, nghiền ngẫm nhiều lần và cố gắng đem ra áp dụng, nhờ vậy tôi đã đạt được những tuệ giác sâu sắc ở nhiều tầng mức khác nhau. Đó là lý do tại sao tôi thường có sự thoả mãn sâu sắc khi đọc qua, thậm chí chỉ là một hoặc hai dòng chữ thực sự có ý nghĩa.



Tôi cảm thấy rất hoan hỷ và thoả mãn với những tư tưởng cao đẹp, như thể chúng là những viên đá quý Rubi nhỏ bé. Vì vậy tôi muốn dùng những lời hay ý đẹp để làm món quà tri thức mến tặng tất cả các bạn.

Bài pháp này được dựa trên sườn của một bài thơ rất hay về Phật Pháp. Sách tôi thường chọn đọc nói chung là những sách về triết học, những chủ đề mang tính tư duy hoặc những sách có liên quan đến Phật Pháp. Dựa trên những gì đã học hỏi, tiếp thu được từ sách vở, tôi tư duy về chúng, đánh giá lại các sự kiện đã được viết đi viết lại nhiều lần trong sách, so sánh với những kiến thức của bản thân và rồi đem ra kiểm nghiệm trong thực tế cuộc sống. Tôi muốn khuyến khích các bạn cũng nên làm như vậy. Tất cả những gì tôi có thể làm được là nói cho các bạn biết – còn việc có thực hiện trên thực tế hay không là tùy thuộc vào chính bạn.

Bởi vì bài pháp này dưới thể một bài thơ nên ngôn từ rất ngắn gọn, hàm súc nhưng ý nghĩa của nó thì vô cùng rộng lớn và sâu sắc. Những bài kệ (*gathas*) được Đức Phật cảm hứng nói lên, về cơ bản là những bài thơ; một số câu kệ trong ngôn ngữ Pāli mang ý nghĩa hết sức sâu sắc. Chẳng hạn “*appamādo amatam padam*” có nghĩa là: không phóng dật (nghĩa đen là không xao lãng, buông lung - *appamādo*) là bất tử (*amatam*) – nói cách khác là nhân đưa đến Niết Bàn (*padam*). Những từ rất ngắn ngủi, nhưng bạn có thể mở rộng ý nghĩa của chúng ra xa đến mức mà sự thông minh và trí tuệ của bạn có thể làm được. Tôi đã cố gắng để hiểu được ý nghĩa của những từ này trong

biết bao nhiêu năm trời. “*pamādo maccuno padam*” nghĩa là: phóng dật (*pamādo*) sẽ dẫn đến (*padam*) cái chết (*maccuno*). Những từ này mang một ý nghĩa thật sâu sắc .

***Appamādo amatam padam***  
***Pamādo maccuno padam***

Ngôn từ của bài kệ Pāli này có hạn, nhưng ý nghĩa của nó thì vô cùng sâu rộng. Nghĩa của nó là: không phóng dật dẫn đến bờ bất tử; phóng dật là đường chết (vòng sanh tử luân hồi). Tôi đã phải mất bao nhiêu năm trời để cố gắng thấu suốt ý nghĩa của nó và hiểu được những từ này.

***Appamatta na miyanti***  
***Ye pammatta yattha mata***

Nghĩa của hai câu này là: “*Người không phóng dật sẽ không bao giờ chết. Kẻ thất niệm, phóng dật thì sống cũng như đã chết rồi*”.

Nếu sống thật chánh niệm<sup>1</sup> trong một thời gian

---

<sup>1</sup> Chánh niệm, hiểu một cách đơn giản, là sự ý thức về bản thân mình, là sự chú ý và quan sát một cách khách quan, như thật (ghi nhận thuần túy) những gì xảy ra trong thân và tâm mình trong hiện tại: các cử động của cơ thể, các tính chất - cảm giác: nóng - lạnh, cứng - mềm, sự chuyển động..., cảm giác xúc chạm trên thân, cảm giác thở; các cảm xúc: buồn, giận, mừng, vui, cô đơn, tham dục... cho đến những hoạt động tâm lý vi tế: suy nghĩ, tưởng tượng, cơ chế phiền não, những chiều hướng tâm lý, định kiến, chấp thủ, ảo tưởng... Chánh niệm, có thể nói là trung tâm của phương pháp tu tập tâm do Đức Phật thuyết dạy, dẫn đến phát triển trí tuệ trực giác, nhận chân được sự thật tuyệt đối của thân - tâm chúng ta (vô thường, khổ, vô ngã), do đó đoạn diệt tận gốc

dài, khi đó bạn sẽ nhận thấy rằng sống phóng dật, không có chánh niệm tự biết mình quả là một cuộc sống vô vị và khô cứng. Những người không có chánh niệm không thể cảm nhận được sự sống động của cuộc đời một cách thực sự. Khi bạn đã thực sự sống miên mật cùng chánh niệm, càng chánh niệm bạn sẽ càng hiểu được ý nghĩa của những lời tôi nói.

Trong đạo Phật, nếu chỉ dừng lại ở văn tuệ (*sutamayā paññā* – kiến thức sách vở) và tư tuệ (*cintamayā paññā* – hiểu biết do tư duy, suy ngẫm) thì chưa đủ. Trước kia, tôi cứ nghĩ rằng mình đã hiểu rất nhiều về Phật Pháp nhờ kiến thức tổng quát và tư duy tri thức của mình, nhưng khi bắt đầu hành thiền và nhìn nhận mọi việc từ kinh nghiệm của bản thân thì tôi mới nhận ra rằng khoảng cách giữa văn tuệ, tư tuệ với tu tuệ (*bhavanāmaya paññā* – trí tuệ phát sinh từ kinh nghiệm trực tiếp) xa vời đến mức nào. Bạn không thể hiểu được ý nghĩa của danh (*nama*) và sắc (*rūpa*) qua sách vở. Chỉ khi bạn đã gia công tinh tấn

---

rễ những gốc phiền não - đau khổ (kiết sử) trong tâm con người. Pháp hành thiền chánh niệm là sự huân tập một thói quen luôn chú ý và ý thức về bản thân mình trong mọi lúc, luôn quay lại quan sát - cảm nhận - ghi nhận thân - tâm mình trong hiện tại, một cách trực tiếp (chứ không phải bằng suy nghĩ)...và phát triển sự tỉnh giác, ý thức về chính mình một cách liên tục và sâu sắc. Người thực hành chánh niệm có thể tập ghi nhận những gì nổi bật, dễ ghi nhận nhất như là các cử động của thân khi đi, đứng, nằm, ngồi, sinh hoạt... các cảm giác trong thân, sự xúc chạm...hoặc là cảm giác thờ vào - ra khi ngồi thiền, cảm giác trên chân khi bước đi... Thậm chí, Thiền sư Mahasi Sayadaw còn dạy phương pháp niệm thầm: chạm ... chạm, đưa tay ... đưa tay, bước ... bước, quay người ... quay người, nóng ... nóng, giận ... giận, buồn ... buồn ... trong giai đoạn đầu thực hành để thiền sinh tự nhắc mình quay lại ghi nhận bản thân.

trong thiền tập thâm sâu, khi chánh niệm (*sati*) và định tâm (*samādhī* - sự ổn định, vững vàng của nội tâm) của bạn đã chín muồi, bạn mới nhận ra được bản chất của danh và sắc: đó chính là Tuệ Phân biệt Danh-Sắc (*namarūpapariccheda ñāṇa*). Rồi khi niệm và định mạnh mẽ hơn, bạn sẽ nhận ra được quan hệ nhân quả giữa danh và sắc: Đó là Tuệ Phân biệt Nhân duyên (*paccayapariggaha ñāṇa*). Tuệ giác này còn vi tế và sâu sắc hơn. Nếu tiếp tục phát triển tuệ giác này, bạn sẽ đạt được Tuệ Thâm Sát (*sammasana ñāṇa*) – hiểu biết sâu sắc về ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã (*anicca, dukkha, anatta*). Đến trình độ này, sự ghi nhận thuần túy và qua trình quán chiếu bằng tư duy, suy nghiệm có thể vẫn còn đan xen, trộn lẫn với nhau. Khi tuệ quán (*vipassana ñāṇa* – tuệ minh sát) đã chín muồi thì không còn tư duy nữa; chỉ có kinh nghiệm trực tiếp về sự sanh diệt. Khi đó bạn sẽ nhận ra rằng vô thường là cái không thể diễn tả cho bất cứ người nào hiểu được. “Mọi thứ đều là vô thường, tất cả đều sanh và diệt ngay tức thì”, cái câu mọi người vẫn hay nói đó, chẳng qua chỉ là những hiểu biết về mặt tri thức của họ mà thôi. Còn bản chất của thực tại chân đế (*paramattha*<sup>2</sup>) luôn nằm ngoài phạm vi của ngôn từ.

---

<sup>2</sup> Thực tại chân đế (*paramattha*) là những gì có thể cảm nhận, hay biết một cách trực tiếp mà không cần phải qua sự trung gian của khái niệm: như tính chất của cảm giác, tính chất của cảm xúc, tính chất của tứ đại: nóng lạnh, cứng mềm, sự chuyển động, kết dính; sự hay biết, các hoạt động của tâm thức... Do thói quen từ vô thức sử dụng khái niệm chế định (anh, tôi, đàn ông, đàn bà, con cái, nhà cửa, dài ngắn, vuông tròn...) để hiểu thế giới quanh mình và giao tiếp, thực tại chân đế bị giàn lược hóa thành các khái niệm, và con người bị lệ thuộc vào nó, lâu dần cái hiểu về thế giới thật chỉ còn dừng lại ở mức trung gian là khái niệm.

Khái niệm chế định (tục đế) không thể hiện được các tính chất, đặc tính của sự vật, hiện tượng, và do đó cũng không thể phơi bày

Khi bạn chấp hai bàn tay lại, chúng đụng nhau và bạn cảm nhận được cảm giác nóng, mềm và sự chuyển động. Không có cách nào để diễn tả cảm giác này bằng ngôn từ. Bạn chỉ có thể biết cảm giác khi thực sự xúc chạm và cảm nhận nó. Và trong sự xúc chạm này, tôi muốn các bạn nhận ra rằng chỉ có các cảm giác nóng, mềm, sự chuyển động – chỉ những tính chất này thôi – không phải bàn tay, không có “tôi”, không hình thể, không dáng điệu nào cả. Bạn phải thực sự cố gắng nhiều. Điều đó nằm ngoài ngôn từ.

Thậm chí ngay cả tầng tuệ giác cơ bản nhất, đơn giản nhất cũng không thể diễn tả được bằng ngôn từ. Để diễn tả nó, bạn phải giải thích bằng nhiều cách và sử dụng rất nhiều từ ngữ. Để hiểu được, người nghe cũng phải giải đoán những từ ngữ đó đúng trong ngữ cảnh của nó. Đôi khi bạn phải dùng đến cả các ví dụ và ẩn dụ. Để diễn tả một điều nằm ngoài phạm vi ngôn từ phải cần rất nhiều sự giải thích bằng từ ngữ, bằng các lối nói ẩn dụ và ví dụ.

Ở đây, tác giả của bài kệ cũng dùng những ẩn dụ để diễn đạt những điều ông muốn nói. Tôi muốn các bạn hãy cố gắng hiểu những gì mà tác giả muốn nói ở đây. Hãy cố gắng ghi nhớ trong tâm và suy nghĩ, tư duy về nó theo cách riêng của bạn.

---

được những đặc tướng phổ quát của tất cả các hiện tượng thân - tâm là vô thường, khổ, vô ngã. Chính vì vậy, thiền quán (vipassanā) không sử dụng khái niệm chế định làm đề mục quán chiếu mà lấy thực tại chân để làm đối tượng quán sát, từ đó phát triển trí tuệ nhận biết ba đặc tính: vô thường, khổ, vô ngã ngay chính trong các hiện tượng diễn biến của thân tâm mình.

Tôi sẽ giảng chi tiết khi đi qua từng đoạn cụ thể của bài kệ, nhưng điều đó không có nghĩa là tôi sẽ chuyển tải được toàn bộ ý nghĩa mà tác giả muốn chuyển đến các bạn. Thực ra, cuối cùng tôi cũng không phải là người cái gì cũng biết. Tôi muốn các bạn hãy mở rộng nó ra và sử dụng cách tư duy logic của chính bạn.

# 1) Thân tôi chẳng có mẹ cha, đất trời tôi nhận mẹ cha sinh thành.

Đây là những lời nói của một con người. Con người là một phần của thực tại chế định (*samuti sacca*) hay còn gọi là khái niệm tục đế (*paññati*). Người đó có cha mẹ. Tôi chưa bao giờ gặp người nào không có cha mẹ cả, nhưng đây là con người ở trong thơ ca. Ông có cha mẹ nhưng ông không nói đến họ. Ông muốn nói rằng ông xem trời và đất như cha mẹ mình. Đây là một lối nói ẩn dụ.

Nói ngắn gọn thì trời và đất chính là tự nhiên.

Nếu suy nghĩ về nó một cách sâu sắc, bạn sẽ hiểu rằng chúng ta đã từng lăn trôi qua không biết bao nhiêu kiếp sống và đã từng có vô số cha mẹ. Chúng ta mang một món nợ sinh thành quá lớn với cha mẹ chúng ta trong kiếp sống này và cả với cha mẹ trong vô số kiếp quá khứ nữa, nhưng có ai trong đó chúng ta có thể nói là cha mẹ của mình trong cả vòng luân hồi dài đằng đẵng này không? Điều đó là không thể có. Chúng ta luôn luôn thay đổi mẹ cha và đôi khi lại

có cha mẹ là những người đã từng là cha mẹ của mình trong những kiếp quá khứ.

Ở thành phố Yangon này có một người đàn ông, sau khi chết, ông ta tái sinh trở lại làm con của con trai mình, lúc đó con dâu đã trở thành mẹ và con trai trở thành cha của ông ta. Hãy xem, cuộc đời và vòng luân hồi này có những điều không thể tin được như vậy đấy, thật là kỳ lạ và thâm sâu, vi diệu. Nếu chúng ta hiểu được những điều này, nó sẽ khiến chúng ta đối xử với nhau thân ái và tốt đẹp hơn nhiều. Vòng sanh tử luân hồi này dài vô tận, dài đến mức Đức Phật nói rằng, không có một chúng sanh nào chưa từng là bà con, họ hàng thân thích của chúng ta cả.

Nếu có một cái nhìn sâu sắc về vòng sanh tử luân hồi, hẳn là chúng ta sẽ đối xử với nhau một cách trân trọng và nhẹ nhàng hơn nhiều; chúng ta sẽ thấu hiểu và tha thứ cho nhau nhiều hơn, kiên nhẫn với nhau hơn và biết làm việc vì lợi ích của người khác hơn. Nếu không có một thái độ như vậy, con người chúng ta sẽ trở nên rất ngã mạn. “Chúng nó”, “tôi”, “cao”, “thấp” và rất nhiều cách phân biệt đối xử khác. Hãy cố gắng hiểu rõ thế nào là cuộc đời và vòng sinh tử luân hồi, để chúng ta có thể nuôi dưỡng một tấm lòng nhân ái, trân trọng lẫn nhau, không khinh rẻ, coi thường một ai cả.

Một người bạn của tôi, kiếp trước vốn là một phụ nữ, bị chết trong một ca đẻ khó. Trong kiếp này, người đó tái sinh lại làm một người đàn ông. Bạn thấy đấy, bạn cũng có thể là một người phụ nữ bây giờ và là một người đàn ông ở kiếp sau ... và sẽ còn



mãi mãi tiếp tục như thế nữa.

Có một bà cụ già chết đi và tái sinh làm đứa cháu trong chính gia đình ấy. Khi trưởng bé đã đủ lớn khôn để hiểu biết mọi việc, nó bắt đầu cư xử, nói năng y hệt như bà cụ già ở kiếp trước của nó. Nó nhận ra ngôi chùa và những đồ vật nó đã từng cúng dường trong kiếp trước khi được nhìn thấy lại những đồ vật ấy, và khi xem ảnh bà cố của nó, thì nó nói rằng: đây chính là tôi! Trong kiếp trước, khi là một bà cụ già, nó đã rất muốn được trở thành đàn ông, đó là lý do tại sao kiếp này nó được sinh làm đàn ông, dĩ nhiên là như thế!

Bạn có nghĩ là những sự kiện này thật thú vị và thật đáng sợ không? Điều đó có làm thay đổi cách nhìn của bạn về mọi thứ hay không? Vì vậy, hãy đối xử với mọi người trong sự hiểu biết về sanh tử luân hồi.

