

Bắt Đầu Từ Việc Nhỏ

Ajahn Lee Dhammadharo

Bắt Đầu Từ Việc Nhỏ

Tuyển tập các bài Pháp dành cho tân thiền sinh

Starting Out Small

A Collection of Talks for Beginning Meditators

Ajahn Thanissaro (Geoffrey DeGraff)

Dịch từ tiếng Thái

Dịch từ tiếng Anh: **Diệu Liên Lý Thu Linh**

2023-2024

THÔNG TIN BẢN QUYỀN

**Starting Out Small (Bắt Đầu Từ Việc Nhỏ)
của Ajaan Lee Dhammadharo**

**Bhikkhu Ṭhānissaro (Geoffrey DeGraff)
dịch từ tiếng Thái.**

**C O P Y R I G H T Copyright © 2000
Thanissaro Bhikkhu**

Thiết kế bìa: Morshel Lewis -2024

***Mọi câu hỏi về sách, xin liên lạc tại:
quytuongtrovn@gmail.com***

Mục Lục

- *Lời Giới Thiệu*
- *Lời Người Dịch*
- *Ánh Sáng Nội Tâm*
- *Ánh Sáng Trí Tuệ*
- *Bám Chấp*
- *Buông*
- *Ba Nguyên Tắc*
- *Ba Sợi Dây Thường*
- *Ở Cổng Chuông*
- *Bắt Đầu Từ Việc Nhỏ*
- *Việc Thực Hành*
- *Sức Mạnh Cho Cuộc Hành Trình*
- *Vào Vị Trí*
- *Hai Thiên Bảo Hộ*
- *Chủ & Khách*
- *Hình Ảnh Đức Phật*
- *Kính Viễn Vọng*
- *Điện Tâm*
- *Kiểm Chế Các Căn*
- *Rắn, Lửa & Cướp*
- *Các Nguyên Tắc Bền Vững*

Về Tác Giả

Phra Ajaan Lee Dhammadharo (1907-1961) là một trong những vị tỳ kheo theo truyền thống tu khổ hạnh trong rừng của Thái Lan bậc nhất. Cuộc đời Ngài ngắn ngủi nhưng đầy biến động. Nổi tiếng là vị thầy đạo hạnh và có khả năng thần thông, Ngài là người đầu tiên đã đem truyền thống tu khổ hạnh ra khỏi những cánh rừng thuộc lưu vực sông Mê-kông, để hòa nhập vào xã hội hiện đại ở ngay trung tâm Thái Lan.

Về Dịch Giả (tiếng Thái)

Tỳ Khưu Thanissaro (Geoffrey DeGraff) là một tu sĩ người Mỹ theo truyền thống tu trong rừng của Thái Lan. Sau khi tốt nghiệp Đại học Oberlin năm 1971 với chuyên ngành về Lịch sử Tri Thức Âu Châu, ông theo học thiền với Thiền sư Ajaan Fuang Jotiko ở Thái Lan và xuất gia năm 1976. Năm 1991 Sư giúp thành lập Metta Forest Monastery ở San Diego, California, nơi Sư sau này làm trụ trì. Sư là một dịch giả, người viết năng nổ. Nhiều tác phẩm của Sư có thể được tìm thấy trên mạng : www.accesstoinsight.org

Lời Giới Thiệu

Đây là một tác phẩm chưa hoàn chỉnh. Tôi đã hy vọng cuối cùng có thể cung cấp một bộ sưu tập tiếng Anh các bài nói chuyện của Ajaan Lee đầy đủ hơn nhiều, để thêm vào các bộ sưu tập đã có sẵn như: *Lessons in Samadhi*, *Food for Thought*, *Inner Strength*, và *The Skill of Release* (Bài học về Samadhi, Thực phẩm cho Tâm, Sức mạnh Nội tâm và Kỹ năng Giải thoát).

Nhưng hiện tại, để phù hợp với tựa đề của bộ sưu tập, tôi muốn bắt đầu từ một quy mô nhỏ.

Các bài pháp thoại được chuyển ngữ ở đây bắt đầu từ những bài nói chuyện của Ajaan Lee với các nhóm thiền sinh. Có người là đệ tử của ngài; có người hoàn toàn xa lạ. Trong mọi trường hợp, Ajaan Lee thấy cần phải đề cập đến những loại câu hỏi mà các thiền sinh mới thường thắc mắc như: - Tại sao phải thiền? Nên thiền như thế nào? Và tại sao phải theo một cách đặc biệt nào đó? Với phong cách riêng của mình, Ajaan Lee không chỉ cung cấp những câu trả lời thẳng thắn cho những câu

10 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

hỏi này mà còn kèm thêm những so sánh sống động, để giúp người nghe liên hệ sự thực hành của họ với các hoạt động quen thuộc, để họ không cảm thấy bị đe dọa bởi những lãnh vực tâm linh chưa được khám phá mà họ đang cố gắng chế ngự.

Một khía cạnh trong giáo lý của Ajaan Lee có thể khiến bạn thấy xa lạ là sự phân tích cơ thể thành bốn tính chất: đất, lửa, nước và gió. Phương thức phân tích này có từ thời Đức Phật, tuy nhiên Ajaan Lee đã phát triển nó theo một cách đặc biệt. Hãy xem sự phân tích này, không phải nhằm vào khía cạnh sinh học hay hóa học – là các đề tài khoa học chúng ta sử dụng để phân tích cơ thể từ bên ngoài - mà là một phương cách phân tích cơ thể từ bên trong. Đây là một khía cạnh nhận thức mà chúng ta thường bỏ qua và, ít nhất trong Anh ngữ, chúng ta không có đủ vốn từ để mô tả chúng. Khi thông qua thiền định, bạn đã trở nên quen thuộc với khía cạnh này của nhận thức, bạn sẽ thấy phương pháp phân tích của Ajaan Lee hữu ích như thế nào.

Các bài pháp thoại bao gồm ở đây đã đi một

con đường khá lòng vòng từ lời giảng của Ajaan Lee đến mắt bạn đọc. Một trong các đệ tử của Ngài - tu nữ, Mae Chii Arun Abhivanna - đã ghi chép lại các buổi nói chuyện, sau đó cô sắp xếp chúng lại, tạo thành các phiên bản mới. Ajaan Lee đã xem xét và sửa đổi lại các phiên bản của các bài pháp thoại trước năm 1957. Đối với các pháp thoại thực hiện sau năm đó, Mae Chii Arun Abhivanna đã không kịp thực hiện việc sắp đặt lại cho đến sau cái chết của Ajaan Lee vào năm 1961, vì vậy chúng được in mà không có ý kiến đóng góp của Ngài.

Thanissaro Bhikkhu
Tháng 10, 1999

LỜI NGƯỜI DỊCH

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT
NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT
NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

+++

Bắt tay vào việc dịch từ tháng 9, 2023, kiểm cái tiệp nguồn thấy khá nhỏ, tôi tự tin nghĩ, sách sẽ xong trước Tết Giáp Thìn.

Vậy mà tới hôm nay, mới buông tay được, thở phào với chấm câu của bài dịch cuối cùng. Vậy là lỡ hẹn với mùa xuân rồi, vì còn có hai tuần nữa là Tết. Mà còn bao động tác phải trải qua sau khi hoàn thành việc dịch thuật: Kiểm lại bài, rà soát chính tả, typo, v.v.. – với sự giúp sức của đạo hữu Nguyễn Thị Dấu. Và chắc chắn là nhà in sẽ phải nghỉ Tết. Bên cạnh đó còn ‘công tác’ gói quà, lên lịch đi viếng Tết vùng sâu, vùng xa cũng là ưu tiên số một. Rồi rề rà, nhúc đầu, mỗi vai gáy – món quà của năm tháng – luôn thường trực đến thăm. Có bao lý do để biện hộ cho sự chậm trễ, mong độc giả lượng thứ.

Nhưng cũng có tin mừng để chia sẻ: Vũ Lâm Quế Anh, cô cháu gái gọi tôi bằng bà đã bắt đầu góp sức dịch nháp mấy bài ngắn ngắn (theo tinh thần của *Bắt Đầu Từ Việc Nhỏ*). Mừng không phải vì có người giúp, mà mừng vì hy vọng là sẽ có phép mầu nào đó, khiến cháu bỗng yêu thích công việc này, để sau này không cần ‘mồi’, cháu vẫn làm với tất cả tấm lòng. (Trong chuyện này mình có nghĩ tưởng đến câu chuyện Phật đã hứa nếu ngài Nanda xuất gia, sẽ có được nhiều thiếu nữ xinh đẹp còn hơn cô vợ mới cưới, và kết quả là như thế nào, mọi người đã biết). Ai cũng có quyền mơ mà, nhất là mơ điều thiện lành thì tôi chắc sẽ không có tội.

Và cũng như với bao quyển sách khác, tôi xin chia sẻ với sự thận trọng trong dịch thuật, mong được quý tôn sư, quý độc giả chỉ bày cho những sai sót. Riêng tôi, những bài học trong sách thật đáng quý cho người mới học thiền như tôi. Nên nếu có chút ích lợi gì cho bạn đọc, xin hồi hướng phước báu đó đến Ngài Thiên sư Dhammadasa, Thiên sư Thànissaro, cha mẹ, thầy tổ, và tất cả chúng sinh. Xin cảm ơn sự

14 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

chung sức của quý đạo hữu trong việc ấn tống để sách có thể đến tay nhiều người.

Nguyện rằng với phước báu trong sách này chúng con có thể thực hành Pháp tốt hơn, có được Pháp trí, ngõ hầu tiến gần hơn đến giải thoát.

**Kính bút,
Diệu Liên Lý Thu Linh
Xuân Giáp Thìn - 2024**

Ánh Sáng Nội Tâm

Ngày 18 tháng 5 năm 1958

Chúng ta hạnh phúc hay khổ đau, tốt hay xấu, tất cả tùy thuộc vào tâm của mình. Tâm là kẻ điều hành, là thứ quan trọng nhất trong thân. Đó là vì tâm bền lâu và trách nhiệm cho tất cả những điều tốt hay xấu mà ta làm. Còn thân, nó không biết gì về khổ hay vui, đau đớn hay dễ chịu, và nó hoàn toàn không chịu trách nhiệm cho những hành động tốt hay xấu của bất cứ ai. Tại sao vậy? Bởi vì thân không bền vững. Nó trống rỗng.

Nói rằng thân trống rỗng có nghĩa là ngay khi nó hết thở, bốn thuộc tính đất, nước, gió, lửa của nó tách rời nhau và trở về với bản chất ban đầu của chúng. Những phần thuộc đất trở về với đất như thưở ban đầu. Những phần thuộc tính nước sẽ trở lại với nước như ban đầu. Những phần do thuộc tính gió và lửa trở lại là gió và lửa như ban đầu.

Ở chúng không có gì là “đàn bà” hay “đàn ông”, “tốt” hay “xấu”. Đây là lý do tại sao

16 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

chúng ta được dạy, sắc pháp, danh pháp đều vô thường. Khổ thọ khó chịu đựng. Sắc pháp vô ngã, trống rỗng, không chịu sự kiểm soát của bất cứ ai. Ngay cả khi chúng ta cố gắng ngăn cấm nó không được già, bệnh tật và chết đi, nó cũng không hành xử theo ý muốn của chúng ta. Nó chỉ vâng theo tiến trình sinh diệt như bản chất của các duyên hợp tự nhiên. Điều này đúng cho tất cả mọi người.

Nhưng ta không thể nói rằng thân hoàn toàn vô ngã, vì một số bộ phận của nó có ngã. Nói cách khác, chúng phần nào nằm dưới sự kiểm soát của chúng ta. Thí dụ, nếu ta muốn thân bước đi, nó sẽ bước đi. Muốn nó nằm thì nó nằm. Muốn nó ăn thì nó ăn. Nếu ta muốn nó đi tắm, nó sẽ tắm. Điều này cho thấy rằng thân phần nào nằm trong tầm kiểm soát của ta.

Như thế thân vừa là vô ngã (anatta) vừa là có ngã (atta). Nhưng ngay cả như vậy, cả hai khía cạnh đều như nhau trong ý nghĩa là chúng trống rỗng và không chịu trách nhiệm về những điều tốt hay xấu mà chúng ta làm. Cho dù ta làm điều tốt hay xấu, thân không chịu bất kỳ hậu quả tốt, xấu nào. Khi ta chết,

nó được hỏa táng và biến thành tro bụi theo cách nào đó. Nó không chịu trách nhiệm cho hạnh phúc hay khổ đau của bất cứ ai. Khi ta làm điều thiện hay điều ác, mọi kết quả đều đổ vào tâm. Tâm chịu trách nhiệm cho tất cả hành động của ta, và nó cũng là nơi nhận lãnh kết quả. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta phải tẩy trừ uế nhiễm nơi tâm, khiến nó thanh tịnh để dẫn dắt chúng ta đến hạnh phúc trong tương lai.

Phương cách nào giúp chúng ta tẩy uế tâm? Ta tẩy uế tâm bằng kỹ năng - nói cách khác, bằng sự phát triển các phẩm chất thiện lành trong tâm, thông qua việc thực hành thiền định. Chúng ta cắt đứt tất cả những tâm tham, sân và si, và các triền cái như là dục ái, sân hận, hôn trầm thụy miên, trạo cử và hoài nghi. Tất cả những tính chất này là cái làm uế nhiễm tâm. Khi tâm bị uế nhiễm theo cách này, chắc chắn nó sẽ đau khổ. Nó sẽ hướng đến bóng tối bởi chính những hành động đó.

Những hành động bất tịnh có thể được phân chia theo các mức độ tầm tối khác nhau. Một số như bóng tối của đêm, tức là hoàn toàn

18 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

không có bất kỳ độ sáng nào. Một số có màu tối như mây, tức là chúng xen kẽ giữa tối và sáng, giống như mặt trăng sáng đôi khi bị mây che phủ. Một số có màu tối như sương mù, che khuất tất cả tầm nhìn của chúng ta cho dù ngày hay đêm.

Loại bất thiện xảo thứ ba là vô minh, hay *avijjā*. Nó luôn che khuất tâm khiến ta không thể nhận ra đối tượng nào của tâm là quá khứ, là tương lai, hay hiện tại. Đó là lý do tại sao tâm nhảy từ quá khứ, đến hiện tại hay tương lai, nó không thể trụ vững ở bất cứ đâu. Nó không chắc chắn về bất cứ điều gì. Đây là vô minh. Do vô minh sinh tham ái, là gốc của tất cả phiền não và đau khổ.

Để thoát khỏi trạng thái sương mù này, chúng ta phải hành thiện, đoạn trừ những tư tưởng và khái niệm về quá khứ và tương lai bằng cách xem chúng là vô thường, khổ và vô ngã; quán xét tất cả các uẩn của sắc, thọ, tưởng, hành và thức đến mức độ không còn quá khứ, tương lai hay hiện tại. Đó là khi tâm được giải thoát khỏi những đám mây và sương mù của các chướng ngại và bước vào vùng sáng.

Trên thế gian, có hai loại người. Một loại có đôi mắt tốt. Họ là những người phát triển được các phẩm chất thiện lành bên trong, vì thế họ có thể nhìn thấy sự sáng chói trên thế gian cả ngày lẫn đêm. Ngoài ra, còn có loại người không phát triển các phẩm chất thiện lành. Họ giống như người mù bẩm sinh: dù ánh sáng mặt trời và mặt trăng có thể sáng chói, những người này vẫn ở trong bóng tối – đây là bóng tối trong tâm họ. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta loại bỏ bóng tối trong tâm, giải thoát tâm khỏi bóng tối, như trong câu kinh Pali:

Kanham dhammam vipphahaya sukkam bhavetha pandito, có nghĩa là, “Đã từ bỏ những bất thiện, người trí phát triển tâm sáng sủa.” Khi ta phát triển được ánh sáng nội tâm, ta có thể sử dụng ánh sáng đó để chiếu sáng mọi hoạt động của ta. Điều này sẽ mang lại thành công cho ta trong tất cả những gì ta làm. Nhưng nếu ta ở trong bóng tối, giống như người bị mù bẩm sinh, thì những gì ta làm đều khó thành công trọn vẹn. Thí dụ, tai ta có thể nghe Pháp, nhưng tâm vẫn lang thang khắp nơi, thì tâm

20 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

đó có thể bị che khuất bởi những đám mây và sương mù của các chướng ngại.

Đó là lý do tại sao chúng ta được dạy thực hành thiền tĩnh lặng (thiền chỉ), để trụ tâm vào một đối tượng duy nhất. Hãy tự nhủ rằng những phẩm chất của Đức Phật không xa rời các phẩm chất của Pháp, và cũng không xa rời với các phẩm chất của Tăng. Chúng thực sự là một và giống nhau, như câu kinh Pali sau đã dạy:

*Buddho dhammo sangho cati nanahontampi
vatthuto*

Aññaamaññaviyoga va ekibhutamapanatthato

(“Mặc dù Phật, Pháp và Tăng có thể là các đối tượng khác nhau, dường như tách biệt với nhau, nhưng chúng thực sự là cùng một ý nghĩa.”)

Như vậy khi chúng ta đã tạo được tâm kiên định trong sự tỉnh thức, nó chứa các phẩm chất của Phật, Pháp và Tăng, tất cả trong một. Đó là khi sự chú tâm của ta đã phát triển theo đúng hướng.

Vì vậy, quý vị hãy từ bỏ những phẩm chất tâm linh bất thiện và thanh lọc tâm để nó được trong lành, thanh khiết. Rồi ánh sáng sẽ phát

sinh trong tâm quý vị. Nhờ đó, chắc chắn là quý vị sẽ trải nghiệm được sự an bình, hạnh phúc, như đoạn Pali sau đây khẳng định:

Citte sankilitthe duggati patikankha. Citte asankilitthe sugati patikankha. (“Tâm ô uế, sẽ đưa ta đến đọa xứ. Tâm thanh khiết, sẽ đưa ta đến chỗ an vui”).

Ánh Sáng Trí Tuệ

Ngày 23 Tháng 8, 1958

Trí tuệ giống như ánh sáng, và có ba cấp độ: trí tuệ ở mức độ thấp, giống như ánh sáng của một ngọn đuốc; trí tuệ ở mức trung bình, giống như ánh sáng của ngọn nến hoặc một chiếc đèn dầu; và trí tuệ cấp cao, giống như ánh sáng điện.

Để có được ánh sáng từ ngọn đuốc, bạn cần sử dụng nhiều nhiên liệu. Và dù nó có sáng, nó tạo ra khói. Điều này giống như trí tuệ xuất phát từ việc bố thí: nó đòi hỏi rất nhiều nguồn tài chính, và đôi khi bạn phải đối mặt với sự chống đối từ bên ngoài.

Ánh sáng của ngọn nến hoặc đèn dầu giống như trí tuệ đến từ việc tuân giữ giới luật. Bạn phải hành động với sự cẩn trọng và sử dụng sức mạnh của kham nhẫn để giữ cho chúng trong sạch. Đèn dầu cần nhiên liệu và bắc. Với nến thì phải có bắc và sáp. Nếu bạn có sáp mà không có bắc, thì không thể có được bất kỳ ánh sáng nào. Cả đèn dầu và nến đều tạo ra khói và

bồ hóng, vì vậy không có thứ nào được coi là hoàn toàn tốt.

Đối với trí tuệ như điện, không cần phải có nhiên liệu, và nó cũng không tạo ra khói hoặc bồ hóng. Nó rất dễ sử dụng: bất cứ khi nào bạn muốn, ban ngày hoặc ban đêm, chỉ cần bật công tắc. Điều này ám chỉ đến trí tuệ xuất phát từ việc phát triển định tâm. Sức mạnh của tâm, khi nó thanh tịnh và được thiết lập vững chắc, sẽ làm phát sinh ánh sáng trí tuệ - tuệ giác giải thoát - giúp ta nhìn thấy sự việc một cách rõ ràng, cả trong lãnh vực thế gian và trong Pháp. Khi ta có thể làm cho tâm trong sạch, thanh tịnh, nó sẽ phát sinh định và ánh sáng trí tuệ - *pañña-pajjoto* - giống như ánh sáng điện, hoặc ánh sáng mặt trời, luôn chiếu sáng tất cả mười hai giờ trong ngày. Loại trí tuệ này là trí tuệ của bậc thánh.

Tất cả ba hình thức công đức - bố thí, trì giới và thiền định - đều phụ thuộc vào trí tuệ. Khi trí tuệ phát triển, chúng ta sẽ biết cách tự tìm kiếm công đức cho mình. Chúng ta muốn loại ánh sáng nào - đuốc, nến, đèn dầu hay đèn điện?

24 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Cái chết giống như bóng tối. Khi đến lúc chết, ánh sáng bên ngoài sẽ không có ích gì cho chúng ta. Lời nói, việc cử động tay, chân, sẽ không có ích gì cho ta nữa. Chúng không thể giúp gì cho ta. Đôi mắt của ta sẽ không thể nhìn thấy bất kỳ ánh sáng nào. Sẽ không ai có thể nghe thấy chúng ta nói gì. Tay chân ta không thể chuyển động. Tài sản cũng không thể giúp gì cho ta. Nguồn lực duy nhất có thể giúp ta là trí tuệ, để đảm bảo rằng tham, sân và si không bị kích động, để ta duy trì tâm trong trạng thái không tham, không sân, không si. Chúng ta sẽ có thể tách rời ba điều này - thân, tâm và ô nhiễm - ra khỏi nhau, giống như cách chúng ta tách bắc nển ra khỏi sáp. Ngọn lửa ô nhiễm sau đó sẽ phải tắt, bởi vì bắc và sáp không còn ở gần nhau, không tiếp xúc nhau. Tương tự, nếu chúng ta có thể tách biệt thân và tâm, các nhận thức bình thường của ta sẽ không còn. Nhưng không có nghĩa là nhận thức đã bị tiêu diệt. Nó vẫn còn đó, nhưng như một hình thức nhận thức đặc biệt, không phụ thuộc vào thân hay tâm nhưng vẫn có thể nhận thức. Giống như lửa phát ra từ một

ngọn nến: nó không bị hủy diệt. Vẫn còn rất nhiều tiềm năng cháy trên thế giới. Nó có mặt do bản chất của nó, chỉ là nó không tiếp xúc với bất kỳ nhiên liệu nào. Loại lửa này tốt hơn loại cần nhiên liệu, bởi vì nó không làm hao mòn bất cứ thứ gì. Nó chỉ đơn giản có mặt là do bản chất của nó. Loại công đức này tuyệt vời hơn bất cứ điều gì khác.

Nếu chúng ta có thể tách rời thân, tâm và uế nhiễm ra khỏi nhau, thì sẽ không còn nhiệt nữa. Tâm sẽ không nóng, và thay vào đó sẽ luôn mát mẻ. Ánh sáng của lửa phát sinh từ sự quay của sóng. Nếu không có sóng, sẽ không có sự quay. Những con sóng giống như uế nhiễm. Nếu chúng ta có thể cắt vượt qua sóng, quá trình quay sẽ dừng lại. Sẽ không còn sinh nữa. Tham, sân và si giống như sóng - hoặc giống như bắc của một ngọn nến. Nếu chúng ta cắt bắc, chỉ để lại sáp, lửa sẽ không có chỗ để nắm núu, do đó sẽ phải tàn lụi. Khi ngọn nến tắt, nó giống như cái chết của con người: lửa rời khỏi ngọn nến, nhưng tiềm năng cháy không bị tiêu diệt. Tương tự, tâm tách khỏi thân nhưng không bị tiêu diệt. Nếu nó có thể

26 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

tự tồn tại, mà không phải phụ thuộc vào thân, nó không xuất hiện theo bất kỳ cách nào, hình dạng nào ở bất cứ đâu. Đó là nhận thức về Niết Bàn.

Đây là loại nhận thức thực sự giống như ánh sáng điện. Bất cứ khi nào chúng ta muốn, nó có mặt để ta biết. Ngay cả khi chúng ta không muốn biết, ta vẫn biết. Đối với người bình thường, ngay cả khi họ muốn biết mọi thứ, họ thường không biết; họ thường không nhìn thấy ngay cả khi họ muốn thấy. Điều đó giống như ánh đuốc hoặc ánh nến: nếu không có nhiên liệu, không có cách nào nó có thể sáng.

Đây là lý do tại sao chúng ta được dạy phải rèn tâm thiết lập vững chắc trong thiên định - vì tâm khéo được rèn luyện là cái làm phát sinh ánh sáng của trí tuệ không bị ảo tưởng: trí tuệ biết chắc chắn.

Bám Chấp

Ngày 9 Tháng 9, 1957

Bám chấp là nguyên nhân của mọi đau khổ, phiền não. Đó là những gì làm phát sinh trạng thái hữu và sinh. Điều đó không an toàn chút nào. *Bất cứ điều gì có mặt, có sắc pháp chắc chắn sẽ tạo ra đau khổ.* Giống như tiền của ta để người khác nhìn thấy: chắc chắn sẽ có những tên trộm muốn ăn cắp nó. Khi có tiền, bạn sợ mọi người trông thấy chúng. Bạn sợ ngay cả khi họ không thấy. Tương tự, khi chúng ta bám chấp vào năm uẩn như tự ngã của mình trên thế gian, ta sẽ khổ. Khi chết đi, tái sinh sang thế giới khác, đau khổ vẫn không dứt.

Sự bám chấp mà chúng ta cảm nhận có ba loại, hoặc ba khung thời gian: quá khứ, hiện tại và tương lai. Trong mỗi khung thời gian có năm uẩn, có nghĩa là mỗi người có 15 uẩn. Và khi chúng ta có quá nhiều uẩn để đeo mang, thì không có gì lạ khi chúng ta đau khổ. Hướng tới tương lai, chúng ta bắt đầu tự hỏi: “Nếu tôi

28 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

sống đến 60, 70 hoặc 80, nó sẽ như thế nào? Nếu tôi rơi vào cảnh nghèo đói, tôi sẽ làm gì?” Khi nghĩ như vậy, chúng ta bắt đầu lo lắng bằng mọi cách. Nếu chúng ta nghĩ về những điều tốt đẹp, chúng ta sẽ bị mê hoặc. Nếu nghĩ về những điều xấu, chúng ta sẽ chán nản. Một số người nghĩ về những điều tồi tệ đến nỗi họ thực sự chán nản và trầm cảm. Đó là vì họ bám vào những suy nghĩ và các mối bận tâm này. Điều này được coi như có năm hòn đá nặng đặt trước mặt chúng ta.

Rồi chúng ta quay nhìn lại phía sau và tự hỏi: “Khi chúng ta chết rồi, con cháu ta sẽ ra sao?” Chúng ta có thể nghĩ đến việc cho chúng một phần tài sản của gia đình, để chúng có thể thiết lập cuộc sống. Nhưng rồi ta lo chúng có thể xuẩn ngốc như thế nào. “Nếu chúng lấy tài sản gia đình cho, đi đánh cược tất cả, chúng ta sẽ làm gì?” Với những suy nghĩ như vậy, chỉ làm cho chúng ta nản lòng. Lúc khác, thì ta lại nghĩ về những phẩm chất tốt đẹp của bản thân, của con cái, ngay trong hiện tại, và điều đó làm cho chúng ta hạnh phúc. Đó là năm viên đá nặng

khác. Như thế, tổng cộng chúng ta có năm viên đá ở phía trước, năm viên ở phía sau và năm viên đá trong hiện tại. Tay phải ta bám vào các hiện tượng vật lý, tay trái ta bám vào các hiện tượng tâm linh. Chúng ta bám vào hình tướng, cảm thọ, nhận thức, cấu trúc tư duy và ý thức, xem chúng là tự ngã của ta. Như thế, chúng ta mang một gánh nặng bên tay phải, một gánh nặng bên tay trái, và nhiều gánh nặng hơn đặt trên một đòn gánh cột trên vai. Nếu ta tiếp tục mang đeo những thứ này mà không bao giờ đặt chúng xuống, ta sẽ không được gì ngoài khổ đau. Rồi ta bám lấy nỗi khổ, để thêm khổ, đến mức khuôn mặt ta trở nên méo mó và vai ta bị trật khớp.

Đây là lý do tại sao Đức Phật với lòng từ bi đối với chúng sanh, đã dạy chúng ta *cago patinissago*, buông, từ bỏ. Ai không đặt gánh nặng trên vai xuống sẽ không bao giờ thoát khổ. Nếu trước tiên, chúng ta có thể buông bỏ những suy nghĩ về quá khứ và tương lai, mọi thứ sẽ nhẹ nhàng hơn một chút. Nếu chỉ mang mọi thứ trên tay, ta còn có chút hy

30 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

vọng bước tới phía trước. Nói cách khác, nếu ta không thực hành thiền định, giữ cho tâm trí tĩnh lặng và tránh xa các chướng ngại, là ta vẫn đang mang đòn gánh trên vai với các gánh nặng ở phía trước và phía sau ta, tất cả chỉ vì chúng ta không thể buông bỏ những suy nghĩ về quá khứ và tương lai. *Nghĩ tưởng về quá khứ và tương lai là những thứ ta không nên nghĩ đến.* Cho dù đó là chuyện riêng của bản thân, chuyện của con cháu, hay công việc kinh doanh, tài chính của mình: khi hành thiền như thế này thì không cần phải suy nghĩ về bất cứ điều gì cả. Hãy có quyết tâm ngồi yên. Giữ thân thẳng, tập trung vào việc chỉ quan sát hiện tại - hơi thở - và ánh sáng sẽ xuất hiện. Dù tay phải, tay trái của bạn vẫn còn nắm giữ các vấn đề vật chất và tâm linh, ít nhất bạn cũng đã đặt gánh nặng trên vai xuống.

Nếu các sắc pháp vẫn còn nặng nề, đó là vì Tử thần liên tục rắc chất độc lên chúng. Thí dụ, đôi mắt của chúng ta: Lúc đầu chúng sáng rõ. Mọi thứ ta nhìn đều sắc nét, sáng

tươi. Nhưng sau đó Tử thần rắc chất độc lên chúng, làm cho chúng mù mờ, tối tăm, hoặc làm đục thủy tinh thể của mắt. Vì vậy, ta phải đi kiểm tra mắt, mua kính cho mắt, nhỏ thuốc vào mắt, hoặc phẫu thuật mắt. Chúng khiến ta đau khổ bằng mọi cách, để đôi mắt nhỏ bé của ta bắt đầu nặng như một nắm tay nằm trên mặt.

Đối với đôi tai của chúng ta, lúc đầu chúng có thể nghe đủ loại âm thanh. Sau đó, Tử thần đến và rắc chất độc lên chúng, để chúng bắt đầu ù cạc hoặc điếc. Chúng ta khó có thể nghe người khác nói, chúng ta không thể hiểu họ đang nói gì, và điều này khiến ta bức bối. Họ nói điều xấu, ta nghe ra tốt. Hoặc họ nói điều tốt, ta nghe ra xấu. Chúng ta nghe, hiểu mọi thứ lệch lạc, đưa đến những cãi vã và bất đồng.

Với mũi của ta cũng thế. Lúc đầu, nó hoàn hảo. Nhưng rồi Tử thần rắc chất độc lên đó, để các khối u nảy sinh và phát triển. Chúng ta phải đi tìm thuốc hít thở, hoặc để các bác sĩ chích điện chữa trị. Mũi bắt đầu có mùi hôi và

32 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

làm biến dạng khuôn mặt của ta.

Đối với lưới, thân và tâm, chúng chống chất nổi đau lên ta cũng giống như thế. Đây là lý do tại sao chúng ta được dạy, *rupam aniccam*: tất cả các pháp đều vô thường, luôn biến chuyển. Nếu chấp vào chúng, ta sẽ khổ. Da thịt của ta sẽ trở nên nhão, nhăn nheo. Lưng của ta sẽ còng, và khi chúng ta càng già đi như thế, đó là gánh nặng cho tâm trí ta, gánh nặng cho tâm trí con cháu chúng ta. Ngoài ra, đó cũng sẽ là một gánh nặng về tài chính khi ta cần phải chi tiêu để chăm sóc bản thân.

Bất cứ ai bám víu vào những thứ không ổn định, coi đó là bản ngã thì sẽ đi vào con đường không ổn định. Phần đông bám víu vào thân và những thứ vật chất khác như là tự ngã. Đôi khi chúng ta bám víu vào các danh pháp - cảm giác, nhận thức, tưởng và ý thức - như là tự ngã. Điều này được coi như là mang đồ trên cả hai tay. Tuy nhiên, nó vẫn tốt hơn là gánh vác trên vai, vì với gánh nặng trên tay, ta vẫn có thể ngồi hoặc nằm. Nhưng nếu gánh nặng ở trên vai, ta không thể ngồi mà

phải tiếp tục đứng.

Vì lý do này, chúng ta cần rèn luyện tâm trở nên bình an và tĩnh lặng, để phát triển thiện định. Khi tâm bình yên, tĩnh lặng, trí tuệ sẽ phát sinh. Khi có trí tuệ, chúng ta sẽ hiểu về sự hiện hữu của mình: Khi mới được sinh ra, chúng ta không mang theo một mảnh vải hay bất cứ thứ gì. Đã đến như thế nào, chúng ta sẽ ra đi theo cách ấy. Chúng ta sẽ không thể mang theo thứ gì, ngoài thiện và ác. Chúng sẽ đưa ta tái sinh đến nơi tốt hay xấu, hay đến Niết bàn.

Những ai có thể thiện định theo cách này sẽ trở nên nhẹ nhàng, không có gánh nặng, vì họ có thể buông bỏ những gì họ đang mang trên tay. Bằng cách đó, họ sẽ được hạnh phúc, vì họ đã nhận được ba viên ngọc để tô điểm cho mình. Khi đến bờ bên kia, họ sẽ có thể bán chúng với giá tốt. Miễn là họ ở lại đây, họ sẽ có y phục tốt đẹp để mặc. Bất cứ ai có trí thông minh để thực hành buông bỏ theo cách này, sẽ nhận được tài sản có giá trị ở khắp mọi nơi - như vàng: Bất kể bạn đến quốc gia nào, vàng

34 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

cũng được công nhận là có giá trị. Nó không giống như tiền giấy, chỉ được công nhận ở đất nước của bạn.

Vì lý do này, khi ta có thể rèn luyện tâm để buông bỏ - để nó được giải phóng khỏi việc bám víu vào tương lai, quá khứ và hiện tại – thì giống như ta đã nhận được cả một thỏi vàng nguyên chất. Chúng ta sẽ luôn hạnh phúc. Nhưng nếu chúng ta quá đại khờ, lo nắm giữ mọi thứ như của riêng mình, ta sẽ khiến tâm cháy bỏng, không biết đến bất kỳ sự bình an nào.

Đây là lý do tại sao Đức Phật đã cảnh báo chúng ta: Bất cứ ai bám víu vào các sắc pháp hay danh pháp, hay các danh hiệu và tướng, sẽ phải đeo mang gánh nặng đến nỗi họ không thể cất bước. Cuối cùng, họ sẽ phải chết, mắc kẹt nơi thế gian, giống như con khỉ đánh cắp dưa từ cánh đồng của cặp vợ chồng già và cuối cùng bị vướng trong cái bẫy hắc ín và chết ngay tại chỗ. (...)

Bất cứ sự bám víu nào cũng là một gánh nặng. Chừng nào còn hiện hữu, chúng ta còn

khó tìm được chân thiện mỹ đích thực. Khi chết, chúng ta cũng có những gánh nặng làm vướng chân. Đây là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta buông bỏ. Không bám víu vào những suy nghĩ về quá khứ, tương lai hay hiện tại. Làm cho tâm giống như nước trên lá sen, không thể thấm vào, khiến nó đạt đến phẩm chất không chết, không tái sinh trở lại trong thế giới này hay bất kỳ đâu. Giải thoát khỏi khổ đau, phiền não, tâm đạt đến sự tự tại cao nhất, tuyệt vời nhất.

Vì vậy, tất cả chúng ta nên cố gắng hết sức để làm nhẹ bớt gánh nặng của mình.

Buông!

Ngày 21 tháng 4 năm 1953

Một trong những lý do tại sao Đức Phật dạy Pháp là để khuyên chúng ta buông bỏ, không bám víu vào bất cứ thứ gì. Càng thực sự hiểu Pháp, chúng ta càng dễ buông bỏ. Người biết một ít, có thể buông một ít; người biết thật nhiều, có thể buông rất nhiều.

Đầu tiên, chúng ta được dạy *dana* - để rộng lượng, để bố thí - như một cách giúp ta học buông bỏ. Bước tiếp theo là *caga* - từ bỏ quyền sở hữu - là sự buông bỏ ở cấp độ cao hơn *dana*. Và cuối cùng, ở một mức độ tinh tế hơn, chúng ta được dạy để từ bỏ tất cả *upadhi* của mình, hay những ô nhiễm thu thập trong tâm. Đây là cấp độ mà chúng ta kiểm tra và khám phá cho đến khi chúng ta có thể đạt được sự giải thoát hoàn toàn.

Dana có nghĩa là cho đi những thứ vật chất. Nếu ta không cho chúng đi, ta rất khó buông bỏ chúng. Nói chung, nếu không cho đi các thứ, chúng ta có quyền sở hữu đối với

chúng, nên coi chúng thuộc về mình. Nhưng nếu cho đi, ta không còn bất kỳ quyền gì đối với chúng nữa.