Trong kiếp sống này, hình dáng bên ngoài và cơ thể của bạn được cha mẹ ban cho, song để được sinh ra trong gia đình cặp cha mẹ này thì điều đó lại được quyết định bởi nghiệp của bạn (*kamma*). Nghiệp tạo cho bạn tâm tái sinh (*patisaṅghi citta* – *tâm tục sinh hay kiết sanh thức*) – cha mẹ không thể cho bạn được điều đó. Tất nhiên, bạn cũng phải có mối liên hệ nào đó với cha mẹ mình trong một kiếp nào đó trong quá khứ rồi.

Nghiệp có nghĩa là nghiệp thiện (*kusala kamma*) và nghiệp bất thiện (*akusala kamma*), chứ không phải có một đẳng toàn năng nào mà bạn không hề biết đến sẽ thao túng, giật dây bạn theo ý muốn của ông ta. Đó

chỉ là những nghiệp thân (*kayakamma*), nghiệp khẩu (*vacikamma*) và nghiệp ý (*manokamma*) mà bạn đã gieo tạo trước đây mà thôi.

Mỗi một tâm xảy ra, dù đó là tâm tốt hay tâm xấu, cũng đều để lại một tính chất nào đó. Mặc dù cái tâm thể hiện tính chất đó, tự thân nó đã diệt mất, đã tan hoại hoặc biến mất – nhưng tính chất của nó thì vẫn còn để lại đằng sau, theo cách này hay cách khác, nó sẽ còn hiện hữu ở trong những tâm sanh khởi kế sau đó. Điều này thật là sâu sắc và khó hiểu. Đức Phật nói rằng “*kammavipako acinteyo*” – “*nghiệp quả là điều bất khả tư nghì* (không thể nghĩ bàn)”. Điều này nằm ngoài khả năng hiểu biết của tư tưởng – nó đòi hỏi phải có một loại trí tuệ cao hơn mới có thể nắm bắt và hiểu được nó.

Mọi hành động về thân, khẩu, ý của chúng ta (*kayakamma, vacikamma, manokamma*) đều mang tính chất thiện hoặc bất thiện. Nghiệp thiện (*kusalakamma*) hay nghiệp bất thiện (*akusalakamma*) là những tính chất của tự nhiên; chúng không chỉ đơn thuần là những khái niệm hay ý tưởng. Tôi muốn các bạn hãy hiểu điều này một cách thật sâu sắc; không phải vì chúng ta nghĩ điều này là thiện mà nó sẽ trở thành thiện, cũng không phải chúng ta cho điều kia là ác mà nó sẽ thành ác được đâu. Chúng chỉ là các tính chất của tự nhiên. Chẳng phải vì bạn quyết định rằng ớt phải có vị ngọt mà làm cho ớt trở thành ngọt được. Cái gì tự nhiên nó đã là cay thì luôn luôn nó vẫn là cay.

Như vậy, hiểu theo cách đó, thiện là bản chất

hay tính chất của các trạng thái tâm cao thượng – những đặc tính mang lại sự hạnh phúc, là những trạng thái tâm trong sáng và thanh tịnh; thậm chí khi vừa làm xong một việc thiện, chúng ta có thể cảm nhận được niềm sung sướng, hạnh phúc và bình an ngay lập tức. Bất thiện là những điều hạ liệt, phù phiếm, không trong sạch và luôn thiêu đốt, đau khổ – chúng mang lại rắc rối và là nguồn gốc của mọi khổ đau.

Nếu bạn nhìn vào tâm mình và cảm thấy bên trong mình luôn trong sáng, thanh tịnh và bình an, là khi đó thiện pháp đang có mặt. Nếu tâm bạn cảm thấy buồn khổ, thiêu đốt nóng nẩy, hung bạo, khô cứng, hạ liệt, thì khi đó không cần phải hỏi cũng biết trong đó đang chứa đầy những điều bất thiện.

Tất nhiên, chúng ta khó có thể nhận diện được ngay tức khắc những thiện pháp hoặc bất thiện pháp vi tế đang sanh khởi trong tâm. Tuy nhiên, nếu Niệm (*sati*) và Định (*samādhī*) mạnh, bạn sẽ thấy được những tâm thiện và tâm bất thiện vi tế này.

Một số người hỏi: “Bạch ngài, ngài bảo chúng con phải chánh niệm, nhưng làm thế nào để biến chánh niệm này trở thành thiện pháp?”. Họ cảm thấy khó có thể hiểu được ngay vấn đề.

Khi tâm ghi nhận - hay biết trực tiếp về một đối tượng nào đó trong hiện tại, hành giả sẽ không còn suy nghĩ gì nữa. Nếu bạn thực sự chỉ hay biết một cách trực tiếp, sẽ không còn tư tưởng nào sanh khởi trong tâm nữa. Nếu tâm chánh niệm mạnh, tâm tham (*lobha*) loại thô sẽ không còn hiện hữu trong tâm được

nữa. Nếu tâm chánh niệm thực sự mạnh, thì sẽ không còn một tâm tham nào có thể tồn tại trong tâm, khi đó cũng không còn sân (*doṣa* - giận, bất mãn, khó chịu), không ngã mạn (*mana* - so sánh mình với người, sinh ra tự ti mặc cảm hoặc kiêu ngạo), ghen tỵ (*issa*), hiềm hận (*macchāriya*), trạo cử (*uddhacca* - tâm suy nghĩ động loạn, không kiểm soát được), hối quá (*kukkucca* - sự ăn năn, hối hận, nuối tiếc), hôn trầm thụy miên (*thinamiddha* - đã dưng, lơ đãng, buồn ngủ) và nghi ngờ (*vicikicchā*) gì nữa.

Hãy thử tưởng tượng xem, một nội tâm hoàn toàn không phiền não như thế sẽ tuyệt vời đến mức nào? Nó thực sự trong sạch, bình an và rất sáng suốt – người đã thực hành thiền lâu sẽ biết rất rõ điều này.

Khi bạn duy trì được chánh niệm trong mọi lúc, tâm bạn sẽ luôn luôn mạnh mẽ và đầy sức sống, rất trong sáng và an lạc. Bạn cảm thấy nội tâm mình vô cùng thanh tịnh và cao thượng.

Hãy cố gắng niệm tưởng đến Đức Phật, mỗi khi cảm thấy tâm mình đã thoát khỏi các phiền não, khi đó bạn sẽ thoáng hiểu được thế nào là Đức Phật. Bạn không thể nói là mình đã biết, đã hiểu về Đức Phật chỉ vì mình đã đọc về Ngài trong sách vở. Chỉ khi bạn niệm tưởng đến trạng thái tâm của Đức Phật, trong lúc chính bạn đang chứng nghiệm được một nội tâm sạch bóng phiền não, khi đó bạn mới thoáng hiểu được Ngài và bạn sẽ thấy chính mình đang kính ngưỡng Ngài biết bao. Chỉ khi nào bạn đã tự mình trực tiếp chứng nghiệm được một nội tâm không phiền não, lúc đó bạn mới thực sự hiểu được sự cao

thượng của một nội tâm như vậy. Đó là lý do tại sao chánh niệm là một thiện pháp, một tâm đại thiện.

Có rất nhiều điều chúng ta không thể biết, không thể hiểu được về Đức Phật, nhưng chỉ cần biết một điều này thôi, bạn sẽ thấy được Ngài. Có những lúc chính tôi đã kinh nghiệm được điều ấy. Khi nội tâm tôi cảm thấy thực sự thuần khiết, thanh tịnh và trong sáng, tôi nghĩ, ngay bản thân mình còn có thể cảm nhận được sự an lạc và trong sáng đến thế, thì cũng có thể đoán định được một phần sự trong sáng, tĩnh lặng, thanh tịnh và thuần khiết mà Đức Phật cảm nhận sẽ như thế nào.

Tâm tái sanh (*patisandhicitta* - tâm tục sinh hay kiếp sanh thứ) bị tác động bởi nghiệp. Nghiệp là quy luật tự nhiên – chứ không chỉ mỗi là khái niệm hay ý tưởng. Một tế bào từ người cha và một tế bào từ người mẹ kết hợp lại để trở thành một tế bào hoàn chỉnh khác. Tế bào này lại tự nhân lên nhiều lần, và nó phải cần chất dinh dưỡng (*abara*). Không có dinh dưỡng thì nó không thể tự nhân ra được. Dinh dưỡng cũng là một thành phần của tự nhiên. Sau đó, nó cần phải có nhiệt độ thích hợp ở trong tử cung của người mẹ, không được quá nóng cũng không quá lạnh.

Nghiệp (*kamma*), tâm (*citta*), nhiệt độ (*utu*) và dinh dưỡng (*abara*) là nhân duyên; chúng thuộc về tự nhiên. Không có ai sáng tạo ra theo ý muốn của họ được cả. Nếu bạn hỏi có phải cha mẹ tạo ra không, thì câu trả lời vẫn là không. Tuy nhiên bạn có thể nói rằng tất cả đều được kết nối và liên quan với nhau, mặc dù không có một nguyên nhân nào là duy nhất.

Nó xảy ra bởi vì tất cả các điều kiện, nhân duyên thích hợp đã hội đủ. Tất cả nhân duyên đều là những định luật của tự nhiên. Vì thế, nếu bạn suy nghĩ thật cẩn thận và sâu sắc vắn kệ này:

*“Thân tôi chẳng có mẹ cha, đất trời tôi nhận mẹ cha  
sinh thành.”*

Nó có ý nghĩa thực sự thâm sâu và vi diệu.

## 2) Tôi đây chẳng có cửa nhà, chỉ có chánh niệm mái nhà che thân.

Sinh ra làm một con người, ai chẳng cần có một chỗ trú ngụ, có một mái nhà, có tường bao và nền nhà. Dù xấu hay tốt, ít nhất bạn cũng cần phải có một mái nhà đỡ nắng che mưa, có tường chắn gió, có nơi để nằm. Nhưng tác giả không nói đến một nơi chốn vật chất, lầu son gác tía mà con người lao tâm khổ tứ xây dựng nên để làm chỗ trú ngụ cho cái thân vật chất này. Tác giả muốn nói đến một điều thật sự sâu sắc, cái ông muốn nói đến là một tâm sở – ông lấy chánh niệm, lấy sự tỉnh thức biết mình làm ngôi nhà của mình. Điều này thật sâu sắc – người nào đã thực hành và làm cho chánh niệm của mình trở nên liên tục sẽ hiểu được sự thâm sâu, vi diệu và tác động lớn lao của những lời nói này.

Mang cái thân người này, nếu không có một mái nhà che thân, làm sao chúng ta có thể sống cho qua ngày đoạn tháng? Nay đây, mai đó chẳng có chỗ nào ổn định, không có nơi nào để gọi là ngôi nhà của mình. Không có nơi chốn nào là chắc chắn – đang

sống yên ổn ở một nơi này, có chuyện gì xảy đến lại bươn bả đi tìm nơi khác. Chẳng được xã hội trân trọng và dĩ nhiên là nhiều nguy hiểm, từ thời tiết, từ bệnh tật, trộm cắp và nhiều thứ nữa. Con người vô gia cư cả đời cứ chạy vòng quanh chỗ này chỗ kia, lủi thủi, cô đơn và vô giá trị.

Một cái tâm không chánh niệm cũng như vậy. Ở chỗ này một chút, chỗ kia một tẹo, không bao giờ đang hoàng, quang minh chính đại. Một cái tâm như vậy sẽ gặp rất nhiều nguy hiểm từ các đối tượng bất thiện, tham, sân, ngã mạn..v.v.. Nếu tâm bạn được sống trong ngôi nhà chánh niệm, nó sẽ được an toàn, được bảo vệ chu đáo và tránh khỏi mọi hiểm nguy. Nó sẽ có được sự ổn định và phẩm giá con người.

### *Chánh niệm là ngôi nhà của tâm.*

Người sống không chánh niệm có một nội tâm vô gia cư, vật vờ, khắc khoải. Cái tâm đó đi chỗ này, đến chỗ nọ, buông lung, tán loạn không chủ đích – một cái tâm thực sự tháo động và bất an.

Khi bạn vừa mở mắt thức dậy và có chánh niệm, hãy thực hành niệm hơi thở (*anapana*) ngay lập tức. Bạn hít thở thật sâu để cơ thể nhận được nhiều oxy hơn. Não của chúng ta cần rất nhiều oxy, vì vậy khi bạn vừa tỉnh giấc, còn cảm thấy mơ màng buồn ngủ, hãy hít thở vài hơi thật sâu, nó sẽ làm cho não bạn trở nên tươi mới và sáng suốt. Hơn nữa, việc bạn chú tâm vào hơi thở sẽ kéo chánh niệm quay lại và nó sẽ làm tâm bạn thêm tỉnh thức. Làm như vậy, bạn thu được cả hai lợi ích cùng một lúc.



Hành thiền một chút trong tư thế nằm rồi ngồi dậy và tiếp tục ngồi thiền ngay tại chỗ, ở trên giường. Bạn có thể vệ sinh thân thể sau. Ngay khi vừa tỉnh dậy là ngay khi đó bạn hãy chánh niệm, ghi nhận, tự biết mình.

Khi đã duy trì được đà chánh niệm liên tục và thành công trong một thời gian nào đó, thì một nội tâm trong sáng, thuần tịnh, an lạc và tĩnh lặng sẽ bắt đầu đến với bạn.

Bắt đầu một ngày mới bằng một tâm thiện, một tâm thiền, đó quả là một điều phúc lạc thực sự, quả là chân hạnh phúc cho đời. Bạn chưa rửa mặt ư, cũng chẳng sao cả. Cái tâm còn quan trọng hơn việc ấy nhiều.

Sau khi đã ngồi thiền tại chỗ như vậy một lúc rồi (nếu bạn ngủ trên một chiếc giường), hãy nhẹ nhàng nhấc chân ra khỏi giường và tiếp tục chánh niệm ghi nhận các cảm giác xúc chạm của bàn chân với sàn nhà. Rồi giữ chánh niệm khi bạn đi rửa mặt, biết rõ các cử động của mình, các cảm giác xúc chạm, hay biết cả sự chánh niệm của mình và tất cả. Hay biết mọi thứ khi bạn đang làm – bạn cũng không cần phải dùng đến ngôn từ để niệm thầm hay ghi nhớ các hành động đó. Mọi sự xúc chạm – không cần thiết phải niệm câu gì hay tụng đọc cái gì cả – chỉ cần hay biết nó. Cái *“hay biết và ghi nhận mọi sự xúc chạm”* này chính là cái tôi muốn các bạn thực hành.

Ngay cả khi sự thực hành của bạn đã tiến bộ,

Niệm và Định của bạn đã có thể bắt được những đề mục vi tế hơn, bạn cũng không nên bỏ niệm hơi thở và chánh niệm đối với các xúc chạm như là một nền tảng thực hành căn bản của mình.

Sau đó, bạn có thể tụng kinh một chút, rải tâm từ một chút rồi ngồi xuống hành thiền. Sau thời tọa thiền, bạn phải đi ăn sáng, làm việc nhà và hãy cố gắng giữ chánh niệm càng nhiều càng tốt khi làm những công việc ấy. Đừng lo khi chánh niệm của bạn còn hơi hợt; ngay cả chỉ một chút xíu chánh niệm thôi cũng có lợi ích rất lớn cho bạn rồi.

Nếu bạn cố gắng thực hành như thế, dù chỉ để duy trì được một chút chánh niệm trong suốt cả ngày, bạn sẽ dần dần nhận thấy sức mạnh của tâm mình ngày càng tăng trưởng theo thời gian. Khi năng lực của tâm đã vững vàng, bạn sẽ thấy rằng khi bạn buông lỏng, thư giãn thoải mái và ngồi xuống hành thiền, chỉ trong vòng 5 phút tâm bạn đã được định tĩnh và tập trung – định tâm đến thật dễ dàng.

Sau bữa ăn sáng và các công việc khác sẽ là những việc bạn cần làm – đến cơ quan hay làm công chuyện, thực hiện những trách nhiệm, bổn phận khác của mình. Nếu bạn tự lái xe, hãy chánh niệm biết rõ khi mở cửa xe, khi ngồi xuống, đóng cửa, tra chìa khoá điện, mở máy, hay biết tiếng động cơ xe khi khởi động, hay biết động cơ đang rung lên nhẹ khi bạn lái xe đi. Hãy cố gắng hay biết và ghi nhận tất cả những điều này khi bạn đang làm – dù chỉ là biết một chút chút thôi cũng được. Nó không khó lắm đâu, bạn cứ thử xem. Trên đường đi, hãy chánh niệm hay biết

tất cả những gì xảy ra. Lái xe một cách thật kiên nhẫn. Khi bạn đợi đèn xanh đèn đỏ, hãy giữ một cái tâm thật mát mẻ và thư giãn, thoải mái.

Con người hiện đại ngày nay quá bận rộn, đến nỗi ngay khoảnh khắc vừa mở mắt thức dậy, họ đã bị cuốn vào guồng xáo động ngay lập tức. Họ không có được một giây phút bình an – tâm họ lúc nào cũng đầy căng thẳng. Tình trạng căng thẳng này rất đáng báo động. Điều cần làm là phải luôn luôn tự ý thức, hay biết sự căng thẳng này và thư giãn, buông xả nó ra. Có những sự căng thẳng có thể làm cho bạn trở nên kiệt sức.

Đến nơi làm việc một cách chánh niệm, bất cứ việc gì bạn phải làm trong công việc cũng làm trong chánh niệm; thậm chí chỉ trong vòng 5 giây – cũng cứ hãy chánh niệm. Mọi người thường nghĩ rằng chỉ một chút xíu như vậy chẳng thể mang lại sự khác biệt nào, chẳng có lợi ích gì và họ ngừng lại không làm nữa. Điều đó là không đúng. Bạn phải thử nghiệm nó. Sau một thời gian dài bạn sẽ bắt đầu nhận thấy rằng – thậm chí chỉ một khoảnh khắc chánh niệm ngắn ngủi thôi cũng đủ đem lại một sự bình an nào đó cho tâm hồn, đem lại một sự cân bằng và hòa hợp cho tâm mình.

Trong khi làm việc, nếu có điều gì đó không được trôi chảy và bạn bực mình, cáu giận, hãy chánh niệm ghi nhận ngay điều đó. Nếu đã có được chút ít chánh niệm, thì ngay lúc bạn trở nên giận dữ, bạn sẽ hay biết được nó liền. Bạn sẽ không để nó đến mức phải bùng nổ.

Bản chất của sự giận dữ là khi nó xảy ra lần đầu tiên (bạn tức giận lần đầu), nó chưa bùng nổ ra ngay - bạn vẫn còn có thể kiềm chế được. Nếu lại có một điều gì đó không vừa ý xảy đến, nổi giận tăng thêm một ít - song bạn vẫn còn kiểm soát được. Một điều gì đó lại xảy ra và nổi giận lại tăng thêm chút nữa và bạn lại phải cố kiềm chế nó. Nhưng rồi cuối cùng một sự việc dường như rất nhỏ nhặt và không quan trọng nào đó sẽ đột ngột gây nên một sự bùng nổ ghê gớm, không thể kiểm soát được, bạn không thể chịu đựng thêm một chút nào nữa.

Như vậy khi có sự tích tụ những điều bất mãn, không vừa ý này (được gọi là sân hận dư), thì mỗi khi có một việc gì đó xảy ra, cái kho sân hận tiềm tàng còn ẩn giấu này sẽ lại được nhân lên. Nếu bạn ý thức được quá trình tích tụ những điều bất mãn (*domanassa* - ưu não) và luôn chánh niệm quan sát hay ý thức được nó, nó sẽ bị hóa giải. Bản chất của sân hận là: nếu bạn hiểu rõ nguyên nhân của nó một cách thật cặn kẽ, khi đó nó không thể mặc sức hoành hoành, phô trương sức mạnh của mình được nữa.

Nếu có thể xử lý được những việc nhỏ nhỏ hàng ngày hay làm bạn khó chịu theo cách ấy, thì hầu hết những cấu kỉnh, khó chịu đó sẽ không bao giờ lên tới mức của một cơn giận bộc phát. Bạn sẽ thấy nhẹ nhõm, trút bỏ được rất nhiều chỉ từ mỗi việc là mình không còn bị bùng nổ trong cơn giận nữa. Những người xung quanh cũng không còn phải chịu đựng những hành động giận dữ của bạn. Và khi làm việc, bạn sẽ làm với một nội tâm bình an, với chánh niệm và

trí tuệ, khi đó những phẩm chất tốt đẹp nhất của bạn sẽ bắt đầu được khai mở, thăng hoa và mọi việc đều hoàn thành tốt đẹp hơn xưa.

Có thể nói rằng người nào cố gắng chánh niệm được suốt cả ngày là người đang sống trong chính ngôi nhà của họ, đó là ngôi nhà chánh niệm. Đó là lý do tại sao bạn chỉ có thể hiểu được ý nghĩa của câu kệ “Tôi lấy chánh niệm làm ngôi nhà của mình”, khi chính bạn phải tự mình thực hành. Hiểu biết tâm mình sẽ mang lại cho bạn muôn vàn lợi ích.

### 3) Với tôi sống, chết nào đâu, chỉ có sóng thở nhịp cầu tử sinh.

Cơ thể này của chúng ta chỉ được sanh ra một lần trên đời, lớn lên, già đi rồi chết. Thật ra, đây mới chỉ là một sự hiểu biết thể lý, vật chất ở mức độ rất thô thiển mà thôi. Tác giả của bài kệ này không nói về cuộc sống và cái chết của con người ở mức độ thô thiển và nông cạn như thế. Ông muốn nói đến bản chất của cuộc sống và cái chết vi tế ở trong tâm (là các hiện tượng tâm lý).

Là một hành giả thực hành niệm hơi thở (*anapana*), tác giả muốn ám chỉ đến hơi thở của mình với lối ẩn dụ về những nhịp sóng triều lên xuống. Khi bạn hít vào giống như nhịp sóng lên cao, một hơi thở ra như ngọn triều xuống thấp. Có được một hình ảnh như thế và chú tâm vào nó, bạn có thể quán chiếu về cuộc sống và cái chết, bạn có thể thấy được, có thể hiểu được sinh tử, tử sinh của một kiếp người.

Khi được Đức Phật giảng dạy về pháp môn niệm chết, nhiều vị Tỳ Khuru (vị sư) đã theo lời Ngài thực hành quán niệm về cái chết. Khi chư vị đến gặp Đức Phật, Ngài hỏi: “Này các con, các con có quán

niệm về sự chết không?”. Chư Tỳ Khuru thưa: “Bạch Thế Tôn, chúng con có quán niệm”. “Thế các con quán niệm về sự chết như thế nào?”

Một vị đáp: “Con thường quán niệm thế này – nếu con chỉ còn sống thêm được một ngày hôm nay nữa thôi, thì thế cũng đã là tốt lắm rồi. Con sẽ dành trọn ngày cuối cùng của đời mình để hành thiền”.

Một vị kia nói: “Con thường tự nhắc nhở mình rằng, nếu chỉ còn được sống thêm thời gian vừa đủ ăn thêm một miếng nữa thôi, thì thế cũng đã là tốt lắm rồi. Nói cách khác, con không mong mình sẽ còn được sống lâu hơn thời gian để ăn xong một miếng cơm nữa”.

Một Tỳ Khuru khác thưa: “Nếu con được sống thêm chỉ một hơi thở nữa thôi, thì thế cũng đã là tốt lắm rồi. Con sẽ dành chút thời gian còn lại đó để hành thiền”. Vị Tỳ Khuru này không mong là sẽ còn sống thêm được lâu hơn một hơi thở nữa – như thế đủ để hiểu rằng cái chết nó ở gần chúng ta đến như thế nào.

Người Miến Điện thường hay nói là: “Trước khi kịp co tay vào và trước khi kịp duỗi tay ra”. Đây là một sự nhắc nhở rằng cái chết thực sự ở rất gần bên cạnh chúng ta. Đối với một số người, họ thấy được cái chết ở ngay trước mắt, không có chút thời gian nào để mà hoang phí nữa. Khi bạn thực sự biết rằng mình có thể chết bất cứ lúc nào, khi đó bạn sẽ không còn phí phạm thời gian nữa.

Tôi đã 3 lần ở kề bên cạnh cái chết và một lần tôi

đã chắc chắn là mình thực sự sắp chết đến nơi rồi. Tôi rất mệt mỏi và kiệt sức. Khi bạn đã tới chỗ không thể chịu đựng thêm được bất cứ điều gì hơn nữa, dù nhẹ đến đâu, thì đó là lúc bạn biết rằng mình đang chuẩn bị chết. Lúc đó tôi đã phải cố gắng kiểm soát bản thân mình bằng chánh niệm, và tôi tin rằng chính nhờ sự chế ngự bằng chánh niệm ấy mà tôi đã không chết. Nếu tôi không thể giữ được bình tĩnh và giữ cho tâm mình yên tĩnh, mát mẻ, thì tôi nghĩ mình đã tới lúc không thể chịu đựng thêm được nữa và chỉ còn chết mà thôi.

Thân và tâm này luôn vận hành cùng với nhau. Nếu tâm không còn chịu đựng được thêm chút nào nữa, nó sẽ làm một cái gì đó có tác dụng như một câu nói: “thôi, thế là đủ rồi” đối với thân, và nó sẽ thực sự làm như vậy.

Khi tôi gần chết và nghĩ lại những việc mình đã làm trong quá khứ, tất cả quay lại với tôi thật rõ ràng, tôi có thể nhìn thấy được chúng. Chỉ một việc nhỏ nhất cũng đủ khiến cho chúng ta chỉ vào mặt nhau, thù hằn, đấu đá nhau đến mức không thèm nói chuyện, không thèm nhìn mặt nhau nữa và mang lại cho nhau bao nhiêu là đốn đau, khổ não. Chúng ta đã phung phí quá nhiều thời gian quý giá, bỏ ra bao nhiêu năm trời chỉ để làm cho người khác đánh giá cao về mình, dưới cái vỏ danh vọng, tiếng tăm và uy tín. Chúng ta chỉ làm những việc mà nhờ đó mọi người sẽ đánh giá cao về mình, để tô son đánh bóng cho bản thân mình – để ăn ngon, mặc đẹp và sống sung sướng, thoải mái. **Có được 3 nhu cầu cơ bản đó cũng là điều quan trọng, nhưng chúng có phải là**



## **những điều quan trọng nhất để làm trong cuộc đời chúng ta không?**

Tôi chỉ nghĩ đến những điều này khi đã ở kề bên cạnh cái chết, “Thực sự mình đã sống cả cuộc đời chỉ cho người khác mà thôi”. Mọi người nghĩ rằng họ sống cuộc đời của chính họ – nhưng đó chỉ là một suy nghĩ đầy bóng dáng của “cái tôi”. Nhưng dù bạn có nghĩ cho mình nhiều đến đâu chẳng nữa, thì con người cũng không bao giờ thực sự sống cuộc đời họ cho chính bản thân họ. Họ sống cuộc đời họ cho người khác. Cái tôi muốn nói ở đây là chúng ta chỉ cố sống sao cho người khác đánh giá cao về mình, nghĩ tốt về mình, ngưỡng mộ, ca ngợi mình, để cho người khác được hài lòng, thỏa mãn. Chỉ khi nghĩ đến những điều này ở bên ngưỡng cửa cái chết, tôi mới thấy được nó rõ như ban ngày và không thể phủ nhận được.

Nếu bạn sống với chánh niệm và trí tuệ, thì ngay trước lúc chết, bạn sẽ có thể hiểu được cuộc đời một cách sâu sắc hơn nhiều. Bạn có thể nói rằng, cái nhìn của bạn lúc đó sẽ hoàn toàn thay đổi và điều này sẽ dễ xảy ra hơn khi bạn đã có một thói quen hành thiền lâu năm.

Khi kiểm điểm lại toàn bộ cuộc đời mình, bạn có thể thấy được việc nào là việc quan trọng nhất để làm. Nó rất rõ ràng. Tôi thấy một cách rất rõ ràng: những gì tôi đã làm bởi vì nghĩ chúng là quan trọng, thực ra chỉ là những điều tôi làm để cho người khác đánh giá cao về tôi, nghĩ tốt về tôi mà thôi. Còn thực sự việc gì là quan trọng nhất để làm? Câu trả lời là “phát triển

trí tuệ”.

**Chúng ta sinh ra là để học hỏi và phát triển trí tuệ. Và để làm được điều đó, bạn cần phải có tấm lòng rộng mở và một nội tâm cao thượng.**

Tấm lòng rộng mở và một nội tâm cao thượng luôn đi cùng với nhau. Nói một cách hình tượng thì những nhu cầu căn bản của cuộc sống (cái ăn, cái mặc và nơi ở) cũng giống như nền móng của một ngôi nhà, trong khi tấm lòng hào hiệp, quảng đại của trí tuệ và sự cao thượng của tâm hồn giống như hai mái nhà.

Tôi đã phải bỏ ra bao nhiêu thời gian để theo đuổi con đường phát triển trí tuệ này?

Tôi đã đến trường, đến lớp, đã học tới đại học – song những kiến thức tôi học được ở đó chỉ có thể giúp tôi làm việc để kiếm sống mà thôi. Đấy vẫn chưa phải là sự học hỏi sâu sắc nhất. Hiểu biết về khoa học, các loại bằng cấp chuyên môn, kế toán và kinh tế, đó không phải là trí tuệ, nhưng con người lại không biết dành thời gian để học những kiến thức thực sự liên quan đến chính cuộc sống của mình.

Nếu bạn cứ chỉ sống như thế này mãi thôi, đến lúc chết bạn sẽ nhận thấy rằng mình đã sống một cuộc đời thật phù phiếm, hời hợt và rồi sẽ thấy hối tiếc làm sao. Có thể, lúc đó bạn sẽ tự nói với chính mình rằng: “Nếu tôi không chết, chắc chắn tôi sẽ chỉ làm những việc có giá trị nhất cho bản thân mình”.

Khi còn trẻ, tôi đã chép lại một câu rất hay ở

trong một cuốn sách mình đã đọc – “Hãy đọc cuốn sách hay nhất đầu tiên, kẻo bạn sẽ không còn cơ hội để đọc nó nữa”. Nếu suy ra từ câu nói đó, bạn sẽ hiểu được câu nói này:

***“Hãy làm việc quan trọng nhất đầu tiên, kẻo bạn sẽ không còn cơ hội để làm nó nữa.”***

Tôi nghĩ, điều này sẽ giúp bạn hiểu biết một cách sâu sắc hơn.

Song bạn không thể lơ là, bỏ mặc tất cả mọi thứ trên đời với lý do là để làm những việc quan trọng nhất. Là một con người, một thành viên trong xã hội chúng ta có rất nhiều bổn phận phải làm – nào là sự sinh nhai, làm ăn kiếm sống, nào là con cái, gia đình, nào là trách nhiệm xã hội, chính trị, tôn giáo, ... Nhưng giữa tất cả những công chuyện bộn bề đó, chúng ta vẫn phải tìm ra thời gian dành riêng cho bản thân mình, bất cứ lúc nào cũng được, để phát triển nhận thức về một bản chất cao thượng hơn và sâu sắc hơn của chính mình. Không còn gì phải nghi ngờ về điều này nữa.

Nếu chúng ta làm các công việc hàng ngày của mình, dù đó là để kiếm sống hay thực hiện các bổn phận, trách nhiệm với xã hội, với một thái độ chân chánh, với chánh niệm và trí tuệ, thì chúng ta sẽ học hỏi được rất nhiều, sẽ tăng trưởng kiến thức và hiểu biết của mình từ trong chính những hoàn cảnh này. Khi đối mặt với những khó khăn, thăng trầm ở đời (8 pháp thế gian, hay 8 ngọn gió đời – *lokaḍhammas* – là 4 cặp: được và mất, vinh và nhục, hạnh phúc và đau

khổ, được ca tụng và bị chỉ trích), chúng ta có thể học hỏi với chánh niệm và trí tuệ, sẽ thu được rất nhiều kiến thức từ chính những kinh nghiệm này. Trong cuộc đời có rất nhiều bài học để chúng ta học hỏi. Trong một bài pháp trước đây, tôi đã từng nói :

*“Bạn sẽ phải học các bài học trong đời. Chúng ta đã đăng ký trọn thời gian trong một trường học không chính thức, được gọi là cuộc đời”.*

Toàn bộ cuộc đời của chúng ta là một trường học. Chúng ta học dưới mái trường này, từ lúc mới mở mắt lọt lòng cho đến tận khi nhắm mắt xuôi tay, từ già cõi đời. Mọi thứ chúng ta trải nghiệm trong đời, mỗi âm thanh, mỗi hình ảnh, dù tốt dù xấu cũng đều chỉ là những bài học, không có một ngoại lệ nào cả. Nếu chúng ta có thể học hỏi từ nó, chúng ta sẽ trở nên ngày càng trí tuệ hơn. Nhưng để có thể học được các bài học từ trong một hoàn cảnh nhất định nào đó, lại cần phải có chánh niệm. Nếu chúng ta thất niệm, đăng trí và với cái tâm chai cứng, nhẫn tâm thì sẽ không học được bài học nào cả và cũng chẳng có chút trí tuệ nào.