Những thứ chúng ta nắm giữ rất nguy hiểm. (1) Chúng có thể gây hại cho ta. (2) Chúng gây hại cho người ăn cắp chúng. Và (3) một khi người ta đã ăn cắp chúng, thì *họ* có quyền đối với chúng. Đức Phật đã nhìn thấy những nguy hiểm này, đó là lý do tại sao Ngài dạy chúng ta phải rộng lượng, phải học cho đi mọi thứ.

Những người phát triển thói quen hào phóng sẽ gặt hái được nhiều quả lành. Tâm rộng lượng sẽ trở lại với họ cả trong hiện tại và tương lai. Họ có nhiều bạn bè. Được người khác tin cậy. Tâm họ nhẹ nhàng - họ không bị áp lực do lo lắng phải gìn giữ những thứ họ đã cho đi. Và những kết quả tương tự sẽ tiếp tục đến trong tương lai, giống như khi chúng ta có một thúng giống: nếu ta gieo chúng trên một cánh đồng, ta sẽ gặt hái được mười thúng gạo. Điều tương tự cũng đúng với tâm thiện lành mà ta phát triển được trong kiếp này. Tâm đó sẽ mang lại bao lợi lạc cho ta. Đó là cách nhìn của người trí.

38 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Caga là bước tiếp theo. *Dana* là điều mà ai cũng có thể dễ dàng làm được, nhưng *caga* là cách bố thí mà chỉ người trí mới có thể thực hiện, vì ý thức sở hữu cá nhân của họ phải chấm dứt ngay sau hành động bố thí. Họ nhận thấy rằng tất cả mọi thứ vật chất đều là tài sản chung: chúng không thực sự thuộc về ta, chúng không thực sự thuộc về một ai. Nếu bạn thấy mọi thứ thuộc về mình, đó là ái dục (*kamasukhallikanuyoga*). Nếu bạn thấy mọi thứ thuộc về người khác, đó là tự làm khổ mình, tự phiền não (*attakilamathanuyoga*). Khi chào đời, chúng ta đã không mang theo thứ gì. Khi chết, chúng ta cũng không mang theo được thứ gì. Vậy điều gì mới thực sự thuộc về ta? Cảm giác sở hữu phải không còn trong tâm, nếu sự bố thí của ta được coi là *caga*.

Mức độ thứ ba của việc buông là từ bỏ mọi thứ trong tâm. Dù ta có bố thí thứ gì hay không, mỗi ngày ta tập buông chúng trong tâm. Ta buông những thứ ta sở hữu. Ta buông những thứ ta không sở hữu. Giống như người muốn luôn sạch sẽ thì phải rửa miệng, rửa tay mỗi ngày sau khi ăn xong. Có nghĩa là chúng ta

phải ngăn những hành động khiến ta trở nên keo kiệt, bám chấp, những hành động là kẻ thù của tâm. Nếu không, ta sẽ là loại người không vệ sinh sau bữa ăn. Chúng ta không sạch sẽ. Chúng ta si mê mà không bao giờ thức tỉnh. Nhưng khi chúng ta có thể buông bỏ theo cách này, đó được gọi là *viraga-dhamma*, hay ly dục. Các mức độ buông bỏ thấp là những thứ ta thỉnh thoảng thực hiện. Nhưng ly dục là cái mà ta có thể luôn thực hành, phát triển.

Thông thường, các ô nhiễm trói buộc chúng ta chặt chẽ. Thật khó để thoát khỏi chúng, đó là lý do tại sao chúng ta cần một mức độ kỹ năng cao, được gọi là *bhavanamaya-pañña* – trí tuệ phát sinh từ sự phát triển tâm trong thiền định - để đạt được giải thoát.

Ly dục là một phẩm chất tinh thần thực sự hữu ích, siêu việt. Ai chưa đạt đến cấp độ này của Giáo Pháp thì giống như chỉ ăn vỏ trái cây, chứ không biết hương vị ngọt ngào của trái cây. Phần này nằm dưới lớp vỏ bên ngoài.

Các *upadhi-kilesas*, hay các ô nhiễm thu thập trong tâm, là vô minh, tham ái và bám chấp. Nếu có thể đạt đến mức độ mà chúng ta

40 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

nhìn thấy Pháp tự trong bản thân, thì ta chịu trách nhiệm cho chính mình. Chúng ta có thể tự mình lo liệu những điều này, giống như khi mình trưởng thành về mặt luật pháp.

Nếu tâm có thể đạt jhana đầu tiên, chúng ta có thể buông bỏ năm triền cái. Hầu hết chúng ta giống như những đứa trẻ thiếu kinh nghiệm: khi ăn cá, ăn thịt, chúng ta ăn luôn xương với thịt vì chúng ta chưa phát triển trí tuệ trực giác nào. Khi tuệ giác này phát sinh, nó chói lọi hơn ánh sáng của lửa, sắc bén hơn giáo mác. Nó có thể tiêu thụ bất cứ thứ gì: thịt, xương, gạo, vỏ trấu - bất cứ thứ gì - bởi vì nó đủ thông minh để nghiền mọi thứ thành bột. Nó có thể đón nhận sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Tốt hay xấu, nó không kén chọn. Nó có thể chấp nhận tất cả. Nếu được khen ngợi, bạn có thể sử dụng điều đó để dưỡng tâm. Nếu bị chỉ trích, ta cũng sử dụng điều đó để vun bồi cho tâm. Ngay cả khi cơ thể đau đớn khủng khiếp, tâm vẫn có thể thoải mái, vì nó có tất cả các dụng cụ cần thiết để chế biến thức ăn đúng cách: máy xay, máy trộn, nồi hấp, nồi cháo. Sương mù vô minh sẽ tan loãng. Tất cả những thứ đã trói buộc ta –

móng vuốt của năm uẩn, ba sợi dây thắt (tình vợ chồng, tình mẫu tử, tình yêu vật chất), và tám xiềng xích thế gian (*loka-dhamma*): được lợi — mất lợi, được danh — mất danh, được khen — bị chê, hạnh phúc — khổ đau - tất cả sẽ biến mất.

Những kẻ đại khờ nghĩ rằng ở trong tù vẫn thoải mái, đó là lý do tại sao họ tiếp tục làm điều ác, ngày càng nhiều. Họ thấy thế gian hấp dẫn, vì thế họ giống như những tù nhân không muốn ra khỏi tù. Ngược lại, người trí giống như con chim bị nhốt trong lồng luôn tìm cách thoát ra khỏi lồng. Kết quả là, các dây xích níu giữ chân nó sẽ dần rơi rã từng chút một. Tám pháp thế gian giống như xiềng xích buộc chân tội phạm. Kẻ ngu lại cho rằng đó là những sợi dây chuyền bằng vàng để đeo làm đồ trang sức. Thực ra, chúng là những thứ làm ô uế tâm trí. Những kẻ bị chúng trói buộc sẽ khó thoát ra, vì họ sợ mất của cải và địa vị, sợ những lời chỉ trích và sợ khổ. Bất cứ ai bị mắc kẹt trong ái dục, sợ bị chỉ trích, sẽ không bao giờ tìm đến các thiền viện để tu hành.

42 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Đức Phật thấy chúng sinh giống như những chú khỉ bị trói vào dây xích. Nếu không phát triển tuệ giác giải thoát thì ta sẽ không bao giờ thoát khỏi xiềng xích của mình. Ta sẽ không bao giờ ly dục.

Trong giai đoạn đầu tiên, chúng ta buông bỏ điều ác và bắt đầu làm điều thiện. Trong giai đoạn thứ hai, chúng ta buông bỏ điều ác và một số điều thiện. Trong giai đoạn thứ ba, chúng ta buông bỏ mọi thứ, thiện ác, tốt xấu, vì mọi thứ đều do duyên hợp, do đó không đáng tin cậy. Chúng ta làm điều thiện nhưng không bám chấp vào đó. Khi buông bỏ, bạn phải làm điều đó một cách thông minh, không mang tính cách hủy hoại – nghĩa là, không phải vì muốn không làm điều tốt. Ý nghĩ của mình, bạn còn không giữ được, nói chi đến của cải vật chất. Khi bạn làm điều thiện, bạn làm vì lợi ích cho chúng sinh trên thế gian, cho con cháu của bạn. Bạn làm mọi thứ theo cách tốt nhất có thể, nhưng không dính mắc vào đó, vì bạn biết rằng tất cả mọi thứ do duyên hợp đều biến đổi. Bằng cách này, tâm bạn có thể rõ ràng, trong sáng như một viên ngọc.

Bạn thật ngốc, nếu để bị cuốn theo lời khen hay tiếng chê. Có khác chi nuốt nước bọt của người khác. Khi bạn hành xử đúng, sẽ có người nói bạn đúng, nhưng cũng có người sẽ nói rằng bạn sai. Khi bạn hành động sai, có người sẽ nói bạn sai, nhưng cũng có người sẽ nói bạn đúng. Tốt hay xấu không có gì bền vững, vì tất cả đều do duyên hợp mà thôi.

Ba Nguyên Tắc

Ngày 6 Tháng 7, 1956

Tóm lại, có ba nguyên tắc thực sự cơ bản trong thiền định:

1. *Ý hướng đúng đắn*: Bạn phải quyết tâm rằng mình sẽ buông bỏ mọi suy nghĩ và những mối bận tâm về thế sự. Bạn sẽ không giữ chúng trong tâm tưởng. Mọi tư tưởng và khái niệm liên quan đến quá khứ hay tương lai là vấn đề của thế gian, chứ không phải của Pháp. Hãy khẳng định rằng bạn sẽ làm ngay điều này: lo cho công việc của tâm linh, và không có gì khác hơn. Nói cách khác, bạn sẽ lo cho hiện tại ngay trước mắt. Đây được gọi là tác ý đúng đắn.

2. *Đối tượng phù hợp*: Nghĩa là đúng chủ đề hoặc đối tượng cho tâm trí. Chủ đề ở đây là *dhatuvavatthana*, phân tích các đặc tính. Một trong những chủ đề này lấy thân làm khung tham chiếu (*kayanupassana-satipatthana*). Tóm lại, chúng ta sẽ quán sát bốn yếu tố tạo nên thân: tính chất của đất, nước, gió và lửa. Tính chất đất bao gồm các bộ phận cứng của

cơ thể, chẳng hạn như xương. Tính chất nước bao gồm các phần chất lỏng, chẳng hạn như nước tiểu, nước bọt, máu, mồ hôi. Tính chất lửa bao gồm nhiệt và sự ấm áp trong cơ thể. Tính chất gió bao gồm cảm giác năng lượng chảy trong cơ thể, chẳng hạn như hơi thở. Trong tất cả các tính chất này, tính chất quan trọng nhất là tính chất gió, hoặc hơi thở. Nếu các bộ phận khác của cơ thể bị tổn thương - giả sử, nếu mắt chúng ta bị mù, tai bị điếc, tay chân bị gãy - thân vẫn có thể tồn tại. Nhưng nếu thân không còn có hơi thở, nó không thể kéo dài. Nó sẽ phải chết. Vì vậy, hơi thở là một đối tượng quan trọng bởi vì nó tạo thành nền tảng cho nhận thức của chúng ta.

3. *Chất lượng phù hợp*: Ý nói đến các cảm giác thoải mái hoặc khó chịu phát sinh trong cơ thể. Khi bạn quan tâm đến hơi thở vào và ra để nó chảy tự do qua các bộ phận khác nhau của cơ thể, nó sẽ tạo ra kết quả. Hãy để ý kỹ xem kết quả mà thân và tâm gặt hái được từ hơi thở là tốt hay xấu. Thân có cảm thấy tự tại và thoải mái, hay nó cảm thấy căng thẳng và gồng cứng? Tâm có cảm thấy bình an, tĩnh lặng, dễ

46 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

chịu, hay nó cấu kình, mất tập trung và hỗn loạn? Nếu thân tâm cảm thấy thoải mái, coi như ta đã có được kết quả tốt. Nếu điều ngược lại là đúng, thì coi như ta gặp kết quả xấu. Vì vậy, bạn phải nắm được cách điều chỉnh hơi thở để nó trở nên thoải mái.

Những phẩm chất đúng của tâm, là chánh niệm và tỉnh thức.

Hãy cố gắng tuân theo ba nguyên tắc cơ bản này mỗi khi bạn thực hành thiền định. Chỉ khi đó bạn mới nhận được kết quả đầy đủ và chính xác.

Có rất nhiều kết quả trong thiền định. Chúng phát sinh tùy theo tâm lực của người hành thiền.

Ba Sợi Dây Thừng

Ngày 19 Tháng 8, 1959

Nếu bạn chưa bao giờ hành thiền, hai nguyên tắc đơn giản sau đây là tất cả những gì bạn cần phải biết: (1) Hãy quán tưởng về những phẩm chất của Đức Phật; và (2) Hãy nghĩ đến việc đem chúng vào tâm của bạn. Điều này có nghĩa là, chánh niệm để làm cho tâm thiết lập vững chắc trên hơi thở, và không quên hơi thở hoặc để cho bản thân bị phân tâm.

Không quên hơi thở có nghĩa là luôn chánh niệm về hơi thở vào và ra. Không bị phân tâm có nghĩa là bạn không nắm chấp bất cứ điều gì khác để suy nghĩ. Nếu tâm tập trung nhưng bạn đang suy nghĩ về điều gì khác, thì nó không được gọi là Chánh Định. Sự chánh niệm của bạn phải nằm trong giới hạn của công việc bạn đang làm, nói cách khác, trụ vào hơi thở.

Đừng gây áp lực lên hơi thở, đè nén hoặc nắm giữ nó. Hãy để nó chảy dễ dàng, thoải mái, như thể khi bạn để quả trứng tươi lên vải bông mềm. Nếu bạn không ném, hoặc ấn quả

48 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

trúng xuống mạnh, nó sẽ không bị móp hoặc nứt. Theo cách như thế, việc hành thiền của bạn sẽ tiến triển suôn sẻ.

Hơi thở là một chuyện, chánh niệm là chuyện khác, và nhận thức của bạn, lại là một chuyện khác nữa. Bạn phải xoắn ba sợi dây thừng này lại với nhau để chúng không bị tách rời nhau. Nói cách khác, nhận thức của bạn phải trụ nơi chánh niệm, và tác ý đến hơi thở. Cả nhận thức và chánh niệm của bạn phải trụ trên hơi thở. Chỉ khi đó bạn mới có thể nói rằng những điều này là những yếu tố của thiền định.

Khi bạn có thể xoắn ba dây thừng này thành một sợi dây duy nhất, hãy tập trung nhận thức của bạn vào việc quan sát hơi thở vào và ra để xem nó có thoải mái hay không, mở rộng hay hạn chế, rộng hay hẹp. Cách thở nào thoải mái, hãy tiếp tục thở theo cách đó. Nếu hơi thở không thoải mái, hãy tiếp tục thay đổi nó cho đến khi hoàn hảo.

Nếu bạn ép tâm quá sức, chắc chắn nó sẽ bung. Nếu bạn nới lỏng tay nắm, nó sẽ bị lạc. Vì vậy, hãy cố gắng chăm sóc nó theo cách

vừa phải. Điểm quan trọng là chánh niệm và sự tỉnh thức của bạn phải trọn vẹn, điều chỉnh chúng trong suốt hơi thở. Đừng để tâm chạy đuổi theo những mối bận tâm khác.

Chánh niệm giống như một người tỉnh táo, sống động. Nếu tâm thiếu chánh niệm thì giống như ta đang ngủ bên những xác chết trong nghĩa trang. Không có gì ngoài mùi hôi và sự sợ hãi. Đó là lý do tại sao chúng ta được dạy phải luôn chánh niệm về bản thân trong thời điểm hiện tại. Hãy cắt bỏ tất cả những suy nghĩ về quá khứ và tương lai, chú không bám chấp chúng để nghĩ suy, vì những điều này là lọc lừa, ảo tưởng, giống như các linh hồn và ma quỷ. Chúng làm lãng phí thời gian của bạn và kéo bạn xuống vực sâu. Vì vậy, chỉ nhận biết hơi thở, vì hơi thở là sự sống và nó sẽ đưa bạn đến hạnh phúc cao thượng.

Chánh niệm giống như xà phòng diệt khuẩn rửa cho hơi thở. Sự tỉnh thức cũng là một thanh xà phòng diệt khuẩn khác để rửa tâm. Nếu bạn liên tục có chánh niệm và tỉnh thức kết hợp với hơi thở và tâm, thân tâm của bạn sẽ thanh tịnh, cao quý, để khi nào bạn còn sống

50 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

trong thế gian bạn sẽ luôn tự tại; khi chết, bạn cũng sẽ không bị sa đọa.

Nếu tâm tập trung nhưng quên hơi thở và phóng tâm đến những điều khác, thì đó được gọi là Tà Định (Wrong Concentration). Nếu tâm buông bỏ được một số chương ngại như ái dục bằng cách ngủ gục, thì đó được coi là Tà Giải Thoát (Wrong Release). Chỉ khi tâm an trụ vững chắc vào chánh niệm và hơi thở thì đó mới là Chánh Định (Right Concentration). Chỉ khi tâm buông bỏ được các chương ngại bằng trí tuệ, biết rõ các mảnh khoe của chúng, thì mới được coi là giải thoát đúng.

Nếu chánh niệm và tỉnh giác liên tục được thiết lập trong tâm, quan điểm của chúng ta sẽ trở nên ngay thẳng, định tâm sẽ đúng, giống như khi hai chùm ánh sáng gặp nhau: chúng phát sinh ánh sáng rực rỡ của trí tuệ. Có những lúc trí tuệ chỉ phát sinh thoáng qua trong tâm, tuy nhiên nó có thể giết chết các ô nhiễm thô trực. Thí dụ, nó có thể buông bỏ tất cả các thủ uẩn. Nó có thể từ bỏ ngã chấp bằng cách buông bỏ thân; nó có thể từ bỏ bám chấp vào giới cấm thủ bằng cách buông bỏ. Và nó có thể từ bỏ

nghi hoặc bằng cách buông bỏ tưởng, các hành uẩn và thủ uẩn.

Chúng ta được dạy rằng để phát triển loại trí tuệ này, ta phải thực hành Chánh Định (Right Concentration). Ngay cả khi trí tuệ phát sinh chỉ trong nháy mắt, nó vẫn có thể mang lại cho chúng ta nhiều, rất nhiều lợi ích. Giống như một quả bom nguyên tử: mặc dù rất nhỏ bé, nó có thể hủy diệt thế giới một cách đáng kinh ngạc.

Trí tuệ phát sinh từ bên trong tâm là điều không thể diễn tả được. Nó nhỏ bé, không giống như kiến thức đến từ việc học, việc nhớ ở trường. Đó là lý do tại sao chúng ta không thể diễn tả nó. Đức Phật thậm chí còn đặt ra giới luật cho quý tăng ni, không cho phép họ nói về các thành tựu tâm linh của họ. Đây là lý do tại sao chúng ta không thể biết người khác có là vị thánh đệ tử không? Đó là điều mà mỗi vị thánh đệ tử tự biết riêng.

Ở Cổng Chuồng

23 Tháng 8, 1959

Những nguyên tắc cơ bản của việc hành thiền cho những người mới, chưa hành thiền bao giờ.

1. Hãy lập quyết tâm rằng bạn sẽ không nghĩ về bất cứ điều gì khác, rằng bạn sẽ chỉ nghĩ về một điều: ân đức Phật, hay chữ *buddho*.

2. Hãy chú ý vững chắc đến hơi thở, nghĩ *bud-* với hơi thở vào và *dho* với hơi thở ra. Hoặc nếu bạn muốn, bạn có thể đơn giản nghĩ *buddho*, *buddho* trong tâm.

3. Giữ cho tâm tĩnh lặng, sau đó buông bỏ từ *buddho* để bạn có thể chỉ quan sát hơi thở vào và ra, chứ không có gì hơn. Giống như khi ta đứng ở cổng chuồng gia súc và quan sát để xem đặc điểm của chúng khi chúng vào ra khỏi chuồng. Chúng có màu gì - đen? đỏ? trắng? đốm? Chúng là bê con hay đã phát triển đầy đủ? Hãy cẩn thận khoan bước vào chuồng, vì bạn có thể bị chúng đá gãy chân,

hoặc lấy sừng húc chết. Hãy đứng yên ở cổng chuồng. Điều này có nghĩa là bạn giữ cho tâm trụ vào một điểm. Bạn không cần phải đổi tâm theo từng hơi thở vào và ra. Quan sát các đặc điểm của đoàn gia súc có nghĩa là học cách quan sát hơi thở: Có phải thở vào ngắn và thở ra ngắn thoải mái hơn không, hay thở vào dài và thở ra dài tốt hơn? Hay thở vào dài và thở ra ngắn, hoặc thở vào ngắn và thở ra dài tốt hơn? Học cách nhận biết kiểu thở nào là thoải mái nhất, rồi giữ cách thở đúng như thế.

Tóm lại, có ba bước bạn phải làm theo: đầu tiên là chánh niệm về chữ *buddho*. Thứ hai là chánh niệm về hơi thở, nghĩ *bud-* với hơi thở vào và *dhò* với hơi thở ra. Đừng quên. Đừng để bị phân tâm. Bước thứ ba, khi tâm tĩnh lặng, buông chữ *buddho* và không quan sát gì ngoài hơi thở vào và ra.

Khi bạn có thể làm như thế, tâm sẽ trở nên tĩnh lặng. Hơi thở cũng sẽ tĩnh lặng, giống như cái gáo trôi nổi trong thùng nước: nước tĩnh lặng, cái gáo đứng yên, vì không ai chạm vào, lật úp hay đập nó. Cái gáo sẽ tiếp tục nổi

54 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

trên mặt nước trong sự tĩnh lặng hoàn hảo. Hoặc bạn có thể nói rằng cảm giác đó giống như leo lên đỉnh núi cao, hoặc giống như trôi theo đám mây. Tâm sẽ không cảm thấy gì ngoài một cảm giác mát mẻ, hỷ lạc, thoải mái. Đây là gốc, là lõi cây, đỉnh cao của tất cả mọi thiện xảo.

Trạng thái đó được gọi là gốc vì đó là một phẩm chất tốt xuyên suốt, mạnh mẽ chạm ngay vào tâm. Nó được gọi là lõi cây vì nó rắn chắc và đàn hồi, giống như lõi gỗ của loại cây mà côn trùng không thể chui vào đục khoét, phá hoại. Giả như côn trùng có thể gặm nhấm cây, chúng chỉ có thể ở ngoài vỏ cây hoặc dát gỗ. Nói cách khác, dù các uế nhiễm có thể đến quấy nhiễu ta, chúng chỉ có thể chạm đến các cửa giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Thí dụ, khi cảnh sắc đập vào mắt, chúng chỉ đi xa đến mắt. Chúng không đi vào tâm. Khi âm thanh vọng vào tai, chúng chỉ đi đến tai chứ không đi vào tâm. Khi mùi chạm vào mũi, chúng chỉ đi xa đến mũi. Chúng không đi vào tâm. Đây là lý do tại sao ta nói rằng sự viên mãn của định là cốt lõi của những gì được

coi là thiện xảo, vì dầu các ác nghiệp có thiên hình vạn trạng cũng không thể dễ dàng phá hủy tâm bình an khi nó đã vững chãi, ổn định, giống như cách côn trùng không thể khoan vào lõi gỗ.

Sự hoàn hảo của tâm định được xem là đỉnh cao của tất cả mọi thiện xảo, vì phẩm chất siêu việt của nó. Trạng thái tâm đó cũng có hấp lực đối với các hình thức thiện lành khác. Khi tâm tĩnh lặng, toàn thân cũng cảm nhận điều đó, nên ta không làm điều bất thiện với thân. Lời nói của ta được kiềm chế, miệng ta không nói ra những lời bất thiện. Những điều bất thiện ta đã gây ra nơi mắt, tai, tay, tất cả sẽ bị quét sạch. Như thế, sự tốt lành đến từ thiền định sẽ tẩy rửa mắt, tai và tay của chúng ta, sẽ tẩy rửa tất cả các bộ phận khác của thân, để tất cả đều được sạch.

Khi sự sạch sẽ làm chủ thân, đó là điều tuyệt vời - giống như mưa rơi từ trên trời cao xuống bao trùm tất cả. Với tâm siêu chất lượng, sự thiện lành của nó lan rộng đến mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Nó lan rộng để bao phủ sắc, thanh, hương, vị và xúc. Nó lan rộng để

56 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

bao trùm tất cả những suy tưởng của ta về quá khứ và tương lai. Như thế, sự thiện lành này lan rộng cho đến khi cuối cùng nó bao trùm toàn bộ vũ trụ. Tóm lại, đây là một vài phần thưởng đến từ thiên định.

Sự thiện lành siêu việt đến từ thiên định giống như mưa rơi từ trên trời cao. Nó không chỉ rửa sạch các thứ bẩn thỉu trên mặt đất, mà còn nuôi dưỡng cây cối cho con người. Ngoài ra, nó làm tươi mới con người với sự mát mẻ của nó. Đức Phật đã ban rải lòng từ của Ngài trên khắp thế gian, bắt đầu ngay từ ngày Ngài vừa đạt giác ngộ, và lòng từ bi của Ngài như mưa vẫn đang bao trùm chúng ta 2.500 năm sau. Đức Phật là đấng vĩ đại vì lòng từ bao la Ngài đã phát triển thông qua thiên định – cũng là loại thiện mà chúng ta đang thực hành hôm nay.

Nói một cách đơn giản: mọi khía cạnh của thiên đều tốt. Cho dù bạn đã thực hành trong bao lâu, ngay cả khi bạn dường như không nhận được bất kỳ kết quả nào, tất cả đều tốt. Ngay cả khi bạn chỉ đơn giản lặp đi lặp lại từ *buddho*, nó cũng tốt cho tâm. Khi bạn chánh

niệm về hơi thở, cũng tốt cho tâm. Khi bạn có thể làm cho tâm tĩnh lặng với hơi thở, cũng tốt cho tâm. Vì lý do này, thiền là điều bạn nên thực hành mọi lúc, mọi nơi.

Đừng để thời gian và cơ hội hành thiền trôi qua!

Bắt Đầu Từ Việc Nhỏ

17 tháng 5 năm 1959

Sức mạnh của Đức Phật vĩ đại hơn tất cả mọi chúng sinh khác, kể cả con người và chư thiên. Thân Ngài to lớn. Chúng ta đã tạo ra bao hình ảnh tương trưng Đức Phật từ thời cổ đại cho đến hiện tại, cũng vẫn chưa có tác phẩm nào hoàn hảo. Miệng Ngài rất rộng. Nhiều điều Ngài chỉ nói một lần nhưng thế gian đã không ngừng lặp lại chúng: ở đây sư muốn nói về giáo lý của Ngài, mà các thánh đệ tử trong Tăng đoàn đã chép thành các bản văn dùng làm Pháp thoại giảng cho chúng ta nghe cho đến ngày nay. Miệng Đức Phật tuy nhỏ, nhưng lời nói của Ngài sâu xa, vĩ đại, đó là lý do tại sao chúng ta nói rằng miệng của Ngài rộng. Đôi mắt của Ngài cũng mở to: chúng nhìn thấy bản chất thực sự của toàn bộ vũ trụ. Với những người thực sự hoàn hảo, điều này xảy ra: họ vĩ đại.

Những điều lớn lao như thế phải xuất phát từ những điều nhỏ nhất. Trước khi Đức Phật

có thể trở nên vĩ đại như thế, trước tiên Ngài phải làm cho mình trở nên nhỏ bé. Nói cách khác, Ngài tự từ bỏ hoàng gia, đi một mình vào rừng để ngồi dưới cây bồ đề bên bờ sông Nerañjara. Ngài giữ hơi thở vào ra của mình ngày càng nhẹ hơn cho đến khi nó cực kỳ vi tế, và ở đó ngọn lửa ô nhiễm của thân tâm hoàn toàn biến mất không dấu vết. Ngài đã thức tỉnh bản ngã đúng đắn hàng đầu, trở thành một vị Phật. Trái tim mà Ngài đã để nó phát triển cực kỳ tinh tế và nhỏ bé, đã bùng nổ ra bên ngoài trong sự tốt lành theo cái cách vẫn còn làm chúng ta bàng hoàng cho đến ngày nay.

Vì vậy, tất cả chúng ta nên đặt tâm trí của mình vào việc thực hành thiền định. Đừng lo lắng về quá khứ hay tương lai hay bất cứ thứ gì khác. Khi tâm được đặt vững chắc trong định, sự hiểu biết, trí tuệ sẽ tự động phát sinh mà không cần ta phải lo lắng về chúng. Đừng nghĩ rằng bạn phải biết điều này hoặc nhìn thấy điều kia. Những điều này sẽ tự xuất hiện. Như câu tục ngữ nói, “Những người có nhiều lòng tham chỉ nhận được một ít;

60 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

những người bằng lòng với cái ít ỏi, sẽ được cái nhiều hơn”. Hãy ghi nhớ điều này.

Để tâm trí vươn xa, lang thang theo các khái niệm và mối bận tâm bên ngoài, sẽ làm mất đi sức mạnh cần thiết để nó đối phó với các vấn đề khác nhau. Sau đó những gì nó dự định làm sẽ khó thành công. Cũng giống như một khẩu súng với nòng súng lớn. Nếu bạn đặt những viên đạn nhỏ vào đó, chúng sẽ rung lắc các bên trong nòng súng nhưng không phát ra nhiều lực. Nòng súng càng hẹp, đạn sẽ càng có nhiều lực khi bạn bắn chúng ra. Hơi thở cũng giống như thế: Bạn càng thu hẹp trọng tâm của nó, hơi thở sẽ càng trở nên tinh tế hơn, cho đến khi cuối cùng bạn có thể thở qua lỗ chân lông. Tâm trí ở giai đoạn này có nhiều sức mạnh hơn một quả bom nguyên tử.

Chủ vườn cây thông minh lấy chuối để giúp họ trồng vườn cây, lấy xoài để giúp họ trồng vườn cây ăn quả. Do vậy, họ không phải đầu tư nhiều vốn cùng một lúc. Nói cách khác, họ dọn đất từng chút một, lần lần trồng cây, thu hoạch lần lần, bán lần lần, cho đến khi vườn cây ngày càng lớn hơn. Như thế, họ không cần đầu tư

nhiều sức lao động hoặc vốn, nhưng kết quả họ nhận được rất lớn và lâu dài. Đối với người ngu, khi bắt đầu một vườn cây ăn quả, lớn nhỏ gì, họ cũng đổ hết tiền vào đó, thuê người dọn đất, cày xới và trồng tất cả mọi thứ cùng một lúc. Nếu gặp hạn hán trong ba ngày hoặc bảy ngày liên tục, cây của họ đều chết khô. Cỏ dại sẽ mọc tràn ngập nơi đó. Lúc ấy, chủ vườn không thể làm gì, vì vườn cây ăn quả quá lớn. Họ không còn tiền để thuê công nhân nữa, vì ngay từ đầu họ đã sử dụng hết tiền rồi. Họ chỉ còn có thể ngồi ôm gối, chớp những giọt nước mắt vào trong. Họ đã mất tất cả vốn mà không thấy có ra lợi nhuận gì. Đó là điều sẽ xảy ra với người tham lam. Ngược lại, người luôn cẩn mẫn, từng chút từng chút một, sẽ phát triển ngày càng tốt đẹp hơn.

Việc Thực Hành

4 Tháng 8, 1956

Khi ngồi thiền, có ba điều chúng ta cần lưu ý:

1. Hơi thở: khiến cho nó trở thành đối tượng của tâm.

2. Chánh niệm: nghĩ về thuật ngữ thiền *bud-* với hơi thở vào và *dho* với hơi thở ra.

3. Tâm: giữ tâm cả bằng hơi thở và bằng *buddho*. Hãy để hơi thở trôi chảy nhẹ nhàng. Hãy để tâm được thoải mái. Đừng ép nén hơi thở hoặc cố gắng đưa tâm vào trạng thái định. Giữ cho tâm vững chắc và ngay thẳng. Đừng để nó chạy đi nơi này, nơi kia.

Đây là những điều chúng ta phải học - không chỉ để biết chúng. Ta còn phải nghiên cứu để có thể đưa chúng vào thực hành, tức là ta thực hành chúng để ta có thể đạt trí tuệ mà ta thực sự muốn.

Để giữ cho tâm thanh tịnh, chúng ta phải loại bỏ tưởng để chúng không bám chặt vào tâm. Giống như việc chăm sóc một tấm trải giường màu trắng. Chúng ta phải để phòng

bụi bặm theo gió bay vào, và bám vào tấm trải, hoặc các côn trùng - như kiến hoặc rệp - sẽ đến sống ở đó. Nếu thấy bụi bặm, ta phải rũ tấm trải. Có vết bẩn nào, ta phải giặt nó ngay. Đừng để chúng ở lại lâu trên tấm trải giường, nếu không sẽ khó giặt sạch chúng. Nếu có côn trùng, ta phải loại bỏ chúng, vì chúng có thể cắn ta, khiến ta phát ban hoặc khiến ta không ngủ được. Khi chúng ta luôn chăm sóc tấm trải giường của mình theo cách này, nó sẽ phải sạch trắng và là một nơi thoải mái để ngủ.

Bụi và côn trùng ở đây là những chướng ngại, là kẻ thù của tâm. Chúng ta phải chăm sóc tâm giống như cách ta chăm sóc giường chiếu của mình. Chúng ta không thể để bất kỳ nhận thức nào từ bên ngoài xâm nhập và chấp dính vào tâm hoặc gặm nhấm nó. Chúng ta phải gạt bỏ chúng đi. Bằng cách đó, tâm sẽ trở nên bình lặng, không bị phân tâm.

Khi hành thiện, ta sẽ phát khởi kỹ năng theo ba cách: không dùng thân để làm hại ai; không dùng lời để nói xấu ai; và giữ tâm thiện lành. Nói cách khác là ta đang trụ vào

64 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

buddho trong từng hơi thở vào ra, nên không nghĩ đến việc làm điều ác, và không nghĩ đến việc sân hận hay thù hằn bất cứ ai. Bằng cách này, thân, khẩu, và ý của chúng ta được thanh tịnh. Đây là cách làm phát sinh công đức và kỹ năng, vì chúng ta không làm bất cứ điều ác nào cả.

Khi nghĩ về hơi thở theo cách này thì giống như ta đang vẽ tranh trên một mảnh vải trắng. Tâm của ta trong trạng thái bình thường giống như một mảnh vải trơn, không có hoa văn hay thiết kế. Khi nâng tâm lên một tầm cao hơn và nghĩ về các yếu tố của thiền định thì giống như ta vẽ một bức tranh tâm linh lên đó. Thí dụ, chữ *buddho* là một hình ảnh tâm linh, vì ta không thể nhìn thấy nó bằng mắt, nhưng ta có thể nhìn thấy nó thông qua tưởng. Nếu ta nghĩ về nó liên tục, thì như thể mực hoặc sơn của ta thấm sâu vào vải. Nếu ta không thường xuyên nghĩ về *buddho*, hay chỉ nghĩ về nó một cách hời hợt, thì giống như ta vẽ bút chì lên tấm vải. Hình ảnh sẽ không bám chặt và thấm vào tim. Nó có thể bị bôi lem hoặc xóa hoàn toàn.

Sau đó, chúng ta tô thêm chi tiết vào bức tranh: đây là ý nghĩa của việc đánh giá (*vicara*). Nếu cứ tiếp tục như vậy, bức tranh của ta sẽ ngày càng trở nên công phu hơn. Khi hình ảnh ngày càng trở nên phức tạp hơn, chúng ta sẽ nhận thấy hơi thở vào và ra có trở nên thoải mái hay không. Nếu hơi thở dễ dàng và thoải mái, hãy giữ nó như thế. Đôi khi ta sẽ thấy rằng tâm thoải mái nhưng thân thì không; đôi khi thân thoải mái nhưng tâm bức bối, mất tập trung; đôi khi thân khá thoải mái, tự tại, và tâm ổn định, không phóng dật. Lúc đó, nếu bạn thấy bất kỳ khía cạnh nào không thoải mái, bạn nên sửa chữa nó, giống như cách người nông dân trồng lúa phải theo dõi cẩn thận các cửa cống trên cánh đồng, dọn sạch bất kỳ cành hoặc gốc cây nào có thể cắt đứt dòng chảy của nước. Khi bạn thấy bất cứ điều gì không tốt, bạn nên loại bỏ nó. Bạn phải tiếp tục quan sát hơi thở, để xem nó có quá chậm hay quá nhanh, hoặc nếu nó làm cho bạn mệt mỏi. Nếu có, hãy thay đổi nó.

Điều này giống như cày bừa trên cánh đồng của mình. Khi những cục đất lớn bị dầm, vỡ

66 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

ra khắp chung quanh, cánh đồng trở nên bằng phẳng. Khi thân trở nên cân bằng, êm dịu, hãy duy trì trạng thái đó. Tâm sau đó sẽ trở nên thăng bằng, tĩnh lặng - vì nó sống với thân, và giờ nó được ở trong một nơi thoải mái. Dù tâm hoàn toàn tốt, hoặc chỉ tốt ở một số phần, bạn sẽ biết điều đó.

Khi ta phát khởi được kỹ năng này trong tâm thức, thì như thể ta tìm được tài sản. Nhưng khi ta có tài sản, chắc chắn sẽ có nhiều thứ đến quấy rầy ta, giống như cây có hoa đẹp, hoa thơm, sẽ có sâu bướm hoặc côn trùng đến làm phiền hoa. Khi phẩm hạnh của Phật, Pháp và Tăng phát khởi trong tâm, chắc chắn sẽ có những điều làm xáo trộn hoặc phá hủy chúng, chẳng hạn như ảnh tượng hoặc chuông ngai, giống như khi một bông hoa bị côn trùng đục khoét, nó có thể rớt khỏi cây. Khi rớt khỏi cây, nó sẽ không thể kết trái. Tâm trí của ta cũng vậy: Đừng để lòng tốt của bạn biến mất do ảnh hưởng của những trở ngại. Bạn phải canh giữ nó, để đảm bảo rằng nó vẫn yên và trụ nơi thân cho đến khi không còn cảm giác có điều gì

có thể làm phiền nó hoặc cố gắng phá hủy nó. Tâm trí khi đó sẽ giống như một chuỗi bông xoài được nuôi dưỡng bằng những giọt sương. Chẳng bao lâu, nó sẽ kết trái, bạn sẽ có thể thu hoạch trái và thoải mái thưởng thức chúng.

Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật nói rằng một người hay quên hoặc không chú ý giống như người chết. Nói cách khác, nếu chánh niệm đứt đoạn trong giây lát, bạn chết đi trong giây lát. Nếu nó mất hiệu lực trong một thời gian dài, bạn chết trong một thời gian dài. Vì vậy, nếu bạn nhận ra rằng chánh niệm đã đứt đoạn, bạn phải sửa chữa mọi thứ ngay lập tức. Nói cách khác, bạn thiết lập lại chánh niệm ngay lập tức. Nếu bạn có thể nhận biết chánh niệm đã đứt đoạn, ít nhất bạn còn có chút ít hy vọng. Có người còn không biết chánh niệm đã ra đi khi nào: đó là những kẻ vô vọng. Như Đức Phật đã nói, *pamado maccuno padam*: vô tâm là con đường của cái chết. Đó là vì sự thất niệm, không chú tâm là vọng tưởng, gốc rễ của tâm bất thiện. Khi vọng tưởng phát sinh, nó mở đường cho tất cả những điều xấu xa và bất

68 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

thiện. Vì vậy, chúng ta nên cố gắng nhỏ nó ngay lập tức trước khi nó bắt đầu phát triển và vươn rộng các nhánh của nó ra xa. Khi chánh niệm đứt đoạn, nó mở đường cho tâm suy nghĩ về tất cả mọi thứ, khiến ta khó hoàn thành công việc của mình. Nói chi đến việc theo dõi hơi thở, nếu chánh niệm tiếp tục đứt đoạn, ta còn không thể viết được một chữ cái.

Vì vậy, chúng ta phải đặc biệt cẩn thận để duy trì chánh niệm. Đừng để bản thân quên hoặc mất dấu những gì bạn đang làm.

Sức Mạnh Cho Cuộc Hành Trình

Ngày 7 Tháng 5, 1958

Khi ngồi thiền, bạn phải liên tục quán sát xem liệu tâm có được thiết lập trong tất cả các yếu tố cấu thành của thiền hay không. Việc thực hành thiền định của bạn phải bao gồm ba yếu tố cấu thành để được coi là đúng theo các nguyên tắc thiền, sẽ mang lại kết quả mỹ mãn như chúng ta mong muốn. Các yếu tố cấu thành của thiền là:

1. *Đúng đối tượng.* Ở đây muốn nói đến đối tượng mà tâm trụ vào - hay nói cách khác là hơi thở. Chúng ta phải tập trung nhận thức vào hơi thở và không để nó đi lạc hướng khác. Đây là “*thana*” (xứ) hay nền tảng của *kammatthana* (hành nghiệp).

2. *Đúng chủ đích.* Một khi chúng ta đã tập trung ý thức vào hơi thở vào và hơi thở ra, chúng ta phải giữ chánh niệm trụ duy nhất vào hơi thở bằng cách suy nghĩ: *bud* - với hơi thở vào- và *dho* với hơi thở ra. Chúng ta phải tiếp tục làm điều này cho đến khi tâm tĩnh lặng

70 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

và cố định. Khi đó chúng ta có thể bỏ thuật ngữ thiền *buddho*. Một khi tâm tĩnh lặng và không đi lang thang nơi khác, chánh niệm sẽ bám chặt vào hơi thở chứ không trôi đi hay trở nên lơ đãng. Đây là chủ đích, là nghiệp của *kammatthana* của chúng ta.

3. *Đúng chất lượng*. Ở đây đề cập đến kỹ năng giúp ta cải thiện, điều chỉnh và trải rộng hơi thở sao cho nó trở nên thoải mái. Thí dụ, nếu hơi thở ngắn khiến bạn khó chịu, hãy thay đổi để nó dài hơn một chút. Nếu thở dài khó chịu, hãy thay đổi để nó ngắn hơn một chút. Quan sát hơi thở dài, hơi thở ngắn, hơi thở nhanh hay chậm, rồi tiếp tục thở theo cách mà bạn cảm thấy thoải mái nhất. Nếu có vấn đề hoặc sự khó chịu nào phát sinh, hãy thay đổi thêm trong những lần thở tiếp theo. Nhưng đừng thở trong căng thẳng hoặc cố gắng nín thở. Hãy để cơ thể thở vào và thở ra với cảm giác thoải mái. Khi đó hơi thở sẽ có cảm giác thoáng, rộng mở và linh hoạt. Nó sẽ không bị tắc nghẽn ở bất kỳ chỗ nào, sẽ không có cảm giác nặng nề hay tù túng. Trong trạng thái này, tâm sẽ cảm giác sung mãn, mát mẻ.

Thân cũng sẽ cảm thấy thoải mái. Đây là căn bản của sự hoàn thiện, một khả năng mà tất cả chúng ta đều muốn có.

Khi chúng ta có thể rèn luyện tâm trụ vững chắc trên ba yếu tố thiền này, nó sẽ trở nên thuần thực, dễ bảo, không còn bướng bỉnh nữa - vì một khi tâm đã trở nên thiện xảo, thông minh, nó sẽ hiểu được điều gì là tốt cho ta, điều gì không, chuyện gì là của người, chuyện gì là của ta.

Khi được như thế, sẽ không còn quá nhiều sự nghi hoặc. Giống như khi chúng ta huấn luyện một con bò. Chúng ta có thể hướng dẫn nó làm tốt công việc của nó và sẽ không phải lãng phí nhiều dây thừng để trói buộc nó lại. Đó là lúc chúng ta có thể thoải mái. Dù chúng ta có để nó tự đi lang thang, nó cũng không bị lạc.

Khi đi xa, bò sẽ tự quay về chuồng, vì nó biết chuồng nào là của chủ nó, chuồng nào là của người khác, người nào là chủ và người nào không, thứ nào là cỏ nó có thể ăn, thứ nào là lúa không được ăn. Như thế, nó sẽ không lấn vào ruộng của người khác, giẫm đạp mùa màng và ăn lúa của họ, sẽ gây ra đủ loại cũi cãi và cảm

72 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

xúc tối tệ. Bằng cách đó, chúng ta có thể sống trong hòa bình.

Tâm thức cũng vậy. Một khi đã được huấn luyện, nó sẽ trở nên thuần hóa. Nó sẽ không trôi theo những suy nghĩ và các mối bận tâm bên ngoài. Thông thường, tâm không thích trụ nơi thân, trong hiện tại. Lúc thì nó chạy ra khỏi mắt, khi thì ra tai, khi thì chạy ra mũi, lưỡi, và thân, đến nỗi nó chia thành năm dòng khác nhau, giống như một dòng sông rẽ ra năm con lạch khác nhau thay vì ở trong một: do đó, sức mạnh của dòng chảy bị yếu đi.

Ngoài việc rò rỉ theo năm cửa giác quan là thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác và xúc giác, tâm còn chạy theo những ý nghĩ về quá khứ và tương lai mà không bao giờ trụ vững trong hiện tại. Đây là lý do tại sao nó không được bình yên, vì nó không có thời gian để nghỉ ngơi. Kết quả là sức mạnh của nó bắt đầu suy yếu, và khi sức mạnh của tâm trở nên yếu đi thì sức mạnh của thân cũng suy yếu. Trong trường hợp này, chúng ta không thể hoàn thành bất kỳ kế hoạch nào của mình, dù là trong lĩnh vực của thế gian hay của Pháp.

Khi điều này xảy ra, chúng ta giống như người bệnh là gánh nặng cho các bác sĩ và y tá. Các bác sĩ phải liên tục đến thăm khám để kiểm tra các triệu chứng của bệnh nhân. Các y tá phải cho anh ta ăn, cho uống thuốc và đưa vào phòng tắm. Phải cần có người hỗ trợ anh ta mới ngồi dậy được. Những người chăm sóc anh phải thức trắng cả ngày lẫn đêm và không bao giờ có thể để anh một mình. Về phần những người chịu trách nhiệm tài chính, họ phải chạy vạy khắp nơi, cố gắng kiếm tiền để trả các hóa đơn y tế. Cả nhà lo lắng, bận tâm, còn bản thân người bệnh cũng không thấy thoải mái. Anh ta không thể đi đâu, không thể làm bất cứ điều gì, không thể ăn đồ cứng, không thể ngủ: mọi thứ đều trở thành là vấn đề.

Tương tự, khi tâm chúng ta không tĩnh lặng mà thay vào đó cứ chạy theo những quan niệm và kiến chấp, thì ta giống như người bệnh. Chúng ta không có đủ sức mạnh để hoàn thành công việc của mình.

Đó là vì tâm không được rèn luyện sẽ đi lang thang tùy thích và rất ương ngạnh. Bạn không

74 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

thể bảo nó làm bất cứ điều gì cả. Nếu bạn bảo nó nằm, nó sẽ ngồi. Nếu bạn bảo nó ngồi, nó sẽ đứng dậy và đi. Nếu bạn bảo nó đi, nó sẽ bắt đầu chạy. Nếu bạn bảo nó chạy, nó sẽ dừng lại. Bạn thực sự không thể kiểm soát nó chút nào. Trong trường hợp này, tất cả các phẩm chất bất thiện – vô minh và phiền não như tham, sân, si, hay năm Chướng ngại – sẽ tràn vào tâm, chế ngự và chiếm hữu tâm giống như người bị ma ám. Trong trường hợp này, chúng ta sẽ gặp đủ loại rắc rối và hỗn loạn - tất cả chỉ vì tâm không có đủ sức mạnh cần thiết để chống chọi với vô minh hoặc đẩy nó ra khỏi tâm.

Đức Phật thấy rằng nói chung, mọi việc đều xảy ra như vậy đối với con người, khiến họ đau khổ, đó là lý do tại sao Ngài dạy chúng ta phải tập hợp sức mạnh của thân và sức mạnh của tâm để chống lại những hình thức khổ đau khác nhau này.

Nói cách khác, Ngài dạy chúng ta thực hành thiền định để làm cho sức mạnh của tâm trí chúng ta được vững chắc, cứng cỏi. Hành thiền có nghĩa là rèn luyện tâm trí để được yên bình và tĩnh lặng. Khi tâm ngay một yên

bình, tĩnh lặng hơn, nó sẽ trở nên thông suốt. Khi nó thông suốt, ánh sáng trí tuệ sẽ phát sinh trong đó.

Trí tuệ này là sức mạnh giúp tâm có khả năng đương đầu với mọi hoàn cảnh có thể xảy ra, cả tốt lẫn xấu, vì nó sẽ có trí thông minh giúp nó nhận biết rõ ràng mọi vấn đề đến từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và thức. Nó sẽ có thể xác định các nhận thức về quá khứ, hiện tại và tương lai.

Nó sẽ làm quen với các thuộc tính, các uẩn, biết điều gì tốt, điều gì xấu, điều gì đáng suy nghĩ, điều gì không, điều gì sai, điều gì đúng. Khi biết được những điều này, nó trở nên tỉnh ngộ, bình thản và sẽ buông bỏ mọi ý nghĩ và khái niệm, buông bỏ những ràng buộc với thân, buông bỏ những ràng buộc với các thứ vật chất bên ngoài, tất cả đều phát sinh từ duyên hợp và không có bản chất thực sự lâu dài.

Khi tâm có thể buông bỏ mọi suy nghĩ và bận tâm, nó sẽ trở nên nhẹ nhàng và linh hoạt, giống như một người đã trút bỏ được mọi gánh nặng mà mình đang gánh trên vai và trên tay. Người đó giờ có thể đi, chạy nhảy một cách nhanh nhẹn. Có thể ngồi hoặc nằm xuống một

76 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

cách dễ dàng. Đi đến đâu người đó cũng thấy thoải mái. Khi tâm đã trải qua cảm giác thoải mái, nó sẽ trở nên hạnh phúc và đầy đủ. Nó sẽ không cảm thấy đói. Khi no đủ và hạnh phúc, nó có thể nghỉ ngơi. Một khi đã được nghỉ ngơi, nó sẽ có sức mạnh. Bất cứ nhiệm vụ nào nó đảm nhận, về mặt thể gian hay trong Pháp, đều sẽ thành công. Tuy nhiên, nếu tâm thiếu cảm giác của sự tràn đầy, nó sẽ đói. Khi đói, nó có tâm trạng tồi tệ: cáu kỉnh và khó chịu. Khi đó, nó giống như một người bệnh không còn sức lực để hoàn thành bất kỳ nhiệm vụ nào một cách dễ dàng.

Còn những người đã hành thiền đến mức tâm tĩnh lặng thì họ không còn đói nữa, vì họ có cảm giác no đủ bên trong. Điều này mang lại cho họ năm loại sức mạnh – niềm tin (tín lực), sự kiên trì (tính tiến lực), chánh niệm (niệm lực), sự tập trung (định lực) và sáng suốt (tuệ lực) – sẽ giúp họ tiến tới những cấp độ thiện lành cao hơn. Khi tâm tĩnh lặng, nó phát triển sự thanh thản tinh thần.

Khi thân tĩnh lặng, nó cũng phát triển sự thanh thản về mặt thể chất: các thuộc tính

khác nhau trong thân đều bình an và hài hòa, và không gây khó cho nhau. Rồi toàn bộ cơ thể được tắm đẫm trong sự thanh khiết tuôn chảy từ các dòng tâm thức thông qua các thuộc tính của đất, nước, lửa và gió, chăm sóc và bảo vệ chúng. Khi mọi thứ được bảo vệ và chăm sóc, chúng sẽ không bị hao mòn.

Qua đó, các thuộc tính của thân đạt đến trạng thái hài hòa, mang lại cho chúng sức mạnh cần thiết để chống lại các cảm giác đau đớn, mệt mỏi. Về phần tâm, nó sẽ ngày càng phát triển sức mạnh lớn hơn, để có thể chịu đựng được mọi loại đau khổ về tinh thần. Nó sẽ ngày càng mạnh mẽ hơn, giống như thuốc súng dùng để chế tạo tên lửa và pháo hoa. Khi được thắp sáng, nó phát nổ và bắn thẳng lên bầu trời.

Khi hành thiện, giống như chúng ta đang chuẩn bị mọi thứ cho một cuộc hành trình. Những thứ đó là các phẩm chất thiện xảo mà chúng ta đã phát triển trong tâm. Càng có nhiều các phẩm chất đó, chúng ta càng có thể tiến bước thoải mái và càng có thể đi xa hơn. Chúng ta có thể đi đến cõi người, cõi chư thiên,

78 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

cõi phạm thiên hoặc đến tận Niết bàn. Khi có nhiều lương thực, việc đi lại của chúng ta rất dễ dàng vì chúng ta có thể đi bằng ô tô hoặc thuyền.

Chúng ta có thể ở những nơi thoải mái và có nhiều lương thực để ăn. Chuyển đi sẽ không làm ta mệt mỏi, mà ta có thể đi xa và đi nhanh. Còn những người với lương thực ít ỏi, không đủ tiền đi xe nên phải đi chân trần, đi trên sỏi và giẫm lên gai, phơi nắng mưa. Họ không thể ở những nơi thoải mái; họ thiếu thốn lương thực; cuộc du hành của họ rất mệt mỏi và chậm chạp. Chưa đến đích, họ đã sẵn sàng bỏ cuộc vì kiệt sức. Nhưng dù đi nhanh hay chậm, chúng ta đều hướng đến cùng một đích. Thí dụ: tất cả chúng ta đều đi đến Bangkok. Những người đi bộ sẽ mất ba tháng để đến nơi; những người đi bằng ô tô thì mất ba ngày; trong khi những người lên máy bay sẽ đến nơi sau ba phút.

Vì lý do này, bạn không nên nản lòng khi nỗ lực làm điều tốt. Hãy phát triển sức mạnh càng nhiều càng tốt, để bạn có được lương thực và phương tiện cần thiết giúp bạn nhanh

chúng đạt được mục tiêu. Một khi đã đến nơi, bạn sẽ trải nghiệm không gì ngoài hạnh phúc và sự thoải mái. Khi bạn thực hành Pháp, ngay cả khi bạn không chinh phục được đạo lộ, đạt được đạo quả hay Niết bàn trong kiếp sống này, thì ít nhất bạn cũng đang phát triển những điều kiện sẽ giúp ích cho bạn bước tiếp trong tương lai.

Việc hành thiền, cũng giống như chúng ta đang lái xe trên một cuộc hành trình. Nếu bạn biết cách điều chỉnh và cải thiện hơi thở của mình, thì cũng giống như bạn lái xe trên một con đường trải nhựa bằng phẳng. Xe sẽ không gặp bất kỳ chướng ngại vật nào, thậm chí một chuyến đi dài sẽ cảm giác như ngắn đi.

Đối với những người không tập trung trong thiền định, tâm trí họ xáo trộn mà không biết cách nào để cải thiện hơi thở của mình, thì giống như họ đang lái xe dọc theo một con đường gập ghềnh, gồ ghề, đầy ổ gà. Ở một số nơi, cầu đã bị sập. Ở những nơi khác, đường bị cuốn trôi. Điều này có nghĩa là chánh niệm của họ rớt nhip và họ để tâm mình rơi vào những suy nghĩ về quá khứ và tương lai. Họ không ở

80 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

yên trong hiện tại. Nếu họ không biết cách sửa chữa con đường của mình, họ sẽ tiếp tục gặp phải những nguy hiểm và chướng ngại vật. Xe của họ sẽ tiếp tục bị sa lầy. Đôi khi họ mắc kẹt ở một chỗ hàng tuần, hàng tháng và chuyển đi ngắn ngủi của họ lại biến thành một chuyến đi dài. Đôi khi họ quay lại điểm xuất phát và bắt đầu lại từ đầu. Chạy đi chạy lại như vậy, lòng vòng mãi họ sẽ không bao giờ đến được đích.

Vào Vị Trí

Năm 1958

Khi thiên sinh “vào vị trí”, chính xác thì họ đang làm gì? “Vào vị trí” có nghĩa là làm cho tâm ở nguyên vị trí, làm cho nó ở lại với thân, không để nó phóng đến nơi nào khác hoặc nghĩ về bất cứ điều gì khác. Nếu tâm không trụ nơi thân, nó giống như một cục pin không có dòng điện. Nó không ích lợi gì cho bạn. Bạn không thể sử dụng nó để tạo nhiệt hoặc phát ra ánh sáng. Vì vậy, đây là lý do chúng ta được dạy phải giữ tâm bên trong.

Cây cỏ khô héo là vì chúng không được tưới tắm. Đối với chúng ta cũng thế. Nếu thân không có tâm ở bên trong, nó sẽ không phát triển. Nó sẽ phải khô héo, hao mòn, mắc bệnh theo cách này hay cách khác, và cuối cùng chết vì bệnh hoạn. Vì vậy, tâm giống như nước thấm vào cơ thể để nuôi dưỡng nó. Nếu tâm tập trung hướng ra bên ngoài, thì thân không thể có được cảm giác tươi mát, sung mãn hoặc thoải mái nào. Vì tâm là yếu tố ảnh hưởng đến

82 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

thân nhất. Đó là nguồn tài nguyên quan trọng, quý giá nhất của chúng ta.

Khi tâm là một nguồn tài nguyên quý giá theo cách này, chúng ta nên học cách chăm sóc nó. Chúng ta phải giao nó cho người mình tin tưởng. Nói cách khác, chúng ta giao phó nó cho người đáng kính. Nhưng từ đáng kính ở đây không có nghĩa là những vị hòa thượng ở bên ngoài ta, như các nhà sư, vì không phải tất cả các nhà sư đều đáng tin cậy. Có nhà sư tốt, có nhà sư không. Nếu chúng ta để họ dối gạt, lấy đi những vật có giá trị của mình, thì ta kết thúc thậm chí còn tồi tệ hơn trước đó. Đáng kính ở đây có nghĩa là những vị đáng tôn kính trong nội tâm: những phẩm chất đáng kính của Phật, Pháp và Tăng.

Khi hành thiền, là chúng ta đang giao phó tâm của mình cho các phẩm chất đáng kính này. Chúng là những phẩm chất của tâm từ, của chánh niệm. Chúng sẽ không lạm dụng ta hoặc gây hại cho ai. Đây là lý do tại sao chúng ta có thể toàn tâm toàn ý giao phó vật có giá trị nhất của ta - tâm - cho chúng. Thí dụ, khi thiền định với *buddho*, *buddho*, chúng ta phải chân

thành với các phẩm chất này. Chúng ta phải thực sự suy nghĩ về chúng. Không coi chúng như trò đùa. “Suy nghĩ bốn cột” có nghĩa là chúng ta có nghĩ đến nhưng không thực sự chú tâm. Chúng ta phải thật sự có ý giữ *buddho* trong tâm, và tâm với *buddho* mỗi khi chúng ta hít vào và thở ra. Đây là ý nghĩa của việc chân thật trong suy nghĩ của mình. Là kiểu suy nghĩ có mục đích.

Mục đích ở đây là để phát triển một bản chất thật, đầy phong phú bên trong ta - để tạo ra những kết quả lâu dài. Những thứ không thực sự phục vụ bất kỳ mục đích nào là những thứ mang lại kết quả ngắn hạn. Khi chúng ta nói về kết quả lâu dài: thí dụ, khi bạn ngồi thiền ở đây, bạn sẽ thấy rằng kết quả sẽ tiếp tục xuất hiện ngay cả sau khi bạn chết. Nhưng nếu bạn không thực sự thiền, nếu bạn để tâm trí suy nghĩ về những điều khác, bạn sẽ thấy rằng kết quả sẽ biến mất khi chết, bởi vì những điều bạn nghĩ về không bền lâu. Chúng không kéo dài. Chúng sẽ phải thay đổi, hư hoại, và cuối cùng biến mất và chết theo cùng một cách mà bạn sẽ trải qua.

84 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Khi chúng ta yên bình, tĩnh lặng - khi ta định tâm - thì giống như ta đang sạc pin. Sau khi pin đã được sạc, ta có thể sử dụng nó bất cứ khi nào ta muốn. Khi pin của ta được sạc đầy - đầy trí tuệ - chúng ta có thể sử dụng nó cho bất kỳ mục đích nào. Chúng ta có thể nối nó vào dây điện để nấu ăn hoặc thắp sáng nhà cửa. Nếu chúng ta chỉ sạc nó, mà không kết nối nó với bất cứ thứ gì, dòng điện vẫn sẽ ở đó, mát mẻ trong pin, mà không gây nguy hiểm dưới bất kỳ hình thức nào, như dòng điện trong đèn pin. Nếu chỉ để pin yên đó, ta có thể chạm tay vào đó, cảm thấy nó mát mẻ, không nóng chút nào – dầu vẫn có ngọn lửa điện trong đó. Nếu cần ánh sáng hoặc muốn nấu ăn, chúng ta chỉ cần nối pin với dây điện và bật công tắc, dòng điện sẽ phát ra từ pin để đạt được bất kỳ mục tiêu nào chúng ta có trong đầu.

“Pin” của chúng ta là tâm định tĩnh, tập trung. Nếu chúng ta nối sợi dây điện tinh tấn để nướng cháy các uế nhiễm, sức mạnh của dòng điện, hay trí tuệ, sẽ đốt chúng cháy thành tro. Như khi ta nấu chín thức ăn: thực phẩm sẽ

không bị thui ôi và sẽ có lợi cho cơ thể. Tương tự, những người có trí tuệ trong nội tâm có thể loại bỏ tất cả các uế nhiễm gây nguy hiểm và đau đớn cho thân và tâm. Đây là lý do tại sao chúng ta được dạy phải phát triển định tâm: để tích lũy trí tuệ, hầu mang lại lợi lạc cho cả trong kiếp hiện tại và kiếp mai sau.

Hai Thiên Bảo Hộ

11 Tháng 8, 1956

Khi bạn ngồi thiền, hãy tiếp tục quan sát hai yếu tố quan trọng:

1) thân, là nơi tâm cư ngụ; và 2) tâm, là yếu tố chịu trách nhiệm cho thiện và ác.

Tâm là yếu tố thường nhanh chóng thay đổi. Nó thích phóng đi tìm kiếm đủ điều vô nghĩa, tìm những thứ không mang lại gì cho ta ngoài rắc rối. Nó không thích ở yên một chỗ. Lúc nó chạy ở đây, lúc ở đó, mang lại nhiều loại đau khổ khác nhau. Đó là lý do tại sao ta nói rằng nó hay nhanh chóng thay đổi: dễ chuyển hướng, khó kiểm chế.

Vì tâm của chúng ta thường thay đổi và rất nhanh nhạy, Đức Phật phải tìm kiếm một phương pháp để giúp chúng ta có thể lấy điểm yếu này và biến nó thành điều tốt đẹp. Ngài dạy chúng ta phát triển sự tập trung bằng cách tập trung vào thân. Nói cách khác, Ngài dạy chúng ta tập trung sự chú ý vào một trong những yếu tố thực sự quan

trọng của thân: hơi thở. Hơi thở là yếu tố giúp chúng ta tìm thấy sự thoải mái, yên ổn trong khắp tất cả các bộ phận của thân. Đó là thứ giúp cơ thể sống. Tất cả các cửa giác quan của chúng ta - mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm - phụ thuộc vào hơi thở để tạo ra cảm giác mà chúng ấn tượng về những thứ bên ngoài và mang chúng vào để tạo ảnh hưởng trên thân. Thí dụ chức năng của mắt là nhận các ấn tượng về hình tướng để ta thấy. Chức năng của tai là nhận ấn tượng về âm thanh để ta nghe. Chức năng của mũi là nhận ấn tượng về mùi hương để ta ngửi. Chức năng của lưỡi là nhận ấn tượng về hương vị cho ta nếm. Chức năng của thân là nhận ấn tượng về cảm giác xúc chạm. Chức năng của tâm là nhận các ấn tượng về những điều khác nhau xuất hiện thông qua năm giác quan khác.

Vì vậy, khi hành thiền, chúng ta phải đóng chặt tất cả các cánh cửa giác quan này. Chúng ta nhắm mắt lại để không phải nhìn vào những cảnh đẹp hay xấu. Chúng ta đóng tai lại, để không nghe điều gì không cần thiết - tức là bất cứ điều gì không có lợi để lắng nghe. Chỉ nghe

88 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

những lời khuyên làm điều tốt. Đối với mũi, nó cần thiết cho cuộc sống. Nếu không có mũi làm đường thở, chúng ta bắt đầu gặp vấn đề ở các bộ phận khác nơi thân, nên chúng ta giữ cho nó mở. Đối với miệng, chúng ta ngậm lại. Đối với thân, ta sẽ giữ nó yên ở một vị trí, như ngồi khoanh chân.

Chúng ta phải cố gắng đóng kín các cánh cửa giác quan này, để không sử dụng mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hay tâm trong bất kỳ hoạt động nào khác, ngoài việc hành thiền. Chúng ta dồn tâm trí vào một mối bận tâm, để nó ở trong nhà: thân, với các cửa sổ và cửa ra vào đều đóng lại.

Tâm là sở hữu của trái tim hay yếu tố của trái tim (heart-property or heart-element). Bản chất của tâm là nó nhanh hơn gió trong không khí, thổi qua thổi lại, thổi lên, thổi xuống, và không bao giờ giữ nguyên vị trí. Vì vậy, chúng ta phải mang chánh niệm vào tâm để ta có thể lấy điểm yếu này và biến nó thành một cái gì đó tốt đẹp. Điều này được gọi là *bhavana*, hay sự phát triển tinh thần thông qua thiền định. Chúng ta tập trung vào hơi thở và nghĩ tưởng

đến các phẩm chất của Đức Phật. Khi chúng ta bắt đầu nghĩ tưởng đến Đức Phật theo cách này, chúng ta chỉ cần nghĩ về từ *buddho*. Chúng ta chưa phải phân tích ý nghĩa của nó. *Buddho* là tên của chánh niệm. Nó có nghĩa là sự nhận biết, tỉnh thức. Nhưng nếu chúng ta chỉ nghĩ về chữ *buddho* thì nó không có đủ tất cả các yếu tố cho sự phát triển tinh thần thông qua thiền định. Khi nghĩ đến từ này, chúng ta phải ổn định và điều chỉnh nó để nó giữ nhịp với hơi thở. Khi thở, chúng ta phải thở vừa phải, không quá chậm, không quá nhanh, miễn là ta cảm thấy tự nhiên. Sau đó, chúng ta để từ *buddho* qua lại với hơi thở, điều chỉnh suy nghĩ để nó hợp nhất với hơi thở. Đó là khi chúng ta có thể nói rằng ta đang hoàn thành các yếu tố của thiền định.

Điều này được gọi là sự nghĩ tưởng đến Đức Phật, qua đó chúng ta nghĩ về những phẩm chất của Đức Phật một cách ngắn gọn, tùy thuộc vào hơi thở là tâm điểm của chúng ta và để cho chánh niệm phụ trách suy nghĩ.

Khi chánh niệm trở thành một với hơi thở và với nhận thức của chúng ta theo cách này, các

90 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

giác quan khác của ta sẽ trở nên đồng đều và tĩnh lặng. Tâm sẽ dần dần trở nên yên tĩnh hơn, từng chút một. Điều này được gọi là sự thiết lập “thiền hộ mệnh” (guardian meditation) đầu tiên – sự nghĩ tưởng về Đức Phật – qua đó chúng ta sử dụng sự suy nghĩ của mình như một cách thực hành.

Cách suy nghĩ này mang lại kết quả cho tất cả các Phật tử. Đồng thời, nó đưa chúng ta đến các yếu tố hữu ích cho tâm - chánh niệm và tĩnh giác - những yếu tố hỗ trợ tâm thiết lập được sự thiện lành.

Thiền hộ mệnh thứ hai là thiện chí. Thuật ngữ thiện chí - *metta* - xuất phát từ *mitta*, bạn bè. Là một phẩm chất, nó có nghĩa là tình yêu, lòng nhân từ, sự quen thuộc, sự thân mật. Khi tâm thấm đẫm thiện chí, chúng ta thoát khỏi sự thù hận, chống đối. Nói cách khác ta nên nhắc nhở bản thân ở bên *bạn* mình mọi lúc. Chúng ta sẽ không đi lang thang. Chúng ta sẽ không để *bạn* mình bơ vơ. Bạn của chúng ta, ở đây, là thân, vì thân và tâm phải phụ thuộc lẫn nhau mọi lúc. Thân phải phụ thuộc vào tâm. Tâm phải phụ thuộc vào thân. Khi là bạn

bè, người ta phải yêu mến nhau, mong điều tốt đẹp cho nhau, gắn bó với nhau, luôn sẵn sàng giúp đỡ nhau. Không bỏ rơi nhau.

Vì vậy, hãy nói với bản thân rằng khi thân hít vào, nó sẽ gắn bó với hơi thở. Trong tiếng Pali, hơi thở được gọi là *kaya-sankhara*, hay thân hành, bởi vì đó là cái điều hành để giữ cho thân sống. Nó giống như người đầu bếp nấu ăn cho gia đình để các thành viên trong gia đình có thể ăn no và hạnh phúc. Nếu có điều gì đó không ổn với đầu bếp, thì sẽ có sự hỗn loạn, rối rắm trong nhà. Nếu đầu bếp của thân - hơi thở - trở nên bất thường, mọi thứ khác trong thân - các thuộc tính của đất, nước, gió và lửa - tất cả sẽ phải chịu đựng và cùng bị ném vào tình trạng hỗn loạn. Vì vậy, chúng ta có thể nói rằng hơi thở là thuộc tính chăm sóc tất cả các chức năng trong thân. Thí dụ, chúng ta hít hơi thở vào phổi. Ở đó, nó làm sạch máu trong phổi, để đi đến tim. Chức năng của tim là đưa máu ra ngoài để nuôi dưỡng tất cả các bộ phận của cơ thể, để máu và năng lượng hơi thở thông chảy bình thường. Nếu hơi thở khác thường, phổi sẽ

92 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

không tốt như bình thường. Tim sẽ không tốt, máu mà nó bơm ra sẽ không tốt, như thế tất cả các bộ phận khác nhau của cơ thể sẽ phải chịu hậu quả. Đây là khi các thuộc tính của cơ thể được cho là bị ô uế.

Nếu tâm thực sự có thiện chí đối với thân, thì nó phải chăm sóc để hơi thở hoạt động đúng cách. Vì vậy, chúng ta phải theo dõi “đầu bếp” của mình để đảm bảo rằng người đó không bán thối, lừa dối hoặc thờ ơ. Nếu không, chúng ta có thể bị bỏ chất độc vào thức ăn, hoặc thức ăn bị mất vệ sinh khiến ta bị bệnh. Vì vậy, chúng ta phải đảm bảo rằng đầu bếp của ta có thói quen giữ vệ sinh, sạch sẽ, như khi chúng ta hít thở những phẩm chất của Đức Phật qua hơi thở.

Hơi thở đi kèm với *buddho* được gọi là hơi thở *sukka*, hay hơi thở trong sạch, rõ ràng. Khi chủ nhân của ngôi nhà sạch sẽ và thận trọng như thế này, người đầu bếp cũng sẽ phải sạch sẽ và thận trọng. Tất cả nhân viên trong nhà sẽ phải sạch sẽ. Nói cách khác, khi chúng ta chánh niệm, hơi thở đi vào cơ thể sẽ là hơi thở thanh tịnh. Khi nó đến trái tim, nó sẽ làm sạch

máu trong tim để máu đỏ cũng tinh khiết. Khi tim bơm máu tinh khiết này, đưa nó đến nuôi dưỡng cơ thể, cơ thể cũng sẽ được thanh lọc. Rồi tâm sẽ phải cảm thấy bình an. Nói cách khác, khi tim tốt, chất dinh dưỡng trong máu tốt. Khi tâm ở trong tình trạng tốt như thế này, máu sẽ không trở nên bất thường. Và khi chất máu tốt này được gửi đi nuôi dưỡng các dây thần kinh trên khắp cơ thể, cơ thể sẽ phải hoạt động tốt. Nó sẽ không cảm thấy mệt mỏi hoặc đau nhức.

Nếu chúng ta khéo điều chỉnh hơi thở, tất cả các loại bệnh tật và đau đớn có thể được chữa trị. Khi hơi thở tinh khiết lan tỏa khắp các mạch máu, những ô uế đã có sẵn trong cơ thể sẽ phải phân tán. Những thứ chưa xuất hiện sẽ không thể xuất hiện. Điều này sẽ giúp cơ thể cân bằng và ổn định.

Khi trạng thái hơi thở tốt, trạng thái tim tốt, thì thuộc tính lửa trong cơ thể sẽ không quá mạnh. Nếu hơi thở không đúng, hoặc nếu nó quá nóng, thì thuộc tính lửa sẽ bị mất cân bằng. Khi nó quá nóng, máu đặc lại và bị tắc trong các mao mạch, khiến chúng ta buồn ngủ

94 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

hoặc đau đầu. Nếu nó quá lạnh, nó sẽ khiến chúng ta run rẩy hoặc lên cơn sốt.

Như thế, hơi thở quan trọng hơn bất kỳ thuộc tính nào khác trong cơ thể. Nó hỗ trợ thuộc tính lửa, lửa lại chúng cất thuộc tính lỏng. Có hai loại thuộc tính lỏng trong cơ thể: phần cứng, biến thành đất, và phần do bản chất của nó vẫn ở thể lỏng. Khi hơi thở hoạt động đúng, tất cả các thuộc tính khác hoạt động đúng, và cơ thể sẽ cảm thấy được nghỉ ngơi, thoải mái.

Đây là sự thể hiện thiện chí đối với bản thân. Tâm gắn bó với hơi thở, hơi thở gắn bó thân, và thân gắn bó với tâm. Chúng không bỏ rơi nhau. Chúng thấm thiết, thân mật, hài hòa – chúng là những người bạn tốt của nhau.

Khi mọi người ở bên nhau, họ trở nên thân mật, quen thuộc nhau. Nếu họ không ở bên nhau, họ không thể trở nên quen thuộc với nhau. Và khi họ không quen thuộc, họ không thực sự biết nhau.