*Cuộc đời là một trường học. Từ khi sinh ra đến lúc chết đi, chúng ta đều ở trong trường học đó. Mọi thứ chúng ta trải nghiệm trong cuộc đời này, những thứ ta nghe, ta nhìn, dù xấu hay tốt cũng đều là các bài học. Nếu biết cách học bài, chúng ta sẽ có trí tuệ và hiểu biết – song để học được những bài học này, chúng ta cần phải có chánh niệm (sati). Sống phóng dật, để xuôi thì chúng ta sẽ chẳng học được gì cả.*

Học sinh đến trường, ngồi trong lớp mà mơ mộng, suy nghĩ vẩn vơ đâu đâu thì sẽ không nghe được thầy giáo đang giảng những gì, chúng sẽ không hiểu, không ghi nhớ được bài học – và rốt cuộc sẽ không học được bài. Trong cuộc đời, chúng ta luôn quay cuồng bận rộn, sống buông thả, hời hợt và đầy ảo tưởng mộng mơ, nên dù đã trải qua biết bao thăng trầm trong đời, nhưng rốt cuộc cũng chẳng học được bài học nào. Nếu chúng ta muốn học được nhiều bài học, thì phải thực hành cách sống chánh niệm thật nhiều – chúng ta phải luôn luôn chánh niệm, tỉnh thức; đó là con đường duy nhất để học bài.

Khi nhìn một cái gì đó, bạn cảm thấy thế nào? Khi nghe, bạn cảm nhận ra sao? Khi nghĩ một điều gì đó, bạn có cảm giác gì? Chúng ta phải học cách thực sự chú ý vào những điều này và quan sát chúng trong chánh niệm. Bạn có thể nghĩ một cách vô trách nhiệm rằng: “Ồi dào, tôi không thể làm được điều đó đâu!”. Hãy cố gắng thực hành mỗi lần một chút vào một lúc nào đó thôi, làm từ từ theo thời gian. Bạn sẽ học cách làm điều đó từng chút từng chút một. Nó dễ thôi mà!

Mỗi khi thầy trò có dịp gặp nhau, tôi thường sách tấn, khuyến khích và nhắc nhở các đệ tử cư sỹ của mình, cuối cùng thì một số Phật tử cũng đã thử cố gắng hành thiền. Một số đã hành thiền được 4, 5 năm; một số đã được 10 năm. Từ việc lúc đầu chỉ nhớ chánh niệm mỗi ngày một lần vào lúc cuối ngày (và họ không cảm thấy chán), cho đến khi họ chánh niệm được cả một phút mỗi ngày. Rồi cố gắng được đến 5 phút chánh niệm liên tục không gián đoạn. Dần dần họ tiến bộ đến mức có thể ngồi thiền và giữ tâm theo

dõi hơi thở được 15 phút. Sau đó họ bắt đầu cố gắng giữ chánh niệm từ lúc mở mắt dậy cho đến khi lên giường đi ngủ, luôn hay biết tất cả mọi thứ hoặc hay biết bất cứ những gì diễn ra trong tâm, và họ đã tiến bộ đến mức có thể thấy được tâm chánh niệm của chính mình, nghĩa là biết rõ được tâm chánh niệm của bản thân.

Đôi khi gặp nhau, tôi hỏi họ: “Có lúc nào con bị thất niệm liền một lúc cả 5 phút hoặc trong cả 10 phút không?”, và họ đáp: “Thưa thầy, không ạ, dù rằng chánh niệm có khi hơi hợt hay sít sao, cạn kẽ, nhưng ít nhất chúng con cũng luôn có chánh niệm. Không có lúc nào là hoàn toàn vắng mặt chánh niệm cả. Bất cứ việc gì chúng con làm, ít nhất cũng có một chút ít chánh niệm trong đó”.

Khi đã thực hành tương đối thuần thục, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy dường như có hai cái tâm. Đối với những người đã kinh nghiệm qua điều này thì không có gì là lạ cả. Có một cái tâm hay biết công việc đang làm, biết rõ bạn đang làm việc. Và có một cái tâm khác biết cái tâm đó nữa.

Khi bạn không còn biết rõ công việc mình đang làm hay các hoạt động của tâm mình, thì đó chính là tâm si (*moha*). Khi có tâm si thì không có chánh niệm. Một người đã thực hành chánh niệm miên mật sẽ cảm thấy rất mệt mỏi và thiếu sức sống mỗi khi tâm si đến và họ không còn chánh niệm được nữa. Bạn cảm thấy mỏi mệt, tâm xáo động, bất an; nó không còn an lạc nữa. Ngay lập tức bạn chánh niệm, ghi nhận điều đó và bắt đầu quan sát nó. Bạn không thể sống thất niệm

trong một thời gian dài.

Ngay cả khi bạn nói chuyện cũng có một mức độ chánh niệm nào đó. Chỉ hoàn toàn nhờ vào lực đẩy của thói quen mà chánh niệm sẽ diễn ra một cách tự động – bạn không cần phải cố gắng chút nào. Bạn biết rõ, ý thức được mình đang nói gì và định nói gì. Bạn cũng dành cơ hội cho người đối diện được nói, bạn lắng nghe một cách cẩn thận và hiểu được điều họ muốn nói. Như vậy sự giao tiếp giữa bạn với người cũng được trôi chảy tốt đẹp hơn.

Bạn phải cố gắng giữ chánh niệm, sự chú ý và quan sát càng nhiều càng tốt, trong suốt cả ngày. Người nào thực hành như thế sẽ thấy được mọi thứ diễn ra trong thân, tâm mình một cách hết sức rõ ràng và sâu sắc. Khi chánh niệm thực sự mạnh, mọi suy nghĩ, tư tưởng sẽ hoàn toàn chấm dứt. Tâm trở nên hoàn toàn yên lặng. Khi tâm tĩnh lặng, bạn sẽ hay biết được một cách trực tiếp các cảm giác trong thân hoặc bất kỳ một đề mục nào khác – nếu nhìn vào tâm mình, bạn sẽ có thể quán sát được tính chất tĩnh lặng và thanh bình trong tâm.

Khi đã chánh niệm được một cách sắc bén như vậy, nếu có điều gì thu hút sự chú ý của bạn thì bạn cũng chánh niệm về nó ngay lập tức. Khoảnh khắc bạn hay biết nó, nó liền biến mất, và bạn cũng thấy được cả điều này nữa. Bạn không suy nghĩ về nó. Bạn thấy nó ngay lập tức, bạn biết nó bởi vì bạn cảm nhận được nó – bạn sẽ thấy được đặc tính tự nhiên của mọi hiện tượng, đó là sanh và diệt ngay tức thì. Đó là chánh niệm về sự sanh diệt.

Những người đã hành thiền một cách nhiệt tâm, tinh cần sẽ thấy sanh và diệt cũng như sinh ra và chết đi. Sự hiểu biết về sanh tử này thật là sâu sắc, thậm thâm vi diệu.

Đối với hầu hết mọi người, họ đã sinh ra từ lâu trước đây; lâu như số tuổi của họ, dĩ nhiên là như thế. Họ không hề biết được quãng đời còn lại sẽ là bao lâu nữa. Có thể họ nghĩ cái chết đối với mình vẫn còn xa lắm. Và như vậy họ sẽ chết một cách không chánh niệm. Người hành thiền thì không như thế. Cái gì đang diễn ra bây giờ là sanh và cái gì đang diệt đi bây giờ là chết – họ thấy ra được điều này. A, thật thâm sâu vi diệu biết bao. Đó là lý do tại sao, càng có trí tuệ thì bạn sẽ càng cảm nhận sâu sắc ý nghĩa của những từ này: *“Tôi lấy nhíp sống hơi thở làm sự sống, cái chết của mình”*.



## 4) Năng lực thần thông tôi chẳng có, chỉ lấy thật chân làm sức mạnh cho mình.

Có nhiều người, khi thiền tập vẫn còn đang ở giai đoạn chấp chững, non nớt, đôi lúc cũng đã muốn, ít nhất là đôi lúc, có được một chút năng lực huyền bí nào đó như là khả năng thấu thị (thiên nhãn) hay có thể tạo ra được những hình ảnh phi thường, đại loại là những thứ như vậy. Khi trí tuệ đã trưởng thành hơn, bạn sẽ không còn bị ấn tượng bởi những năng lực phi thường ấy nữa. Tác giả của bài kệ này coi trọng và đề cao giá trị của trí tuệ, vì vậy ông nói ông không có năng lực siêu nhiên nào. Ông lấy tấm lòng chân thực làm sức mạnh siêu nhiên của mình.

Sự chân thật quả là có năng lực thật vĩ đại. Nếu nói một cách thực sự hoàn toàn chân thật (mặc dù tôi hy vọng là mình cũng không quá chấp vào điều đó), tôi phải nói rằng thành thật 100% là một điều cực kỳ khó, khó vô cùng. Đó là lý do tại sao trong một bài kinh, Đức Phật đã hai lần nhấn mạnh đến từ trung thực và chánh trực. Ngài nói “*Uju ca, subuju ca*” (Kinh Từ Bi), nghĩa là “ngay thẳng và chánh trực”.

Con người rất cần sự chân thật trong quan hệ với nhau. Giả bộ yêu thương trong khi mình thực sự không hề thương yêu, cố tỏ ra thích thú trong khi mình không thể thích, những điều đó làm cho cuộc sống thật vô nghĩa. Sự gượng gạo, giả tạo không bao giờ có thể mang lại sự thỏa mãn thực sự cho tâm hồn bạn. Chỉ có những điều chân thật mới có thể mang lại sự mãn nguyện thực sự cho mình.

Đôi khi có người nào đó đang rất ghét, rất giận, thù hằn với bạn nhưng lại cố giả vờ không phải vậy, vẫn đóng kịch xử bình thường. Bạn sẽ cảm thấy rất khó chịu khi phải sống như vậy, trong lòng vẫn biết thực ra anh ta đang rất ghét mình. Thực sự thì tôi thích người đó cứ nhận là mình đang giận còn hơn, cuối cùng thì tốt nhất là cứ thẳng thắn với nhau, sau đó chúng ta có thể nói chuyện với nhau về vấn đề khúc mắc giữa hai người, và có thể cả hai sẽ tìm ra được một cách giải quyết nào đó cho ổn thỏa.

Nếu người đó vẫn không chịu thừa nhận, vẫn cứ giả bộ vô tư và nói những điều đại loại như là: “Ồ, không, tôi không phải là loại người hay cáu giận như vậy đâu”, như vậy thì mọi thứ vẫn còn tiếp tục thật khó chịu, không có cách nào để giải quyết vấn đề được cả. Không chịu thừa nhận có thể khóa lấp vấn đề đi được một lúc nào đó, nhưng sẽ không làm cho nó biến mất được.

Để có được quan hệ giao tiếp thật sự chân thành, thì sự trung thực và cởi mở là rất quan trọng. Chân thật, cởi mở và quan hệ chân thành với tất cả

tám lòng, điều đó quả thật là mãn nguyện. Nó cũng rất hữu ích để xây dựng nên một nhân cách và trí tuệ ở cả hai phía.

***Không có trung thực sẽ không có sự trưởng thành thật sự.***

Trong thiền tập cũng vậy, chỉ có một sự chân thật hoàn toàn mới dẫn đến tiến bộ. Một thiền sinh phải không được nói dối, không được giả bộ biết những điều mà thực ra mình không biết. Nhất là ở trong các thiền viện, khi thiền sư hỏi: “Thế nào, bạn hành thiền ra sao rồi? Có tốt không? Có bị phóng tâm không?”, có thể bạn sẽ trả lời như vậy: “Bạch thầy, nếu con ngồi 1 tiếng, thì trong suốt một tiếng đó con không hề bị phóng tâm tý nào”. Nhưng điều này là hoàn toàn không thể nào có. Chỉ khi bạn đã đắc thiền, và có thể nhập vào an chỉ định thì mới có thể ngồi cả tiếng đồng hồ mà không bị phóng tâm suy nghĩ. Còn đối với những thiền sinh bình thường, dù định tâm có tốt đến đâu chăng nữa, khi ngồi lúc này lúc khác, suy nghĩ vẫn còn trở đi trở lại trong tâm.

Hãy trung thực và nói đúng sự thật. Bạn không nên giả bộ tỏ ra là mình đã đạt được tuệ giác này nọ, tỏ ra đã hiểu biết những điều mà mình không thực sự hiểu, cốt chỉ để gây ấn tượng hoặc làm cho ông thầy của mình hài lòng. Một số thiền sinh còn nói họ hành thiền là vì lợi ích của thầy. Thực sự thì bạn đâu có cần thiết phải hành thiền thay cho thầy. Thầy sẽ tự thực hành cho bản thân thầy. Bạn cũng phải tự thực hành cho chính mình như thế. Hãy làm một cách thật trung thực, chân thành và với đức tin chân chánh, bạn

không phải làm điều đó cho bất cứ một người nào cả.

Bạn có thể bịa đặt là đã đạt được tuệ này, tuệ kia mà thực sự mình không có và nói ra điều đó chỉ để làm thiền sư hài lòng, có thể thiền sư sẽ chẳng nói gì cả nhưng thiền sư vẫn biết. Những Sayadaw<sup>3</sup> đã từng hành thiền và dạy thiền nhiều năm sẽ biết rằng: “người này đang nói dối mình”, khi biết như vậy họ chỉ cảm thấy thương hại cho kẻ đó. Họ cảm thấy thương hại, bởi vì họ thấy rõ rằng: “Ồ, người này mong muốn quá nhiều khi nói rằng thiền tập của anh ta đang tiến bộ, đến nỗi anh ta phải tự lừa dối chính mình như thế”. Nhưng nếu vẫn cứ tiếp tục làm như thế, anh ta sẽ không thể tiến lên một chút nào được nữa. Vì vậy, đối với những người như thế này, cần phải nói cho biết là việc anh ta làm như thế là không thể chấp nhận được.

Xin đừng bao giờ nói dối người thầy của mình. Giữa các bạn với nhau cũng vậy, bạn cũng muốn làm ra vẻ như là trình độ thiền của mình giỏi hơn những người khác, “Tôi đã đạt đến trình độ như vậy, như vậy”, đại loại như vậy. Khi đã nói một lời dối trá, bạn sẽ không thể tiến lên được một chút nào trong thiền. Hành thiền, thực hành Pháp là để chứng ngộ chân lý, sự thật. Nếu bạn thực sự mong muốn hiểu được chân lý, điều đó chỉ có thể thực hiện được khi có sự chân thành, ngay thẳng và trung thực – một sự trung thực hoàn toàn.

---

<sup>3</sup> Danh từ người Miến Điện thường dùng để gọi các nhà sư đáng kính, các vị trưởng lão một cách kính trọng.

Bạn phải làm gì khi đã lỡ nói điều gì đó không chân thật? Hãy nhìn vào chính tâm mình; tự thú nhận với chính mình là mình đã nói quá sự thật. Rồi sau đó, hãy tự sửa mình, đính chính lại với người kia rằng: “Cái tôi vừa nói đúng là có hơi chút phóng đại. Thực sự thì cũng không đến mức như thế”. Chúng ta thực sự rất sợ phải thú nhận như thế, có đúng không? Điều đó thật là xấu hổ, không dễ mà nói ra được. Đó là lý do tại sao nếu thực sự muốn hiểu được chân lý, muốn hiểu được chân Pháp, bạn cần phải có rất nhiều dũng cảm. Nó đòi hỏi bạn phải rất trung thực.

***Không có chân thật sẽ không có giải thoát. Không có chân thật thì không có cái gì là thực cả.***

Mỗi điều dối trá đều trói buộc, cầm tù tâm bạn, vì vậy bạn không còn được tự do nữa. Một khi đã nói dối, người đó lại phải tiếp tục nói dối thêm nhiều lần nữa để che đậy lời nói dối ban đầu của mình, như vậy anh ta sẽ không thể có được một chút thanh thản và an lạc nào. Mà không có những điều này thì trí tuệ sẽ không thể trưởng thành. Nếu trí tuệ không lớn mạnh, thì cũng không thể xây dựng được một nhân cách, các phẩm chất trong tâm bạn sẽ không thể trở thành cao thượng.

Một kẻ dối trá vẫn biết rằng mình đang nói dối và bởi vậy anh ta không thể tự tôn trọng chính bản thân mình. Anh ta không thể dốc hết tâm sức, toàn tâm toàn ý làm được bất cứ công việc gì, bởi vì anh ta biết đó chỉ là sự giả dối; anh ta biết mình đang nói dối. Ở nơi nào có sự dối trá, nơi đó không thể có được sự tận tâm, hết mình.

Cố gắng giả bộ đóng kịch khi quan hệ, giao tiếp với người khác sẽ không bao giờ có được sự trân trọng và tình bạn chân thành thực sự. Khi đó, bạn cũng không thể trưởng thành và có một nhân cách cao thượng được tôi luyện và phát triển từ những mối quan hệ, giao tiếp ấy được. Trong thiền tập mà nói dối, bạn sẽ không thể toàn tâm, toàn ý.

Trong thiền, để đạt được sự tiến bộ thực sự rõ rệt, bạn cần phải thành thật 100% và phải nỗ lực hết mình, toàn tâm toàn ý. Nếu không làm được điều này, bạn chỉ có thể đạt được một chút Định, một chút Niệm hơi hợt, nông cạn – không thể đạt đến trình độ Định, Niệm thực sự cao thâm.

Khi bạn nói dối mà bạn biết mình đang dối hoặc khi đang giận mà biết mình đang giận, đó mới chỉ dừng lại ở mức độ Định, Niệm còn nông cạn, bạn phải tiếp tục tiến lên để đạt đến những tầm cao mới, những trình độ Định, Niệm cao hơn thế nữa. Tất nhiên, bạn cũng không thể bỏ qua bất cứ một bước nào trong những bước này, bạn phải trải nghiệm qua tất cả những kinh nghiệm đó. Vậy, nếu bạn thực sự muốn thực hành thiền thành công, thì hãy nhìn lại chính mình xem – “Tôi đã hoàn toàn trung thực hay chưa?”.

Khi bạn ngồi xuống hành thiền, trước hết hãy tự hỏi mình: “Khi hành thiền, tôi có thực sự chân thành muốn hiểu được thực tại tuyệt đối (chân đế) của danh và sắc (thân và tâm) hay không? Tôi hành thiền có phải để thấy được tam tướng: vô thường (*anicca*), khổ

(*dukkha*), vô ngã (*anatta*) hay không?”. Bạn phải thực sự rõ ràng về điều này. Nếu bạn trung thực và thực sự thực hành, nhất định bạn sẽ tiến bộ một cách vững chắc. Nó có thể nhanh hay chậm, song nhất định sẽ có tiến bộ.

Trong số những Phật tử cư sĩ của tôi, tôi biết có nhiều người cũng hành thiền. Lúc đầu thì dường như họ chẳng tiến bộ được mấy, chỉ 6 tháng sau họ đã tiến bộ được rất nhiều, nhưng sau một năm họ lại chỉ tiến được rất ít. Sau nhiều năm tháng hành thiền, họ mới tiến bộ được một cách vững chắc và đều đặn. Nếu bạn kiên trì thực hành với một thái độ đúng đắn, bạn sẽ luôn tiến bộ. Đây là điều chúng ta cần phải hiểu rõ.

***Không có sự trung thực, sẽ không có một cái gì đến với bạn cả.***

Cái giả tạo, thực chất ra chẳng là một cái gì cả. Không có sự trung thực sẽ không có một điều gì chân thực có thể xảy ra. Đó là lý do tại sao: “*Tôi lấy sự trung thực làm sức mạnh thần thông cho mình*” mang một ý nghĩa rất thâm sâu. Hãy suy nghĩ về nó một cách thật sâu sắc.

## 5) Bạn bè tri kỷ tôi chẳng có, chỉ lấy tâm mình làm bạn chính mình mà thôi.

Là con người, điều tự nhiên là ai cũng phải có bạn bè và người quen. Nhất là đối với thiền sinh, họ có rất nhiều bạn lành (*kalyanamitta* - thiện tri thức), những người bạn đạo cùng hành thiền với họ. Họ thực sự là những người bạn thật đáng quý. Nhưng tác giả bài kệ này không nói đến những người bạn đó. Ông đang nói về người bạn theo nghĩa tâm linh, do vậy ông mới nói ông lấy chính tâm mình làm bạn. Đây thật là những lời rất hay và sâu sắc – chính tâm tôi là bạn của tôi.

Hãy thử nghĩ xem, thật tốt đẹp biết bao khi tâm mình lại là bạn của chính mình. Đó quả là một điều hạnh phúc không gì bằng. Và hãy thử tưởng tượng điều ngược lại – đối với rất nhiều người, tâm họ không phải là bạn của họ. Đối với một số người, tâm họ còn là kẻ thù của chính họ nữa.

Một lần nọ, tôi đến thuyết pháp tại một trại cai nghiện ma túy. Bệnh nhân ở đây toàn là những con



nghiện nặng. Họ theo nhiều loại tôn giáo khác nhau, vì vậy tôi phải chọn một chủ đề có thể thích hợp với tất cả mọi người. Chủ yếu là tôi nói với họ về sự cần thiết phải học cách tự yêu thương lấy bản thân mình, là một người bạn tốt của chính mình và sự cần thiết phải làm cho tâm mình trở thành bạn của mình. Đôi khi chúng ta cũng phạm lỗi lầm, bởi vì chúng ta cũng chỉ là những con người bình thường. Ngay cả một bậc thánh Tu-đà-hoàn<sup>4</sup> (Sotapana - bậc Thánh nhập lưu) cũng chưa thoát khỏi những bất thiện pháp kia mà. Nhưng để đến mức nó vượt ra khỏi tầm kiểm soát và trở nên xấu xa như thế thì quả là không tốt tý nào.

Người sử dụng và lạm dụng ma túy tự gây hại

---

<sup>4</sup> Đạo quả Tu-đà-hoàn là đạo quả đầu tiên trong 4 tầng thánh quả: Tu-đà-hoàn, Tư-đà-hàm, A-na-hàm, A-la-hán. Trong con người phàm phu chưa đắc thánh quả còn nguyên vẹn 10 loại kiết sử hay phiền não ngũ ngầm là: thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, tham, sân, sắc ái, vô sắc ái, ngã mạn, trạo cử, vô minh. Tầng thánh quả đầu tiên là Tu-đà-hoàn hay Dự lưu cắt đứt 3 loại kiết sử đầu tiên là thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ. Bậc thánh Tu-đà-hoàn vĩnh viễn không còn tái sanh lại trong 4 đường ác đạo là Địa ngục, Atula, Ngạ quỷ, Súc sanh nữa, mà chỉ còn tái sanh nhiều nhất là 7 lần nữa (Thất lai) trong cõi dục giới trước khi đạt đến giải thoát hoàn toàn khỏi luân hồi sanh tử. Tầng thánh thứ hai là Tư-đà-hàm không cắt tuyệt được thêm loại kiết sử nào nữa, mà chỉ làm suy yếu hai loại kế là tham, sân. Bậc thánh Tư-đà-hàm chỉ còn tái sanh lại 1 lần duy nhất (Nhất lai) trong cõi dục giới. Tầng thánh thứ ba, Anahàm, cắt đứt hoàn toàn 5 kiết sử đầu tiên (3 kiết sử đầu được cắt đứt bởi đạo quả Tu-đà-hoàn và tham, sân), và không còn phải tái sanh lại trong cõi dục giới nữa (Bất lai). Bậc thánh Anahàm sẽ tái sanh lên cõi Phạm thiên và sẽ đắc quả vị Alahán và nhập Niết Bàn tại cõi đó. Tầng thánh cao nhất là thánh quả Alahán cắt đứt hoàn toàn 10 loại kiết sử, vĩnh viễn không còn tái sanh nữa. Cách đây hơn 2500 năm, Đức Phật đã đạt đến Alahán thánh quả cùng với Toàn Giác Trí trong đêm thành đạo, và là vị Alahán đầu tiên trên thế giới.

cho sức khỏe của chính họ, phung phí tiền bạc và không thể làm việc một cách hiệu quả. Họ đánh mất phẩm giá của chính mình, bị xã hội xa lánh, tẩy chay. Xã hội không đặt lòng tin ở những con người như thế. Cuối cùng một số người còn bị cha mẹ đuổi ra khỏi nhà. Ngay cả người mẹ, là người yêu thương con mình nhất trên đời, rút ruột đẻ ra, chăm nom bú mớm từ khi lọt lòng đến lúc lớn khôn mà còn không thể chịu đựng được nữa. Họ đã tụt đến mức bị tất cả mọi người ruồng bỏ. Họ đã gây hại không chỉ cho sức khỏe, địa vị xã hội và danh tiếng của bản thân họ mà thôi, mà họ còn phá hoại một điều rất quý giá – đó là trí thông minh, và họ cũng rút ngắn cả cuộc đời của mình.

Một số người uống rượu – uống nhiều đến nỗi làm hỏng luôn cả lá gan của mình. Họ đã làm thương tổn đến cuộc sống hôn nhân, con cái họ bị ảnh hưởng xấu về tâm lý. Bạn thấy không, họ phải chịu bao nhiêu là đau khổ. Vậy ai là người đã ủng hộ họ trên con đường tự hủy hoại kinh khủng như vậy? Chính là tâm họ. Tâm họ mê thích, đắm chìm trong những đối tượng bất thiện và không thích hợp ở bên ngoài. Có phải vì yêu bản thân mình mà họ làm như vậy không? – Không phải, đó là sự dính mắc vào những đối tượng bên ngoài đã khiến họ làm như vậy. Không nên nhầm lẫn sự dính mắc với tình yêu thương – yêu thương và dính mắc thực tế khác xa nhau rất nhiều.

Đối với một số người, dường như họ lại là kẻ thù của chính mình. Nếu hỏi họ có thương bản thân mình không, chắc chắn là họ sẽ nói có, có chứ, ai chẳng thương thân! Tuy nhiên, thực sự thì họ chẳng

hệ thương xót bản thân mình. Nếu một cái tâm luôn xui khiến chúng ta làm những việc xấu xa thì cái tâm đó chính là kẻ thù của chúng ta. Còn cái tâm khích lệ chúng ta làm những điều đúng đắn, thì cái tâm đó chính là bạn của mình.

Nếu tâm bạn luôn khuyến khích, sách tấn bạn làm việc tốt, thì cái tâm đó đã trở thành một người bạn luôn luôn ở bên cạnh bạn. Nếu có được điều đó thì quả là một điều tốt đẹp biết bao. Khi tâm bạn đã trở thành một người bạn của mình, thì về mặt tâm linh bạn đã thực sự bắt đầu trưởng thành. Những người như thế sẽ học được cách sống hạnh phúc và bình an. Thật ra, khi tâm bạn đã trở thành một người bạn thực sự 100%, thì khi đó bạn đã có thể thành đạt được mục đích tâm linh của mình rồi đấy.

Hãy nhìn lại tâm mình. Nhìn để thực sự thấy rõ tâm mình là bạn hữu hay là kẻ thù của mình. Nếu nó là bạn của mình, thì hãy chăm sóc người bạn đó; luôn cố gắng vun trồng và phát triển những tâm thiện và tư tưởng tốt đẹp. Nếu nó là kẻ thù, cái bạn cần làm là biết quan sát nó một cách thông minh, bình thản và tĩnh lặng.

Tham (*lobha*), sân (*doṣa*), ngã mạn (*mana*), hiềm hận, ghen tỵ, nghi hoặc và ngờ vực, trạo cử và bất an, hôn trầm thuy miên ... tất cả đều là những kẻ thù của mình. Chúng là những phiền não. Không cần thiết phải lao vào một cuộc chiến tranh lớn, một mất một còn với chúng làm gì. Điều phiền não sợ nhất không phải sự chiến đấu của chúng ta chống lại nó. Điều nó sợ nhất là bạn dùng chánh niệm (*sati*) và trí tuệ để

nhìn nó một cách nhẹ nhàng thoải mái, nhìn bình thản, nhìn tĩnh lặng và nhìn thật lâu.

Nếu bạn nhìn vào một người nào đó một lúc lâu một cách thật trầm tĩnh và bình thản, họ sẽ bắt đầu cảm thấy không thoải mái. Cũng như vậy, nếu bạn nhìn phiền não một cách cẩn thận với chánh niệm thì nó sẽ không thể nào chịu đựng được lâu trước con mắt soi xét của bạn. Rồi nó sẽ phải biến mất.

Đã có lần, tôi nói với một người đệ tử của tôi rằng, khi có tham muốn khởi lên trong tâm, hãy quan sát cái tâm ấy một cách đúng đắn và khi có tâm sân khởi lên, cũng quan sát ngay cái tâm ấy một cách đúng đắn, một cách thích hợp. Người đó đã thử làm như vậy và sau đó kể với tôi thế này: “Bạch thầy, con đã thử cố gắng nhìn tâm tham khi nó khởi lên. Con chỉ kịp nhìn nó được mỗi một lần là nó đã biến đi mất. Nó không thể chịu được khi bị nhìn lâu.”

Khi tham muốn sanh khởi và bạn quan sát nó một cách thật cẩn thận, bạn sẽ hiểu rằng đó chỉ là tính chất của sự ham muốn, không phải là tôi ham muốn, nó không phải là tâm của tôi, nó chỉ là một cái tâm, một cái tâm sanh khởi bởi vì có đầy đủ nhân duyên cho nó sanh khởi mà thôi. Nếu một đối tượng mang những tính chất khiến cho nó hấp dẫn, thì khi đó một cảm giác thích thú với đối tượng ấy sẽ xuất hiện. Nếu bạn nhận ra được những tính chất tâm này chính là vô ngã (*anatta*), bạn sẽ học hỏi được rất nhiều từ chúng. Còn nếu bạn cứ nghĩ nó là cái tham của tôi, thì sẽ rất khó trừ bỏ được nó, bởi vì điều đó chỉ càng làm cho tâm tham mạnh lên mà thôi.

Khi phiền não kết hợp với một ý niệm về “cái tôi”, chúng có thể phình lên rất lớn. Nếu phiền não không còn sự hỗ trợ của cái ngã, chúng sẽ bị suy yếu đi. Đó là lý do tại sao tôi nói với các bạn rằng đừng thấy: “Tham và sân trong tâm chúng con còn quá mạnh, bạch thầy, chúng con cảm thấy nản lòng quá”. Chỉ cần quan sát cái tâm đang sanh khởi đó một cách chánh niệm: tham lam, sân hận, ngã mạn, ghen tỵ, đố kỵ, keo kiệt bủn xỉn ... cho đến khi bạn thấy được chúng không phải là người nào cả, chỉ là những cái tâm sanh khởi bởi vì ở đó có đầy đủ nhân duyên khiến chúng sanh khởi mà thôi.

Cũng theo cách như vậy, khi sân sanh khởi, hãy quan sát nó một cách thật bình thản và cẩn thận, kỹ lưỡng. Nếu bạn nhìn cái giận “**của mình**” thì bạn sẽ còn cảm thấy giận hơn nữa. Khi cái giận cùng tồn tại với “cái tôi”, nó sẽ trở nên mạnh hơn rất nhiều. Nó có thể mạnh đến mức không thể kiểm soát nổi. Nhưng hãy làm như tôi vừa nói ở trên, giữ chánh niệm và mỗi khi sân giận nổi lên lại, hãy kiên nhẫn nhìn nó thật lâu, thật cẩn thận như một khán giả bên ngoài trông vào, mà không nghĩ rằng, không cho rằng nó là tâm “**của tôi**”. Khi bạn có thể làm được như vậy thì sân hận sẽ bị tước vũ khí.

Nếu luôn luôn quan sát như thế, bạn sẽ bắt đầu thấy được bản chất của tâm. Bạn không thể làm cho bất cứ cái gì biến mất và bạn cũng không cần phải làm như thế. Nếu bạn có thể quan sát được mọi thứ sanh khởi trong tâm như một người ngoài cuộc quan sát các tư tưởng, những điều thoả mãn, hài lòng cũng

như những điều bất mãn, không ưng ý hay bất cứ những gì đang có mặt, thì sức mạnh của phiên não sẽ suy yếu đi rất nhiều.

Vậy nếu bạn có thể nhìn tham, sân, ngã mạn, ghen tỵ, đố kỵ... như là vô ngã (*không phải tôi, không phải của tôi*), chúng sẽ trở nên mềm yếu và rút lui. Hơn thế nữa, bạn còn gặt hái được một số kiến thức và trí tuệ từ chúng nữa. Đó là những gì chúng đem lại cho chúng ta để chúng ta trở nên ngày càng vững vàng, ổn định và quyết tâm hơn. Chúng ta sẽ có được một sức mạnh nội tâm kiên định; chúng ta sẽ trở thành những con người trưởng thành và cân bằng.

Một người có thể biến tâm mình thành một người bạn thực sự, người đó sẽ có được những đức tính cao thượng trong tâm. Để đạt được điều này chúng ta phải học các bài học từ mọi thứ chúng ta trải nghiệm trong cuộc đời này. Chúng ta phải nhìn tất cả mọi việc chỉ như là những bài học. Nếu không học được bài học từ những điều đó, chúng ta sẽ bị tổn thất lớn. Khi chúng ta gặt hái được kiến thức và trí tuệ, thì không có thiệt gì cả, chỉ có lợi ích mà thôi.