Khi mọi người là bạn bè thân thuộc nhau, họ tin tưởng lẫn nhau. Họ chia sẻ những bí mật của nhau. Họ không che giấu những gì đang xảy ra. Tương tự, khi ta trở thành thân

thiết, quen thuộc với thân, ta sẽ tìm hiểu tất cả những bí mật của thân. Chẳng hạn, chúng ta có thể hiểu nghiệp nào trong quá khứ đã dẫn đến sự ra đời của thân này - những kiếp trước của chúng ta như thế nào, những điều tốt và xấu mà chúng ta đã làm, dẫn đến việc ta có thân giống như thế này hay thế kia. Chúng ta sẽ hiểu bốn thuộc tính của thân hoạt động như thế nào. Mọi thứ phát sinh và biến mất như thế nào tại các thuộc tính của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Chúng ta sẽ biết những bí mật của các vấn đề khác nhau liên quan đến thân, bởi vì nó sẽ phải tiết lộ bản chất thực sự của nó cho chúng ta bằng mọi cách - giống như khi ta mở nắp nồi thức ăn, ta sẽ nhìn thấy những gì bên trong đó.

Khi ta đã biết cách mọi thứ vận hành trong cơ thể theo cách này, thì đó được gọi là *vijja*, hay sự hiểu biết rõ ràng. Loại hiểu biết này phát sinh từ tâm tĩnh lặng. Khi thân và tâm đều cùng tĩnh lặng, chúng thấu hiểu lẫn nhau. Cũng như con người với nhau: nếu ta thân thiện với người, người sẽ thân thiện lại. Nếu ta chống báng họ, chắc chắn họ sẽ đối nghịch

96 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

với ta. Tương tự, khi cơ thể thân thiện với tâm, tâm nhất định phải thân thiện lại. Nói cách khác, nó có thể hỗ trợ các bộ phận khác nhau của cơ thể. Nó có thể giúp thân hoạt động phù hợp với suy nghĩ của thân. Chẳng hạn, nếu có cảm giác đau đớn hay mệt mỏi thì ta có thể tập trung toàn bộ sức mạnh của tâm để nghĩ rằng chúng sẽ qua đi, và cảm giác đau đớn hay mệt mỏi đó thực sự có thể biến mất, chỉ đơn giản nhờ sức mạnh của một khoảnh khắc tinh thần. Những người đã giúp đỡ lẫn nhau trong quá khứ phải giúp đỡ lẫn nhau mọi lúc. Nếu chúng ta có thể giúp người, người nhất định sẽ giúp lại ta.

Khả năng điều này có thể xảy ra xuất phát từ sức mạnh của tâm. Nó có khả năng ra lệnh phù hợp với nguyện vọng của nó. Khi ta có thể làm cho bạn mình an vui thông qua sức mạnh tư tưởng của ta, thì tất cả bạn bè của ta đều có thể trở nên an vui. Thí dụ, khi chúng ta nghĩ đến việc thanh lọc hơi thở, hơi thở sẽ giúp cải thiện tính chất lửa. Lửa sẽ giúp cải thiện tính chất lỏng. Tính chất lỏng sẽ giúp cải thiện tính chất đất. Khi tất cả các thuộc

tính hỗ trợ lẫn nhau theo cách này, chúng trở nên quân bình và hữu ích cho cơ thể, để cơ thể được khỏe mạnh.

Đối với tâm, nó trở nên mát mẻ và tĩnh lặng. Bất cứ ai đến gần cũng sẽ cảm nhận được sự thanh tịnh đó. Giống như trong sâu thẳm của núi, sẽ mát: ai bước ngang qua cũng cảm giác mát, mặc dù núi không tạo sương để làm mát ai.

Đó là nói về thân. Đối với tâm, khi nó thanh tịnh, nó cho kết quả thậm chí còn lớn hơn. Khi ta suy nghĩ bằng cách sử dụng năng lực của tâm thanh tịnh, các dòng chảy đi nhanh hơn tia chớp xuyên qua bầu trời, và chúng có thể đi khắp thế giới. Nếu có ai muốn đến gần để làm hại ta, họ sẽ thất bại, vì dòng chảy của một tâm thanh tịnh, mạnh mẽ có sức mạnh để xua đuổi mọi loại hiểm nguy. Thí dụ với Đức Phật: Không ai có thể giết Ngài. Những người có ý muốn giết Ngài, khi họ đến gần Ngài, họ sẽ cảm nhận Ngài như là người cha thân yêu của họ. Những người đón nhận dòng chảy thanh tịnh của Đức Phật đã buông bỏ các thói quen xấu ác của họ, trở thành người thiện lành. Họ

98 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

buông bỏ bạo lực, tâm uế nhiễm để trở nên dịu dàng, nhẹ nhàng. Thí dụ, Angulimala: Nếu ông không sẵn sàng lắng nghe Đức Phật, ông sẽ bị trái đất chôn vùi. Nhưng ông đã có thể nghĩ, “Đức Phật sẽ không giết ta. Ta sẽ không giết bất cứ ai.” Ông lập tức buông bỏ vũ khí, từ bỏ giết chóc một lần và mãi mãi, xuất gia, và trở thành một trong những vị thánh đệ tử của Đức Phật.

Do đó, chúng ta nên nghĩ về những phẩm chất của Phật, Pháp và Tăng với mỗi hơi thở vào và ra. Khi ta ở trong lãnh vực của Pháp theo cách này thì như thể ta đang được tiếp kiến Đức Phật. Mặc dù - khi chúng ta tiếp tục nghĩ về những phẩm chất của Phật, Pháp và Tăng - chúng ta tiếp tục đi qua những nơi chốn cũ, nhưng điều đó có gì sai? Trên thực tế, khi chúng ta sử dụng sức mạnh của sự tác ý đúng (*vitakka*) và phân đoán đi, phân đoán lại (*vicara*) theo cách này, kết quả chúng ta đạt được rất tích cực: cảm giác hoàn mãn lan tỏa khắp mọi bộ phận của cơ thể. Tâm sẽ cảm thấy đầy đủ, tươi mát. Ta sẽ cảm thấy nở hoa trong lòng, cảm giác viên mãn, hoặc khinh an (*piti*),

sẽ phát sinh, kèm theo những suy nghĩ thiện lành. Khi tâm ta sung mãn theo cách này thì nó sẽ thoải mái, giống như khi ta được no bụng. Và khi tâm tràn đầy hạnh phúc, bạn của nó, là thân, chắc chắn cũng sẽ cảm thấy no và thanh thản. Chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái cả về thể xác lẫn tâm hồn, giống như khi ta nhìn thấy con cháu của mình được cho ăn no và ngủ kỹ. Điều này được gọi là niềm vui (*sukha*). Và khi ta thấy điều gì đó mang lại niềm vui cho con cháu của mình, chúng ta phải tập trung nỗ lực vào đó liên tục. Đây là cách tâm đạt đến sự nhất tâm (*ekaggatarammana*), bước vào trạng thái bình an, thoát khỏi mọi xáo trộn và hiểm nguy.

Chủ Nhà

Ngày 27 Tháng 9, 1956

Khi ngồi thiền, hãy tự nhủ rằng thân này giống như ngôi nhà của bạn. Khi lặp lại từ *buddho* với hơi thở, giống như mời một vị sư, một người khách vào nhà của bạn. Khi đó, bạn phải làm gì để được coi là có cách hành xử tốt?

- 1) Phải chuẩn bị một nơi cho khách ngồi.
- 2) Phải cúng dường/mời dùng thực phẩm, hoặc nước uống.
- 3) Phải tiếp chuyện với khách.

Trong thiền, khi “chuẩn bị một nơi để ngồi xuống” có nghĩa là nghĩ *bud-* với hơi thở vào, và *dh-* với hơi thở ra. Nếu như chúng ta chánh niệm để suy nghĩ theo cách này thì chữ *buddho* sẽ luôn đi theo hơi thở. Bất cứ khi nào chúng ta phóng tâm ra khỏi hơi thở, thì giống như ta đã rạch một đường dao vào chỗ ngồi mà ta đã chuẩn bị cho khách của mình. Và đừng quên rằng trước khi chuẩn bị chỗ ngồi cho khách,

bạn phải quét sạch nơi đó. Nói cách khác, khi mới bắt đầu, bạn nên hít vào dài và sâu, rồi để hơi thở đi ra hết, hai hoặc ba lần như thế. Sau đó, bạn dần dần để cho hơi thở trở nên nhẹ nhàng hơn, từng chút một, cho đến khi nó vừa đủ để bạn theo dõi một cách thoải mái. Đừng để nó trở nên yếu hơn hoặc mạnh hơn mức vừa phải. Sau đó, bạn bắt đầu kết hợp *buddho* với hơi thở vào và ra. Khi bạn làm điều này, là khách đã sẵn sàng để bước vào nhà bạn. Hãy bám sát theo khách. Đừng lẫn trốn đi bất cứ nơi nào khác. Nếu tâm trí của bạn chạy trốn. Nếu tâm trí của bạn chạy đến với các khái niệm bên ngoài của quá khứ hoặc tương lai, thì giống như bạn đã bỏ khách mời lại nhà, mà chạy đi nơi khác - đó thực sự là một cách hành xử không lịch sự.

Khi khách đã ngồi xuống chỗ soạn sẵn cho họ, bạn phải mời khách món ngon, nước mát, rồi trao đổi với khách những đề tài hấp dẫn. Thức ăn ngon ở đây là sự tác ý, là sự tiếp xúc các giác quan và là ý thức. Thực phẩm tác ý là cách bạn điều chỉnh hơi thở để khiến cả thân

tâm thoải mái. Ví dụ, bạn quán sát để xem loại hơi thở nào tốt và loại nào xấu, cho thân. Loại thở vào nào cảm thấy dễ dàng? Loại thở ra nào cảm thấy dễ dàng? Thở vào nhanh và thở ra nhanh, có tốt không? Hay thở vào chậm, thở ra chậm tốt hơn? Bạn phải thử nghiệm và sau đó nếm thử thức ăn bạn đã chuẩn bị. Đây là loại thực phẩm dành cho tâm. Đây là lý do tại sao tác ý trụ nơi hơi thở được coi là thức ăn của tâm. Khi bạn điều chỉnh hơi thở đến mức cảm thấy thoải mái, trước sau, nó sẽ tạo ra cảm giác no. Đó là khi bạn có thể nói rằng bạn đã cung cấp cho khách thức ăn ngon, bổ dưỡng. Khi ăn xong, khách sẽ tụng bài kinh phước lành vì sự an toàn và hạnh phúc của bạn, để bạn thoát khỏi sự khổ thân và khổ tâm. Vì sức mạnh của Đức Phật giúp ta thoát khỏi đau khổ. Nói cách khác, khi bạn đã điều chỉnh hơi thở đúng cách, những cơn đau nơi thân sẽ biến mất. Đau có thể có một số không biến mất, chúng cũng không ảnh hưởng đến tâm. Đối với nỗi đau nơi tâm, tất cả sẽ biến mất. Tâm sẽ bình lặng. Khi tâm bình lặng, nó sẽ tự tại - yên tĩnh, bừng sáng.

Có câu nói, sức mạnh của Pháp hoại diệt những hiểm nguy: các hình thức khác nhau của Ma vương đến để quấy rầy thân, chẳng hạn như những cơn đau của các uẩn, tất cả sẽ biến mất. Tâm sẽ thoát khỏi những nguy hiểm và thù hận.

Cũng có câu nói, sức mạnh của Tăng đoàn hoại diệt bệnh tật: tất cả các bệnh khác nhau của tâm - buồn phiền, than thở, đau đớn, khổ não và tuyệt vọng - sẽ biến mất. Như thế, một khi bạn đã mời khách vào nhà, cung cấp thức ăn ngon, nhà sư/khách sẽ ban cho bạn ba loại phước lành: bạn sẽ thoát khỏi đau đớn, khỏi nguy hiểm và bệnh tật. Đây là một phần phước lành mà khách viếng sẽ tặng cho bạn. Nhưng nếu, khi khách vào nhà, mà bạn chạy ra ngoài - nói cách khác, nếu bạn quên hơi thở hoặc phóng tâm đến những vấn đề bên ngoài - thì thật bất lịch sự, và sẽ khiến khách lúng túng. Như thế bạn đã mời khách vào nhà nhưng quên chuẩn bị bữa ăn cho khách. Vì vậy, nếu bạn không thực sự tác ý đến hơi thở và không thật sự chào đón

khách vào nhà, thì bạn sẽ không nhận được loại phước lành này.

Giai đoạn cuối cùng của việc mời khách vào nhà là tiếp chuyện với khách. Sau khi khách đã xong bữa thì bạn trò chuyện với khách. Điều này tượng trưng cho những phẩm chất của sự tác ý, đánh giá, khinh an, hỷ lạc và nhất tâm. Bạn kết nối tất cả sáu loại năng lượng hơi thở trong thân để tất cả hòa quyện vào nhau - như khi bạn kết nối đường dây điện thoại. Nếu đường dây kết nối tốt, bạn có thể nghe thấy khắp cả mọi nơi. Ngược lại, nếu kết nối bị gián đoạn, bạn không thể nghe cả người hàng xóm kế bên. Vì thế, khi bạn giữ cho đường dây kết nối tốt, bạn có thể nghe thấy bất cứ điều gì được nói ở bất cứ đâu. Khi tâm ở tầng thiền đầu tiên theo cách này, thì giống như nhà sư/khách và bạn đang trao đổi chuyện trò với nhau. Và tất cả đề tài trao đổi đều là Pháp. Điều này sẽ khiến tâm trạng bạn thoải mái. Thời gian trôi qua, bạn cảm thấy hoan hỷ đến độ bạn không cảm thấy muốn ăn. Đây là sự khinh an: cơ thể không cảm thấy đói. Đồng thời, tâm không bị

quấy nhiễu, do đó cảm thấy hỷ lạc. Bất cứ bạn có được cảm giác hỷ lạc nơi nào, hãy tiếp tục để tâm đến điểm đó: đây là sự nhất tâm.

Khi bạn chào đón nhà sư/khách đến nhà theo cách này, họ sẽ tiếp tục đến thăm bạn. Dầu bạn đi đâu, họ cũng có thể liên lạc với bạn. Ngay cả khi bạn đang ở trên núi hoặc chốn rừng sâu hoang dã, họ vẫn có thể giúp đỡ bạn bằng mọi cách.

Hình ảnh Đức Phật

Ngày 31 tháng 8 năm 1958

Lòng tốt: Chúng ta có thể làm gì để khiến lòng tốt được thực sự tốt đẹp? Vì sự tốt lành của ngày hôm nay, tất cả chúng ta hãy hướng tâm đến việc tạo dựng một vị Phật trong tâm để bảo vệ mình, vì chư Phật là thứ hiển linh và thiêng liêng hơn bất kỳ thứ gì khác trên thế gian. Các Ngài có thể bảo vệ ta, giúp ta vượt qua mọi hiểm nguy và đau khổ. Như chúng ta được nghe trong bài kinh Pali, “*Sabba-dukkha sabba-bhaya sabba-roga vinassantu*”, có nghĩa là, “Mọi đau khổ, mọi nguy hiểm, mọi bệnh tật đều có thể bị tiêu diệt nhờ vào năng lực của Phật, Pháp và Tăng”.

Bất cứ ai có Phật trong tâm, đều được bảo vệ khỏi cả ba nỗi sợ hãi lớn. Loại thứ nhất (1) là sợ khổ, tức là sợ sinh, già, bệnh, chết. Đức Phật không sợ những điều này chút nào, vì Ngài đã xua đuổi chúng dưới mọi hình thức... (2) Các loại nguy hiểm khác nhau, chẳng hạn như nguy hiểm từ tội phạm: Dù ai có cố gắng đến

đánh cắp những vật có giá trị của Ngài, Đức Phật không hề sợ hãi chút nào, vì những vật có giá trị của Ngài không phải là thứ mà ai cũng có thể đánh cắp. Nguy cơ hỏa hoạn: Không kể cháy nhà hay bị ném bom hạt nhân. Ngay cả khi ngọn lửa vĩnh hằng có thiêu rụi toàn bộ thế giới, Ngài cũng sẽ không giật mình hay sợ hãi. Sự nguy hiểm của lũ lụt: cho dù nước có tràn từ đất lên tận bầu trời, Ngài cũng không quan tâm. Sự nguy hiểm của nạn đói, hạn hán và dịch bệnh sẽ không làm cho Ngài phải đau khổ hay gặp khó khăn gì. (3) Các bệnh tật khác nhau phát sinh trong cơ thể không làm cho Ngài sợ hãi. Chỉ cần nhìn vào tượng Phật trước mặt ta: Ngài sợ nguy hiểm gì? Từ đâu? Dù ai có làm gì, Ngài vẫn ngồi đó hoàn toàn bất động, không sợ hãi gì cả. Đây là lý do tại sao chúng ta nên đúc một vị Phật trong tâm mình để có thể đeo nó quanh cổ và bảo vệ ta khỏi sự sợ hãi ở bất cứ nơi nào chúng ta đến.

Thử nghĩ, khi đúc tượng Phật, người ta làm gì? Việc đầu tiên là làm khuôn sao cho đẹp và cân đối. Rồi họ đun khuôn hoàn toàn thật nóng. Sau đó họ đổ kim loại nóng chảy vào khuôn.

Rồi họ để nguội. Khi nguội hoàn toàn, họ gỡ các mảnh khuôn ra, chỉ để lại tượng Phật, dù vậy, tượng vẫn thô ráp và chưa đẹp. Họ phải đánh bóng tượng cho đến khi nó sáng bóng, hoặc phủ sơn mài hay một lớp vàng lá. Chỉ khi đó họ mới có được một tượng Phật hoàn chỉnh, phù hợp với ý nguyện của mình.

Giờ chúng ta cũng đang đúc một vị Phật trong tâm. Ta phải làm nóng khuôn trước khi có thể đổ kim loại vào đó. Giả dụ rằng cơ thể này là cái khuôn của bạn; tâm trí của bạn là một nghệ nhân lão luyện. Vậy tất cả chúng ta hãy tập trung vào việc tạo dựng một vị Phật trong tâm mình. Việc ai có được bức tượng Phật đẹp nhất sẽ phụ thuộc vào tay nghề và khả năng nấu chảy của mỗi người thợ.

Làm thế nào đun nóng khuôn? Chúng ta làm nóng khuôn bằng cách ngồi tập trung: chân phải đặt trên chân trái, hai tay đặt ngửa trong lòng, tay phải đặt trên tay trái. Ngồi thẳng lưng. Đừng nghiêng về phía trước hoặc phía sau, hoặc nghiêng sang hai bên. Nếu khuôn lệch tâm thì tượng Phật của bạn cũng sẽ phải lệch tâm. Bước tiếp theo là tập

trung chánh niệm vào hơi thở, nghĩ *bud-* với hơi thở vào và *dho* với hơi thở ra. Hãy tập trung hoàn toàn vào hơi thở. Bạn không cần phải nghĩ đến bất cứ điều gì khác - giống như thể bạn đang bơm không khí vào lò để làm nóng khuôn.

Nếu bạn không thể trụ trên hơi thở - nếu bạn quên hoặc lơ đãng nghĩ về những thứ khác - như thể máy bơm không khí của bạn bị hỏng. Ngọn lửa sẽ không mạnh lên, và khuôn sẽ không được làm nóng hoàn toàn. Nếu khuôn không được làm nóng đủ, thì khi bạn đổ kim loại nóng chảy vào đó, khuôn sẽ nứt và kim loại đổ vào sẽ bị rò rỉ khắp nơi. Vì vậy, bạn phải cẩn thận để khuôn của bạn không bị nứt, và đảm bảo rằng máy bơm không khí cũng không bị hỏng hóc. Nói cách khác, hãy theo dõi sự chánh niệm của bạn để nó không bị phóng tâm hay quên lãng.

Giờ hãy nói về cách ta làm tan chảy kim loại - đồng, vàng, bạc hoặc bất kỳ loại kim loại nào ta sẽ sử dụng để tạo tượng Phật. Khi đúc một hình tượng, người thợ phải làm tan chảy kim loại và loại bỏ tất cả các tạp chất,

không để lại gì ngoài kim loại ở dạng tinh khiết. Được thế rồi, họ mới sử dụng kim loại đó để đúc tượng.

Tương tự, chúng ta phải tách khỏi tâm tất cả các khái niệm và các mối bận tâm hoạt động như những trở ngại. Năm trở ngại giống như tạp chất trộn lẫn trong vàng. Nếu ta không làm chúng tan chảy hoặc loại bỏ chúng ra khỏi tâm, hình ảnh Đức Phật của ta sẽ không được hoàn hảo và trang nghiêm vững mạnh như ta muốn. Nó sẽ bị lỗi chỗ, tì vết. Nếu bạn đặt tượng trên bàn thờ, nó sẽ không được chiêm ngưỡng. Dầu bạn có mang tặng tượng, cũng không ai muốn nhận. Do đó, thật cần thiết - rất nghiêm trọng - rằng người thợ làm tượng phải tỉ mỉ, chu đáo và cẩn trọng; rằng người đó phải nỗ lực phối hợp để thanh lọc kim loại sử dụng. Nói cách khác, ta phải loại bỏ tất cả các khái niệm về quá khứ và tương lai, chỉ giữ lại hiện tại: hơi thở.

Chỉ chú tâm đến hơi thở. Khi khuôn của bạn được làm nóng hoàn toàn (tức là, bạn cảnh giác với toàn bộ cơ thể), máy bơm không khí của bạn hoạt động tốt (tức là, chánh niệm ổn định

và mạnh mẽ), và kim loại của bạn tinh khiết, không pha tạp (tức là không có những trở ngại trong tâm), lúc đó hình ảnh Đức Phật bạn đức sẽ rất đẹp đúng như ý bạn.

Đức tượng Đức Phật trong ta có nghĩa là ngồi trong sự tập trung, để tâm được an tĩnh. Khi tâm đã an, thân cũng được bình yên. Khinh an - một cảm giác tràn đầy nơi thân, tâm - sẽ phát sinh trong ta (tức là, khi chánh niệm tràn đầy cơ thể, sự tỉnh giác cũng tràn đầy cơ thể). Khi khinh an phát sinh đến cao độ, nó nhường chỗ cho hỷ lạc. Khi đã tràn đầy hỷ lạc, tâm trở nên rõ ràng, trong sáng.

Ánh sáng nội tâm là cái biết của tuệ giải thoát. Ta nhận ra sự thật về thân, rằng nó chỉ đơn giản là bốn tính chất của đất, nước, lửa và gió - không phải của ta hay bất kỳ ai khác. Nó biến đổi. Khổ đau. Điều này dẫn đến cảm giác mệt mỏi, chán nản, khiến ta buông bỏ quá trình tạo tác về thể chất hay tinh thần, khiến ta thấy rằng nó không có thực chất. Ta có thể tách thân khỏi tâm.

Tâm sau đó sẽ thoát khỏi gánh nặng phải chuyên chở thân vật lý theo mình. Nó biến

thành một tâm tự do, nhẹ nhàng và thoải mái. Cái nhìn của ta thông thoáng, dù nhìn ở khía cạnh nào – như thể ta đã tháo bỏ sàn, tường và mái ngôi nhà của ta: nhìn xuống, ta sẽ thấy mặt đất. Nhìn lên, ta sẽ thấy các vì sao. Nhìn quanh theo cả bốn hướng, ta sẽ thấy rằng không có gì cản trở tầm nhìn của mình. Ta có thể nhìn thấy mọi thứ rõ ràng. Nếu nhìn về phương tây, ta sẽ thấy sự thật cao quý của khổ (khổ đế). Nhìn về phía nam, ta sẽ thấy nguyên nhân của khổ. Nhìn về phía đông, ta sẽ thấy sự chấm dứt của khổ. Nhìn về phía bắc, ta sẽ thấy con đường. Nếu ta có thể thấy theo cách này, tức là ta được trọn vẹn một đồng đô la, với cả bốn đồng hai mươi lăm xu (quarter).

Và nếu ta nhiều lần được có đồng đô la đó, ta sẽ ngày càng có giá trị. Ta sẽ biến thành một người giàu có với rất nhiều tài sản - tức là kho báu cao quý. Ta sẽ được thoát khỏi nghèo đói.

Bất cứ ai có kho báu cao quý đó được cho là thượng nhân (noble person). Thượng nhân là những người đã nhìn thấy bốn sự thật cao quý. Ai nhìn thấy được bốn sự thật cao quý là

sẽ nhìn thấy Đức Phật trong tâm. Đức Phật thường hộ trì những người thuộc loại đó - và khi Đức Phật ở bên ta, ta sẽ được ban phước và sẽ không gặp khó khăn. Đơn giản là ta tiếp tục tiến hóa ngày càng cao hơn. Đây là lý do tại sao tất cả chúng ta nên tạo một vị Phật trong tâm bằng cách thực hành chánh niệm bất cứ khi nào ta có cơ hội.

Cách khác nữa để tạo một vị Phật trong tâm là thiền quán liên tục về sự uế nhiễm của thân, như khi chúng ta tụng: *Ayam kho me kayo*: thân này của tôi. *Uddham padatala*: từ chân lên đầu - nó như thế nào? *Addho Kesamatthaka*: Từ đỉnh đầu xuống chân, nó như thế nào?

Tacapariyanto: Bên trong túi da này, có gì là giá trị? Da bao phủ cơ thể giống như một chiếc túi vải bố với đầy mọi thứ, vì vậy hãy xem ta có những gì giá trị trong chiếc túi này. Bắt đầu với xương sườn, tim, gan, phổi, ruột, thức ăn ở dạ dày và ở ruột, máu, mật, bạch huyết, nước tiểu. Những thứ này có giá trị gì đáng quý?

Nếu quán sát kỹ thân mình, ta sẽ thấy rằng những gì ta có ở đây là bốn trạng thái bị tước đoạt, không có gì tuyệt vời cả.

Trạng thái bị tước đoạt đầu tiên là vương quốc động vật: tất cả những con giun và vi trùng sống trong dạ dày và ruột, trong các mạch máu và trong lỗ chân lông của chúng ta. Miễn là có thức ăn trong đó cho chúng, chúng sẽ luôn ở bên trong ta, nhân giống đến chóng mặt, khiến ta nhiễm bệnh. Ở bên ngoài cơ thể thì có bộ chết và chấy. Chúng thích ở với những người không giữ sạch sẽ, làm cho da của họ đỏ rát. Đối với các động vật sống trong các mạch máu và lỗ chân lông, chúng làm ta phát ban sảy và nhiễm trùng.

Trạng thái bị tước đoạt thứ hai là vương quốc của những con ma đói, tức là, các tính chất của đất, nước, lửa và gió trong cơ thể. Mới đầu chúng cảm thấy quá lạnh, sau đó thấy quá ấm, rồi cảm thấy muốn bệnh, rồi muốn ăn cái này hay cái kia. Ta phải luôn phục vụ chúng, chạy đây chạy kia để tìm thứ cho chúng ăn mà không bao giờ có cơ hội dừng lại, nghỉ ngơi. Và chúng không bao giờ thấy đủ - giống như những con ma đói sau khi chết, không được ai cho chúng ăn, nên đói khát luôn. Các trạng thái này tiếp tục làm phiền ta, và đầu

ta làm gì, không bao giờ ta có thể làm chúng hài lòng. Đầu tiên thức ăn quá nóng, nên ta phải bỏ đá vào làm nguội. Sau đó, thức ăn lại quá lạnh, nên ta phải hâm lại trên bếp. Tất cả những điều này là do sự mất cân bằng trong các tính chất, đôi khi tốt, đôi khi xấu, nhưng không bao giờ đi đến trạng thái bình thường ổn định, khiến chúng ta phải khổ theo nhiều cách khác nhau.

Trạng thái bị tước đoạt thứ ba là vùng đất của những con quỷ sân hận. Đôi khi chúng ta bị bệnh hoặc mất tỉnh giác, chúng ta trần truồng chạy lung tung không mảnh vải che thân như thể ta đã bị con quỷ sân hận nhập. Có người phải trải qua các cuộc mổ xẻ, để bỏ thứ này hay cắt thứ kia ra hoặc hút thứ nọ ra. Họ vùng vẫy, rên rĩ, nhìn thật đáng thương. Có người nghèo đến mức không có gì để ăn; họ ốm trơ xương, lồi mắt, đau khổ như những con quỷ sân hận không thể nhìn thấy ánh sáng thế gian.

Trạng thái bị tước đoạt thứ tư là luyện ngục. Luyện ngục là ngôi nhà của tất cả các linh hồn với rất nhiều nghiệp chương phải chịu đựng

việc bị đốt bằng sắt nóng đỏ và bị đâm bằng gai. Tất cả những con vật có thịt mà chúng ta đã ăn, sau khi bị giết và nấu chín, chúng tập trung lại với nhau trong bụng ta, rồi sau đó biến vào cơ thể ta với số lượng lớn. Nếu đong đếm chúng, ta sẽ có bao chuồng gà, cả đàn gia súc và nửa biển cá. Dạ dày của chúng ta nhỏ bé như thế, nhưng dù ta ăn bao nhiêu, cũng không thể làm nó đầy. Và ta cũng phải cho nó ăn những thứ nóng bỏng, giống như các cư dân của lò luyện ngục phải sống trong các ngọn lửa. Không có lửa, chúng không thể sống. Vì vậy, có một chảo đồng lửa lớn cho chúng. Tất cả các linh hồn khác nhau mà chúng ta đã ăn tập hợp lại trong cái chảo lớn của dạ dày, nơi chúng bị tiêu thụ bởi những đám lửa tiêu hóa, rồi sau đó chúng theo ám chúng ta: sức mạnh của chúng xâm nhập vào máu thịt của ta, làm phát sinh tham, sân và si, khiến chúng ta vẩn vơ như thể ta cũng bị lửa địa ngục đốt cháy.

Vì vậy, hãy quán sát thân. Nó có thực sự là của ta? Nó từ đâu đến? Nó là của ai? Dầu ta có quan tâm đến nó bao nhiêu, nó cũng sẽ không ở lại với ta. Nó sẽ phải quay trở lại từ

nơi nó đến: các tính chất của đất, nước, lửa và gió. Việc mà nó có thể ở lại với ta trong một thời gian phụ thuộc hoàn toàn vào hơi thở. Khi không còn hơi thở nữa, nó bắt đầu phân rã, và lúc đó không ai còn muốn nó nữa. Ta sẽ không thể mang nó theo khi ta ra đi. Không có ai có thể đem theo tay, chân của mình. Đây là lý do tại sao chúng ta nói rằng thân là vô ngã. Nó thuộc về thế gian. Đối với tâm, đó là người làm điều tốt và xấu, và sẽ được tái sinh phù hợp với nghiệp của nó. Tâm là cái không chết. Tâm là cái trải nghiệm tất cả niềm vui và nỗi đau.

Vì vậy, khi ta nhận ra điều này, ta nên làm càng nhiều điều thiện càng tốt vì lợi ích của bản thân. Đức Phật có lòng trắc ẩn đối với chúng sinh, nên dạy chúng ta theo cách này, nhưng ta lại không có từ bi với chính mình. Chúng ta thích lấp đầy bản thân với đau khổ. Khi người khác dạy ta, không bằng chúng ta tự dạy bản thân, vì người khác chỉ thỉnh thoảng mới dạy ta một lần. Khả năng trở thành thú, thành người, chư thiên hoặc đến Niết-bàn, tất cả đều tùy thuộc vào ta, vì vậy ta phải chọn cái mình muốn.

118 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Điều thiện chúng ta làm sẽ đi theo ta trong tương lai. Đây là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta thiện, để suy ngẫm về thân, để phát sinh sự nhàm chán. Nó vô thường, khổ và vô ngã. Chúng ta mượn nó một thời gian, rồi phải trả nó lại. Thân không thuộc về tâm, và tâm không thuộc về thân.

Chúng tách biệt nhưng phụ thuộc vào nhau. Khi chúng ta có thể thấy điều này, ta không còn lo lắng hay bám chấp nữa. Ta có thể buông bỏ thân, và ba thứ đồ rỉ sét - quan điểm tự ngã, sự bám chấp vào giới luật và thực hành, và nghi hoặc con đường đạo - sẽ không còn trong tâm. Ta sẽ thấy rằng tất cả thiện và ác đều đến từ tâm. Nếu tâm thuần khiết, đó là thiện pháp cao tột nhất trên thế gian.

Kính Viễn Vọng

Ngày 20 Tháng 8, 1956

Khi bạn thiền, bạn phải chánh niệm về ba điều cùng một lúc. Nói cách khác, khi bạn hít vào và thở ra, ba điều - (1) hơi thở, (2) thuật ngữ thiền *buddho* và (3) tâm - phải ở cùng với nhau trong mọi khoảnh khắc. Đồng thời, cũng có sự điều khiển của tỉnh thức. Chỉ khi đó bạn mới có thể nói rằng bạn đã thiết lập vững chắc các yếu tố thiền định đầy công đức và thiện xảo.

“Chánh niệm” - sự chú ý - ở đây được xem là thiện, đáng công đức. Sự phóng tâm - không chú ý - được xem là bất thiện.

Sự tỉnh thức quán sát kết quả các hoạt động của ta - xem những gì ta làm mang lại kết quả tốt, những gì mang lại kết quả xấu - rồi sau đó điều chỉnh. Thí dụ, nếu hơi thở chưa thoải mái, chúng ta chuyển tâm đến một điểm khác hoặc thay đổi cách thở. Cũng giống như thay đổi chỗ ngồi. Nếu nơi đang ngồi không thoải mái, chúng ta phải đứng dậy, tìm nơi khác để ngồi. Một khi đã tìm được một nơi thoải mái

120 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

để ngồi, chúng ta phải giữ chỗ ngồi đó cho đến khi không thể tiếp tục. Chúng ta không phải đổi chỗ ngồi nữa.

Khi chánh niệm trụ nơi hơi thở, đó là *anapanasati*. Khi chánh niệm khắp thân, đó là *kayagatasati*. Khi chánh niệm luôn trụ nơi thân, tâm, đó là sự phát triển đề mục thiền định (*kammatthana*) - như khi chúng ta ngồi đây thiền: chúng ta đang thực hành, tức là thực hành trên đề mục thiền của ta.

Chánh niệm là nhân. Nếu tập trung quán sát tâm, thì chúng ta sẽ nhận được nhiều kết quả ở mức độ của tâm thức. Nếu tập trung quán sát thân, chúng ta sẽ nhận được nhiều kết quả ở mức độ của thân.

Kết quả của việc phát triển đề mục thiền định là (1) các bất thiện pháp trong tâm được lắng dịu; và (2) các tính chất vật lý của thân được làm lắng dịu. Tâm sẽ phóng khoáng, tự do, giống như đại dương im sóng: gió lặng, nước êm, và không khí trong lành. Trong trường hợp đó, chúng ta có thể thấy mọi thứ từ khoảng cách xa. Do vậy, chúng ta có thể biết các vấn đề của thân. Ở mức độ thấp nhất,

chúng ta sẽ biết thân hiện tại: ta sẽ hiểu những gì đang xảy ra với các tính chất của đất, nước, lửa và gió, trong các bộ phận quan trọng và không quan trọng của thân. Các bộ phận quan trọng là những bộ phận ở trong cơ thể; các bộ phận không quan trọng là những bộ phận đến và đi, tạo thành cầu nối giữa các thuộc tính bên trong cơ thể với bên ngoài. Về tính chất của gió, chúng ta sẽ thấy có bao nhiêu loại năng lượng hơi thở ở lại trong cơ thể, và bao nhiêu loại hơi thở vào và ra. Chúng ta sẽ thấy những phần nào của đất, nước, lửa và các thuộc tính không gian nằm trong cơ thể, và những phần nào đến và đi. Điều tương tự cũng đúng với tính chất của thức. Thí dụ, khi mắt không nhìn rõ, là do có gì sai với tính chất của nhãn thức? Chúng ta sẽ có thể thấy tất cả các cách khiến nó thay đổi, cũng như tất cả những thay đổi trong các thuộc tính của tai, mũi, lưỡi, thân và thức. Chúng ta sẽ có chánh niệm và tỉnh thức liên tục điều khiển.

Chánh niệm và tỉnh thức giống như chiếc kính viễn vọng để nhìn thấy tới khoảng cách xa. Tâm giống như chủ sở hữu của kính. Nếu

các đặc tính trong cơ thể không ở trạng thái bình thường, nếu chúng không thông suốt, không an ổn, thì dù chiếc kính của chúng ta có tuyệt vời đến đâu, ta cũng không thể nhìn thấy bất cứ điều gì. Thí dụ, khi Đức Phật quán sát chúng sinh trên thế gian, Ngài sẽ đợi cho đến khi thế gian bình ổn, tĩnh lặng - canh cuối cùng của đêm trước bình minh, khi tâm trí của con người yên ổn, tĩnh lặng và trong giấc ngủ. Đó là khi Đức Phật sử dụng chiếc kính viễn vọng đặc biệt của mình để khảo sát tất cả những gì đang diễn ra trên thế gian.

Khi tâm tĩnh lặng, nó giống như một đại dương lặng sóng: gió êm, thuyền không lay, nước trong và không khí thoáng đãng.