## 6) Chẳng kẻ thù nào tôi ôm hận, nhưng bất cần, phóng dật kia chính là thù.

Trên thế giới này, có người ta thương yêu, song cũng có kẻ ta oán ghét. Đức Phật cũng có kẻ thù. Nếu ngay đến cả Đức Phật cũng có kẻ thù, thì chắc chắn những con người bình thường như chúng ta ắt hẳn cũng có một vài kẻ thù ghét mình. Tuy nhiên, tác giả bài kệ đang nói đến một điều thật sâu sắc về tâm linh. Ý ông muốn nói kẻ thù lớn nhất, đáng sợ nhất là sự bất cần, phóng dật của chính mình, nghĩa là không có chánh niệm và trí tuệ, nghĩa là cứ coi mọi thứ trên đời như của trời cho, cư xử một cách nhẩn tâm... Đây thực sự là những lời nói thật sâu sắc; tôi muốn các bạn hãy suy nghĩ thật sâu về chúng.

Trong những thứ làm cuộc đời của chúng ta trở thành vô giá trị và trống rỗng thì thiếu chánh niệm và thiếu trí tuệ, sống bất cần, buông thả luôn đứng đầu bảng. Trong tiếng Pāli, những cố tật này được gọi là *avijja* (vô minh), *moha* (si ám) hay *pāmaḍa* (phóng dật). Khi có chánh niệm và trí tuệ thì sẽ có hiểu biết, được gọi là minh (*vijjā*). Khi đó nó trở thành vô si (*amoha*)

và không phóng dật (*apāmada*).

***Thất niệm và thiếu trí tuệ là những kẻ thù lớn nhất của con người.***

Khi làm bất cứ điều gì, khi suy nghĩ bất cứ điều gì, bạn phải có chánh niệm; chánh niệm phải đến đầu tiên. Khi có chánh niệm mạnh, trí tuệ sẽ đến tiếp theo. Nếu ngay từ đầu đã không có chánh niệm, thì cũng không thể có trí tuệ. Không có chánh niệm, bạn sẽ không thể phát triển được trí tuệ. Điều quan trọng là bạn phải nhận thức ra được điều này.

Khi xem xét cách thức tâm (*citta*) và tâm sở (*cetasika*) hiện hữu cùng nhau, bạn sẽ hiểu rằng khi chánh niệm (*sati*) không có mặt trong tâm thì trí tuệ (*pañña*) cũng không hề hiện hữu. Vì vậy, không có chánh niệm cũng không thể có trí tuệ.

Trí tuệ làm tăng chất lượng sống của chúng ta. Cái làm hủy hoại chất lượng cuộc sống của chúng ta chính là không có trí tuệ. Song để có được trí tuệ, trước hết chúng ta phải có chánh niệm. Nếu không có chánh niệm, không có trí tuệ, chỉ làm mọi việc một cách bất cẩn thì sẽ không thể có điều gì tốt đẹp đến với bạn được cả. Nó còn có thể trở nên tồi tệ đến mức chất lượng sống của bạn hoàn toàn bị phá hỏng. Sự thành đạt về mặt vật chất của bạn cũng bị ảnh hưởng.

Tôi đã từng thấy nhiều bạn trẻ thiếu chánh niệm, thiếu hiểu biết, không chăm chỉ, chịu khó, chỉ hoang phí thời gian quý báu của mình. Chất lượng sống của họ đang trở nên thật tồi tệ. Họ không coi trọng và



không đủ trân trọng đối với bất cứ điều gì để có ý chí và quyết tâm thực hiện nó. Những con người như thế sẽ không thể thành công hay giàu có được. Anh ta không sáng tạo, không phát huy được toàn bộ tiềm năng của mình và cũng không có đủ dũng cảm để làm những công việc cần làm. Nếu trên đời này chỉ toàn những kẻ ăn tàn phá hại như thế thì hãy thử tưởng tượng xem một sự tàn phá kinh khủng như thế nào sẽ đổ xuống thế giới của chúng ta. Tôi không muốn trẻ em trên thế giới này sẽ trở thành những người như thế. Tôi nói điều này bởi vì tôi thấy nó thật phí hoài, chứ không hề có ý định coi thường hay đổ lỗi cho bất cứ một ai.

Tất cả mọi người đều có những hạt giống thiện trong mình. Tất cả những việc chúng ta cần làm là nuôi dưỡng cho nó lớn mạnh và phát huy đầy đủ tiềm năng của mình.

Tôi cũng đã từng đi qua một thời tuổi trẻ sôi động. Khi còn trẻ, tôi cũng đã từng có thật nhiều tham vọng và ước mơ. Một số thành sự thật, còn một số thì không. Cũng bởi vì tôi đã có những lý tưởng cao đẹp trong tâm, nên cái gì đến thì nó đã đến, mọi việc xảy ra trong đời đã dần dần đưa tôi đến được như ngày hôm nay.

Tôi muốn mọi người cũng nên có những lý tưởng cao đẹp cho mình và hãy làm những gì cần thiết ngay trong hoàn cảnh hiện tại, để có được thành công và thịnh đạt. Tôi không muốn các bạn chỉ biết ngồi đó mà than thân trách phận về những điều đã không đến với mình. Hãy bỏ tất cả những điều ấy ở lại đằng sau.

Có rất nhiều điều không thể xảy ra bởi vì hoàn cảnh. Nhưng nếu chúng ta biết tìm những việc có thể làm được và cố gắng làm thì sẽ có rất nhiều việc cho chúng ta làm. Sẽ không có thời gian để mà phung phí và chắc chắn là cũng không có lý do gì để mà hoang phí thời gian cả.

Con người ngày nay dường như có rất nhiều thời gian rảnh rỗi. Hình như họ chẳng có việc gì để mà làm. Thật là một sự hoang phí khủng khiếp khi những tiềm năng vô hạn của con người không được giải phóng ra như vậy. Điều quan trọng là phải nhận thức được rằng, rất đáng báo động nếu cứ để thời gian trôi qua phí hoài một cách vô ích và tầm thường như thế.

## 7) Giáp sắt đai đồng, tôi chẳng có, chỉ lấy tình thương làm áo giáp chờ che mình.

Áo giáp là một loại y phục được chế tạo để bảo vệ chúng ta khỏi đao kiếm và tên đạn. Tác giả nói rằng ông không có loại giáp sắt đai đồng này. Ông coi tình thương, tức là thiện ý đối với những người khác, là thành tâm mong muốn những điều tốt đẹp đến cho người, là chiếc áo giáp của mình. Khi chúng ta có tâm từ (*mettā*), tâm bi (*karuṇā*), chúng ta chỉ mong muốn những điều tốt đẹp đến với người, về mặt tinh thần chúng ta sẽ cảm thấy rất mạnh mẽ và an toàn. Chúng ta sẽ không còn cảm thấy sợ hãi hay đau buồn nữa.

Một số Phật tử và đệ tử của tôi, trước khi đi nước ngoài, họ đến hỏi tôi: “Con có cần phải mang theo cái gì bên mình để đề phòng bất trắc, nguy hiểm không?” (ý họ muốn hỏi là có cần đeo bùa chú gì không). Tôi phải nói với họ là: “Thầy chẳng có vật gì để cho các con cả. Quan điểm của nhà sư này là không bao giờ dựa dẫm vào bất cứ thứ gì ở bên ngoài. Khi thầy cần sự giúp đỡ, thầy đến với bạn bè và nhận lấy một chút những gì mình cần. Về mặt tinh thần,

thầy không phụ thuộc vào bất cứ điều gì. Khi cần một sự giúp đỡ nào đó về sức khỏe hay vật chất, thầy sẽ hỏi xin cái đó. Thầy khuyên các con không nên nương tựa vào những biểu tượng, bùa chú hộ mệnh nào ở bên ngoài cả. Hãy nương tựa vào chánh niệm và tâm từ của chính mình. Luôn luôn giữ lòng từ và chánh niệm miên mật trong tâm”.

Về mặt thể chất, tôi nhận sự giúp đỡ và hỗ trợ đối với những thứ tôi cần từ những người khác. Khi tôi không được khỏe, họ chăm sóc tôi. Những điều này là cần thiết, song về mặt tinh thần và tâm lý thì thực sự không nên phụ thuộc hay nương tựa vào bất cứ một ai cả.

Tôi yêu thích sự độc lập từ khi tôi còn rất trẻ. Đức Phật cũng nói điều này: “*Attāhi attano nattho*”, nghĩa là: “Ta là nơi nương tựa của chính ta”. Tôi trân trọng những lời này một cách vô cùng sâu sắc, luôn gìn giữ chúng trong tim và tôi cũng sống y như thế. Tôi cũng khuyến khích Phật tử và các đệ tử của mình sống như vậy. Tôi không ủng hộ, hoặc khuyến khích việc tin tưởng và dựa dẫm vào người khác hay những loại bùa chú hộ mệnh ở bên ngoài. Tôi cũng không bao giờ chấp nhận bất cứ sự phụ thuộc hay sùng bái cá nhân nào đối với tôi. Hãy tự nương tựa vào chính bản thân mình. Giữ chánh niệm và tâm từ trong mình như là lá bùa hộ mệnh của bạn.

Dĩ nhiên, cũng có nhiều loại chánh niệm. Ở cuộc sống ngoài đời, chúng ta cần phải chánh niệm biết mình khi di chuyển, khi đi lại chỗ này chỗ kia để tránh nguy hiểm. Hay biết, ghi nhận những gì đang diễn ra

trong thân tâm của bạn cũng là chánh niệm. Ngoài ra, bạn cũng nên cầu chúc cho tất cả mọi người đều được khỏe mạnh, an vui và có thành tâm trân trọng họ. Nếu bạn có một tâm từ trong sáng, trung thực và chân thành với mọi người, bạn sẽ thấy rằng nhiều người cũng sẽ đáp lại bạn bằng tâm từ bi. Đôi khi, thậm chí cả những người muốn chỉ trích, trù dập bạn cũng sẽ trở nên hòa giải và không chỉ trích bạn nữa.

Tôi đã từng sống ở nhiều nơi chốn khác nhau, đã từng ở trong những cánh rừng hoang thực sự. Tôi đã sống ở những nơi thực sự nguy hiểm, nhưng chưa bao giờ tôi gặp nguy hiểm bởi vì tôi luôn có một tấm lòng từ bi, ám áp chân thành đối với tất cả mọi người. Khi bạn biết rằng có nhiều người thương yêu và quan tâm tới bạn, bạn sẽ cảm thấy được an toàn. Tâm từ thực sự có tác dụng bảo hộ. Dù bạn có mặc loại áo giáp nào đi nữa, nếu không chánh niệm bạn vẫn có thể bị thương. Song tâm từ giúp bạn tránh xa được mọi hiểm nguy là một điều có thật.

Chánh niệm cũng giúp bạn được an toàn trước nguy hiểm. Tuy nhiên ngay bản thân Đức Phật cũng không phải luôn luôn được an toàn khỏi mọi hiểm nguy. Cũng có nhiều kẻ đã từng cố tâm làm hại Ngài. Nếu phải trả nghiệp bất thiện đã làm trong kiếp trước, bạn cũng không thể tránh được nó. Nhưng nếu bạn thực sự sống với chánh niệm và từ bi, bạn sẽ được an toàn khỏi hầu hết các mối nguy hiểm thông thường.

Nếu bạn lấy tâm từ hay tình thương của mình làm tấm áo giáp an toàn nhất và sử dụng nó như một hàng rào bao quanh mình, bạn không chỉ cảm thấy an

toàn mà còn được vui lòng, mãn nguyện nữa. Tâm  
lòng từ bi, chánh niệm và một nội tâm định tĩnh sẽ  
giúp bạn sống và làm việc với một tư cách chững  
chạc, đàng hoàng, với sự trong sáng và bình an.

Một số vị Sayadaw (Trưởng lão) nổi tiếng có  
một nội tâm vô cùng trong sáng và bình an, Định và  
Niệm của các Ngài rất mạnh. Khi đến gần các Ngài,  
bạn cảm thấy tâm mình cũng trở nên rất tĩnh lặng. Tôi  
đã kinh nghiệm điều này nhiều lần. Tại sao lại có việc  
ấy? Bởi vì, bạn đã bước vào trong trường tâm từ,  
định tĩnh và bình an của các Ngài.

Vậy khi bạn thường xuyên rải tâm từ và luôn có  
tâm từ trong tâm, bạn sẽ có một trường từ ái luôn  
luôn bao phủ quanh mình. Nhờ ảnh hưởng của tâm  
từ, chính bản thân bạn cũng sẽ cảm thấy nhẹ nhàng  
hơn, sáng suốt và an lạc hơn và nó cũng trải rộng ra  
đến cả những người tiếp xúc với bạn.

## 8) Chẳng nhọc công xây thành đắp lũy, tâm bất động kia chính thành lũy muôn đời.

Thành là một công trình kiên cố với những bức tường dày, được xây dựng để chống lại những cuộc tấn công của quân địch. Các cánh cửa cũng được bọc sắt và chỉ có một cửa duy nhất ở tầng dưới. Tầng trên cùng chỉ có một vài cửa sổ rất nhỏ.

Những người có nhiều tài sản, có quyền lực và địa vị, có vị trí cao trong xã hội thường có rất nhiều kẻ thù và chỉ nhờ sống trong những bức thành không thể xâm nhập được như thế mới đem lại cho họ một cảm giác an toàn nào đó. Tác giả nói ông không có một thành lũy nào cả. Ông lấy tâm bất động, vững chắc có Niệm (*sati*) và Định (*samādhī*) vững mạnh làm thành trì để an trú.

Một cái tâm bất động và kiên cố được hiểu đơn giản là Định (*samādhī*). Nếu Niệm (*sati*) của bạn được

liên tục, thì chính cái tâm đó thể hiện đầy đủ tính chất của niệm. Khi Định và Niệm mạnh, kẻ thù phiền não sẽ không thể xâm nhập được.

Thành trì vật chất được xây bằng gạch đá và sắt thép, chỉ có thể bảo vệ bạn khỏi những kẻ thù từ bên ngoài như con người mà thôi. Nó không thể ngăn chặn được những phiền não luôn có mặt trong tâm bạn. Chỉ có Niệm và Định cùng với trí tuệ mới có thể bảo vệ tâm bạn khỏi kẻ thù phiền não; trí tuệ càng sâu sắc thì sự bảo vệ nó mang lại cho bạn càng vững chắc. Đây là một điểm rất quan trọng và sâu sắc.

Phiền não là những kẻ thù còn ghê gớm hơn bất cứ kẻ thù nào ở bên ngoài. Chính vì phiền não mà con người đã dám làm biết bao nhiêu việc bất thiện trên đời. Một khi đã thực hiện hành động bất thiện thì sẽ có một quả báo tương ứng; chúng ta không thể chạy trốn hay tránh né được quả báo của hành động mình đã làm. Chúng sẽ trở quả khi có cơ hội.

*Cuộc sống của chúng ta là kết quả của những gì mà tâm chúng ta xứng đáng được nhận.*

Nếu chúng ta có tâm “xấu” thì sẽ có quả báo xấu. Vì vậy, đó là lý do tại sao chúng ta phải luôn quan sát cái tâm của mình trong mọi lúc, quan sát nó thật nhiều, nhiều đến mức chúng ta có thể làm được. Hãy cố gắng nhận ra những thái độ sai lầm của mình. Bạn cảm thấy thế nào và bạn nghĩ gì khi có những thái độ như thế? Hãy quan sát những thái độ bất mãn, thù hận, ý muốn phá hủy, làm hại, muốn làm những việc nào hại người; hãy đơn giản quan sát chúng một cách



nhẹ nhàng. Đừng cố ép buộc nó phải thay đổi ngay; chỉ cần duy trì sự quan sát và chánh niệm, hay biết nó là đủ. Nếu bạn nhìn thật cẩn thận và thực sự thấy nó, nó sẽ tự sửa mình. Điều này thật đáng vui, đáng phấn khởi biết bao.

Khi thái độ, sự hiểu biết và cách suy nghĩ của bạn đã trở nên chân chánh, thì mọi thứ trong cuộc sống sẽ bắt đầu vận hành có hiệu quả hơn và bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn. Toàn bộ thế giới của bạn sẽ thay đổi. Nếu bạn muốn thế giới của mình thay đổi, bạn phải thấy ra được những thái độ sai trái, lầm lạc và không đúng đắn của mình và hãy chánh niệm hay biết chúng, quan sát chúng. Nếu bạn thực sự rõ biết chúng, thì rồi chúng sẽ tự thay đổi. Khi bạn đã thực sự thấy được chúng thì sự thay đổi sẽ đến một cách rất tự nhiên.