Khi chúng ta tiếp tục rèn luyện tâm, nó sẽ ngày càng trưởng thành hơn, nhạy cảm và sắc bén hơn, có thể cắt xuyên qua bất cứ thứ gì. Giống như con dao mà ta luôn mài giũa: không có cách nào mà nó không *thể* trở nên sắc bén. Vì vậy, chúng ta nên tiếp tục thực hành giống như cách chúng ta mài dao. Nếu bất kỳ bộ phận nào của thân hoặc tâm không thông, chúng ta phải tiếp tục điều chỉnh cho

đến khi đạt được kết quả tốt. Khi đó thì ta sẽ ở trong trạng thái Chánh Định. Tâm sẽ được thiết lập vững chắc trong hiện tại, trong trạng thái của nhất tâm. Chúng ta sẽ có sức mạnh cả về thân lẫn tâm. Sức mạnh nơi thân có nghĩa là bất cứ nơi nào có đau đớn, chúng ta có thể điều chỉnh các tính chất của đất, nước, lửa và gió để tạo cảm giác thoải mái, giống như cách chúng ta cắt tỉa cây. Nếu bất kỳ cành nào bị gãy hoặc hư, ta cắt chúng đi và ghép cành mới vào. Nếu những cái mới cũng bị hỏng, ta lại ghép vào những cành mới hơn. Chúng ta tiếp tục làm điều này cho đến khi cây khỏe mạnh.

Khi chúng ta rèn luyện tâm theo cách này, bốn nền tảng để thành công sẽ phát triển toàn vẹn. Và như Đức Phật đã dạy, bất cứ ai phát triển nền tảng cho sự thành công sẽ sống lâu. Bốn nền tảng đó là:

Chanda: Chúng ta hài lòng với công việc của mình;

Viriya: Chúng ta gắn bó với công việc và không nản lòng hay bỏ cuộc;

Citta: Chúng ta tập trung toàn bộ sự chú tâm vào công việc;

Vimansa: Chúng ta thận trọng với tâm thức, thận trọng với nhân và quả của những gì chúng ta đang làm.

Tất cả bốn phẩm chất này đều là nền tảng hoặc các bước dẫn đến Đạo Lộ. Chúng là nhân để phát triển sức mạnh nơi thân và sức mạnh trong tâm, và sự hiểu biết để chấm dứt các uế nhiễm, đưa đến Niết bàn.

Những gì đã được nói đến đây là để cung cấp cho tất cả chúng ta ý thức về cách phát triển chánh niệm và tỉnh giác như chiếc kính viễn vọng đặc biệt của riêng ta, để khảo sát các sự kiện thế gian và đạo Pháp. Vì vậy, bạn nên rèn luyện tâm trí của bạn vững chắc và rõ ràng trong các đề mục thiền định, bám chặt vào đó để chúng ở lại với thân trong hiện tại. Dầu bạn không thể nhớ hết những điều đã nói ở đây, bạn cũng nên quyết tâm luôn thực hành. Đừng từ bỏ việc thực hành, hoặc thực hành không đều đặn, vì điều đó sẽ ngăn cản bạn đạt được thành công. Hãy ví mình như một người giám sát, phải liên tục theo dõi thân, tâm. Khi đó, các nhân viên của bạn - các đặc tính của đất, nước, lửa và gió - sẽ không dám trốn tránh

công việc hoặc chậm chạp trong công việc của họ. Mỗi người sẽ phải hoàn thành trách nhiệm của mình một cách đầy đủ. Nhờ thế, bạn sẽ thành công trong công việc của mình về mọi mặt. Đồng thời, một khi bạn đã phát triển chiếc kính viễn vọng đặc biệt của mình, thị lực của bạn sẽ đi xa hơn so với người bình thường. Nhờ thế, bạn sẽ có thể tự bảo vệ về mọi mặt. Bạn sẽ thoát khỏi hiểm nguy, và tràn đầy hạnh phúc về mọi mặt.

Điện Tâm

22 Tháng 10, 1958

Dòng điện tâm rất nhanh, thất thường và không có bất kỳ hình dạng nào mà mắt có thể nhìn thấy được. Các dòng điện âm thanh và mùi hương có thể được đo lường bằng các con số - 1, 2, 3, 4, v.v. - nhưng các dòng chảy của tâm thì không thể đo lường được.

Và bản chất của những thứ nhanh chóng là chúng cũng rất tinh vi. Đó là lý do tại sao những người không thực sự quan tâm nghiên cứu, khó thể nhìn thấy chúng. Thậm chí còn có người cho rằng không có tâm trong thân, rằng chúng ta chỉ có thân, giống như cây cối. Khi ta chết đi, không còn gì cả, không còn gì để tái sinh. Thân chỉ có các đặc tính của đất, nước, gió và lửa.

Bản chất của những thứ chuyển động cực nhanh khiến ta không thể nhìn rõ - chúng là gì, hình dạng hay đặc điểm ra sao. Thí dụ, khi ta đang lái xe hay chèo thuyền, một ô tô hoặc một chiếc thuyền khác đi ngược chiều

vượt qua với tốc độ tối đa, chúng ta sẽ không thể nhìn rõ khuôn mặt của người đi trên ô tô hoặc thuyền để nhận ra họ là ai. Hoặc giả sử có hai người chạy vượt qua nhau với tốc độ cao. Họ sẽ không thể nhìn thấy mặt của nhau. Một số loài chim bay trên không trung nhanh đến mức chúng ta không thể nhìn thấy chúng. Ta chỉ có thể nghe tiếng vù vù trong không trung. Những dòng tâm thức lóe lên trong thân cũng giống như thế.

Đức Phật đã phát hiện ra rằng tâm thức con người là một thứ gì đó mạnh mẽ - kiên cố và thiêng liêng hơn bất cứ thứ gì khác. Nhưng vì tâm quay đảo quá nhanh nên chúng ta không nhìn thấy được. Nếu muốn nhìn thấy nó, chúng ta phải làm cho nó quay chậm hơn. Khi nó quay ngày càng chậm hơn, ta có thể khiến nó dừng lại. Khi nó dừng lại, ta sẽ nhận ra rằng tâm là cái có thật, không chết. Đồng thời, nó thật tươi mát. Khi chưa dừng lại thì tâm nóng do nhiệt tỏa ra từ quá trình quay. Khi quay thật nhanh, nó có thể tạo ra dòng điện tham, sân và si.

Khi ba loại điện này phát khởi bên trong, tâm sẽ chạy ra sáu dây - dây thần kinh của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Nếu bất kỳ dây nào trong số này bị chập, chúng có thể làm cháy nhà, cháy cả thành phố của ta. Khi các dòng điện này bùng lên trong tâm, chúng có thể làm hao mòn các dây thần kinh ở mắt, tai, mũi, lưỡi và thân, khiến chúng gửi cho ta những thông tin sai lệch, đưa đến việc hiểu sai sự việc.

Nếu chúng ta đi loanh quanh với dây điện hở, rồi gặp người khác cũng có dây điện bị hở, chúng ta sẽ bị chập điện và cả hai sẽ bị hủy diệt. Việc cả hai cùng tạo ra điện đã đủ tệ rồi; nhưng tệ hơn nữa là ta không ngại đặt tay lên những sợi dây hở của nhau. Kết quả là cả hai sẽ bị điện giật. Mỗi nguy hiểm của dây điện hở là điện lực của chúng hút chúng ta vào. Khi chúng ta kết nối với dòng điện này, nhiệt sẽ tích tụ và phát nổ thành hỏa hoạn.

Tâm quay cuồng sẽ tạo nên nhiệt trong các thuộc tính của thân, và khi các thuộc tính mất cân bằng, chúng có thể gây ra đau đớn và bệnh tật. Khi tâm quay cuồng theo cách này, mọi thứ sẽ trở nên mù mờ. Mắt, tai, v.v. của chúng ta trở

nên tối tăm khiến chúng không thể thấy được sự thật của cảnh, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Đây là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta tạo sự tĩnh lặng bằng cách phát triển nền tảng của những hành động khéo léo, thiện lành.

Điều gì đóng vai trò giữ quân bình cho tâm? Chúng ta có thể tạo ra quân bình cho tâm bằng cách tìm ra ba tảng đá lớn: *sự rộng lượng*, bố thí của cải vật chất; *đức hạnh*, gìn giữ lời nói và việc làm trong chừng mực; và *thiền định*, rèn luyện tâm trí. Nếu tâm không được làm chậm lại bằng sức nặng của những điều thiện lành, khéo léo, thì không cách nào nó có thể thoát khỏi sức nóng của ngọn lửa.

Đôi khi cái ác kéo tâm theo hướng này, trong khi điều thiện lại kéo nó theo hướng khác. Điều thiện lành giống như dòng điện tích cực; điều ác giống như dòng điện tiêu cực. Tâm luân chuyển giữa thiện và ác, chỉ thỉnh thoảng tìm kiếm điều tốt, nhưng nó không thực sự tìm được sự bình yên và tĩnh lặng nào. Dầu vậy, nó bắt đầu nhìn sự việc rõ ràng hơn chút ít, giống như khi xe bắt đầu giảm tốc độ nhưng vẫn chưa dừng lại hẳn.

Vì vậy chúng ta phải tìm bốn cách khác để làm tâm chậm lại. Nói cách khác, chúng ta phải đảm bảo rằng ý nghĩ, lời nói và hành động của mình không rơi vào bốn loại thành kiến: thành kiến dựa trên tham, dựa trên sân, dựa trên si và dựa trên sự sợ hãi.

Chúng ta phải công bằng và hòa nhã với người khác, không làm tổn hại đến bản thân cũng như đến người khác. Điều này giúp tâm của chúng ta quay chậm hơn. Nếu nó quay về phía trước, nó sẽ gặp bốn vật cản trên đường đi. Nếu nó quay ngược lại, nó sẽ bị ba tảng đá đè xuống. Chúng ta cần các quy tắc trong cách đi, đứng, nằm ngồi, nói năng, hành động. Đây là những trụ cột chính của tâm trong việc phát triển sự tĩnh lặng và tuệ giác. Đây chính là ý nghĩa của thiền.

Tâm giống như cái máy. Khi máy dừng lại, chúng ta có thể chạm vào tất cả các vành đai và răng bánh của nó một cách an toàn. Các vành đai ở đây là những khái niệm và nhận thức khác nhau của tâm.

Nói cách khác, nhận thức về quá khứ và tương lai cứ quay đi quay lại, đó là lý do tại

sao tâm trí không thể tìm được sự bình lặng nào. Khi tiếp tục quay, nó sẽ tỏa nhiệt. Nếu nó quay cực nhanh, nó sẽ bốc cháy, tự đốt cháy bản thân và lan ra thiêu đốt cả người khác.

Đây là lý do vì sao chúng ta được dạy phải ngừng quay tâm bằng cách cắt các dây đai. Nói cách khác, chúng ta thực hành thiền tĩnh lặng, không để tâm quay cuồng theo dòng chảy của thế gian. Dù bạn đang làm gì, hãy giữ tâm hoàn toàn trụ vào việc bạn đang làm.

Điều này giống như nước trong đại dương đầy sóng: nếu chúng ta có thể lấy một bát nước đầy, để cho lặng sóng, hoặc ta làm trong nước bằng tinh thể phèn chua, ta có thể soi trong nước và thấy mình phản ánh rõ ràng.

Khuôn mặt của ta là thứ mà bình thường chúng ta không bao giờ nhìn thấy. Dù chúng ta dùng miệng để nói mỗi ngày, nhưng ta cũng chưa từng thấy hình dạng ra sao. Tương tự, dù ta thở bằng mũi trong từng khoảnh khắc, nhưng ta chưa bao giờ nhìn thấy nó. Tai ta nghe âm thanh suốt cả ngày nhưng ta chưa bao giờ nhìn thấy chúng như thế nào. Mắt ta

có thể nhìn thấy mọi thứ nhưng chúng không thể nhìn thấy chính mình. Đây là lý do tại sao chúng ta phải dựa vào gương soi để nhìn thấy hình ảnh phản chiếu của mình. Chỉ khi đó chúng ta mới có thể nhìn thấy khuôn mặt của mình. Với người có trí tuệ thì giống như họ có một tấm gương lớn trước mặt để tự soi chiếu mình, vì trí tuệ là sự hiểu biết rõ ràng đến từ một tâm sáng suốt, trong sạch và thanh tịnh, không quay cuồng, không gợn sóng.

Khi tâm ngừng quay, nó sẽ tĩnh lặng. Sự tĩnh lặng này là điều làm nảy sinh trí tuệ, phát triển thành các kỹ năng nhận thức bên trong chúng ta – như hồi tưởng về các kiếp trước, giúp chúng ta nhìn thấy chính mình; hiểu biết về sự sinh diệt của chúng sinh - một khi ta đã thấy đủ về bản thân, ta sẽ có thể thấy được người khác; và trí tuệ về sự kết thúc của những xáo trộn trong tâm: chúng ta có thể thấy được điều gì tốt, điều gì xấu, điều gì nên từ bỏ, điều gì cần phát triển, điều gì sinh diệt, điều gì không sinh và không diệt.

Khi những kỹ năng này phát khởi bên trong, ta sẽ hiểu thấu đáo về thân và tâm của chính

mình, cũng như những thứ do duyên sinh nói chung. Ba ngọn lửa tham, sân và si sẽ tách biệt và ở cách xa tâm. Tâm ngừng quay, và khi không còn quay nữa thì lửa và điện cũng tắt, không để lại gì ngoài sự bình an, tự tại.

Đó là lý do chúng ta được dạy phải tìm vật dẫn và rào chắn cho tâm để nó quay ngày càng chậm, ngày càng chậm cho đến khi dừng lại, vì sự mát mẻ, dễ chịu và bình yên được đề cập đến ở đây.

Kiểm Chế Các Căn

Ngày 5 tháng 8 năm 1958

Kiểm chế các căn có nghĩa là đảm bảo rằng chúng hòa hợp với các đối tượng của chúng. Nói cách khác:

Cakkhu-Samvaro: Luyện tập sự kiểm chế thông qua đôi mắt. Đừng để mắt to hơn vật nhìn, và cũng đừng để vật nhìn to hơn mắt của bạn. Một thí dụ về đôi mắt nhỏ và vật thể to là khi bạn nhìn thấy một thứ gì đó và tâm bạn bám riết lấy nó suốt nhiều ngày. Việc tu tập của bạn coi như không mạch lạc, vì bạn đã để cho vật thể trở nên lớn hơn đôi mắt của bạn.

Trường hợp đôi mắt lớn và các vật thể nhỏ, đó là khi bạn còn muốn nhìn một đối tượng thêm sâu. Khi nó không còn hiện diện trước mắt, bạn vẫn muốn nhìn thấy nó nhiều lần nữa. Bạn không thể buông nó ra. Đó là mắt to hơn vật thể. Những điều này làm nảy sinh lòng tham.

Khi vật thể to hơn mắt, cũng làm nảy sinh

lòng tham và ảo tưởng. Ai không biết cách luyện tập sự kiểm chế mắt sẽ làm phát sinh ba ngọn lửa của tham, sân và si, thiêu cháy mắt và gây đau khổ.

Sota-samvaro: Tập kiểm chế đôi tai và âm thanh sao cho chúng có kích thước phù hợp với nhau. Đôi khi tai bạn to hơn âm thanh chúng nghe được, đôi khi âm thanh lại to hơn tai. Thí dụ, ai đó nói điều gì khiến bạn phải suy nghĩ trong nhiều ngày. Đó là khi âm thanh lớn hơn tai, đưa đến cảm giác thích hoặc không thích. Ngọn lửa tham, sân và si đốt cháy tai ta như thế, vì ta đã không cảnh giác với cái ác, nên cái ác có thể tràn vào tâm ta.

Ghana-samvaro: Tập kiểm chế mũi và mùi hương. Nếu mùi hương thơm, đừng yêu thích nó. Nếu mùi hôi khó chịu và bạn không thể chịu đựng được, hãy tránh xa nó. Đừng sân ghét nó.

Nếu bạn suy ngẫm về mũi và các mùi nó ngửi, bạn sẽ thấy rằng đôi khi mùi có thể lớn hơn mũi, tức là chỉ cần ngửi một hơi, mùi đó sẽ đọng lại trong tâm nhiều ngày, nhiều tháng, nhiều năm. Mùi hôi có thể đã qua và biến mất

sau một thời gian, nhưng mũi vẫn không quên cái mùi đó. Tham và sân bị khuấy động, rồi si chạy theo mùi hương. Đây gọi là sự không kiểm chế mũi.

Jivha-samvaro có nghĩa là sự kiểm chế lưỡi và vị. Nếu bạn có thực phẩm có thể ăn được, đừng vất vả tìm kiếm thêm các thứ để khiến nó trở nên đặc biệt hơn trước đó. Nếu đó là món bạn thích, hãy ăn cho no. Nếu không thích thì ăn một ít thôi.

Chọn những thực phẩm có lợi cho cơ thể. Nếu không, bạn sẽ khổ. Đừng chạy theo vị giác của bạn. Đôi khi hương vị còn lớn hơn cả đầu lưỡi. Bạn ngồi nghĩ đến việc ăn thịt gà, thịt vịt, thịt heo hay cá, và thế là bạn đi tìm chúng. Nhưng khi tìm được chúng rồi, lưỡi của bạn sẽ teo lại và bạn khó có thể tận hưởng tất cả mọi thứ.

Đây là do không biết đủ, không biết tập kiểm chế. Ngoài việc ăn uống, lưỡi còn có vai trò trong việc nói năng. Đôi khi cái lưỡi dài ra: những điều bạn nói vượt xa sự thật. Bạn nói không ngừng nhưng tất cả đều vô nghĩa. Có khi chủ đề lớn nhưng lưỡi lại nhỏ: có nhiều

điều cần giải thích nhưng bạn ậm ừ để không ai có thể hiểu được sự thật. Điều này được gọi là không luyện tập tự chủ khiến cho lưỡi không phù hợp với chủ đề, đưa đến đau khổ.

Kaya-samvaro có nghĩa là sự kiểm chế thân và các cảm giác xúc chạm. Đôi khi chúng phù hợp với nhau, đôi khi không. Thí dụ, nơi ở của bạn có thể lớn nhưng thân bạn lại nhỏ. Đôi khi nơi ở nhỏ, nhưng thân có cảm giác lớn. Chúng không hòa hợp nhau. Các cảm giác xúc chạm và thân không đi với nhau. Đôi khi thân nhỏ bé nhưng cảm giác lại lớn lao. Thí dụ, bạn có cảm giác dễ chịu nào đó mà bạn thích. Thế rồi, ngay cả khi nó đã biến mất, bạn vẫn nhớ nó. Đôi khi thân lớn nhưng cảm giác lại nhỏ bé. Thí dụ, bạn không cảm thấy thoải mái dù ngồi hay nằm bất cứ nơi đâu, vì cả thế giới dường như chật hẹp và tù túng. Đó là sự không kiểm chế để giữ cho thân và các cảm giác xúc chạm hòa hợp với nhau. Từ đó phát sinh đau khổ.

Mano-samvaro: Luyện tập kiểm chế tâm để giữ cho nó đi đúng hướng, phù hợp với mọi thứ khi chúng phát sinh. Đôi khi suy nghĩ của

138 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

bạn lớn hơn tâm thức: bạn lo lắng về điều gì đó, thực sự không nghiêm trọng lắm, đưa đến những hiểu lầm, làm cho tâm trí bồn chồn và lo lắng. Đôi khi tâm trí lớn hơn suy nghĩ của bạn: bạn biến một vấn đề nhỏ thành bốn, năm vấn đề lớn. Nói cách khác, bạn không tập kiểm chế tâm để giữ cho nó phù hợp với tình huống - cái mà người ta gọi là “chuyện bé xé ra to”. Điều này đưa đến sự phân tâm vô ích, mở đường cho tham, sân và si xuất hiện. Đây là lý do chúng ta được dạy phải kiểm chế cẩn thận tâm để nó được an bình, tĩnh lặng.

Đó là ý nghĩa của sự kiểm chế các căn.

Rắn, Lửa, & Trộm

Ngày 12 tháng 4 năm 1959

Những nguy hiểm mà tâm phải đối mặt giống như rắn, lửa và trộm – chúng ngày đêm rình rập để gây tai họa cho ta: cướp của ta, giết chết ta và tước đoạt của cải quý giá, phẩm hạnh của ta.

“Rắn” ở đây tượng trưng cho tham, sân và si, đầy chất độc gây đau đớn cho tâm trí của phàm phu. Khi chạm đến tim, chất độc này có thể giết chết bạn.

“Lửa” có hai loại: lửa rừng và lửa nhà. Lửa rừng không có chủ. Nó phát sinh theo cách riêng của nó, theo bản chất của nó, và lan truyền sự hủy diệt xa, rộng, không có giới hạn, cho đến khi nó tự tàn lụi. Lửa này tượng trưng cho lửa của sinh, già, bệnh, chết, những hình thức đau khổ phát sinh nơi thân của tất cả chúng sinh. Ngọn lửa này có thể đốt cháy cả kho báu thế gian lẫn kho báu cao quý của chúng ta (tức là lòng tốt mà lẽ ra chúng ta có thể phát triển). Đối với lửa nhà, đó là những ngọn lửa phát sinh từ trong tâm - phiền não, vô minh, tham ái và bám chấp - những

chướng ngại cản trở sự thiện lành đến từ việc rèn luyện tâm trí.

“Những tên trộm cừ khôi” hay “500 tội phạm bị truy nã gắt gao nhất” (“500 most wanted criminals”), đại diện cho năm uẩn của chúng ta: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Chúng liên tục cướp bóc, giết hại và áp bức chúng ta, phá hủy cả tài sản thế tục lẫn tài sản tâm linh của ta. Ngoài ra, còn có những tên tội phạm giấu mặt luôn rình rập mà chúng ta không hề hay biết: danh vị, tài sản và dục lạc từ thế giới bên ngoài. Ai đã bị bọn tội phạm này bẫy lừa sẽ khó có thể thoát ra. Đây là lý do tại sao chúng có thể phá hủy những điều thiện lành mà lẽ ra chúng ta có thể đạt được trong tâm.

Tất cả những thứ này: rắn, lửa và cướp đều là mối nguy hiểm tột cùng cho tâm. Chúng hủy hoại tâm thiện lành của ta trong từng khoảnh khắc. Nếu không khôn ngoan, ta sẽ khó thoát khỏi chúng.

Cách duy nhất để ngăn chặn những mối nguy hiểm này là thông qua sức mạnh của Pháp: nói cách khác, sự thực hành thiền định, việc sử dụng năng lực của tác ý và sự đánh giá trong nội tâm đến độ phát sinh trí tuệ nhận biết và

nhìn thấu rõ bản chất của tất cả các pháp. Khi có thể nhìn thấy những mối nguy hiểm ở mọi phía, chúng ta sẽ học cách hành xử cẩn thận và cảnh giác, tìm cách tiêu diệt chúng hoặc thoát khỏi chúng. Khi làm được điều này, cuộc sống của chúng ta sẽ hạnh phúc.

Khi thực hành Pháp thì giống như chúng ta đi qua một khu rừng hoang, vắng vẻ, để đến đích là một hình thái hạnh phúc và an toàn cao nhất. Để vượt qua khu rừng, ta phải nương vào việc thực hành thiền, với chánh niệm trong từng giây phút. Chúng ta không được lơ là hay tự mãn.

Chúng ta phải nỗ lực dứt bỏ mọi quan điểm và sự chấp trước, xuất hiện nhằm phá hoại tâm thiện lành. Khi ta biết có rắn độc, có lửa và những tên tội phạm nguy hiểm đang rình rập trên đường đi, ta phải luôn chánh niệm, cảnh giác, tỉnh thức và chuẩn bị tốt vũ khí để có thể sẵn sàng chiến đấu chống lại chúng.

Đồng thời, chúng ta cũng cần các nguyên tắc để hỗ trợ ta trên con đường của mình - nói cách khác là các yếu tố của *jhana*. Tác ý là suy nghĩ có định hướng, khiến tâm tập trung vào điều nó muốn biết. Sự đánh giá giúp diệt bỏ

các chương ngại.

Hai phẩm chất này giống như việc chuẩn bị bữa ăn. Tuy nhiên nếu ta chỉ có hai phẩm chất này thì cũng giống như ta chuẩn bị bữa ăn nhưng chưa biết mùi vị của các loại thực phẩm mà mình có.

Nếu chúng ta có thể giữ tâm tĩnh lặng cho đến khi nó hòa làm một với đối tượng thì điều đó cũng giống như việc ta nhai nuốt thức ăn. Đó là lúc chúng ta biết được hương vị của thức ăn và có thể cảm nhận được cảm giác no nê và sự bồi dưỡng từ đó: nói cách khác, đó là cảm giác sung mãn, tự tại và nhất tâm. Lúc đó tâm sẽ có thể tràn đầy sức mạnh, giống như cơ thể khi nó được ăn uống bồi dưỡng.

Thức ăn bên ngoài là thứ nuôi dưỡng và mang lại sức mạnh cho thân. Khi thân thể khỏe mạnh, ta có thể đi hoặc chạy ở bất cứ nơi nào ta muốn. Khi muốn làm gì, ta sẽ có đủ sức mạnh để hoàn thành. Đối với thức ăn nội tại - Pháp - đó là thứ nuôi dưỡng tâm trí.

Khi thân tâm được khéo nuôi dưỡng, sức mạnh của tâm sẽ trở nên kiên cường, mãnh liệt. Khi đã định làm gì, ta sẽ thành công đúng như ý. Nếu tâm không được bồi dưỡng với

Pháp, nó sẽ trở nên yếu đuối. Những dự tính của tâm sẽ không đạt được thành công, tốt lắm cũng chỉ thành công ở mặt này, và thất bại ở mặt khác, không đúng như ta mong muốn. Đó là lý do tại sao chúng ta phải củng cố sức mạnh của tâm càng nhiều càng tốt, vì tâm lực là điều quan trọng nhất trong ta, nó sẽ đưa chúng ta đến mục tiêu hạnh phúc cao nhất.

Khi nào bạn còn sống, còn thở, đừng để mình lơ là hay tự mãn. Đừng để thời gian trôi qua một cách vô ích. Hãy nhanh chóng tăng tốc nỗ lực phát triển những điều tốt đẹp - vì khi bạn không còn hơi để thở, bạn sẽ không còn cơ hội để làm điều tốt nữa...

Bạn nên tập trung hoàn toàn vào bất cứ tư tưởng nào giúp làm cho tâm kiên định để có thể phát khởi những điều thiện. Đừng bận tâm đến những suy nghĩ khác, dầu chúng có vẻ tinh vi hay kém tinh vi hơn. Quảng tất cả đi. Đừng mang chúng vào tâm trí để suy nghĩ. Hãy giữ tâm vững vàng với một mối bận tâm duy nhất: đó là chân tâm của bạn, chân tâm của những lời dạy của Đức Phật.

Những Nguyên Tắc Bền Vững

26 tháng 5, 1958

Là những người đang tu tập, đang rèn luyện tâm trí với hy vọng đạt được đạo quả dẫn đến Niết bàn, nếu chúng ta không học để hiểu các nguyên tắc cơ bản của thế gian, chúng ta có thể dễ dàng đi lệch đường. Hoặc là chúng ta sẽ cứ đi loanh quanh mà không bao giờ đạt được mục tiêu.

Vì vậy, nếu chúng ta thực sự muốn chấm dứt khổ đau, chúng ta phải tự hỏi: thứ gì trong ta là nơi ta có thể thực sự nương tựa? Đây là loại câu hỏi mà chúng ta nên luôn luôn suy ngẫm. Khi chúng ta tụng niệm mỗi ngày: “*Svakkhato bhagavata dhammo, sanditthiko akaliko — Giáo pháp được Thế Tôn thuyết giảng khéo léo, được thấy ở đây và bây giờ, là vô tận*”. Nói cách khác, nếu chúng ta muốn đạt được Niết-bàn, chúng ta sẽ có thể đạt được. Nếu chúng ta không muốn đạt được nó thì chúng ta sẽ không đạt được.

Nhưng chúng ta có đạt được nó hay không còn phụ thuộc vào các nguyên tắc căn bản, có hai loại: nguyên tắc lâu bền và nguyên tắc hỗ

trợ. Nguyên tắc lâu bền, được gọi là *dhamma-thiti*, là những gì có bản chất bất biến. Các nguyên tắc hỗ trợ là sự đào tạo và giáo dục của chúng ta, có thể tốt hoặc xấu.

Đây là lý do tại sao sự thực hành của chúng ta lúc tiến, lúc lui, giống như cây đứng giữa cánh đồng rộng lớn, lung lay trong gió. Nếu không khám phá được các nguyên tắc bất biến bên trong, chúng ta sẽ không thể tìm được bất cứ điều gì để làm nơi nương tựa thực sự - vì sự rèn luyện và giáo dục của chúng ta chỉ đơn giản là những yếu tố hỗ trợ.

Đây là lý do tại sao chúng ta nên tiếp tục tự hỏi: “Chúng ta đã tìm thấy nguyên tắc nào nơi bản thân có thể coi là nơi nương tựa của chúng ta chưa?” Chừng nào ta còn tùy thuộc vào người, vào những thứ khác thì ta chưa có một nơi nương tựa thực sự. Sự đào tạo và giáo dục của chúng ta không gì khác hơn là những yếu tố hỗ trợ - giống như phân bón cho cây trồng. Khi hết phân bón, cây sẽ phải ngã đổ xuống đất và phân hủy. Đối với Đức Phật cũng vậy: khi thân Ngài cạn kiệt sức lực, nó biến thành tứ đại Pháp, khi không còn sức mạnh nữa, sẽ không

là gì ngoài chữ viết trên giấy hoặc trên lá cọ, rồi tan rã. Còn Tăng đoàn, khi sức lực cạn kiệt, họ chết. Vì thế, khi chúng ta nương tựa vào những thứ này thì có gì khác hơn sự nương tựa vào những món ăn vật, nhưng nhiều người hiểu lầm chúng là nơi nương tựa thực sự của họ.

Họ nghĩ rằng Phật, Pháp và Tăng sẽ mang hoặc kéo họ lên thiên đàng hay Niết-bàn. Ở góc độ này thì điều đó đúng nhưng ở góc độ khác thì nó lại sai. Nó đúng theo nghĩa là Phật, Pháp và Tăng bảo tồn truyền thống tốt đẹp mà chúng ta có thể nắm giữ và noi theo. Tuy nhiên, điều đó sai ở chỗ chúng không phải là những thứ sẽ khiến chúng ta đạt được đạo quả dẫn đến Niết-bàn. Việc đạt được Niết-bàn tùy thuộc vào hành động của chính chúng ta: sự thực hành của chúng ta.

Vì vậy chúng ta phải tự hỏi: “Ta muốn gì trong cuộc sống?” Nếu chúng ta thực sự muốn điều gì đó, chắc chắn ta sẽ thành công ở mọi mặt. Nhưng việc chúng ta không thành công là do chính chúng ta. Nếu muốn trở thành triệu phú, chúng ta phải trở thành triệu phú. Nếu muốn trở thành kẻ ăn xin, chúng ta sẽ trở

thành kẻ ăn xin. Thành công và không thành công đều đến từ bên trong chúng ta - nói cách khác, là từ những yếu tố nhân quả nằm trong giới hạn lòng tốt của chính ta. Nếu chúng ta thực hành đúng, chắc chắn ta sẽ thành công.

Tất cả đều phụ thuộc vào những nguyên tắc lâu bền trên thế gian, cùng với các yếu tố hỗ trợ sẽ đưa chúng ta đi đúng hướng. Yếu tố hỗ trợ là những lời dạy do các bậc trí giả và hiền nhân biên soạn. Những nguyên tắc lâu bền – *dhamma-thiti* – đến từ những nguyên tắc tự nhiên. Để đạt được đạo và quả dẫn tới Niết-bàn cần phải có các nguyên tắc bền vững (*dhamma-thiti*).

Hãy lấy Đức Phật của chúng ta hay các chư Phật khác làm ví dụ: khi các Ngài sinh ra, không có Đức Phật nào dạy dỗ các Ngài. Nhưng trong kiếp quá khứ các Ngài đã gặp được thánh nhân, gặp được chư Phật nên sinh ra đã có những tính cách thúc đẩy các Ngài đến với tâm hướng thượng, nhìn thấy được các nhược điểm của thế gian đầy rẫy phiền não, tham ái, cộng với sinh, già, bệnh tật, và cái chết.

Vì thất vọng, các Ngài mong muốn được giải thoát khỏi mọi đau khổ này - vì chừng nào con

người còn phải chịu sinh tử, thì dù có cánh để bay, chúng ta cũng không thể thoát khỏi khổ đau. Nhưng nếu chúng ta thoát khỏi sinh tử, thì dù có phải bò bằng bốn chân trên đất, chúng ta cũng không cảm thấy chút khổ nào. Đây là lý do tại sao Đức Phật rời bỏ cuộc sống gia đình, một mình đi vào chốn rừng sâu tu tập, phát triển giới hạnh, định lực và trí tuệ cho đến khi Ngài đạt được quả vị Phật viên mãn. Khi đã đạt được mục tiêu, Ngài lại có một tính cách khác - lòng đại bi - đã truyền cảm hứng để Ngài giảng dạy Giáo pháp cho quyến thuộc của mình và cho chúng sinh nói chung để họ cũng có thể thoát khỏi khổ đau.

Hành giới được coi là từ bi trong hành động của mình. Từ đó, ta có lòng bi mẫn trong lời nói và ý nghĩ. Khi Đức Phật hiển lộ lòng từ bi này, mọi người đáp lại Ngài bằng sự tử tế: họ yêu mến Ngài, kính trọng Ngài và sẵn sàng dành cho Ngài quyền lực. Lòng bi mẫn của Đức Phật thể hiện theo hai cách: vì hạnh phúc của thế gian (*lokattha-cariya*) và hạnh phúc của quyến thuộc (*ñatattha-cariya*).

Đối với thế gian, Đức Phật trải rộng thiện chí và lòng bi mẫn của Ngài đến chúng sinh trên

cùng khắp thế gian, không hề có sự thiên vị bất kỳ nhóm hay cá nhân nào. Như bao người khác, Đức Phật cũng có cha mẹ, ông bà, anh chị em, và những người này lần lượt có con, cháu, bên chồng, bên vợ, và Ngài cũng quan tâm đến hạnh phúc của họ.

Lòng từ bi của Đức Phật lan tỏa theo tất cả các mối liên hệ này, được thể hiện qua hành động từ bi, lời nói từ bi và ý nghĩ từ bi. Lòng từ bi này lan tỏa từ một trái tim đã tìm được nơi trú ẩn đáng tin cậy bên trong. Đây là lý do tại sao Ngài có thể trải rộng lòng từ của mình để người khác cũng có thể trông cậy vào Ngài như thế. Bản chất của trái tim là khi nó có thể nương tựa vào chính mình, sự thiện lành của nó dần dần lan tỏa ra ngoài theo cách riêng của nó.

Nếu có bất kỳ sự kết nối nào - dù họ có là họ hàng hay không - nó cũng sẽ lan rộng theo những kết nối đó. Nó lan tỏa trong lời nói, khi bạn có thể giáo huấn và hướng dẫn người khác. Nó lan tỏa trong ý, khi sân hận, thù ghét hay ghen tị không có mặt. Đơn giản chỉ có tấm lòng sẵn sàng hy sinh vì người khác. Khi Đức Phật có thể giúp đỡ người khác bằng tư tưởng

của mình, Ngài luôn luôn truyền bá những tư tưởng đó.

Đức Phật đã thấy rằng đời sống tại gia không thuận tiện cho việc truyền bá điều thiện đi xa và rộng rãi, đó là lý do tại sao Ngài trở thành tu sĩ. Ngài đã thấy rằng việc thuộc thành phần của giới cầm quyền cao sang bao gồm cả thiện và ác, vì bản chất của người phạm tục là sự tự hào về dòng dõi, chủng tộc, giai cấp của mình, là thứ chia rẽ chúng ta thành phe phái và tạo ra sự bất bình đẳng. Khi những sự chia rẽ như thế nảy sinh trên thế giới, thật khó lan tỏa sự thiện lành. Đó là lý do tại sao Đức Phật rời bỏ người thân của mình, tách ra khỏi giai cấp và chủng tộc của mình.

Và đây là lý do tại sao, khi một người mới được thọ giới, thầy của họ sẽ hỏi: “Cha mẹ của con đã cho phép chưa?” và người thọ giới phải trả lời: “Dạ có”. Người đó đã rời bỏ những hạn chế trong cuộc sống trần tục và giờ đây còn không thuộc về bất kỳ gia đình nào cả. Sau đó, khi đã xuất gia, người đó được dạy không được lẩn quẩn bên gia đình cũ của mình.

Vì vậy, khi Đức Phật xuất gia, Ngài đã tự mình đi tìm chân lý của Giáo Pháp. Không cần biết liệu Ngài có người khác hướng dẫn

hay không, Ngài đã tự khám phá bản thân mà không phụ thuộc vào sự giàu có hay mối quan hệ gia đình cũ. Ngài dốc hết sức lực vào việc thực hành. Lúc đầu Ngài đã học với Sáu Vị Thầy, nhưng họ không thể thuyết phục Ngài với những lời dạy của họ.

Người thầy đầu tiên là Mắt. Vị này đánh lừa chúng ta bằng đủ mọi cách. Vị ấy cho chúng ta biết cảnh này đẹp, cảnh kia xấu, cảnh này tốt, cảnh kia tệ. Vị ấy thì thầm với tâm, khiến chúng ta vấp ngã, lầm lạc vì chúng ta không nhìn mọi thứ theo các nguyên tắc cơ bản của chúng - rằng mọi cảnh vật đều giống nhau.

Dù là chim, chuột, con người, động vật, cây cối, dây leo, bất cứ thứ gì, chúng chỉ khác nhau về đặc điểm. Trạng thái cơ bản của chúng giống nhau: sinh khởi, biến hoại và rồi biến mất theo các nguyên lý tự nhiên.