*Điều mẫn nguyện lớn nhất trong cuộc đời là thấy ra được những lỗi lầm của chính mình, hiểu biết chúng và làm thay đổi chúng.*

Đó cũng là điều đáng phấn khởi nhất.

## 9) Trong tay chẳng có gươm đao, vũ khí phòng thân là vô ngã.

Những chiến binh thời cổ thường mang một thanh gươm dài lủng lẳng bên hông. Đó là vũ khí của họ. Họ mang nó theo khắp mọi nơi. Kẻ thù của họ cũng có vũ khí như vậy. Khi gặp quân địch, họ rút gươm ra và chiến đấu. Họ cũng dùng nó làm vũ khí tự vệ cho bản thân mình. Tác giả nói ông không có một thanh gươm thực sự như thế. Ông lấy sự vắng mặt của cái ngã (cái tôi) làm thanh kiếm tự vệ cho mình.

Con người bình thường có thể sử dụng các loại vũ khí thông dụng như đao kiếm hay súng ống. Những con người trí tuệ chỉ đơn giản sử dụng vô ngã làm vũ khí cho họ. Bất kể loại kẻ thù nào, khó khăn nào, ngay cả đó là những thăng trầm, thịnh suy trong cuộc đời, khi họ nhìn chúng với sự hiểu biết về vô ngã, tất cả sẽ không còn ý nghĩa gì nữa, chúng sẽ tiêu tan như mây khói. Nhưng trí tuệ thấy được tất cả các pháp thế gian (*lokadhammas* - những thăng trầm, thịnh suy trong đời) là vô nghĩa mới thật sự là quan trọng và ý nghĩa. Chỉ với sự hiểu biết này, chúng ta mới có thể trở thành một con người vững vàng và trưởng thành với một sức mạnh dũng mãnh trong tâm.

Chẳng hạn, có một người nói điều gì đó với bạn mà bạn không thích và không thể tha thứ được. Nếu chúng ta nghĩ về điều đó với ý niệm về “cái tôi” của mình, chúng ta sẽ nghĩ: “Hắn ta đã nói cái này, cái nọ với mình”. “Hắn ta” và “mình” thể hiện cái bản ngã. “Bọn hắn sẽ phải biết tay ta” và những tư tưởng đại loại như thế mang đậm bóng dáng của một cái ngã trong tâm bạn.

Nếu nhìn sự việc từ góc độ tâm linh, bạn sẽ thấy người nói câu đó chỉ là danh - sắc (thân - tâm) và cái “tôi” đang bực mình đó cũng chỉ là danh-sắc mà thôi. Lời nói chỉ là những từ ngữ và âm thanh được phát ra. Ngôn từ là khái niệm chế định của tục đế (*paññati*), trong khi âm thanh là thực tại chân đế (*paramattha*). Chân đế chỉ sanh khởi rồi diệt ngay tức khắc, cái nghe chỉ là nhĩ thức sanh lên rồi diệt. Cái tâm bực bội cũng là một hiện tượng sanh và diệt.

Nếu bạn thấy rằng tất cả những điều này là vô ngã (không có một ai ở đó cả) thì còn cần phải tiếp tục nữa làm gì? Không cần phải làm thêm cái gì nữa; đó là chỗ kết thúc của vấn đề. Nếu chúng ta nhìn mọi sự dưới ánh sáng vô ngã và vô thường, thì chẳng cần thiết phải kéo dài vấn đề ra làm gì, nó sẽ là một câu chuyện rất ngắn gọn.

Dù đó chỉ là một sự khó chịu nhỏ nhặt hay ngay cả một vấn đề thực to tát mà chúng ta phải đương đầu, nếu chúng ta chánh niệm về nó và nhận ra rằng đó chỉ là vô ngã, thì sẽ không cần phải làm gì nữa. Nếu bạn bị đau ốm và phải uống thuốc thì hãy uống,

nhưng nếu có thể được, thì hãy kham nhẫn với cơn đau và chánh niệm hay biết nó. Không cần thiết phải nghĩ rằng: mình thật không may, tại sao điều này lại xảy đến với mình cơ chứ v.v... Nó xảy ra do điều kiện, hoàn cảnh; chúng ta sẽ kham nhẫn, chịu đựng đến mức có thể kham nhẫn, chịu đựng được. Nếu nó không giảm và thậm chí nếu bạn phải chết vì căn bệnh ấy, nhưng khi bạn thực sự nghĩ nó là vô ngã thì bạn sẽ không còn sợ chết nữa.

Cách đây không lâu có một người tôi quen vừa mới chết. Ông chết một cách rất thanh thản, bình yên. Con gái ông nói rằng, khoảng một tuần hay chừng 10 ngày trước khi chết, cha cô trông thay đổi rõ rệt. Trước đó, ông không thể chấp nhận được cái chết và cố gắng chống cự lại nó. Đến khi gần chết, ông mới nhận ra rằng mình không thể chống lại được nữa. Trước kia ông đã từng hành thiền nên sau khi chấp nhận cái chết sẽ đến với mình, ông trở nên thanh thản và bình yên hơn với mỗi ngày trôi qua. Khi chết cũng vậy, ông chết một cách thanh thản với hai tay chấp lại trước ngực và thở nhẹ nhàng. Ông không chống cự, không đấm đá, giãy giụa, không kiệt sức, nghẹt thở hay làm bất cứ cái gì khác, chỉ chết như thể vừa lên giường đi ngủ.

Có rất nhiều cách chết. Một số người chết hết sức đau đớn. Một số chết một cách bình yên. Người biết hành thiền đa phần chết một cách rất bình yên.

Những thăng trầm chúng ta đối diện trên đường đời, nếu chúng ta có bất cứ một xu hướng ngã mạn nào trong đó, thì chắc chắn chúng ta sẽ là người thua

cuộc. Sử dụng “cái tôi” làm vũ khí thì chỉ có thể dẫn đến thất bại thảm hại mà thôi, “cái tôi” không bao giờ chiến thắng. Cuối cùng, khi bạn đã thực sự hiểu được vô ngã, bạn sẽ chinh phục được ngay cả cái chết. Nếu chúng ta dính mắc thật nhiều với “cái tôi”, chúng ta sẽ chết trong nỗi sợ hãi khủng khiếp và cái chết đó thật là vô ích. Còn nếu bạn chết một cách chánh niệm trong khi đang quán chiếu về vô ngã, thì khi đó bạn đã chinh phục được tử thần.

Vũ khí vô ngã chinh phục được kẻ thù là 8 pháp thế gian (*lokaḍhamma*). Đây là vũ khí của những người anh hùng, những con người giới đức trong sạch chính là những người anh hùng thực sự trong đời.

# Quà tặng: Các ghi chép hữu ích trong quá trình thiền tập

Tôi thực lòng mong muốn tất cả các bạn hãy sống một cuộc đời đầy ý nghĩa và hoàn mãn. Để đạt được điều này, hãy dành càng nhiều thời gian càng tốt để hành thiền mỗi ngày. Nếu bạn không thể dành được thời gian cho riêng mình, thì hãy cố gắng chánh niệm khi bạn đi lại, khi ngồi, khi đi, khi đứng, khi làm việc. Chánh niệm được ít hay nhiều, liên tục hay gián đoạn, điều đó không thành vấn đề. Đây là điều rất quan trọng bạn cần phải biết.

Tôi muốn nói lên những điều này thật chân thành. Tôi đã cố gắng hết sức để diễn giảng bài kệ này một cách ngắn gọn, song đầy đủ đến mức có thể được, nhưng chính bạn phải đào sâu suy nghĩ về những điều này, và cố gắng mở rộng nó ra thông qua sự hiểu biết của mình. Dĩ nhiên, bạn phải áp dụng nó vào trong cuộc sống của chính mình nữa.

Tôi đã ghi chép lại một số điểm chính rất hữu ích trong quá trình thiền tập dài hạn. Tôi muốn trao tặng cho tất cả các bạn thật nhiều kiến thức. Nếu bạn ghi nhớ và áp dụng những điều này vào trong cuộc sống

của mình, tầm mức cuộc sống của bạn sẽ càng thêm tăng tiến.

### **Con đường phát triển tâm linh là con đường học hỏi cả cuộc đời.**

Nói về tâm linh là nói về một nội tâm đáng trân trọng, là nói về trí tuệ. Đây là công việc của cả một đời người, không có điểm cuối cùng cho nó. Bạn phải thực hiện công việc này cho đến tận ngưỡng cửa của cái chết.

### **Nếu theo đuổi con đường này lâu dài với đủ nhiệt tâm, trí tuệ của bạn sẽ dần dần hội tụ đủ đây.**

Chúng ta thu lượm từng chút kiến thức chỗ này, chỗ kia từ những kinh nghiệm đa dạng của mình. Những hoàn cảnh khác nhau dạy cho chúng ta những bài học khác nhau và khi chúng ta thu gom từng chút kinh nghiệm như vậy, những bài học đó sẽ dần dần được hội tụ đầy đủ và chúng ta sẽ bắt đầu có được một bức tranh toàn cảnh về nó.

### **Dần dần tất cả mọi thứ sẽ trở nên ngày càng có ý nghĩa và sáng tỏ hơn đối với bạn.**

Khi trí tuệ đã trưởng thành, nó sẽ cho thấy rõ ràng đâu là nhân, đâu là quả. Nếu chúng ta không thấy được nhân quả, chúng ta sẽ không thể hiểu được vấn đề. Chúng ta sẽ trở nên rối mù và rồi mọi việc sẽ trở nên thật vô ích và vô nghĩa. Trong thế giới này, nếu chúng ta có thể nhìn được mọi việc với con mắt trí tuệ rộng mở, dần dần chúng ta sẽ bắt đầu thấy được lý do tại sao sự việc xảy ra, và rồi chúng ta sẽ

hiểu được tại sao cách làm việc như vậy sẽ đem lại kết quả nhất định như vậy.

Về mặt tâm linh, nếu một người đã thực sự hiểu biết sâu sắc bản chất của danh sắc và nhân quả, thì trong mọi công việc thế gian, người đó sẽ luôn giữ được bình tĩnh và khách quan, không thiên vị, thành kiến. Nhờ vậy, người ấy có thể thấy rất rõ ràng nhân duyên khiến cho sự việc xảy ra và cả những kết quả do nó mang lại nữa.

Đôi khi tôi cũng tham gia vào một số vấn đề của thế gian và tôi thấy nó cũng rất thú vị. Tôi biết vấn đề đó là quan trọng và tôi có thể thấy được những nguyên nhân gốc sâu xa của nó, và tôi cũng thấy rõ mình phải bắt đầu từ đâu để giải quyết được vấn đề nữa.

Cũng y hệt như vậy khi tôi nhìn lại cuộc đời mình. Khi tôi xem xét lại thật kỹ mọi việc tốt, xấu mình đã trải qua trong đời, tôi thấy một cách thật rõ ràng lý do tại sao sự việc lại xảy ra như thế và thấy được cả những hậu quả của nó ra sao.

Ngay cả thấy nhân quả cũng có hai cách thấy. Có cách thấy bằng sự thật chế định (*samutisacca*) là những thực tại thông thường mà chúng ta đã biết; thế giới, con người, đàn ông, đàn bà, của anh, của tôi, nên hay không nên, đó là một phần của hệ thống giá trị được chúng ta chấp nhận. Và có cách thấy bằng sự thật chân đế (*paramatthasacca*), đó là bản chất nguyên thủy, đích thực của mọi thứ.



Hiểu được nhân quả thực sự trong phạm vi của sự thật chế định là điều quan trọng. Dẫu sao, khi chúng ta giao tiếp, quan hệ với nhau chúng ta cũng đều phải ở trong thực tại chế định này. Nếu chúng ta thực sự hiểu được nhân quả, chúng ta sẽ quan hệ, giao tiếp một cách hiệu quả hơn. Nếu chúng ta không thấy được nhân quả, sẽ có vô số vấn đề xảy ra, không bao giờ chấm dứt. Đó là lý do tại sao khi bạn hiểu được Pháp, cuộc sống của bạn sẽ trở nên rõ ràng, sáng suốt và không có lý do gì mà phải náo loạn, rối tinh cả lên nữa. Bất kể rắc rối, khó khăn nào, nếu bạn không bị giật dây bởi sự yêu ghét cá nhân và những chấp thủ, dính mắc quanh cái “tôi”, mà thay vào đó bạn đứng về bên Pháp, Pháp sẽ vận hành để đem lại một giải pháp tốt đẹp nhất có thể được cho bạn; Pháp sẽ giữ gìn cho cuộc sống của bạn luôn luôn rõ ràng và sáng suốt.

Khi tâm bạn rõ ràng và sáng suốt, cuộc đời của bạn cũng rõ ràng và sáng suốt. Trí tuệ và sự hiểu biết cũng rõ ràng và sáng suốt. Khi tâm bạn không sáng suốt, cuộc đời không thể sáng suốt, rõ ràng và cũng không thể có trí tuệ và hiểu biết sáng suốt, rõ ràng.

### **Dần dần chúng ta sẽ đạt tới hiểu biết sâu sắc về tất cả mục đích cuộc sống của mình.**

Khi trí tuệ đã bắt đầu hội tụ đầy đủ, chúng ta sẽ bắt đầu hiểu được mục đích của cuộc đời, mục đích của kiếp nhân sinh này. Những người có được cái nhìn tâm linh sẽ không còn nghĩ về mọi sự như là chỉ có trong một kiếp sống này mà thôi. Họ nhìn thấy được cả toàn bộ kiếp sống với tầm nhìn của con chim từ trên cao nhìn xuống. Nhờ vậy họ sẽ chuẩn bị trước

cho mình về những điều sẽ phải đối diện; và tránh né những gì có thể ngăn chặn, tránh né từ trước. Khi sự hiểu biết về toàn bộ kiếp sinh tồn này của chúng ta ngày càng sâu sắc và mạnh mẽ, chúng ta càng có thể sống cuộc đời mình một cách sáng suốt và rõ ràng hơn.

Nếu có hiểu biết về toàn bộ kiếp nhân sinh này, chúng ta sẽ không còn chấp giữ cái nhìn thiển cận, hẹp hòi về những điều tốt xấu trên đời nữa. Có những điều chúng ta sẽ không thể chấp nhận được hay sẽ không thể hiểu được, nếu chúng ta cứ khư khư giữ chặt cái nhìn hạn hẹp và thiển cận. Với quan kiến như vậy, các cảm xúc của chúng ta sẽ trở nên rất mạnh mẽ và kích động. Chúng ta sẽ than vãn, khóc than về những điều không may đã xảy đến với mình, tại sao tôi phải nhận những điều bất hạnh, đau đớn đó. Đối với những người có trí tuệ và hiểu biết, họ sẽ biết những nhân duyên nào đã hay có thể đưa đến những hoàn cảnh như thế và do đó họ sẽ chấp nhận được nó. Nếu trong những trường hợp phải đối diện, đương đầu, họ sẽ đối diện với một nội tâm bình an và thanh thản.

Có những pháp thế gian (*lokadhamma* - 8 ngọn gió đời, là những thăng trầm, thịnh suy trong đời) mà chúng ta không thể tránh được. Chúng ta chỉ có thể đối diện với nó bằng trí tuệ, bằng hiểu biết và chánh niệm. Có những pháp thế gian có thể tránh né được, tùy thuộc vào mức độ trưởng thành hay mức độ khôn ngoan, trí tuệ của chúng ta. Và nếu có thể tránh né được chúng, chúng ta vẫn phải duy trì, giữ gìn các phẩm chất tốt đẹp của mình với tâm chánh niệm quan

sát. Đối với những điều không thể tránh được, chúng ta sẽ không còn tự than thân trách phận: tại sao những điều này lại xảy đến với mình như vậy? Chúng ta nhận ra được rằng, đó là vì trước kia mình đã từng làm một việc gì đó, để đến bây giờ mình phải xứng đáng nhận cái quả của nó. Sự hiểu biết này làm chúng ta thêm sức chịu đựng, kham nhẫn và một cách chính xác thì chính điều này sẽ làm chúng ta trưởng thành hơn. Chúng ta đã có được sự bình an trong tâm để có thể kham nhẫn, chịu đựng về mặt thể chất và vật chất, nhưng về tinh thần chúng ta sẽ không phải chịu nhiều đau khổ nữa.