Người thầy thứ hai là Tai. Lúc đầu, chỉ có hai vị, nhưng sau đó họ biến thành bốn, khiến mọi thứ trở nên phức tạp hơn. Nói cách khác, tai trái nghe âm thanh tốt, xấu, tai phải cũng nghe âm thanh tốt, xấu, dồn lại tất cả sẽ khiến nhận thức lệch lạc.

Chúng ta tưởng tượng điều tốt là xấu, điều xấu là tốt; điều đúng thành sai, điều sai thành đúng. Vậy thì Tai cũng là một vị thầy lừa lọc chúng ta. Do đó Đức Phật đã để lại cả thầy Mắt và Tai để học với: Người thầy thứ ba: Mũi. Lúc đầu vị thầy này có hai lỗ mũi, nhưng sau đó chia thành bốn. Đôi khi nó thích mùi thơm, đôi khi nó không thích mùi thơm mà lại thích mùi hôi. Rồi nó thì thâm với tâm những điều khiến ta hiểu lầm mọi thứ. Nếu chúng ta có thể chụp ảnh tâm, chúng ta sẽ thấy đôi mắt to, lỗi; đôi tai dựng lên như những cánh bướm khổng lồ, trong khi chiếc mũi rộng mở. Khi Đức Phật thấy rằng Ngài không cần đến ba vị thầy này nữa, Ngài tiếp tục quán sát:

Người thầy thứ tư: Lưỡi. Vị thầy này - mồm mép - lại càng táo tợn hơn. Nếu nó là một bộ phận của quân đội thì sẽ được gọi là lực lượng đa nhiệm. Một mặt, nó tiêu thụ thực phẩm; mặt khác, nó nói đủ điều. Đôi khi nó thích nói điều tốt, đôi khi lại nói điều xấu. Đôi khi nó không thích nói điều tốt mà lại thích nói điều xấu. Một cái lưỡi nhỏ nhưng cũng chia làm bốn. Khi không nói, nó ăn. Có khi người này

được ăn, người kia không được ăn. Người này không có đủ ăn, người kia đói, trong khi người khác nữa lại dư thừa đồ ăn. Những hậu quả từ các vấn đề này cản trở đạo quả dẫn tới Niết-bàn. Thế là Đức Phật chuyển sang học với vị thầy thứ năm:

Vị thầy thứ năm: Thân. Vị thầy này được tạo thành từ sáu yếu tố, nhưng ngay khi các yếu tố mất cân bằng, nó trở nên sốt hoặc ớn lạnh, yếu hoặc trơ cứng. Khi gặp ma sát, nó bị mòn.

Vị thầy thứ sáu: Tâm. Vị thầy này suy nghĩ và lo lắng, tự lừa dối mình bằng đủ mọi cách. Chẳng hạn, giả sử mình sắp rời nhà để đến tu viện. Ngay khi chúng ta vừa ra khỏi cửa, nó bắt đầu lừa dối chúng ta: “Thật là khổ. Đi bộ xa quá. Lãng phí thời gian. Trời nóng quá.” Khi chúng ta đến tu viện và bắt đầu ngồi thiền, nó lại bắt đầu lừa dối ta: “Ngồi quá lâu rồi. Mệt. Đau chân. Tê cứng. Lưng tôi cũng cứng đờ.” Rồi nó bóp chân, bóp tay, đập lưng, chọc vào bụng khiến chúng ta ợ chua, đau bụng. Khi bị tra tấn như thế, cuối cùng chúng ta cũng nhượng bộ. Đôi khi nó đến, thì thầm: “Sao không dừng lại? Sắp hết giờ rồi. Mở mắt ra đi.”

Vì vậy, chúng ta rời khỏi chiếu thiền, chấp tay cung kính và cúi lạy Đức Phật. Và thế là xong. Nếu bản chất chúng ta yếu đuối, chúng ta sẽ mắc phải điều đó.

Đây là lý do tại sao Đức Phật rời bỏ tất cả sáu vị thầy này, nhắm mắt, bịt tai, mũi, lưỡi, thân và ý, không để tâm chạy theo sắc, thanh, hương, vị, xúc hay pháp. Ngài khép lại các giác quan để trốn tránh những điều này, chỉ để lại cánh cửa tâm trí, nơi Ngài tập trung vào điều tốt đẹp. Trong trường hợp này, Ngài không quan tâm đến bất kỳ giác quan nào khác. Ngài đến ngồi kiết già dưới gốc cây bồ đề vào ngày rằm tháng năm và phát khởi trí tuệ bên trong mình. Ngài tập hợp tất cả các ý nghĩ của mình sao cho chúng đúng, và không để chúng liên kết với bất cứ điều gì ngoài Giáo pháp.

Ngài bắt đầu thiền định, cắt đứt mọi liên hệ với quá khứ và tương lai, cắt đứt mọi liên hệ với các dây thần kinh của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Ngài tập trung vào hơi thở, làm cho nó ngày càng vi tế hơn, đến mức trạng thái của thân biến mất, chỉ để lại những đặc tính của sáu đại: ví dụ, thấy hơi thở thực sự chuyển động như thế

nào, dừng lại như thế nào. Điều này được gọi là *buddha-vijja*, kỹ năng của các bậc giác ngộ. Kỹ năng này nhìn sự vật không phải theo đặc tính của chúng mà theo những phẩm chất cơ bản của chúng. Tính bất nhất là một đặc tính. Khổ và vô ngã — các gánh nặng, những gì không thể kiểm soát — đều là các đặc tính.

Ngược lại, các phẩm chất cơ bản là trung tính và bất biến, trong khi sự bất nhất nằm ở cấp độ của các đặc tính. Hãy thử làm một so sánh: miệng không thể biến thành mũi. Đó là vấn đề của những phẩm chất cơ bản. Nếu mọi thứ có thể thay đổi như vậy, chúng ta sẽ không thể sống được.

Thí dụ, nếu đêm nay tai của chúng ta biến thành mắt, chân trở thành cánh tay, hoặc mũi trở thành miệng: nếu điều này xảy ra, mọi thứ sẽ trở nên hỗn loạn. Nếu chúng ta chỉ nhìn sự vật theo đặc tính của chúng thì đó là cái trí của sáu vị thầy. Tuy nhiên, tri thức chuyển dòng (change-of-lineage knowledge) nhìn từ cả hai phía, vừa là đặc tính, vừa là phẩm chất cơ bản.

Hãy thử một so sánh khác: chân của ta, kể từ khi chúng ta lên hai, đã là chân. Nó vẫn là chân

khi ta 80 tuổi, đúng theo tính chất cơ bản của nó. Đây là sự bất biến. Dù nó là thế nào, nó sẽ tiếp tục như vậy cho đến khi ta chết. Ai không thấu suốt các tính chất cơ bản này sẽ bị sáu vị thầy lôi kéo. Đây là lý do tại sao Đức Phật từ bỏ sáu vị thầy, để quán xét kỹ năng của bậc giác ngộ, để có thể thấy cả hai mặt, điều gì thay đổi và điều gì không. Ai có thể nhìn thấy cả hai mặt - vô thường và thường hằng - mà không bị mắc kẹt ở mặt nào, thì đó là trí chuyển dòng: biết các nguyên lý của thế gian và phẩm chất cơ bản của Pháp.

Đây là lý do tại sao Đức Phật dạy, “*Sabbe sankhara anicca, sabbe dhamma anatta*”: “Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường; mọi hiện tượng đều vô ngã”. Bất kể người ta có nói “thường hằng” hay “vô thường”, “khổ” hay “lạc”, “Có ngã” hay “Không có ngã”, Đức Phật vẫn không lay chuyển. Điều này được gọi là “*Attahi attano natho*”: Những người có thể phát triển được kiến thức và kỹ năng này trong họ, có thể thực sự dựa vào bản thân.

Họ không dính mắc vào kiến thức về quá khứ, kiến thức về tương lai, kiến thức về hiện tại.

Họ không bị mắc kẹt trong bất kỳ khung thời gian nào cả. Họ có thể buông bỏ các quy ước, các giáo lý hay chân lý tối thượng đã được hình thành. Họ có thể một mình buông bỏ nơi tự thân, biết nơi tự thân. Đây được coi là sự nương tựa thực sự nơi bản thân. Khi bạn đạt đến điểm này, sự tu tập của bạn vì lợi ích của đạo và quả dẫn đến Niết-bàn sẽ phải thành công đúng theo mục tiêu của bạn. Sẽ không có bất kỳ sự lang thang lạc lối nào.

Và bây giờ thế là đủ.

Hết

*sabbe satta sada hontu
avera sukha-jivino
katam punna-phalam mayham
sabbe bhagi bhavantu te*

*Cầu mong mọi chúng sinh sống hạnh phúc,
luôn thoát khỏi sự thù hận.
Mong mọi người chia sẻ phước lành
Xuất phát từ việc thiện tôi đã làm.*

158 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

NAM MÔ BỐN SỰ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

PHƯƠNG DANH PHẬT TỬ HÙN PHƯỚC ẤN TỔNG SÁCH

VND

BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ (BDTVN)

ĐỖ THỊ THẢO, CA USA	2.500.000
GD AC NGUYỄN Q. SÚY-THANH NGÀ, CA USA, HỒI HƯỚNG HL TRẦN T. PHƯƠNG LIÊN	2.500.000
GD CHỊ HIỀN TRẦN ĐIỆP, THẢO ĐIỀN, NGUYỄN AN LÀNH	500.000
GD ĐÌNH QUANG BỬU HỒI HƯỚNG CHO BÀ MARIA LAN NGUYỄN, SINH 12/6/1928	5.000.000
GIÁC KIẾN BI- PHẠM THỊ NGỌC TUYẾN, Q.7 VN	1.000.000
HẠNH & TÂM	100.000
HUYỀN LÊ, THỦ ĐỨC, HỒI HƯỚNG HL LÊ KHẢI, MẤT NGAY 7/10 NHÂM DẦN	1.000.000
HỒNG THỊ NHƠN & TRẦN THỊ HOA	500.000
HUỲNH QUỐC LÂM, AN GIANG, VN	200.000
KATHY & JIM WHITMORE, AZ USA	1.250.000

BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ - 159

LÊ THỊ ĐOAN TRANG, CA USA, HỒI HƯỚNG HL TRẦN THỊ PHƯƠNG LIÊN	2.500.000
LÊ THỊ HUỆ, SUISSE	300.000
MY CHI TRAN & THUY PHUONG NGOC LE, GA USA	2.500.000
NGUYỄN THỊ ĐẤU-DIỆU ĐỨC, PHÚ NHUẬN, VIỆT NAM	200.000
TẠP CHÍ ĐẤT LÀNH, CA USA	2.000.000
THU NGUYỄN, MONTREAL, CANADA, HỒI HƯỚNG HL PHẠM THỊ VÂN-DIỆU HẢI	500.000
NGUYỄN THỊ PHƯƠNG LOAN, VIỆT NAM	100.000
NHÓM BẢO PHẠM, VN	500.000
NHÓM NHẤT TÂM, CA USA	2.000.000
PHẠM HOÀNG DUNG-CHON HIỀN ĐỘ, QUẬN 1 VIỆT NAM	2.000.000
PHẠM THUẤN ANH-NHƯ ANH HỒI HƯỚNG HL PHẠM THẾ NGŨ, CANADA	7.280.000
PHAN BINH, HIỆP BÌNH CHÁNH, THỦ ĐỨC VN	1.000.000
PHÒNG KHÁM ĐA KHOA HỢP NHÂN, PHÚ NHUẬN - TRÚC LAN	3.000.000

160 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

SƠN & ĐỨC	100.000
VÕ ĐÌNH TRÂM-PHỔ HÒA, BÀ RỊA VŨNG TÀU, VN	300.000
VŨ LÂM QUẾ ANH-THƯỜNG NHÀN, TÂN BÌNH VIỆT NAM	100.000
VŨ LÂM QUỲNH ANH, TÂN BÌNH VIỆT NAM	50.000
DIỆU LIÊN LÝ THU LINH HỒI HƯỚNG CỨU HUYỀN THẤT TỔ	4.000.000

‘Trong Các Cách Bố Thí, Pháp Thí Là Hơn Cả’ Pháp Cú 354

NGUYỆN CHO CHÚNG SANH
TRONG MƯỜI PHƯƠNG THẾ GIỚI
LUÔN SỐNG AN VUI
TRONG CHÁNH PHÁP PHẬT ĐÀ.

Bắt Đầu Từ Việc Nhỏ 2 & 3

Ảnh minh họa bìa 1: BDG Buddhistdoor Global

Ajahn Lee Dhammadharo

Bắt Đầu Từ Việc Nhỏ 2&3

Tuyển tập các bài Pháp dành cho tân thiền sinh

Starting Out Small 2&3

A Collection of Talks for Beginning Meditators

Dịch từ tiếng Thái:
Ajahn Thanissaro (Geoffrey DeGraff)

Dịch từ tiếng Anh:
Diệu Liên Lý Thu Linh
2024

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

THÔNG TIN BẢN QUYỀN

©2003 Metta Forest Monastery.

Tài liệu này: “*Bắt đầu từ việc nhỏ (Tập 2 & Tập 3)*”: Là một bộ sưu tập các cuộc nói chuyện cho những người mới bắt đầu hành thiền của Ajaan Lee Dhammadharo, được dịch từ tiếng Thái bởi Thanissaro Bhikkhu. *Access to Insight (BCBS Edition)*, biên tập lần cuối vào ngày 30 tháng 11 năm 2013:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/startsmall2.html>.

Chuyển ngữ từ Anh sang Việt: Diệu Liên Lý Thu Linh (**quytuongtrovn@gmail.com**). Nếu bạn cần sử dụng bản dịch tiếng Việt, xin liên hệ theo email trên.

Mục Lục

Phần 2 - Portfolio 2	13
+ QUÁN TƯỜNG VỀ CÁI CHẾT.....	14
+ ĐẾN BỜ	23
+ HÀNH ĐỘNG ĐÚNG, KẾT QUẢ ĐÚNG ...	38
+ THANH KHIẾT & MINH BẠCH	48
+ TU CHÂN CHÁNH, BIẾT RÕ RÀNG.....	61
+ SỐNG TRONG AN BÌNH.....	64
+ BỒI DƯỠNG TÂM TRÍ.....	73
 Phần 3- Portfolio 3.....	85
+ BẢN CHẤT CÔNG ĐỨC	86
+ QUYẾT TÂM.....	98
+ HƯỞNG PHÁP THANH KHIẾT	104
 PHỤ LỤC:.....	109
+ Cẩm Nang Giúp Giảm Đau	111
 TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	141

Về Tác Giả

Ngài Ajaan Lee Dhammadharo (1907-1961) là một trong những vị tỳ kheo theo truyền thống tu khổ hạnh trong rừng của Thái Lan bậc nhất. Cuộc đời Ngài ngắn ngủi nhưng đầy biến động. Nổi tiếng là vị thầy đạo hạnh và có khả năng thần thông, Ngài là người đầu tiên đã đem truyền thống tu khổ hạnh ra khỏi những cánh rừng thuộc lưu vực sông Mê-kông, để hòa nhập vào xã hội hiện đại ở ngay trung tâm Thái Lan.

Về Dịch Giả

(Tiếng Thái qua tiếng Anh)

Tỳ Khưu Thanissaro (Geoffrey DeGraff) là một tu sĩ người Mỹ theo truyền thống tu trong rừng của Thái Lan. Sau khi tốt nghiệp Đại học Oberlin năm 1971 với chuyên ngành về Lịch sử Tri Thức Âu Châu, ông theo học thiền với Thiền sư Ajaan Fuang Jotiko ở Thái Lan và xuất gia năm 1976. Năm 1991 Sư giúp thành lập Metta Forest Monastery ở San Diego, California, nơi Sư sau này làm trụ trì. Sư là một dịch giả, người viết năng nổ. Nhiều tác phẩm của Sư có thể được tìm thấy trên mạng : www.accesstoinight.org

8 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Lời Giới Thiệu

Đây là một tác phẩm chưa hoàn chỉnh. Tôi đã hy vọng cuối cùng có thể cung cấp một bộ sưu tập tiếng Anh các bài nói chuyện của Ajaan Lee đầy đủ hơn nhiều, để thêm vào các bộ sưu tập đã có sẵn: *Lessons in Samadhi*, *Food for Thought*, *Inner Strength*, and *The Skill of Release* (Bài học về Samadhi, Thực phẩm cho Tâm, Sức mạnh Nội tâm và Kỹ năng Giải thoát).

Nhưng hiện tại, để phù hợp với tựa đề của bộ sưu tập, tôi muốn bắt đầu từ một quy mô nhỏ.

Các bài pháp thoại được chuyển ngữ ở đây bắt đầu từ những bài nói chuyện của Ajaan Lee với các nhóm thiền sinh. Có người là đệ tử của ngài; có người hoàn toàn xa lạ. Trong mọi trường hợp, Ajaan Lee thấy cần phải đề cập đến những loại câu hỏi mà các thiền sinh mới thường thắc mắc như: - Tại sao phải thiền? Nên thiền như thế nào? Và tại sao phải theo một cách đặc biệt nào đó? Với phong cách riêng của mình, Ajaan Lee không chỉ cung cấp những câu trả lời thẳng thắn cho những câu hỏi này mà còn kèm thêm những so sánh sống động, để giúp người nghe liên hệ sự thực hành của họ với các hoạt động quen thuộc, để họ không cảm

thấy bị đe dọa bởi những lãnh vực tâm linh chưa được khám phá mà họ đang cố gắng chế ngự.

Một khía cạnh trong giáo lý của Ajaan Lee có thể khiến bạn thấy xa lạ là sự phân tích cơ thể thành bốn tính chất: đất, lửa, nước và gió. Phương thức phân tích này có từ thời Đức Phật, tuy nhiên Ajaan Lee đã phát triển nó theo một cách đặc biệt. Hãy xem sự phân tích này, không phải nhằm vào khía cạnh sinh học hay hóa học – là các đề tài khoa học chúng ta sử dụng để phân tích cơ thể từ bên ngoài - mà là một phương cách phân tích cơ thể từ bên trong. Đây là một khía cạnh nhận thức mà chúng ta thường bỏ qua và, ít nhất trong Anh ngữ, chúng ta không có đủ vốn từ để mô tả chúng. Khi thông qua thiền định, bạn đã trở nên quen thuộc với khía cạnh này của nhận thức, bạn sẽ thấy phương pháp phân tích của Ajaan Lee hữu ích như thế nào.

Các bài pháp thoại bao gồm ở đây đã đi một con đường khá lòng vòng từ lời giảng của Ajaan Lee đến mắt bạn đọc. Một trong các đệ tử của ngài - một tu nữ, Mae Chii Arun Abhivanna - đã ghi chép lại các buổi nói chuyện, sau đó cô đã sắp xếp chúng lại, tạo thành các phiên bản mới. Ajaan Lee đã xem xét và sửa đổi lại các phiên bản của

10 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

các pháp thoại trước năm 1957. Đối với các pháp thoại thực hiện sau năm đó, Mae Chii Arun đã không kịp thực hiện việc sắp đặt lại cho đến sau cái chết của Ajaan Lee vào năm 1961, vì vậy chúng được in mà không có ý kiến đóng góp của ngài.

Thanissaro Bhikkhu

Tháng 10, 1999

Lời Người Dịch
(Từ tiếng Anh sang Việt)

Nhờ sự gia hộ của chư thiên, chúng tôi đã hoàn thành việc dịch Phần I của quyển Bắt Đầu Từ Việc Nhỏ (*Starting Out Small*) khoảng cuối năm 2023.

Nhiều bạn đọc đón nhận dịch phẩm tiếng Việt với sự ưu ái, rộng lượng sẵn dành, khiến người dịch này dù có đuối sức ở cái tuổi gần đất xa trời, dù đầu óc đã có phần mù mịt về chữ nghĩa, cũng cố gắng hoàn tất phần 2 và 3 của sách. Hơn nữa khi chúng tôi xin phép được dịch phần đầu của sách, thiền sư Thanissaro qua email, đã cho phép dịch luôn phần 2 & 3, như một điều tất nhiên.

Biết đâu đây là món quà cuối cùng để tặng những người bạn, quý mạnh thường quân, đã luôn ủng hộ, sách tấn chúng tôi – từ tinh thần đến vật chất, từ những ngày đầu tập tành dịch các tác phẩm Phật giáo.

Xin lay tạ sự gia hộ của chư thiên. Xin cảm ơn tất cả các tác giả, thiền sư, pháp sư... đã cho phép chúng tôi dịch các tác phẩm của quý ngài. Xin sám hối về những lỗi lầm, sơ sót trong công tác dịch thuật, do sự hiểu biết giới hạn, yếu kém của người dịch.

12 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Nguyện hồi hướng phước báu mà con đã trong sạch làm đây đến cứu huyền thất tổ. Xin chia đều phước báu này đến tất cả chúng sinh. Nguyện cho Phật pháp mãi trường tồn ở thế gian. Nguyện cho Chánh Pháp luôn sáng tỏ trong tâm người con Phật, để chúng con mau được giải thoát đến Niết-bàn.

Kính bút,

Diệu Liên Lý Thu Linh
Mùa Phật Đản năm 2024

Phần 2 - Portfolio 2

- + *QUÁN TỬỞNG VỀ CÁI CHẾT*
- + *ĐẾN BỜ*
- + *HÀNH ĐỘNG ĐÚNG, KẾT QUẢ ĐÚNG*
- + *THANH KHIẾT & MINH BẠCH*
- + *TU CHÂN CHÁNH, BIẾT RÕ RÀNG*
- + *SỐNG TRONG AN BÌNH*
- + *BỒI DƯỠNG TÂM*

Quán Tưởng Về Cái Chết

Không ghi ngày tháng

Tất cả chúng sanh đều có những điều kiện giống nhau. Ban đầu được sinh ra, sau đó biến đổi, và cuối cùng là hư hoại và chết. Cái chết là điều không ai muốn, nhưng không ai có thể thoát khỏi. Cái chết chờ đợi tất cả chúng ta ở cuối con đường.

Suy nghĩ về cái chết có lợi mà cũng có hại. Đối với người thiện cận, nó có hại, bởi vì nó làm cho họ chán nản và thất vọng đến nỗi họ không muốn làm bất cứ điều gì tốt đẹp trên thế gian. Nói cách khác, tất cả những gì họ thấy là phần chết. Họ không nhìn thấy phần sống. Thực ra, mỗi người có hai phần: phần có thể chết và phần không chết. Thí dụ, bản chất của cơ thể là tiếp tục thay đổi cho đến khi nó rã rời. Bạn có thể nói rằng nó chết, và bạn có thể nói rằng nó không. Từ “chết” áp dụng khi thực tế là người đó biến mất khỏi bạn bè và người thân của mình, nhưng các yếu tố của thân chỉ đơn giản là trở lại hình thể ban đầu của chúng. Đất

trở lại là đất, nước trở thành nước, lửa thành lửa và gió trở lại gió. Giống như một viên nước đá: nếu bạn giữ nó trong tay đủ lâu, nó sẽ trở lại tình trạng ban đầu là nước. Vì vậy, bạn có thể nói rằng cơ thể chết, và bạn cũng có thể nói rằng nó không chết - đơn giản là nó không duy trì được hình dạng ban đầu của nó. Theo quy ước của thế gian, điều này được gọi là cái chết, nhưng người trí không thấy cái chết là điều gì kỳ lạ hoặc khác thường. Câu hỏi duy nhất là liệu cái chết có mang theo công đức hay không?

Điều này khiến ta nghĩ đến tâm, từng luôn ở lại với thân. Tâm là phần quan trọng vì nó không chết. Nhân quả thiện và ác sắp xếp mọi thứ cho nó; nó chỉ thay đổi cho phù hợp với điều đó. Nói cách khác, nhân quả sắp xếp trạng thái tâm, và nơi cần được tái sinh. Nếu bạn đã làm tốt, bạn sẽ đi đến nơi chốn tốt. Nếu bạn làm điều ác, bạn sẽ phải đi đến nơi xấu. Nếu bạn phát triển điều tốt đến tột cùng, như khi bạn có thể buông bỏ thiện và ác, tâm sẽ không thay đổi, hay là bất tử. Nhưng hầu hết chúng ta không thể nhận thức được sự thật đó. Chúng ta có xu hướng bỏ qua điều đó, nên ta không

16 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

bao giờ đạt được sự bất tử. Đó là do vô minh và sự thiếu trí tuệ của chúng ta. Vô minh che giấu chúng ta sự thật đó.

Bản chất của tâm rất vi tế. Ta không thể nhìn thấy nó bằng mắt. Có người cho rằng nó không tồn tại, đó là lý do họ cho rằng chết là hết. Chúng ta có thể so sánh tâm với yếu tố lửa trong không khí. Tâm giống như yếu tố lửa. Thân giống như một ngọn nến được thắp sáng. Khi ngọn nến hết sáp và bắc, ngọn lửa phải tắt. Nhưng khi ngọn lửa tắt, điều đó không có nghĩa là không còn lửa trên thế gian. Chúng ta có thể thắp một ngọn nến khác vì yếu tố lửa vẫn còn đó trong không khí. Đối với chúng ta cũng thế: khi cơ thể tan rã, tâm phát sinh đến một cấp độ mới khi nó vẫn còn nhiên liệu của vô minh, tham ái và bám chấp.

Đây là lý do tại sao Đức Phật dạy các đệ tử của Ngài dùng vô tâm, phải phát triển càng nhiều càng tốt công đức và sự thiện xảo, vì công đức và thiện xảo là những gì mang lại hạnh phúc cả trong kiếp sống này và mai sau. Giống như câu nói:

Sukho Puññassa uccayo: sự tích lũy công đức mang lại an lạc; *Puññam Sukham Jivita-*

Sankhamhi: Công đức mang lại an lạc vào cuối đời; và *puññani para-lokasmim patittha honti paninam*: công đức là thứ thiết lập chúng sinh trong kiếp sau.

Thuật ngữ *công đức* ở đây có nghĩa là sự an lạc hay hạnh phúc, kết quả từ những việc thiện. Điều tốt chúng ta làm có nhiều hình thức, nhưng tóm lại có hai loại:

(1) công đức đóng vai trò là nhân, tức là điều tốt chúng ta phải làm; và (2) công đức đóng vai trò là quả, tức là an lạc do các điều thiện ta đã làm.

Công đức tác động như nhân có ba loại: *danamaya*, công đức của việc bố thí; *Silamaya*, công đức của việc tuân giữ giới luật; và *Bhavanamaya*, công đức của thiền định. Theo Vi Diệu Pháp, ba loại này được chia thành mười hoạt động công đức. Bố thí được mở rộng để bao gồm *pattidanamaya*, công đức của việc hồi hướng công đức đến cho người khác, và *pattanumodanamaya*, công đức của việc hoan hỷ với công đức của người khác. Ba điều này đi cùng nhau để đối kháng lại sự ganh tỵ và keo kiệt.

18 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Công đức của việc tuân giữ giới luật được mở rộng để bao gồm *apacayanamaya*, công đức của việc thể hiện sự tôn trọng đối với các bậc đáng được tôn trọng, chẳng hạn như người lớn tuổi hơn, người mà chúng ta nên biết ơn; *veyyavaccamaya*, công đức trong việc giúp đỡ người khác trong các hoạt động thiện lành, chia sẻ sức mạnh, tài sản và trí thông minh. Ba điều này đều đi với nhau vì cùng tương quan trong giao tiếp.

Công đức thiện định, được mở rộng để bao gồm *dhammassavanamaya*, công đức của việc lắng nghe giáo Pháp; *dhamma-desanamaya*, công đức của việc giảng dạy giáo Pháp; và *ditth'ujukamma*, trình bày quan điểm rõ ràng. Tất cả bốn công đức này đi với nhau vì tất cả đều là nguồn gốc của trí tuệ.

Các hình thức công đức này chỉ có thể phát sinh khi chúng bắt nguồn từ những trạng thái tinh thần không có tham lam, sân hận và si mê. Như trong tiếng Pali nói, *alobho dana-hetu*, ít tham là cơ sở cho sự hào phóng; *Adoso sila-hetu*, ít sân là nền tảng cho đức hạnh; và *amoho bhavana-hetu*, ít si là cơ sở để phát triển tâm trong thiện định.

Công đức bạn làm mang lại an lạc cho thân tâm bạn. Khi nào bạn nghĩ về những điều tốt đẹp đã làm, chúng sẽ luôn khiến bạn hạnh phúc. Đó là kho báu cao quý sẽ đi theo bạn, giống như bóng theo hình. Ngay cả khi bạn chết, công đức đó cũng theo bạn và quyết định nơi bạn sẽ tái sinh. Điều này được gọi là *puññabhisankhara*, công đức như một yếu tố nhân quả.

Khi sắp chết, người ta chuẩn bị như du khách sắp ra nước ngoài. Trước khi đi, họ phải tự chuẩn bị, mới mong chuyển đi được thoải mái. Thí dụ, họ phải gửi tiền vào ngân hàng, đổi tiền địa phương của họ lấy ngoại tệ để có thể sử dụng khi ở nước ngoài. Nếu chỉ mang theo tiền địa phương, họ sẽ không thể sử dụng chúng để mua thứ gì. Tương tự, khi chết con người rời khỏi thế gian này, họ không thể mang theo của cải hoặc tài sản của mình để sử dụng ở thế giới tiếp theo. Thay vào đó, khi vẫn còn sống ở thế gian, họ phải gửi tiền làm Phật sự, để đổi lấy kho báu cao quý, hay tài sản nội tại. Thí dụ như họ cúng dường Tam Bảo. Như thế, họ sẽ có thể sử dụng tài sản của mình ở thế giới tiếp theo. Nếu họ chỉ có tiền giả - tức là, nếu

20 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

họ không làm gì ngoài những điều xấu xa, bất thiện - họ sẽ không thể đi đến bất cứ nơi nào thoải mái hoặc sung túc, vì họ thiếu số tiền cần thiết để đưa mình đến đó. Họ cũng sẽ không thể trở về thế giới loài người vì họ thiếu vốn – những giá trị nhân văn – cần thiết để đưa mình đến đó. Vì vậy, họ sẽ phải biến thành những con ma đói, lang thang khắp nơi, lạc đường, ám ảnh mọi người, chiếm hữu họ, và chịu đựng đủ mọi khó khăn. Vì lý do này, bố thí giống như gửi tiền vào ngân hàng để bạn có thể sử dụng nó khi bạn ra nước ngoài. Đó là bước đầu tiên.

Bước thứ hai là lấy hộ chiếu làm bằng chứng về quốc tịch của mình. Điều này có nghĩa là bạn nương trú vào các hạnh lành của Phật, Pháp và Tăng, tuân giữ giới luật để loại bỏ những ô nhiễm thô thiển trong lời nói và hành động, như là bằng chứng về vai trò của bạn là một Phật tử.

Bước thứ ba là học ngoại ngữ. Nói cách khác, bạn phải thực hành thiền tĩnh lặng và thiền tuệ để loại bỏ những ô nhiễm thô và tinh tế - những chướng ngại - trong tâm, thanh lọc tâm để bạn có thể phát sinh ba hình thức hiểu biết:

pubbenivasanussati-ñāna, khả năng nhớ kiếp trước; *cutupapata-ñāna*, hiểu biết sự sinh diệt của chúng sinh, thấy tại sao họ được sinh ra ở cõi thấp hoặc cao, với khổ đau hay an lạc; và *asavakkhaya-ñāna*, trí cho phép đoạn tuyệt được các lậu hoặc.

Ba dạng tri thức này được xem là ngoại ngữ bạn sẽ cần cho hành trình của mình. Chuyến đi của bạn sẽ dễ dàng, thoải mái, với rất nhiều kho báu trên đường đi. Bạn sẽ thấy những cảnh tượng chưa từng thấy trước đây, chẳng hạn như thiên đường và thế giới chư thiên. Đây là ý nghĩa của việc “ra đi tốt đẹp”. Ngay cả khi bạn còn ở đây, bạn cũng sẽ ở lại trong sự tốt lành. Nếu bạn muốn quay lại, bạn sẽ có thể làm điều đó. Nếu không, bạn có thể tiếp tục tu tập để đến Niết-bàn, thoát khỏi việc phải bơi lội trong vòng xoáy của luân hồi. Bạn sẽ đạt được sự an toàn, vui vẻ và không gặp nguy hiểm dưới mọi hình thức.

Do đó, việc bố thí, trì giới và tu thiền dẫn đến ba loại kho báu - kho báu của cõi người, kho báu của chư thiên và kho báu của Niết-bàn – tùy vào khả năng thực hành của bạn.

22 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Những người hoàn thiện cả ba hình thức thiện xảo này được cho là đi tốt, đến tốt và ở tốt, bởi vì ý nghĩ, lời nói và hành động của họ đã được rèn luyện tốt. Bất cứ họ đi đến nơi nào, họ đều thoát khỏi sự thù hận và nguy hiểm, vì họ được yêu thương và tôn trọng bởi tất cả chúng sinh, con người và chư thiên.

Vì vậy, mỗi chúng ta nên xét tình trạng của mình, nhận ra rằng chúng ta đang từng ngày, từng phút đi trên một cuộc hành trình đến cái chết. Không thể thoát khỏi điều này. Vì lý do này, chúng ta nên phát triển ba hình thức thiện lành và công đức - bố thí, trì giới và thiền định - để hạnh phúc và an lành do lòng tốt sẽ phát sinh đến cho chúng ta, đưa chúng ta vượt qua cái chết, phù hợp với công đức của chúng ta.

Đến Bờ

28 tháng 6, 1959

Giáo Pháp được dùng để thanh lọc tâm cho tươi sáng, trong sạch và hạnh phúc. Tính khí mỗi người đều khác: người thì thô lỗ, kẻ ôn hòa, kẻ khác nữa tinh tế. Đây là lý do tại sao Đức Phật đã xây dựng giáo Pháp theo nhiều cách khác nhau, phù hợp với tính cách của người nghe. Nói cách khác, Ngài lấy những thứ ngắn và giải thích cho đến khi chúng dài ra. Thí dụ, đôi khi Ngài giải thích về quả lành của việc bố thí, đôi khi về quả lành của giới, và đôi khi về quả lành của việc rèn luyện tâm: cái gọi là thiền. Nhưng mục đích thực sự của Ngài là dạy mọi người thanh lọc tâm. Mọi thứ khác chỉ là công phu.

Mỗi chúng ta giống như người ngồi trên chiếc thuyền giữa đại dương đầy sóng, gió, bão táp. Có người trôi ra quá xa đến mức họ không thể nhìn thấy bờ. Số khác đang nhấp nhô lên xuống giữa biển, nên đôi khi họ nhìn thấy bờ và đôi khi không. Họ là đại diện cho những người có

24 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

niệm *buddho, buddho*. Một số nữa đang trôi nổi gần đất liền, họ có thể nhìn thấy những bầy cá, thuyền buồm và cây xanh trên bờ. Có người cố gắng bơi đến gần bờ hơn, nhưng họ vẫn chưa thể đến đất liền. Đối với Đức Phật, Ngài giống như người đang đứng trên bờ, thoát khỏi mọi nguy hiểm từ biển cả. Ngài đã nhìn thấy những hiểm họa mà con người phải chịu, đó là lý do tại sao Ngài có lòng từ bi lớn lao, muốn giúp chúng ta ra khỏi biển để đến đất liền an toàn. Đây là lý do tại sao Ngài dạy chúng ta thực hành bố thí, trì giới và hành thiện, vì đó là những thứ sẽ đưa chúng ta lên bờ an toàn.

Khi đã quyết tâm thực hành giáo Pháp, chúng ta phải đặt trọng tâm vào mục đích thực sự của giáo Pháp. Đừng đi lang thang theo các hướng khác. Bạn phải biết con đường nào là sai, là nguy hiểm; và đường nào là đúng, là an toàn. Tựa như ta lái tàu vượt đại dương. Thuyền trưởng phải theo dõi các tín hiệu từ ngọn hải đăng. Cảnh sát giao thông coi đèn đỏ, vàng và xanh là tín hiệu giao thông tại các giao lộ chính. Nếu tín hiệu bật đèn đỏ mà bạn không dừng lại, tiếp tục đi tới thì có thể bạn sẽ gặp nguy hiểm và

chắc chắn bạn sẽ bị thổi còi. Nếu đèn xanh bật lên nhưng bạn không đi tới, điều đó cũng sai. Đây là lý do tại sao khi lái xe, bạn phải hiểu các tín hiệu giao thông để đi đến đích an toàn.

Tương tự, khi bạn đến với giáo Pháp. Bạn phải biết tín hiệu ‘giao thông’ của Đức Phật. Đèn đỏ của Ngài là sự ngăn cấm, là những điều Ngài không cho phép. Bất cứ ai vượt qua đèn đỏ cũng sẽ gặp nguy hiểm. Vì vậy, trong khi hành thiền, chúng ta phải chắc chắn rằng mình không vượt qua ngọn đèn đỏ của uế nhiễm.

Đức Phật so sánh uế nhiễm của chúng ta với lửa. Sức nóng của chỉ một mặt trời cũng đủ đun nóng thế giới. Hãy nghĩ xem nó sẽ nóng như thế nào nếu có năm hoặc sáu mặt trời. Những uế nhiễm xung quanh mỗi giác quan của chúng ta giống như sức nóng của mặt trời. *Cakkhum adittam*: mắt là một khối lửa. *Sotam adittam*: tai là một khối lửa. *Ghanam adittam*: mũi là một khối lửa. *Jivha aditta*: lưỡi là một khối lửa. *Kayo aditto*: thân là một khối lửa. *Mano aditto*: tâm là một khối lửa. Đừng để những khối lửa này thiêu đốt bạn. Thông thường những tham dục phát sinh qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và

26 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

ý là những khối lửa đỏ đốt cháy ta. Nếu, trong khi hành thiền, ta gắn tâm mình vào những mối bận tâm này, thì giống như ta lấy một que diêm đang cháy và nhúng nó vào dầu hỏa hay xăng. Vì lý do này, trong khi hành thiền, đừng gắn tâm vào công việc gia đình, nhà cửa, tài sản, hoặc là bất cứ ai, bất cứ thứ gì cả. Đây là đèn đỏ của Đức Phật, nơi Ngài bảo chúng ta dừng lại.

Tín hiệu khác là đèn xanh, là giáo Pháp đang được khai thông. Khi đèn xanh, đó là dấu hiệu cho bạn đi tiếp. Đèn xanh ở đây tượng trưng cho giáo Pháp mà bạn đã học, cũng như giáo Pháp mà bạn đang huân tập ngay bây giờ. Khi đèn xanh, thì dù nhanh hay chậm, chúng ta phải đi tới. Đừng chỉ lảng vảng xung quanh, làm cản trở lưu thông, nếu không cảnh sát sẽ bắt giữ bạn. Nói cách khác, khi giáo Pháp phát sinh qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm, chúng ta phải đi theo sự thiện lành đó.

Giáo Pháp là những điều thúc đẩy hoặc lôi kéo ta đến với sự thiện lành, an vui. Ngọn đèn xanh là giáo Pháp phát sinh trong tâm trong sạch, thanh tịnh. Hiện tại, tâm chúng ta đã có

phẩm chất của *Phật* chưa? Điều này rất quan trọng. Chúng ta phải quán sát để xem liệu các vấn đề của tâm đang hướng về phía đèn xanh hay đèn đỏ. Nếu không đi đúng hướng, chúng ta phải quay lại. Giống như khi hái hoa, tưới hoa, chưng hoa vào bình, ta phải đảm bảo rằng không có giun sán hoặc sâu bướm nào bám vào hoa. Hãy làm cho tâm giống như một bông sen tinh khiết, nở trong bình. Đó là phẩm chất của *Phật*. Hoặc nghĩ về nó theo cách khác: tâm tươi mát, sáng khoái như hoa sen nở giữa ao. Bao quanh hoa là nước mát, đầy chất dinh dưỡng, hương sen tỏa ngát. Nếu bạn ngồi đây trong thiền đường với tâm không có bất kỳ chướng ngại nào, thì nó giống như hoa sen nở giữa ao. Đây cũng được gọi là phẩm chất của *Phật*. Đây là tâm rạng rỡ, hay nói một cách đơn giản hơn, là chất lượng của giá trị nội tại. Khi tâm tràn đầy giá trị nội tâm như thế, nó tự tại, hạnh phúc.

Giáo Pháp là một hành uẩn đem lại cho tâm cảm giác sung sướng, viên mãn, thoải mái. Khi nó phát sinh, chúng ta được khuyên phải phát triển và trau dồi nó càng nhiều càng tốt. Hãy

28 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

giữ tâm trong tương quan này cho đến khi nó đạt được trạng thái đồng nhất: đó là giáo Pháp. Bất cứ điều gì tốt đẹp trong tâm, chúng ta cố gắng nâng sự tốt lành đó lên một mức độ cao hơn và cao hơn nữa. Hãy tiếp tục đánh giá nó, tập trung chánh niệm vào đó mọi lúc, để xem tâm đi vào trạng thái tốt đẹp này như thế nào. Điều này được gọi là sự phát triển nền tảng của chánh niệm.

Nếu bạn giữ chánh niệm tập trung vào một con đường duy nhất - như khi bạn nghĩ *buddho*, *buddho* - mà không phóng tâm đến các nơi khác, tâm sẽ ngày càng tiến sâu hơn vào trạng thái giá trị nội tâm. Giống như khi chúng ta đi dọc theo một con đường trên mặt đất: nếu chúng ta tiếp tục đi qua đi lại trên con đường đó, chắc chắn nó sẽ bị mòn. Cỏ cây sẽ chết đi, và con đường sẽ bị mòn sâu hơn vào lòng đất, đến mức, khi trời mưa, nó trở thành một nguồn nước, dùng tưới cây, giúp cây phát triển sum sê. Chúng ta sẽ có thể bán chúng để kiếm sống và trở nên sung túc, thoát khỏi đói nghèo. Đây là lý do tại sao phẩm chất công đức hay giá trị nội tâm này được gọi là tài sản cao quý.

Những thứ sâu sắc và tinh tế thường có chất lượng cao. Nếu hơi thở tinh tế, tâm tinh tế và chánh niệm cũng tinh tế, thì ánh sáng tỉnh thức của chúng ta sẽ càng lan rộng hơn, giống như đèn điện lan tỏa ánh sáng của chúng khắp nơi. Trái lại, với ánh sáng của cây đèn dầu, - nếu muốn nhìn thấy tất cả xung quanh - ta phải mang đèn đi quanh. Khi tâm đã tịnh và hơi thở tịnh, chúng ta có thể cảm nhận năng lượng hơi thở khắp nơi. Chúng ta sẽ thấy mọi yếu tố diễn tiến như thế nào. Tâm sẽ phát triển rộng hơn nữa, để nền tảng chánh niệm trở thành đối tượng tham thiền tuyệt vời. Tâm thậm chí còn sâu sắc và tươi mát hơn. Sung mãn và cuồng nhiệt hơn. Tràn đầy và tự tại. Khi tâm thức trưởng thành theo cách này, bạn đã có tài sản cao quý. Bạn không còn nghèo nữa.

Sự mát mẻ giống như nước. Bất cứ nơi nào trên mặt đất có nước, chắc chắn sẽ có cá, cua, tôm, có cỏ và rau, tất cả đều có thể được chuyển đổi thành của cải. Đức Phật đã nhìn thấy sự sung mãn của trạng thái tâm này, đó là lý do tại sao Ngài dạy đệ tử: "... Đừng tham gia vào việc nhận vàng bạc. Tập trung vào việc chỉ làm

30 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

một điều duy nhất – hướng tâm đến việc thực sự thực hành giáo Pháp, đặt tâm trí vào một con đường duy nhất - sau đó bất cứ ta muốn gì, chắc chắn ta sẽ đạt được. Đó là vì khi tâm trí tràn đầy đức hạnh và giáo Pháp, ta sẽ luôn được giàu có.”

Đây là sức mạnh đến từ việc làm cho lòng tốt của bạn sâu sắc - giống như sông Chao Phraya, sâu hơn và rộng hơn bất kỳ con sông nào khác ở Thái Lan. Nó có đầy đủ mọi thứ: thuyền, bè, thuyền máy, tàu hơi nước, thuyền lớn, thuyền nhỏ..., để việc đi lại và giao thương thuận tiện. Dưới sông sẽ có cá, trên cánh đồng sẽ là lúa và các loại dưa, bắp, lúa mì... - tất cả những thứ này sẽ ở trong bạn. Bạn sẽ giàu có về mọi thứ. Nhưng nếu bạn không phát sinh lòng tốt, thì dù thế nào đi nữa, bạn sẽ không giàu có. Đây là lý do tại sao Đức Phật khuyên các nhà sư, “... Đừng lo lắng, các ông sẽ không nghèo. Đơn giản chỉ cần tạo thật nhiều điều tốt đẹp trong tâm, và đủ mọi loại tài sản sẽ tự chảy về cho các ông”.

Nhưng chúng ta không thực sự tin Ngài. Thay vào đó, chúng ta tin vào các uế nhiễm của mình,

do đó tâm ta tiếp tục trượt về phía những khối lửa đỏ hơn là khối tinh khiết rõ ràng. Đây là lý do tại sao chúng ta được dạy, *sukkam bhavetha pandito*, người trí phát triển Pháp thanh tịnh rõ ràng.

Tất cả những gì được đề cập ở đây liên quan đến các phẩm chất của Đức Phật và giáo Pháp.

Phẩm chất của Tăng đoàn là làm cho tâm tiến tới chứ không phải lùi trượt trở lại. Chúng ta phải luôn giữ tâm thật tốt. Chẳng hạn, khi mắt nhìn thấy điều gì đó không tốt, nhưng tâm ta vẫn tốt. Tai nghe điều gì đó không tốt, nhưng tâm ta vẫn tốt. Mũi ngửi thấy mùi không dễ chịu, lưỡi nếm vị không ngon, thân xúc chạm không thoải mái, nhưng tâm của chúng ta vẫn ở trong tình trạng tốt. Điều này được gọi là *supatipanno*, sự thực hành đúng. Khi chúng ta vững tâm đi đúng đường thì đó gọi là *ujjupatipanno*, sự thực hành một cách thẳng thắn. Khi chúng ta đưa tâm đến tầng thiền quán, đạt được sự siêu việt, đó là *ñaya-patipanno*, thực hành vì lợi ích của trí tuệ. Đối với *samici-patipanno*, sự thực hành một cách thuần thực, có nghĩa là làm cho lòng tốt của chúng ta ngày

32 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

càng hoàn thiện hơn. Thí dụ, khi uesthiêm phát sinh trong tâm, chúng ta phải sử dụng giáo Pháp để nhất chúng lại. Sự uesthiêm giống như một chú chó dại chạy loanh quanh trong đau khổ. Khi nhìn thấy ai, nó chạy ngay đến để cắn bừa bãi, cho đến khi cuối cùng nó bị giết hoặc ngã ra chết. Tương tự như vậy, khi các uesthiêm phát sinh, chúng ta phải nhanh chóng nhất chúng lại, và giữ chặt chúng. Đừng mang chúng ra sử dụng. Tham lam, sân hận và si mê là những chất say. Khi say, tâm trí của chúng ta ở trong bóng tối. Khi ở trong bóng tối, chúng ta loạng choạng, ngã tới ngã lui, chóng mặt và hoang mang, không biết phải đi đường nào, và kết quả là chúng ta không bao giờ đến được nơi mình muốn.

Ngọn đèn xanh của Đức Phật đưa chúng ta đến ánh sáng trong suốt của phẩm chất Phật, Pháp và Tăng. Khi chúng ta có ba viên ngọc này và đang ngồi trên ngai vàng pha lê của bảy thứ tài sản¹ cao quý, thì làm sao ta khổ được? Khi chúng ta tập trung tâm vào giáo

¹ Bảy thứ tài sản là: tín, giới, tàmm, quý, văn, thi và tuệ (theo Kinh Tăng Chi Bộ III)

Pháp, các loại uế nhiễm ủ mầm trong tâm sẽ phải biến mất. Sẽ không có gì có thể làm tâm thoái hóa. Chúng ta sẽ có khả năng thoát khỏi biển sâu.

Một khi lên được đất liền, chúng ta có thể có bao niềm vui, vì có rất nhiều thứ ta chưa từng thấy trên biển. Giống như khi ta đi vào cửa sông Chao Phraya, nơi có những đầm lầy và cây xanh, ta trở nên thích thú, rồi tiếp tục đi sâu hơn vào đất liền đến đường Sukhumvit. Ở đó chúng ta thấy nào xe đạp, xe tải, xe jeep và những chiếc ô tô xinh xắn với nhiều màu sắc khác nhau. Điều này khiến chúng ta thêm phần phấn khích, đến nỗi một số người bị mê hoặc với những gì họ thấy trên đất liền. Nói cách khác, chúng ta dính chấp với các hình tượng, dấu hiệu xuất hiện trong thiên định. Chẳng hạn, chúng ta có thể bắt đầu nhớ lại những kiếp trước. Nếu nhớ đến những điều tồi tệ, ta trở nên buồn. Nếu nhớ đến những điều tốt đẹp, ta sẽ hạnh phúc. Điều này biến thành tham ái, ham muốn trở thành cái này hay cái kia, và một số người thật sự si mê, nghĩ rằng họ thực sự là những thứ họ nhìn thấy.

34 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Nếu trí tuệ của chúng ta không đủ mạnh, thì bất cứ điều gì ta thấy sẽ biến thành sự hoại diệt của tuệ giác (*vipassanupakkilesa*) - giống như những người phấn khích khi nhìn thấy chiếc xe hơi lần đầu tiên. Họ chạy đến chiếc xe, muốn đi trong đó, muốn lái xe, nhưng không nhìn phải hay trái hoặc dừng lại để lưu ý bất cứ điều gì. Họ chạy ngay ra giữa đường, bị tai nạn, và chết hoặc gãy tay, gãy chân. Sau tất cả những khó khăn mà họ đã trải qua để vượt thoát đại dương, họ lại hoang tưởng và lại đặt mình vào sự hiểm nguy một lần nữa.

Giống như chuyện vừa xảy ra cách đây vài hôm. Một tu sĩ già bước vào tu viện, vì vậy các cư sĩ hỏi ngài đến từ đâu và ngài muốn gặp ai. Người này trả lời: “Tất cả quý vị đều không biết gì cả. Ajaan Lee từng là vua Asoka, đó là lý do tại sao ông ấy xây dựng Wat Asokaram. Tôi là Vua Pasenadi của Kosalan, bạn cũ của ông ấy. Đó là lý do tại sao tôi đến thăm ông ấy hôm nay.” Nói xong, liền cho đệ tử của mình vào thông báo cho tôi, nên tôi nói với mấy người đệ tử: “Nhanh lên. Nhanh. Quay ra và bảo ông ta đi đi. Ông ta tuyệt đối không được vào đây.”

Những chuyện như thế có thể xảy ra. Đó là sự mê hoặc khi ở trên đất liền, tức là chấp vào những gì ta nhìn thấy. Vị tu sĩ già đó có lẽ đã có những ý tưởng đại loại như thế trong đầu, vì vậy đã bị cuốn theo.

Nếu bạn bắt đầu nhìn thấy sự vật khi trí tuệ chưa đủ vững mạnh, nó sẽ làm hư hoại tuệ giác - như khi một người chưa từng nhìn thấy xe hơi, anh ta sẽ trở nên phấn khích khi nhìn thấy nó lần đầu. Anh ta muốn lái nó ngay. Rồi không cần nhìn trái hay phải, anh ta chạy về phía nó, ngay giữa đường. Vì vậy anh bị tai nạn và chết, may mắn lắm cũng bị bại liệt, gãy tay, gãy chân. Đây cũng là một loại ảo tưởng, một mối nguy hiểm.

Nhưng nếu tuệ giác của chúng ta đủ mạnh, bất cứ điều gì chúng ta thấy sẽ biến thành những kho báu (*ariya-dhana*). Nếu thấy một khu rừng trong đầm lầy, chúng ta vẫn có thể đưa chúng vào sử dụng. Ta có thể chặt chúng ra thành củi để sử dụng hoặc bán ở chợ. Nếu trên mặt đất là một đám cỏ dại, chúng ta có thể dọn sạch, và biến nó thành những cánh đồng. Nếu chúng không bị để hoang phế, chắc chắn chúng sẽ mang lại mùa màng.

36 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Chấp vào các hình tướng còn được gọi là “tà kiến”. Cách phản ứng đúng đắn khi nhìn thấy hình tướng là nhớ đánh giá nó và sau đó để nó qua đi đúng với bản chất thực sự của nó. Đừng bám víu vào những gì bạn thấy, vì tất cả đều thay đổi. Nếu bạn sinh ra trong hoàn cảnh nghèo, bạn phải khổ vì mong muốn trở nên giàu có. Nếu bạn sinh ra giàu có, bạn khổ vì phải giữ gìn tài sản của mình, sợ rằng chúng sẽ bị hao mòn, sợ rằng bạn sẽ bị lừa, sợ rằng những tên trộm sẽ đột nhập và đánh cắp chúng đi. Không có gì chắc chắn hoặc đáng tin cậy cả. Các hình tướng cũng thế. Vì vậy, bất cứ bạn thấy gì, hãy cho nó qua đi phù hợp với bản chất của nó. Hãy để cây lại rừng, cỏ trên cánh đồng và lúa trên ruộng đồng. Nếu có thể làm thế, bạn sẽ thoải mái, vì bạn biết đất liền là như thế nào, ở biển cả nó như thế nào, khi nào nên vào và khi nào nên ra. Khi đã có kỹ năng, bạn có thể đi du lịch trên biển hay đất liền, thoải mái về mọi mặt. Bạn có thể tiến hoặc lùi mà không gặp bất kỳ trở ngại nào. Điều này được gọi là *lokavidu*, hiểu biết thế gian. Bạn có thể hài lòng với những gì bạn biết, nhưng bạn không bị mắc

kẹt trong đó. Bạn có thể ở giữa đại dương mà không bị chết đuối. Bạn có thể sống trong thế gian mà không bị chìm trong thế gian - giống như chiếc lá sen trong nước: lá không hề bị thấm nước.

Những thứ do duyên tạo không thuộc về ai, không có ai đảm trách. Nếu bạn quán chiếu chúng và buông bỏ đúng như bản chất của chúng - giống như cách bạn đặt dao xuống, không nắm níu nó - tâm sẽ đạt đến một điểm quan trọng: cội của tâm tỏa sáng.

Hành Động Đúng, Kết Quả Đúng

11 Tháng 11, 1958

Giáo Pháp là cái gì đó bất biến và chân thật. Lý do chúng ta không nhìn thấy sự thật là vì chúng ta luôn quay cuồng, điên đảo. Nếu như đang đi trên xe thì ta không thể nhìn rõ những thứ ngang qua, gần bên mình trên đường, chẳng hạn như kích cỡ, màu sắc của những viên đá trên mặt đường. Chúng ta nhìn cây cối, núi non, những cánh đồng, và tất cả dường như đang di chuyển. Nếu ta sống trong xe từ lúc mới sinh ra, chưa bao giờ bước ra khỏi xe, đi quanh quất, thì chắc chắn chúng ta sẽ nghĩ rằng xe chạy, cây cối chạy và núi chạy. Tuy nhiên, thực tế là sự thật và vòng quay của chúng ta không phù hợp với nhau. Việc chuyển động ở ngay chúng ta, trong xe, không phải trên cây hay trên núi.

Tất cả mọi giáo Pháp luôn vững chắc và bất biến. Đó là lý do tại sao nó được coi là sự thật. Bất cứ điều gì không thật, không phải là giáo Pháp. Trong lãnh vực giáo Pháp, một trong

những mục tiêu cao nhất của Đức Phật là trí tuệ. Ngài không theo đuổi chỉ cảm giác bình yên và thoải mái, vì tâm bình an không thực sự yên bình, không thực sự thoải mái, không thực sự tĩnh lặng. Nó vẫn còn một số bất ổn trộn lẫn vào đó. Hạnh phúc tốt cùng không chỉ nằm trong sự bình an của tâm hồn, mà còn ở trong trí tuệ nữa.

Phần đông, khi chúng ta cảm thấy bình yên và thoải mái, ta có xu hướng không chú ý và bất cẩn. Kết quả là chúng ta không phát triển chút trí tuệ nào. Chúng ta có thể học từ dân Nhật Bản: đất đai của họ không nhiều, mùa màng phát triển chậm và cảnh quan đầy núi lửa. Do đó, người dân phải nỗ lực mưu sinh và luôn cảnh giác, sẵn sàng sơ tán bất cứ khi nào có nguy hiểm. Đây là lý do tại sao họ rất năng động và thông minh, giải quyết mọi khó khăn của họ để có thể mang lại tiến bộ cho đất nước. Trái lại, những người may mắn có hoàn cảnh thuận tiện, có xu hướng ngu si, vì họ không có ý thức về cách nỗ lực để thoát khỏi đau khổ.

Ngày nay ai cũng học rất nhiều, nhưng họ vẫn ngu dốt. Ngu dốt như thế nào? Ngu dốt ở

40 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

chỗ họ không biết nấu cho mình nổi cơm, tự may hay giặt quần áo của mình. Họ không có kỹ năng gì. Sẽ có lúc họ phải đau khổ và rơi vào khó khăn vì những điều này. Người Thái chúng ta phàn nàn rằng người nước ngoài đang chiếm lấy nền kinh tế của ta, nhưng thực sự lỗi nằm ở sự ngu dốt của ta. Chúng ta thậm chí không thể tạo ra giá trị hạnh phúc nhỏ nhoi nào cho bản thân, nhưng lại ảo tưởng mộng lung. Người khác bôn ba và làm mọi thứ cần thiết vì hạnh phúc của họ, nhưng chúng ta chỉ ngồi quanh và tạo ra khó khăn cho gia đình mình. Sau đó, khi chúng ta khổ, điều đó mở đường cho tham nhũng. Chúng ta ăn xong còn chưa biết dọn dẹp hay rửa chén. Nếu tất cả trí tuệ của ta nằm trong việc ăn uống, thì làm cách nào chúng ta đến được nơi đâu? Đây là lý do tại sao Đức Phật đã dạy giáo Pháp cả về nhân và quả, kỹ năng và kết quả của chúng. Trước hết, Ngài giảng dạy về những điều ở ngay quanh ta. Một khi chúng ta tự rèn luyện bản thân, để trở thành người tốt, việc đó sẽ lan rộng để giúp đỡ tất cả những người đến sau chúng ta. Bất cứ

nguyên nhân nào, bất cứ kỹ năng nào, tạo ra sự an bình, thoải mái và thuận tiện cho ta, ta phải thực hiện điều đó. Kết quả chắc chắn sẽ theo sau.

Về mặt tích cực, giới hạnh là nhân đưa đến định. Định lại là nhân cho tuệ. Về mặt tiêu cực, tham ái đưa đến quả khổ. Và tham ái đến từ đâu? Từ sự ngu si của chúng ta. Vì chúng ta ngu si theo nhiều cách nên chúng ta phải chịu nhiều đau khổ. Khi tham dục phát sinh, nó làm tổn hại mọi người quanh ta. Đó là lý do tại sao chúng ta nên phát triển các nhân đưa đến hạnh phúc, thoải mái, để ngăn chặn các loại nguy hiểm này - vì khi sự bất như ý phát sinh, tâm trí sẽ bắt đầu quay cuồng theo mọi cách để khiến chúng ta đau khổ.

Vì lý do này, bạn cần kiểm tra bản thân bất cứ khi nào có thể, ở mọi lúc. Nếu bạn bắt đầu cảm thấy không thoải mái, bạn nên truy tìm lại nguyên nhân. Hãy tự hỏi bản thân, “Tôi đã làm gì sau khi thức dậy sáng nay? Tôi đã suy nghĩ về điều gì?” Khi bạn chặt cây nhưng không thể thành công, bạn phải xem con dao, cái rựa của mình có bị rỉ sét không? Hoặc nếu bạn cố gắng

42 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

dùng răng để chặt cây, bạn sẽ không đi đến đâu cả. Bạn phải truy ngược lại nguyên nhân của vấn đề, nếu bạn muốn tìm ra cách giải quyết. Khi bạn làm được điều đó, mọi khó khăn của bạn sẽ tan biến.

Sự hiểu biết phải đến từ trí tuệ phát sinh bên trong ta. Mức độ trí tuệ thấp nhất hay yếu nhất không biết nguyên nhân cũng không biết kết quả. Mức độ trí tuệ trung bình biết kết quả mà không biết nguyên nhân, hoặc biết nguyên nhân mà không biết kết quả. Mức độ trí tuệ cao nhất biết nguyên nhân trước khi chúng làm phát sinh kết quả. Nói cách khác, bạn sẽ biết loại quả nào bạn sẽ nhận được từ hành động của mình. Nhưng hầu hết chúng ta thậm chí không biết mình đang tạo ra nhân gì, đó là lý do tại sao quả ta nhận được không tốt chút nào. Khi muốn tiến bộ trong cuộc sống, chúng ta phải làm phát sinh nhân đem lại an bình, thoải mái. Nói cách khác là phải thực hành thiện định phù hợp với các yếu tố của đường đạo cao quý.

Samma-kammanta, hành động đúng đắn, là nhân đem lại hạnh phúc và sự thoải mái. Chúng

ta hành động qua nhiều hình thức. Cách chúng ta đứng là một hành động. Chuyển động thân là một hành động. Các hành động, các loại công việc khác nhau trên thế gian, đòi hỏi chúng ta phải hoạt động thân. Nhưng trong lãnh vực của giáo Pháp, chúng ta chỉ cần ngồi yên với ý định đúng đắn cũng là một hình thức làm việc hoặc hành động. Nằm xuống với ý định đúng đắn là một hình thức làm việc hoặc hành động. Ngồi, đứng, đi, nằm: tất cả các chuyển động và tư thế của chúng ta, nếu được thực hiện với ý định đúng đắn, là một hình thức làm việc hoặc hành động. Khi hành động của chúng ta đúng, chúng ta sẽ trải nghiệm sự bình an và thoải mái. Vậy đau khổ đến với chúng ta bằng cách nào? Lý do chúng ta đau khổ là vì hành động của chúng ta sai. Chúng ta ngồi, đứng, đi và nằm theo những cách trái ngược với giáo Pháp. Rồi khi chúng ta đảm nhận công việc khác ngoài các hoạt động cơ bản của mình, công việc đó chắc chắn cũng biến thành hành động sai. Đây là lý do tại sao Đức Phật đã cải thiện các hành động trong cách ngồi, đứng, đi và nằm, để tất cả đều thanh tịnh phù hợp với tâm ý của Ngài.

44 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Điều này có nghĩa là Ngài tiếp tục thực hành thiền tĩnh lặng trong tất cả các hoạt động của mình. Tâm Ngài luôn trụ với các thân hành. Nếu tâm bảo thân làm điều gì đó, nhưng không trụ vào thân, thì ta không thể thành công trong những gì ta muốn làm. Ta không thể để thân tự hoạt động. Tâm phải hoạt động cùng với thân. Nếu không, các thói quen cư xử của ta sẽ quay trở lại, chế ngự tâm ta.

Hành động sai lầm có nghĩa là những suy nghĩ về tham dục: suy nghĩ về những đối tượng nhục dục làm phát sinh những ô nhiễm nhục dục. Hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, cảm giác xúc chạm và ý tưởng đến từ thân và tâm phối hợp với nhau. Nếu tâm sau đó muốn bất kỳ điều nào trong số những điều này, đó được gọi là tham dục. Bạn muốn chúng tốt, nhưng khi chúng không phù hợp với suy nghĩ của bạn, làm nảy sinh ác cảm. Nếu bạn bị cuốn theo ác cảm của mình, đó là ảo tưởng.

Nhưng nếu bạn hướng suy nghĩ của mình đến hơi thở, những ham muốn nhục dục sẽ biến mất. Đánh giá hơi thở của bạn, ác ý sẽ biến mất. Có hai loại đánh giá: (1) đánh giá hơi

thở vào và ra, và (2) đánh giá cảm giác hơi thở bên trong cơ thể cho đến khi chúng tương tác với các tính chất khác của cơ thể. Khi bạn đạt đến điểm này, bạn quên đi bất kỳ cảm giác ác ý nào. Một khi tâm trí và thân đã no đủ, bạn cảm thấy thoải mái. Sự khinh an, hạnh phúc là quả của suy nghĩ và đánh giá có định hướng. Do đó, suy nghĩ và đánh giá có định hướng được coi là hành động đúng (right action). Nguyên tắc nhân quả áp dụng cho tất cả các hoạt động của bạn, cả bên trong lẫn bên ngoài.

Lý do chúng ta khổ là vì chúng ta phải ăn. Ăn uống đau khổ như thế nào? Vì chúng ta không bao giờ có thể no đủ. Thân không no; tâm không đầy. Ta không bao giờ có ý thức đủ với những thứ này. Điều này làm phát sinh đói.

Nhưng khi tâm trí ngừng lo lắng về việc ăn uống, thay vào đó ở lại với những hành động đúng, thì ta có thể thoải mái. Trong khi hành thiền, đôi khi bạn tập trung vào nhân, vào cảm giác ẩn dật, mà không có bất kỳ suy nghĩ nào về quả. Đôi khi bạn ở lại với quả, *vihara-dhamma*, sự thoải mái khi trụ trong nhà tâm. Mặc dù việc này có thể khó khăn, nhưng bạn không

46 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

quan tâm hay lo lắng. Tâm tiếp tục ở lại với cảm giác thoải mái của nó. Khi bạn có kỹ năng, bạn sẽ có được cảm giác khi nào nên tập trung vào nhân và khi nào nên tập trung vào quả. Điều này được gọi là hành động với ý thức về nhân và quả. Bạn không bị mắc kẹt trong bất kỳ mối nhử nào của thế gian. Bạn chỉ ở lại với sự tự tại của giáo Pháp. Mặc dù việc này có thể đòi hỏi nỗ lực, bạn không phải nhọc công về nó. Bạn làm điều đó với một cảm giác nhẹ nhàng.

Khi có cảm giác hạnh phúc, tâm trí sẽ không bị khuấy động. Khi tâm tĩnh lặng theo cách này, tuệ giác giải thoát có thể phát sinh. Công việc của chúng ta biến thành công việc của tuệ giác. Bạn quan sát các thuộc tính của cảm giác: khi cảnh đập vào mắt, sẽ nảy sinh cảm giác thích và không thích. Bạn quan sát trong khi những thứ này có mặt, rồi tan rã và biến mất. Bạn thấy các cảnh sắc là thuộc tính di chuyển. Mắt là một thuộc tính di chuyển. Ý thức - nhận thức về những điều này - là một thuộc tính di chuyển. Điều này áp dụng cho tất cả các phương tiện cảm giác: tất cả đều nằm dưới các đặc điểm của vô thường, khổ và vô ngã. Trí tuệ là cái đứng

yên đủ để thấy những gì di chuyển và những gì không. Và sau đó là sự buông bỏ cả hai. Đó là khi bạn thấy rằng sự thoải mái ở mức độ thông thường, từ quan điểm của giáo Pháp, là một sự giả dối - bởi chỉ có sự thoải mái ở mức độ tối hậu là chân thật.

Thank Khiết & Minh Bạch

3 Tháng 8, 1957

Hạnh phúc mà tất cả chúng ta khao khát chỉ có thể đạt được thông qua tâm. Tuy nhiên, một số hình thức hạnh phúc này không trong sáng, không rõ ràng. Hạnh phúc trong sáng và rõ ràng là loại hạnh phúc cao thượng nhất trong giáo lý của Đức Phật, nói cách khác đó là Niết-bàn. Các hình thức hạnh phúc khác đều không thanh khiết và minh bạch.

Để tâm đạt được hạnh phúc, nó phải phụ thuộc vào giáo Pháp làm nền tảng cho nó. Đây là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta phải làm quen với giáo Pháp, để có thể sử dụng trong việc phát triển sự thiện lành hầu mang lại hạnh phúc, lợi lạc mà ta mong muốn.

Việc thực hành giáo Pháp quan trọng như thế nào? Điều quan trọng nằm ở chỗ khi thực hành giáo Pháp, nó mang lại sự nương trú thanh thoi (1) cho người thực hành và (2) cho cả người khác nói chung. Nếu thế gian này thiếu giáo Pháp, thì không có cách nào chúng ta có thể

tìm thấy hạnh phúc ở bất cứ đâu. Đây là lý do tại sao ta phải tìm kiếm giáo Pháp cho tâm, vì với tình hình thế giới hiện nay thì tất cả các loại sự kiện chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến tâm ta. Bất cứ điều gì được giáo Pháp bảo vệ đều chứa đựng nhân hạnh phúc. Bất cứ điều gì không được giáo Pháp bảo vệ đều chứa đựng nhân gây xáo trộn và bất ổn.

Con người chúng ta giống như cây cối. Nếu cây xum xuê hoa quả, cành lá rậm rạp, gốc rễ vững chắc thì cây sẽ không ngã đổ trước giông gió. Cây đó mang lại niềm vui cho những chú chim sống trên cành, cho du khách bóng râm khi dừng chân dưới cây. Giống như một người có nền tảng giáo Pháp vững chắc trong tâm. Người đó cung cấp nơi nương trú cho bản thân và cho cả tha nhân. Giáo Pháp giống như màn sương giúp cho cây cối luôn tươi xanh. Người được giáo Pháp bảo vệ luôn có cảm giác thoải mái, tự tại và có thể lan tỏa, chia sẻ cảm giác đó với mọi người chung quanh.

Lấy Đức Phật làm thí dụ: Khi còn là một chúng sinh bình thường, Ngài là con trai của một vị vua quyền lực, giàu sang, với đông đảo

50 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

thần dân. Cung điện của Ngài thật hoành tráng. Ngài có tất cả mọi thứ mà mình mong muốn, không thiếu thứ gì cả. Nhưng ngay cả khi đó, Ngài thấy rằng loại hạnh phúc này giống như chuối chín trên cây: không có cách nào nó có thể thoát khỏi mỏ điều hâu và mỏ quạ. Đây là lý do tại sao Ngài từ bỏ tài sản, quyền lực, ra đi tìm kiếm thứ hạnh phúc bền vững, chân thật - nói cách khác, con đường giải thoát khỏi khổ đau. Khi tìm thấy, Ngài thốt lên trong lòng, “Thật hạnh phúc! Thật là hạnh phúc!” Mặc dù đã có những lúc Ngài phải đối mặt với các tình huống khó chịu đựng -thí dụ, những khó khăn trong việc kiếm thức ăn hoặc trong các điều kiện bên ngoài của cuộc sống – nhưng Ngài không bao giờ thấy những điều này là rắc rối theo bất kỳ cách nào...

Tuy nhiên, khi Ngài đã tìm thấy một chân hạnh phúc như vậy, tự nhiên Ngài cảm thấy rất từ bi đối với sự vô minh của con người và các sinh vật khác nói chung, những sinh linh vẫn đang chìm đắm trong đau khổ một cách đáng thương như vậy mà không biết cách nào để thoát ra. Với tâm từ bi này, Đức Phật đã đi

từ thành phố này sang thành phố khác, làng này sang làng khác, để dạy cho mọi người giáo Pháp và cách thực hành, qua đó họ có thể giải thoát bản thân khỏi đau khổ và đạt được loại hạnh phúc giống như Ngài đã tìm thấy cho chính mình. Khi được lắng nghe giáo Pháp của Đức Phật, nhiều người đã đạt được tín tâm và sự tự tin vào những gì Ngài dạy. Vì vậy, họ đưa giáo Pháp vào thực hành đến mức họ đạt được nhiều mức độ hạnh phúc cao nhất. Sau đó, họ đưa con, cháu và bạn bè của họ đến nghe Phật Pháp, vì vậy ngày càng có nhiều người thấy kết quả xuất hiện trong tâm họ. Đây là cách để giáo lý của Đức Phật lan rộng khắp mọi nơi. Hiện nay, Phật giáo dường như chiếm ưu thế nhất ở Thái Lan, trong đó những người tôn trọng giáo lý của Đức Phật có thể được tìm thấy trong mọi tầng lớp xã hội, từ thấp nhất đến cao nhất. Việc nghiên cứu giáo Pháp cũng được tìm thấy ở mọi cấp độ từ thấp nhất đến cao nhất. Điều tương tự cũng đúng với việc thực hành giáo Pháp, xảy ra ở mức độ thấp, mức trung bình, lên đến mức độ cao nhất. Các mức độ thấp nhất là chúng ta, đang ngồi đây rèn luyện bản thân trong thiền

52 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

định. Các cấp độ trung bình bắt đầu với việc đạt được từ Nhập Lưu trở lên. Ở cấp độ cao nhất là các vị A-la-hán. Bạn phải rất tinh ý mới biết được điều này. Có rất nhiều người ở cấp độ thấp, nhưng chỉ một số ít ở cấp độ trung bình và cao nhất. Các cấp độ thực sự thấp là những người muốn phát triển lòng tốt nhưng động lực của họ là xấu. Theo cách này, sự thực hành của chúng ta phụ thuộc vào những gì chúng ta muốn chọn: Bạn muốn ăn lá, hoa hay trái cây?

Nếu chúng ta muốn có loại hiểu biết có thể thu thập hoa và cây trái để ăn, chúng ta phải sử dụng trí tuệ của mình - sự sáng sửa nội tâm được gọi là huệ nhãn, hoặc con mắt nội tại. Đối với con mắt bên ngoài, đó là con mắt thịt. Để ánh sáng của huệ nhãn phát sinh và nhìn thấy sự thật, chúng ta cần thiền định. Con mắt bên ngoài luôn đánh lừa tâm ta, khiến chúng ta nhìn mọi thứ theo cách này hoặc tin vào mọi thứ theo cách kia. Đây là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta phát triển con mắt nội tại để tầm nhìn của chúng ta có thể thâm nhập xa hơn.

Thực ra con người có hai phần. Phần bên ngoài là thân; phần bên trong là tâm. Phần bên

ngoài giống như con rối hoặc ma-nơ-canh, được tạo thành từ các yếu tố phiền não. Cho dù chúng ta có nịnh nọt nó bao nhiêu, chăm sóc nó với chi phí lớn, nó sẽ không ở lại với chúng ta. Cuối cùng, nó phải biến thành tro, trở về với đất. Đối với tâm, là phần lâu dài hơn, nhưng chúng ta không dành cho nó nhiều sự quan tâm hay chú ý nào. Đây là lý do tại sao Đức Phật nói rằng con người rất si mê. Chúng ta không nhìn thấy phần quan trọng của mình, thay vào đó chỉ nhìn thấy phần hư ảo. Chúng ta giống như con khỉ nhìn thấy hình ảnh phản chiếu của mình trong gương, nhưng cho đó là một con khỉ khác. Vì vậy, nó thè lưỡi ra và làm mặt với hình ảnh phản chiếu của nó, cố gắng đe dọa sự phản chiếu của nó - và vì vậy tự làm mình sợ hãi, cho đến khi nó mòn mỏi, rồi chết.