Hầu hết mọi người đều đi qua cuộc đời này một cách mơ hồ và mờ nhạt. Nhiều người cả đời chỉ vụng về, lẩn mò quanh quẩn. Một số lại lưỡng lự, phân vân phỏng đoán xem mình phải làm gì. Đôi khi chúng ta rất muốn làm một việc gì đó và bắt tay vào làm, một thời gian sau chúng ta lại thấy mình chẳng còn thích thú công việc đó nữa. Đôi khi chúng ta cố gắng phấn đấu để đạt được điều mình mong muốn, thế nhưng khi đạt được rồi, chúng ta lại chẳng hề muốn nó nữa. Những điều đại loại như thế thường xảy ra rất nhiều ngay trong cuộc sống của chúng ta, nếu nhìn kỹ chúng ta sẽ thấy được điều đó.

Trong đời tôi, tôi đã từng mong muốn làm, mong muốn sở hữu rất nhiều thứ, đến mức tôi đã đầu tư biết bao nhiêu thời gian, có khi mất nhiều năm trời, bỏ vào đó thật nhiều công sức, tự gánh vào thân rất nhiều cơ cực, đau khổ và vật lộn để có được chúng. Nhưng khi đã thực sự có được trong tay những thứ mà tôi vẫn hằng mong ước, thì tôi lại thấy rằng đó không

phải là thứ mình thực sự muốn. Nhưng khi nhận ra được điều đó thì tôi đã tiêu phí quá nhiều thời gian và sức lực cho nó mất rồi.

Thực tế, có rất nhiều người đi qua cuộc đời mà không thực sự biết một cách chắc chắn và chính xác là mình muốn gì, họ chỉ đi qua cuộc đời một cách thật mơ hồ, vật vờ vô vị, một cách thật lơ đãng và hủ hạo.

Nhưng người hành thiền thì không bao giờ như thế. Khi bạn muốn làm một điều gì đó, trước hết bạn phải nhìn lại cái tâm mình đã. Tại sao tôi muốn làm điều này? Có phải vì lợi lạc vật chất hay vì tôi muốn có quyền lực, địa vị hay để người khác phải coi trọng, đánh giá cao về mình? Tôi có muốn huênh hoang, sĩ diện không? Tôi có thể làm việc này trong một thời gian dài được không? Bạn hãy tự hỏi mình các câu hỏi đó và nếu bạn bắt được tâm mình, nó sẽ biết câu trả lời. Như vậy, cuối cùng bạn sẽ làm được những điều nên làm và không làm những điều không nên. Bạn sẽ làm những việc thực tế, khả thi và sẽ không cố làm những chuyện không thể nào xảy ra. Nếu bạn không biết được cái tâm của mình, thì lòng tham muốn đạt được cái này cái kia sẽ làm mờ mắt bạn và bạn sẽ cố gắng một cách vô ích vì những điều viễn vông, không thực tế, những điều không thể với tới được. Và khi không làm được thì nổi thất vọng sẽ đến. Bạn sẽ thất vọng, chán chường và trầm uất. Đến lúc đó thì, hỡi ôi, bạn đã dốc cạn cả thời gian, tiền bạc và sức lực vào đó mất rồi.

Người biết hành thiền và biết theo dõi tâm của mình sẽ có thể đánh giá được tình hình, thời gian, nơi

chón và mọi dấu hiệu liên quan. Anh ta sẽ nhận ra được điều đó là khả thi hay không. Khi anh ta nỗ lực làm những việc khả thi đó một cách chăm chỉ, thì hầu như lúc nào nó cũng thành công tốt đẹp. Bởi vì hầu hết mọi công việc đều trôi chảy tốt đẹp, nên thời gian không hề bị lãng phí vô ích. Anh ta cũng không lãng phí sức lực mình một cách vô ích và cuộc sống sẽ mãn nguyện hơn nhiều. Nhờ vậy anh ta sẽ tiếp tục vươn tới những tầm cao mới và sẽ phấn đấu để đạt được những điều tốt đẹp hơn.

Một người hiểu được tâm của mình, hiểu được phần tâm linh của mình sẽ làm những gì là thích hợp, dù đó là những việc tầm thường của thế gian hay bất cứ công việc gì, anh ta sẽ không làm những việc không thích hợp với mình. Anh ta sẽ làm những việc thực tế, có khả năng làm được chứ không theo đuổi những công việc hão huyền, phi thực tế. Có nhiều việc không thể làm ngay tức khắc được. Nếu việc đó phải để làm sau, anh ta có thể chờ và chờ đợi trong sự bình yên, thanh thản. Những người hành thiền là những người kiên nhẫn, biết bảo tồn, gìn giữ (sức lực và nghị lực) và không dễ dàng từ bỏ. Đó là lý do tại sao họ chỉ làm những việc có ý nghĩa và với một cái nhìn dài hạn. Hầu hết những công việc đó đều trôi chảy và rồi thành công sẽ đến ngày một nhiều hơn.

Con người làm chủ những tiềm năng vĩ đại. Song tất cả những tiềm năng này lại thường bị chúng ta phung phí lung tung, vô mục đích; chúng ta hình như luôn luôn muốn hết cái này đến cái khác... chúng ta muốn làm quá nhiều thứ. Chúng ta làm một việc, nó thất bại, chúng ta lại làm một việc nữa và lại thất bại,

dường như chúng ta không thể nào tiến lên được nữa. Mọi thứ đều không chắc chắn và có quá nhiều sự thay đổi. Hãy tập trung vào một thứ, định rõ một hướng đi và gắn chặt vào nó – bạn sẽ thấy cả một thế giới khác sẽ đến cùng với nó.

### **Thực chứng sức mạnh tâm linh là một kinh nghiệm tràn đầy niềm vui và phúc lạc.**

Khi chúng ta đã có một cái nhìn rõ ràng, sáng suốt về cuộc đời mình và làm những việc nên làm với sự tận tâm, chu đáo hết mình, chúng ta sẽ thấy những điều tốt đẹp bắt đầu đến với mình, việc này tiếp nối việc kia. Tiến trình này đem đến cho chúng ta thật nhiều sức mạnh và chính sự hiểu biết này tự thân nó đã là một loại sức mạnh. Chúng ta có thể tự tin làm một công việc nào đó, hoàn toàn ý thức được về nhân và quả. Không còn một chút mơ hồ, lẫn lộn. Chính sự tự tin đó, bản thân nó sẽ đem lại cho chúng ta một sức mạnh, một năng lực to lớn và một kỹ năng thiện xảo.

Có rất nhiều loại sức mạnh. Cũng như sức mạnh chính trị hay sức mạnh quân sự, tâm linh cũng có sức mạnh. Hai loại sức mạnh đầu là những nguồn sức mạnh ở bên ngoài, chúng không thể tồn tại mãi mãi. Sức mạnh tinh thần, từ bên trong trái tim ta, cực kỳ vững mạnh và kiên định. Nó có tác dụng thu thúc và tự chế, khiến cho con người chúng ta trở nên đứng đắn, chững chạc và kiên định. Người có được sức mạnh này sẽ không bao giờ cảm thấy mình yếu kém. Anh ta luôn cảm thấy mạnh mẽ. Không bao giờ có cảm giác thua thiệt, thấp kém, nó mang lại một sự bình an thật lớn lao cho tâm hồn.

Sức mạnh tâm linh về bản chất là cao thượng với những khát vọng và mục đích cao thượng, và do đó nó không thể bị lạm dụng. Sức mạnh đó chỉ có thể mang lại những điều tốt đẹp và phúc lạc cho đời.

Nếu bạn muốn phân loại các loại sức mạnh, chúng ta có thể phân nó ra thành sức mạnh phá hoại và sức mạnh xây dựng hay là sức mạnh có ích. Chúng ta cũng có thể gọi nó là sức mạnh nuôi dưỡng - đó là loại sức mạnh tạo ra những điều tốt lành, có tác dụng bảo vệ và nuôi dưỡng.

Sức mạnh tâm linh cũng là một loại sức mạnh nuôi dưỡng. Những người có được sức mạnh này muốn làm những việc lợi ích, tốt lành cho những chúng sanh khác, và họ cũng có đủ sức mạnh và trí tuệ để làm được điều đó. Họ tích cực làm những công việc này – họ không thể chống lại việc đó. Sức mạnh tâm linh này luôn khát khao được hoàn thành đầy đủ, được hoàn toàn viên mãn: “Tôi phải làm điều đó, tôi phải làm với tất cả khả năng của mình”.

Đó là lý do tại sao những con người từ bi, trí tuệ và nhất là những con người có được cái nhìn về tâm linh, chỉ mong muốn được làm việc vì lợi ích của người khác và họ cũng luôn luôn làm điều đó một cách thực lòng.

*Con người chỉ có thể thực sự đạt được sự hoàn mãn trong cuộc đời khi họ biết hành động vì lợi ích của người khác.*

Con người không thể sống một mình – chúng ta

luôn luôn gắn liền với nhau. Nếu chúng ta sống đơn độc một mình, chúng ta cũng không thể hiểu biết được nhiều điều như thế này. Nếu sống một mình, chúng ta cũng không có cơ hội để phát triển tâm từ (*mettā*), tâm bi (*karuna*)... Lòng kiên nhẫn, sự tha thứ khoan dung, chia sẻ sự hiểu biết của mình với mọi người, luôn cầu mong những điều tốt đẹp đến cho người ... cùng những hiểu biết và phẩm chất cao thượng khác sẽ không có cơ hội nảy nở trong ta. Những hiểu biết và phẩm chất cao thượng của tâm ta sẽ không thể đơm hoa kết trái. Những điều này đến từ chính cuộc sống của chúng ta trong xã hội và từ những mối quan hệ, giao tiếp giữa ta với mọi người. Nếu chúng ta sống một mình thì tất cả mọi tiềm năng chúng ta có sẽ không bao giờ có cơ hội hiển bày.

Khi nghĩ đến những điều này tôi mới nhận ra rằng, tôi đã có được cơ hội để làm những việc cần làm và biết được những việc nào cần phải làm, chính là nhờ ở rất nhiều người. Tôi phải cảm ơn cả thế giới này. Muông thú, cỏ cây, trái đất, núi rừng, tự nhiên không trừ một ngoại lệ nào, tất cả đều đóng góp phần công lao trong đó. Không chỉ những người ở đây hôm nay mà cả những người từ lâu trước kia, tất cả mọi việc họ làm trước nay đều cùng nhau tác động đến tôi. Nhờ có họ nên tôi mới có được kết quả này – tôi cảm thấy biết ơn họ thật nhiều. Khi cảm nhận một chút lòng biết ơn lớn lao mà tôi đã mang nợ với tất cả, tôi bắt đầu cảm thấy mình muốn đáp trả lại một điều gì đó, dù điều đó thật là nhỏ nhoi, khiêm tốn. Tôi muốn làm vì lợi ích của mọi người.



## **Có những niềm vui đến cùng với kỹ năng thiện xảo và sự thuần thực.**

Biết cách làm một việc gì đó một cách tốt nhất và có thể thực hiện được công việc đó, điều đó mang lại một niềm vui sướng, hân hoan vô cùng.

Đó là một loại kỹ năng để có thể làm việc với sự hiểu biết cặn kẽ về hiệu quả của công việc mình làm và những nhân duyên nhất định cần phải hội đủ để làm được công việc đó.

Biết cách sống và biết việc cần làm, điều đó làm cho cuộc sống của bạn trở nên tốt đẹp và khả năng áp dụng sự hiểu biết đó một cách thiện xảo, khéo léo là một niềm vui, nó mang lại sự sáng suốt và hạnh phúc, an lành cho bạn.

## **Không có sự mãn nguyện nào lớn hơn là luôn thực sự hay biết việc mình đang làm.**

Điều thực sự đáng hài lòng, đáng tưởng thưởng là việc chúng ta có thể làm những điều phù hợp với tính cách của mình với sự tự tin, không hề lưỡng lự, băn khoăn, ngần ngại có nên làm hay không. Điều đó thực sự là mãn nguyện và tôi nghĩ không thể có điều gì mãn nguyện hơn là biết cách làm việc và làm một cách thuần thực, tốt đẹp.

Chúng ta chỉ thực sự cảm thấy có sức sống khi chúng biết được một cách dứt khoát điều mình muốn làm và làm điều đó hết mình. Trên thế giới này, không có gì vô nghĩa, ngớ ngẩn và chán chường hơn việc phải tự hỏi mình câu hỏi: “Tôi nên làm gì bây giờ?”

Việc gì là việc tốt nhất cần phải làm đây?” – và không tìm ra được câu trả lời. Thực sự là chán chường khi phải sống một cách đầy lưỡng lự, bần khoản như thế.

## **Những người đã phát triển cao nhất về tâm linh là những bậc thầy trong cuộc sống.**

Chúng ta đã trở thành những bậc thầy trong cuộc sống chưa? Chúng ta đã biết cách sống cuộc sống của mình như thế nào chưa?

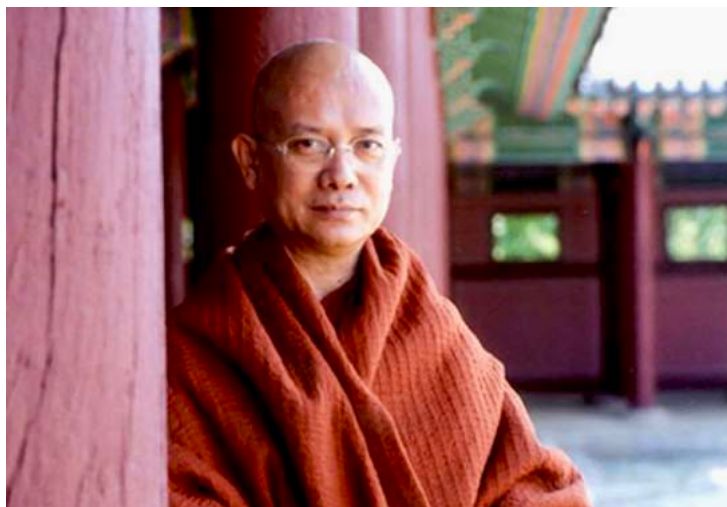
Trên thế giới này có vô số chuyên gia máy tính, vô số nhà khoa học bậc thầy, các nhà thiên văn học bậc thầy, những doanh nhân bậc thầy. Nhưng họ có trở thành những bậc thầy trong cuộc sống, biết cách sống cuộc đời mình một cách tốt đẹp, khéo léo cho đến tận hơi thở cuối cùng hay không? Hãy nghĩ đến điều này ... nó còn quan trọng hơn tất cả những thứ khác nhiều. Bạn không thể trở thành một con người như thế chỉ trong vòng một ngày, hai ngày, hay ngay cả trong vòng một tháng, hai tháng được. Chúng ta phải tiếp tục thực hành với một sự cam kết, với một ý chí và quyết tâm phi thường, với một sự kiên trì bền bỉ, với tấm lòng chân thành và đức tin chân chánh.

Hãy cố gắng hết mình với tất cả trái tim và nếu bạn tiếp tục tiến bước, sau một thời gian dài trí tuệ bạn sẽ dần dần được hội tụ đủ đầy và bạn sẽ đạt đến được phần cốt lõi tinh yếu của trí tuệ tâm linh. Bạn sẽ trở thành một bậc thầy trong cuộc sống. Tôi luôn cầu chúc cho tất cả các bạn hãy phấn đấu để trở thành những bậc thầy trong cuộc sống như thế!

*Rừng thiền Sóc Sơn*

*Tbáng 06/2012*

# Tiểu sử Thiền sư Sayadaw U Jotika



Thiền sư Sayadaw U Jotika sinh ngày 05/08/1947 trong một gia đình Hồi giáo ở Miến Điện. Ngài được giáo dục trong một trường truyền giáo của nhà thờ Thiên Chúa giáo, tốt nghiệp kỹ sư ngành điện tử và nghiên cứu sâu rộng về khoa học, tâm lý học và triết học phương Tây. Ngài đã lập gia đình và là cha của hai người con gái, trước khi xuất gia làm một nhà sư Phật giáo nguyên thủy. Ngài đã trải qua hơn 20 năm sống trong rừng sâu để độc cư tu thiền, sau đó chuyển về sống tại cố đô Yangon của Miến Điện.

Sayadaw U Jotika là một thiền sư rất được kính trọng và nổi tiếng ở Miến Điện và trên thế giới. Mặc dù sinh ra và lớn lên ở Miến Điện, song thiền sư có một vốn hiểu biết uyên bác về nhiều nền văn hoá khác nhau. Ngài cũng đã từng nghiên cứu sâu rộng về văn hoá Tây Phương và đã nhiều năm sinh sống ở nước ngoài. Những bài giảng của Thiền sư Sayadaw U Jotika được các học trò ghi lại và xuất bản thành nhiều tác phẩm nổi tiếng, trong đó có: *Cuộc đời là một hành trình tâm linh*, *Ngôi nhà chánh niệm*, *Bản đồ hành trình tâm linh*, *Tuyệt giữa mùa hè*, ...