Đây là lý do tại sao người trí quan tâm đến phần quan trọng của bản thân, nói cách khác, phần chịu trách nhiệm cho tất cả mọi thứ: đó là tâm. Thân không chịu trách nhiệm về điều thiện hay điều ác. Thí dụ, nếu chúng ta giết người hay trộm cắp, thân không bị xuống địa ngục. Tương tự, cho dù chúng ta làm bao nhiêu điều

54 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

tốt, thân cũng không theo ta đến thiên đàng. Tâm là thứ ta không thể nhìn thấy: nhưng nó là chủ. Chúng ta không thể nhìn thấy quá trình diễn tiến của nó, nhưng nó vẫn có khả năng di chuyển từ nơi này sang nơi khác. Hành động đi đến những nơi tốt hay xấu hoàn toàn là chuyện của tâm. Đây là lý do tại sao những biết người rèn luyện tâm mới là người thực sự yêu thương bản thân họ. Những người không rèn luyện tâm được cho là đang ở trong một nơi tối tăm, hoặc vô ý thức.

Khi ánh sáng tỉnh thức, hay kỹ năng nhận thức, phát sinh trong tâm, tâm sẽ có tay, chân, và mắt cần thiết để thực hiện thành công mục tiêu của nó. Nếu tâm không có sự tỉnh thức này, nó cũng ở trong bóng tối dày đặc đến nỗi nó không thể nhìn thấy bất cứ điều gì cả. Nó phải phụ thuộc hoàn toàn vào thân. Nhưng khi bạn thực hành để phát khởi con mắt tâm, bạn sẽ thấy rằng thân là một chuyện, tâm là một chuyện khác. Chúng không phải là một và không giống nhau. Hiện tại, tâm của chúng ta vẫn giống như trẻ con, đó là lý do tại sao chúng ta phải phụ thuộc vào thân, làm người giám

hộ cho ta. Nhưng khi tâm đã được rèn luyện, nó sẽ phát triển thành người trưởng thành và có thể buông bỏ thân. Bản chất của trẻ em là phải phụ thuộc vào người giám hộ. Nhưng khi đứa trẻ đã đến tuổi trưởng thành, nó có thể tự đi ra ngoài mà không cần người giám hộ, đứa trẻ không cần phải được bế đi khắp nơi nữa. Nhưng nếu chúng ta không biết cách rèn luyện tâm thức, nó chỉ ở mức độ trẻ con. Lý do tất cả chúng ta đều đau khổ rất nhiều trong cuộc sống là vì tâm của chúng ta vẫn còn là trẻ con.

Đây là lý do tại sao Đức Phật khuyên chúng ta tìm đến giáo Pháp để làm nơi nương trú cho tâm. Hiện tại tâm ta không có một ngôi nhà để ở. Bất kể chúng ta ngồi hay nằm ở đâu, tâm sẽ không trụ lại nơi đó. Thứ duy nhất ở lại là thân. Và đây là lý do tại sao tâm không hạnh phúc, giống như người luôn phải lang thang mà không được nghỉ ngơi, tránh sự mệt mỏi và nóng bức từ mặt trời. Cụm từ, “ngôi nhà tâm”, ở đây có nghĩa là nền tảng của định. Giống như người có nhiều tài sản nhưng không có nơi an toàn để cất giữ, không thể yên tâm, cũng giống như người không có định tâm - nền tảng cho tâm - không

56 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

thể tìm thấy bất kỳ sự bình an nào cho dù họ có làm bao nhiêu điều công đức. Đây là lý do tại sao chúng ta nên rèn luyện tâm trí để đạt được định tâm. Rèn luyện tâm giống như ăn một bữa ăn: khi ăn xong, bạn phải rửa chén và cất chúng đi một cách có thứ tự, để lần sau muốn ăn, bạn sẽ có chúng ngay trong tầm tay. Khi chúng ta muốn sử dụng tâm trí trong bất kỳ hoạt động nào, chúng ta phải tiếp tục thanh lọc và sắp xếp tâm một cách có thứ tự giống như thế.

Hãy tự nhủ, khi bạn đang ngồi đây, rằng bạn đang trên đường tìm đến bóng mát của cây bồ đề, tức là nơi nương trú của Phật, Pháp và Tăng. Khi bạn phát triển sự thiện lành của mình theo cách này, bạn không thể giao phó tâm trí của mình cho thế gian, cho bất kỳ ai hoặc bất kỳ vật chất nào cả. Bạn sẽ giao phó nó hoàn toàn cho người đáng kính. Nói cách khác, bạn giữ cho tâm mình hướng về ân đức Phật mà không bị mắc kẹt vào bất cứ điều gì khác. Sử dụng sự tỉnh táo của bạn để quán sát tâm và lấy thân làm điểm tựa. Hãy để chánh niệm luôn chịu trách nhiệm về tâm, nghĩ đến từ *bud-dho* với từng hơi thở vào và ra. Bạn biết hơi thở vào

như thế nào; bạn biết hơi thở ra như thế nào. Điều này được gọi là thiết lập sự nghĩ tưởng đến Đức Phật. Đó là bước đầu tiên.

Bước thứ hai là thanh lọc tâm trí. Bạn không tập trung vào bất cứ điều gì liên quan đến các chương ngại, chẳng hạn như yêu người này, ghét người kia, thích và không thích, tốt và xấu. Bạn phải có tác ý giải phóng tâm trí khỏi những điều này. Bằng cách này, giáo Pháp sẽ phát sinh trong tâm với một cảm giác nhẹ nhõm, mát mẻ. Rồi bạn có thể nhìn vào tâm trong sạch đó, để xem cách bạn sống hằng ngày có trong sạch hay không. Không thanh tịnh có nghĩa là tâm tràn đầy uế nhiễm. Khi bạn ngồi đây để lắng dịu tâm, đừng nghĩ tưởng đến cảnh sắc, âm thanh, mùi vị, v.v., theo những cách sẽ dẫn đến tham dục, sân hận, hoặc suy nghĩ có hại. Nếu tâm tham phát sinh, hãy cố gắng thanh lọc nó. Đừng để nó phát sinh một lần nữa. Nếu sân tâm phát sinh, hãy cố gắng dừng lại. Đừng để nó phát sinh một lần nữa. Với tâm si cũng thế. Hãy cố gắng xua đuổi mọi uế nhiễm.

Điều này được xem là thanh tịnh tâm. Khi tâm dừng tán loạn, đó là khi sự thanh tịnh sẽ

58 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

phát sinh - giống như người du khách dừng chân, nghỉ ngơi dưới bóng cây. Sự mệt mỏi của anh sẽ biến mất, và mồ hôi của anh thôi đổ xuống. Đam mê, sân hận và si mê giống như những giọt mồ hôi làm ẩm ướt, vậy bản tâm ta. Bất cứ ai cũng có thể ngừng đổ mồ hôi theo cách này - bằng cách đi đến bóng mát cây bồ đề thông qua việc thực hành nghĩ tưởng đến Đức Phật - sẽ trở nên tươi mát như người ngồi dưới gốc cây. Khi tâm được thiết lập trong các phẩm chất tốt đẹp, nó sẽ được che chở và tự tại (đến từ sự tĩnh lặng và bình an). Khi tâm ngày càng trong sạch, nó sẽ trở nên trong suốt như nước, tạo ra ánh sáng nội tâm. Đôi khi nó trong sạch nhưng không sáng. Nói cách khác, nó tiếp tục phóng về phía trước, lùi về phía sau chứ không ở yên một chỗ. Tuy nhiên, một khi tâm trí sáng sủa và rõ ràng, nó sẽ phát sinh sự tỉnh thức. *Cakkhum udapadi, ñanam udapadi, pañña udapadi vijja udapadi*: Tầm nhìn phát sinh, hiểu biết phát sinh, trí tuệ phát sinh, tỉnh giác phát sinh. Bạn sẽ phát sinh ba con mắt: con mắt quá khứ là hồi ức về các kiếp sống trước, con mắt tương lai là kiến thức về sự sinh, diệt

của chúng sinh, và con mắt hiện tại là hiểu biết về sự kết thúc của các tâm hành. Bạn sẽ có khả năng buông bỏ tất cả các lậu hoặc. Bạn sẽ không bị mắc kẹt trong quá khứ, hiện tại hay tương lai.

Đây là lý do tại sao, khi bạn phát triển định tâm, bạn sẽ có được ba loại nhãn thức. Nói cách khác, mắt trái sẽ nhìn thấy những điều tốt, mắt phải sẽ nhìn thấy những điều xấu, và chúng sẽ gửi những thứ đó vào con mắt nội tâm, là mắt sẽ vẫn ở trạng thái cân bằng. Bạn cũng sẽ có ba tai: Tai bên trái sẽ nghe lời khen ngợi, tai bên phải sẽ nghe những lời chỉ trích và chúng sẽ gửi các điều nghe được vào nhĩ thức, là cái sẽ ở trạng thái cân bằng. Đây là cách giúp bạn có thể tiếp tất cả các vị khách mà thế gian gửi về hướng của bạn. Đối với huệ nhãn - trực giác - nó sẽ tiếp nhận các uế nhiễm của bạn. Một khi nó thực sự hiểu chúng, nó sẽ có thể dẹp chúng ngay. Bằng cách đó, bạn sẽ có thể sống thoải mái trên thế gian, không có gì làm phiền mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hay tâm trí của bạn. Bạn sẽ không gặp gì ngoài sự tươi sáng và tinh khiết.

60 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Tâm chưa được rèn luyện giống như đứa trẻ. Khi đã được rèn luyện, nó sẽ trưởng thành. Với thân, trước đây nó có vẻ tầm cỡ và trưởng thành, bây giờ bạn sẽ thấy rằng nó thực sự là một đứa trẻ. Nó vô thường, khổ và vô ngã. Nhưng những điều này sẽ không chướng ngại tâm đã được rèn luyện. Mặc dù thân vô thường, trạng thái vô thường đó sẽ không xuất hiện trong tâm. Mặc dù thân khổ, trạng thái khổ sẽ không xuất hiện trong tâm. Mặc dù thân vô ngã, nhưng không có gì rắc rối sẽ xuất hiện trong tâm. Tâm sẽ đứng yên, ở trạng thái cân bằng, bình lặng, và không bám vào bất kỳ điều nào cả.

Một khi tâm trí được rèn luyện đến mức có sức mạnh thực sự, nó có thể buông bỏ thân. Vì lý do này, khi chúng ta phát triển sự thiện lành bằng cách thường quán niệm về Đức Phật, chúng ta sẽ đạt đến điểm mà ta có thể buông bỏ tất cả các chấp trước. Tâm của ta sẽ đi vào dòng chảy của giáo Pháp với tuệ giác thực sự, và cuối cùng chúng ta sẽ đạt được trạng thái sáng rõ, tươi mát và tự tại như đã được diễn tả.

Tu Chân Chánh, Biết Rõ Ràng

30 Tháng 8, 1958

Khi ngồi thiền, đừng nghĩ rằng bạn đang ngồi đây trong thiền đường này. Hãy tự nhủ rằng bạn đang ngồi một mình, trong rừng sâu. Dứt bỏ mọi cam kết và quan tâm của bạn. Đừng nghĩ về bạn bè hoặc về bất cứ ai cả. Đừng suy nghĩ về những điều tốt, xấu, những thứ bạn sở hữu hay không sở hữu. Hãy quán thân và thiết lập chánh niệm chỉ trên hơi thở. Hoặc bạn có thể tự nhủ rằng mình đang ngồi đối mặt với Đức Phật, để bạn phải cẩn thận quán sát cách cư xử của thân tâm. Đừng để nó loay hoay, ngoáy tai, thọc mũi, hoặc gãi chỗ này, chỗ kia. Giữ cho thân thẳng và tâm trí luôn tập trung vào Đức Phật: tức là, hoàn toàn dựa vào từ *buddho*. Hãy chánh niệm với mỗi hơi thở vào và ra. Đừng phóng tâm tới bất cứ nơi nào khác.

Nếu bạn không thực sự có tác ý về những gì bạn đang làm, là bạn đang lừa dối sự phụ của mình, lừa dối người xung quanh và tự lừa dối bản thân. Sự lừa dối ở đây là bạn nhắm mắt

62 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

lại và hành động như thể bạn đang tập trung, nhưng tâm không ở yên một chỗ với thân. Nếu đúng thế, thì bạn sẽ phải trả giá.

Kết quả của việc không thực sự có tác ý là mọi thứ đôi khi diễn ra tốt đẹp, đôi khi không. Đôi khi bạn tỉnh thức, đôi khi không. Nói cách khác, kết quả tốt đẹp mà bạn đang tìm kiếm không phải là luôn có mặt. Đó là kết quả đầu tiên. Thứ hai là đăng trí. Tâm trí nghĩ về người khác, việc khác, và không ở lại với thân, không ở lại với hiện tại. Bạn giống như một người đang ăn, định đưa tay lấy cơm cho vào miệng, nhưng lơ đãng nhìn quanh. Bạn nghĩ rằng mình đang ăn súp, nhưng nuốt nhầm hạt tiêu. Bạn với tay lấy viên kẹo nhưng cắn vào cục đất hoặc một mảnh sỏi. Hoặc bạn có thể so sánh với một người mù đang ăn. Người ta nói với bạn rằng, “Đây là cơm. Đây là cà ri. Đây là món tráng miệng ngọt ngào”, nhưng bạn không chú ý đến những sự hướng dẫn đó, nên bạn lẫn lộn tất cả. Rồi bạn đổ lỗi cho người khác vì sự đăng trí của mình.

Kết quả thứ ba của việc không thực sự có chủ tâm là sự lãng quên. Bạn mất chánh niệm, mất hơi thở, mất tự chủ.

Cả ba kết quả này đều là những trở ngại cho việc thực hành. Chúng là dấu hiệu của sự không chân thành trong bốn phần của bạn.

Có hai loại hiểu biết: chân thật và lừa dối. Sự hiểu biết chân thật là cái ở ngay đây và bây giờ bên trong bạn, chứ không ở đâu khác. Bạn biết khi bạn đứng, bạn biết khi bạn nằm, nói, suy nghĩ, v.v. Đối với sự hiểu biết lừa dối, đó là kiến thức đi sau nhãn hiệu và quan điểm. Nhãn hiệu là một hành động của sự hiểu biết, nhưng chúng không phải là chính sự hiểu biết. Chúng giống như cái bóng của sự hiểu biết. Trái lại, sự hiểu biết chân thật là chánh niệm về hiện tại, nhìn thấy nhân quả. Đó là trí tuệ.

Vì vậy, chúng ta nên nỗ lực rèn luyện bản thân để phát triển trí tuệ, đó là sự hiểu biết chân chánh, nó sẽ không lừa dối để đưa chúng ta vào các nẻo khổ. Chúng ta đạt được mục tiêu này bằng cách trau dồi tâm vững chắc trong định, bằng chánh niệm và thận trọng trong từng hơi thở, cảnh giác với mọi chuyển động, bằng sự chủ tâm chân thực đối với trách nhiệm của mình, và bằng lòng tôn trọng thầy và bản thân. Những yếu tố này sẽ đưa chúng ta đến hạnh phúc và bình an mà chúng ta mong muốn.

Sống Trong An Bình

24 Tháng 8, 1957

Giáo Pháp mang lại an bình, hạnh phúc, và là nơi nương trú cho thế gian. Nếu thế gian bị tước đoạt giáo Pháp, chúng ta không thể tìm thấy bất kỳ sự bình an nào ở đâu cả. Nếu mọi người, cá nhân hoặc đoàn thể, luôn có giáo Pháp trong tâm, thì họ giống như cây cỏ xanh tươi mọc trên cánh đồng mùa xuân hay trên thung lũng, núi đồi, thường được nước mưa tưới tắm. Người không có giáo Pháp - họ xấu ác hoặc hành xử không khéo léo - thì họ giống như cây cỏ trong mùa khô hoặc trên sa mạc, nằm chết khô trên mặt đất. Họ không có gì để khiến người khác cảm thấy mến ưa hay tôn trọng. Ngược lại, họ sẽ bị coi thường và quên lãng. Họ sẽ không gặt hái được gì ngoài đau khổ và bất hạnh.

Trái lại, người có giáo Pháp trong tâm, giống như cây có hoa đẹp, hoa thơm. Mọi người đều muốn ở gần họ, kết thân với họ. Còn những người có hành vi thô tháo, họ giống như loài

cây có hoa tuy đẹp nhưng đầy gai, hoặc không có hương thơm, hoặc hết sức hôi thối. Người khác chắc chắn sẽ chán ghét, không muốn đến gần họ.

Giáo Pháp cũng có thể được so sánh với ngọn lửa trong chiếc đèn lồng, mà bản chất của nó là sáng rực. Tâm của ta giống như cái lồng bao quanh ngọn đèn. Nếu chiếc lồng không được chùi rửa, đầy bồ hóng, thì dù ngọn lửa có sáng đến đâu, nó cũng không thể tỏa ánh sáng ra bên ngoài. Cũng thế, nếu tâm của ta bị những ý đồ xấu ác che khuất, thì dù ta cố gắng làm bao điều tốt, tâm cũng không thanh tịnh, bình an vì nó vẫn còn ô uế giống như bồ hóng làm mờ ám vỏ đèn lồng.

Chúng ta đã đến tu viện này, đó là một nơi yên bình, nên chúng ta cần cố gắng giữ sự bình an, thanh khiết trong hành vi của mình: thanh khiết trong lời nói, hành động và ý nghĩ của mình. Khi ta có thể thanh tịnh cả bên trong lẫn bên ngoài như thế này, chúng ta sẽ hòa hợp với sự yên bình, thanh tịnh của nơi này.

Sự yên bình có được do nhiều nguyên nhân, nghiệp quả. Nếu không có nhân, quả sẽ không

66 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

có. Loại hạnh phúc thiếu vắng sự bình an chỉ kéo dài trong một hơi thở ngắn. Nhưng hạnh phúc mà bình an, thanh tịnh mang đến sẽ tồn tại trong một thời gian dài, rất dài. Nếu nơi chúng ta sống không yên tịnh, thì các hoạt động của ta không mang lại lợi ích gì. Thí dụ, nếu muốn đọc, viết hoặc ghi nhớ kinh văn, thì rất khó. Đây là lý do tại sao sự yên tịnh là rất quan trọng mà tất cả chúng ta phải cố gắng cùng nhau tạo dựng.

Thân chúng ta giống như một bình nước lớn, tâm như nước trong bình; và ô nhiễm của chúng ta, như cặn lắng trong nước. Nếu chúng ta lấy một cục phèn, khoáy quanh bình nước, các cặn lắng sẽ tụ lại kết tủa ở hai bên hoặc đáy bình, khiến nước được sạch, trong. Giáo Pháp giống như viên phèn để làm cho tâm chúng ta được sạch trong. Khi ta lắng nghe giáo Pháp và mang nó về nhà suy ngẫm để thêm lợi lạc, nó sẽ lọc bỏ các khuynh hướng bất thiện, cấu uế, để chúng kết tủa, tách ra khỏi tâm. Khi giáo Pháp trụ lại với tâm theo cách này, thì ngay cả khi có cảm giác tức giận, chúng ta cũng không chạy đuổi theo cảm giác tức giận đó. Khi có cảm giác thù hận, chúng ta sẽ không nổi sân

theo đó. Khi có cảm giác si mê, chúng ta sẽ không trở nên bông bột theo đó. Nhưng ngay cả như thế, những cảm xúc này vẫn nằm chờ đợi, ngủ ngầm trong tâm, đó là lý do tại sao chúng ta phải phát triển các hình thức thiện lành cao hơn nữa để loại bỏ hoàn toàn các căn lóng ra khỏi bình nước của chúng ta.

Các hình thức thiện lành cao hơn mà ta phải phát triển là các thực hành để tạo ra sự bình an trong tâm. Khi tâm được bình an, nó tạo ra một nội tâm đầy phẩm chất, giống như cách ta để nước lắng đọng thì nó trở nên trong suốt. Ở bên trong phạm phu chúng ta có ba kẻ xúi giục: mắt, tai và miệng. Đó là trên phương diện vật lý. Ở lãnh vực tinh thần, kẻ xúi giục bên trong chính là tâm. Đây là những thứ tạo ra sự bất an trong nội tâm ta. Vì thế, ta phải cẩn thận ngăn các độc tố đi vào nội tâm qua các cửa này. Nếu nhận ra rằng mình đã ăn nhầm chất độc, ta phải nhổ nó ra ngay. Nếu không, nó sẽ làm hại ta. Nói cách khác, mắt, tai và miệng là những nơi ta cần canh giữ, kiểm chế nhiều nhất.

Thông thường, mắt luôn tìm kiếm rắc rối, tai cũng thế và miệng có thói quen hay nói những

68 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

điều gây rắc rối. Để lời nói của ta không đem lại rắc rối, đòi hỏi sự khôn ngoan, sáng suốt. Khi ta sáng suốt, thì giống như ta hấp thụ thức ăn lành, ta sẽ an toàn. Ngay cả khi ăn phải chất độc, ta cũng không chết. Sự sáng suốt đang được đề cập ở đây là sự hiểu biết từ các kiếp quá khứ, hiểu biết về cách con người chết và tái sinh, và sự hiểu biết để chấm dứt quá trình sinh khởi của ô nhiễm trong tâm. Nếu chưa có được những loại sáng suốt này, ta phải cẩn thận hơn trong việc chăm sóc bản thân, để ta có thể có được hiểu biết về những gì là thiện xảo, những gì là không.

Khi phòng ngự thân, ta phải (1) canh chừng cái ác để nó không phát sinh; (2) canh chừng cái thiện để nó không rơi nhíp; và (3) sử dụng tâm thiện lành để nó mang lại lợi ích. Khi nói, hãy để lời nói của chúng ta mang đến sự bình yên. Nếu lời nói của ta gây rắc rối, thì khác gì ta đã ăn chất độc. Lúc đó, ta không chỉ làm hại bản thân, mà người khác cũng bị vạ lây, giống như ta rải chất độc vào một cái bể nơi các con cá đang cắn nhau. Con này cắn con kia, làm vết thương bị đầu độc, và cuối cùng chúng giống

như một bè cá chết nổi lên trên mặt nước. Vì thế, khi biết mình vẫn còn tham, sân và si trong tâm, ta cần phải hết sức cẩn trọng trong lời nói. Khi chánh niệm để chỉ nói những gì cần nói, và kiểm chế không nói điều không nên nói, là chúng ta đang gìn giữ để sự thiện lành không bị hao tổn, đồng thời ta cũng ngăn chặn cái ác không khởi lên. Ngoài ra, ta cũng phải chú ý đến đôi tai của mình. Đôi khi người khác nói với thiện ý, nhưng ta nghe không lọt tai. Ngược lại, đôi khi ta nói với thiện ý, nhưng người khác lại hiểu lầm. Trong trường hợp đó, người ta nói là đàn gảy tai trâu. Nó không đem lại ích lợi gì.

Khi sống cùng nhau trong tăng chúng như thế này, chắc chắn sẽ có đủ loại âm thanh khi chúng ta tiếp xúc với nhau. Nếu so sánh, chúng ta không khác gì một dàn nhạc, gồm âm thanh của kèn, âm thanh của công chiêng, âm thanh của mộc cầm, âm thanh cao, âm thanh thấp. Nếu tất cả các nhạc cụ đều có cùng âm thanh, thì dàn nhạc này nghe không thú vị chút nào. Tương tự, khi nhiều người sống cùng nhau, chắc chắn sẽ có những âm thanh tốt và xấu phát sinh trong nhóm. Vì vậy, mỗi người chúng

70 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

ta phải tự chăm sóc tâm mình. Đừng để bản thân cảm thấy tức giận hoặc bất mãn với các âm thanh khó nghe, vì khi có nhiều bất mãn, chắc chắn tâm sẽ chuyển sang sân hận. Khi có nhiều sân hận, tâm sẽ chuyển sang ác ý. Khi có ác ý, nó sẽ dẫn đến cãi vã, phiền hà.

Vì lý do này, chúng ta nên phát triển các suy nghĩ thiện lành tới người ở trên ta, ở dưới ta hay cùng cấp độ với ta. Khi người dưới ta thể hiện sự khó chịu trong lời nói hoặc hành động, ta nên tha thứ cho họ. Khi có thể làm điều này, chúng ta sẽ đóng góp cho sự bình yên và thanh tịnh của nhóm.

Tâm chúng sanh hiểm khi có thời gian để nghỉ ngơi và thư giãn. Lúc nào ta cũng có điều phải suy nghĩ. Có thể nói rằng kể từ khi học được ngôn ngữ của con người, chúng ta đã tiếp tục suy nghĩ mà không có thời gian để dừng lại và nghỉ ngơi. Tâm khiến bản thân bận rộn cho đến khi chết. Nếu thân ta cũng cần cù như thế, thì tất cả mọi người sẽ trở thành triệu phú. Nhưng khi tâm không có thời gian nghỉ ngơi, nó chứa đầy các chương ngại. Đó là lý do tại sao tâm không được bình an. Vì vậy, chúng ta được

dạy thực hành thiền, buông bỏ những suy nghĩ về dục ái. Nói cách khác, chúng ta đóng cửa các giác quan của mình, để tâm không chú ý đến bất cứ điều gì ở bên ngoài, và chúng ta có thể đặt hết tâm trí vào các phẩm chất cao quý của Phật, Pháp và Tăng. Ta không để tâm rơi vào sắc, thanh, hương, vị, hay xúc, là các đối tượng của dục vọng.

Đối với các uế nhiễm, chúng ta không để tâm rơi vào trạng thái tham, sân hay si. Sự thực hành đôi khi diễn ra như ý ta muốn, nên ta sinh ưa thích, và coi thường. Đôi khi nó không diễn ra như ý ta muốn, và ta bực bội, khó chịu. Đây là những trường hợp của tham và sân. Đối với si, đôi khi khi chúng ta ngồi, mà không nhớ mình đang làm gì hay đang ở đâu. Chúng ta bị phân tâm, lơ đãng, không biết chuyện gì đang xảy ra, tốt hay xấu, đúng hay sai. Điều này làm cho tâm trí trở nên mù mờ, tăm tối. Đôi khi ta trôi dạt vào những suy nghĩ về quá khứ, nhớ nghĩ đến người đã làm hại ta, khiến ta phát sinh ác ý, muốn trả thù, trả oán. Như thế là chúng ta tự làm hại mình bằng cách phá hỏng việc thực hành của mình. Ba loại uế nhiễm này – tham,

72 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

sân và si - là những đồng củi khô chỉ chờ bắt lửa, vì thế chúng ta phải loại bỏ chúng khỏi tâm hoàn toàn.

Chánh niệm tỉnh giác là phẩm chất của Đức Phật. Cảm giác hạnh phúc, thanh thoi là đặc tính của Pháp. Nếu bạn có thể duy trì sự tự tại đó cho đến khi nó đông cứng lại thành một khối - nói cách khác là bạn đã làm cho sự thiện lành vững chắc và mạnh mẽ trong tâm - đó là đặc tính của Tăng (Saṅgha). Một khi bạn đã có tâm thiện lành vững chắc như thế, bạn có thể mang nó theo, và sử dụng nó bằng bất cứ cách nào bạn muốn. Bất cứ bạn nói điều gì cũng mang lại kết quả tốt. Bất cứ bạn làm điều gì cũng sẽ cho quả tốt. Khối tâm thiện lành vững chắc đó giống như một viên ngọc ước thần kỳ, mang lại tất cả mọi hạnh phúc cho bạn.

Bồi Dưỡng Tâm Trí

10 Tháng 8, 1957

Khi nước dưới sức nóng của mặt trời hoặc sức nóng của lửa đến độ bốc hơi, chỉ để lại chiếc ấm hoặc nồi khô cạn: ta có thể nói rằng đó là sự kết thúc của nước không? Thực ra nó vẫn tồn tại, chỉ là sức nóng đã khiến nó bốc hơi nước trong không khí. Vì vậy, ta không thể nói rằng nước không còn tồn tại. Nó vẫn tồn tại ở một nơi khác trong một điều kiện khác. Đối với tâm cũng thế. Khi thân hoại, tâm không chết theo với thân. Tâm chỉ di chuyển đến một nơi mới, theo đúng với nghiệp tốt hay xấu của ta. Thực tế là nó vẫn tồn tại trong một điều kiện khác: do đó chúng ta nói rằng tâm không chết.

Tuy nhiên, khi tâm chịu nhiều sức nóng, nó sẽ thoái hóa. Giống như thân: khi thân phải hứng chịu các ngọn lửa của sự lão hóa, bệnh tật và cái chết, nó thoái hóa. Khi tâm phải hứng chịu các ngọn lửa ô nhiễm – tham lam, sân hận và si mê - nó thoái hóa. Ba khối lửa này càng thiêu đốt tâm trí, sự thiện lành của tâm càng bị

74 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

thoái hóa. Vì các ngọn lửa này đốt cháy thân và tâm từ cả hai phía, nên cuối cùng chúng phải tan rã và đi theo những hướng riêng biệt của chúng. Chúng ta gọi đây là quá trình sinh, tử.

Vì vậy, nếu muốn được hạnh phúc, ta phải rèn luyện tâm thoát khỏi các uế nhiễm. Chỉ khi đó ta mới thoát được vòng sinh, tử. Nhưng nếu bạn hỏi nơi không sinh, không tử nằm ở đâu, thì thật khó để chỉ ra. Cũng giống như chỉ cho người mù nhìn một con voi hoặc trâu nước: thật là lãng phí công sức. Tương tự, mô tả nơi không sinh, không tử để một người vô minh hiểu thấu, cũng là vô ích. Chỉ khi ta phát sinh được trí tuệ, ta mới hiểu được con người sau khi chết đi về đâu, và thực sự có một nơi không có sinh, không có tử hay không? Đó là vì người trí có con mắt bên trong - *ñāna-cakkhu*, hay con mắt trí tuệ. Người đó đã thấy được giáo Pháp chân chính, khiến họ có khả năng hiểu được vấn đề. Đức Phật đã nói, “Ai nhìn thấy giáo Pháp là thấy ta.” Nói cách khác, khi ta nhận ra được quy luật bất tử, ta sẽ có thể thấy những người bất tử, thấy những gì bất tử. Vì vậy, khi đạt đến giáo Pháp bất tử, chúng ta đến

nơi không có sự chết. Chừng nào còn chưa tới nơi đó, chúng ta còn phải tiếp tục tu tập để đạt được Pháp nhãn.

Vấn đề là mặc dù hầu hết chúng ta đều có thị lực rõ ràng, tâm trí ta vẫn tối tăm, mờ nhạt. Giáo Pháp của Đức Phật mà chúng ta được dạy mỗi ngày giống như một thấu kính để chiếu chút ánh sáng vào mắt tâm, để ta có thể cảm nhận được con đường mình đi mà không rơi xuống hố hay xuống giếng. Tuy vậy, tâm trí của ta vẫn còn mờ nhạt. Đây là lý do tại sao chúng ta có rất nhiều ý kiến khác nhau: mắt ta vẫn còn mờ - nhưng ít nhất ta không bị mù. Chúng ta vẫn có thể mơ hồ nhìn thấy các hình dạng.

Có câu nói: *samanañca dassanam etam-mangalamuttamam*. “Thấy được một thiền giả là phước lành cao thượng nhất.” Có nghĩa là bất cứ ai được gặp/thấy một bậc tu chứng – Nhập lưu, Nhất lai, Bất lai hoặc một vị A-la-hán - đều là thấy một cảnh tượng tốt lành, vĩ đại. Nhưng ta phải thực sự thấy một bậc chân nhân, thì mới đúng sự thật. Vậy ta sẽ tìm kiếm bậc chân nhân đó ở đâu? Người đó có những đặc điểm gì giúp ta nhận ra? Nếu ta chỉ nhìn từ

76 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

bên ngoài, không có cách nào ta có thể biết chắc chắn. Cách duy nhất để biết chắc chắn là thực hành giáo Pháp để phát sinh những phẩm chất của bậc chân nhân ngay nơi bản thân mình. Khi nào còn chưa có những phẩm chất đó bên trong, ta không thể nhìn ra một bậc chân nhân thực sự. Đôi mắt của ta vẫn còn mờ, vì vậy mọi thứ ta nhìn đều bị mờ. Tâm ta là một tâm trí tầm thường, vì vậy mọi thứ ta nhìn, đều tầm thường.

Để giúp chúng ta nhìn thấy sự thật theo cách này, Đức Phật dạy ba quy cách thực hành:

1) *Mattaññuta ca bhattasmim* - điều độ trong việc tiêu thụ thực phẩm;

2) *Pantañca sayanasanam* - thích sống ẩn dật;

3) *Adhicitte ca ayogo* – nguyện giữ tâm trí cao độ, tức là nâng cao hạnh phúc cho tâm trí.

Liên quan đến hướng dẫn đầu tiên - điều độ trong việc tiêu thụ thực phẩm - có hai loại tiêu thụ: tiêu thụ thực phẩm cho cơ thể và tiêu thụ thực phẩm cho tâm. Có hai loại thực phẩm cho thân nên tránh: bất cứ thứ gì có được do nghiệp xấu, và bất cứ thứ gì không thực sự nuôi dưỡng

cơ thể. Khi ta biết tránh hai loại thực phẩm này, đó được gọi là có ý thức điều độ trong việc tiêu thụ thực phẩm.

Đối với thức ăn cho tâm, có ba loại:

1) *phassahara*, thức ăn của sự tiếp xúc giác quan (xúc thực), tức là sự tiếp xúc của sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp khi chúng tấn công vào mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm;

2) *viññanahara*, thức ăn của ý thức, tức là sự nhận thức ở sáu cửa giác quan (thức thực);

3) *mano-sañcetanahara*, thức ăn cho tư tưởng (tư niệm thực).

Người không có ý thức điều độ trong việc tiêu thụ thực phẩm, giống như người bệnh không biết loại thực phẩm nào sẽ làm bệnh nặng thêm. Chắc chắn là người đó sẽ có một cuộc sống ngắn ngủi và sẽ chết sớm. Không chỉ vậy, anh ta còn tạo ra gánh nặng cho những người xung quanh: cha mẹ, vợ con và người thân. Họ phải đối mặt với bao vấn đề. Khi anh ta qua đời, họ phải kiếm tiền để trả cho đám tang và tạo công đức để hồi hướng cho anh. Trước đó, họ phải trả tiền chăm sóc y tế. Các bác sĩ và y tá phải chăm sóc anh ta ngày đêm,

78 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

cho uống thuốc, làm vệ sinh cá nhân cho anh ta, tất cả mọi thứ. Nhưng nếu bạn có ý thức về cách chăm sóc bản thân và cẩn thận về cách bạn tiêu thụ thực phẩm, bạn sẽ ít có bệnh. Bản thân bạn sẽ thoải mái, và bạn không tạo ra gánh nặng cho người xung quanh.

Năm chướng ngại giống như vi trùng. Nếu chúng len được vào tâm bạn, chúng sẽ tăng theo cấp số nhân, lan rộng và liên tục ăn mòn tâm trí đến nỗi bạn không thể vực nó dậy.

Thức ăn của ý thức có nghĩa là ý thức phát sinh ở sáu cửa giác quan khi cảnh sắc đập vào mắt, âm thanh đập vào tai, v.v. Cảnh sắc dễ chịu giống như đường, như mật, chắc chắn sẽ lôi kéo nhiều kiến, ruồi và muỗi. Những cảnh sắc khó chịu giống như rác rưởi: Ngoài việc mang theo vi trùng, chắc chắn là chúng cũng sẽ thu hút tất cả những thứ độc hại khác, bởi vì chúng tiếp xúc với ruồi bọ. Nếu không để ý đến kiến, ruồi và bụi bặm, chúng ta sẽ vẫn ăn thức ăn đó - và nó sẽ độc hại cho sức khỏe của chúng ta. Giống như người không có răng thấy xương gà trong thức ăn của mình: anh không thể nhai chúng, nhưng vẫn cố nuốt xuống, kết quả là mất anh

trộn ngược lên. Cũng thế, nếu không có trí tuệ, bạn sẽ ngẫu nhiên ăn thức ăn mất vệ sinh, hôi thiu cùng với giun, thức ăn ngọt cùng với kiến và ruồi.

Vì vậy, bạn phải chú ý cẩn thận. Trước khi ăn, hãy nhìn xem bạn có thể ăn hay không ăn được gì, những gì bạn phải hay không phải quan tâm. Điều này được gọi là có dao, có thớt cho thức ăn của bạn. Khi bạn kiểm tra mọi thứ theo cách này, bạn sẽ được thưởng thức các món ăn đã được chuẩn bị tốt và nấu nướng đàng hoàng - không nuốt sống mọi thứ như quái vật. Nếu không xem xét mọi thứ, bạn sẽ hiểu sai những gì đang xảy ra, nghĩ rằng điều tốt là xấu, và điều xấu là tốt. Tâm trí sẽ không rõ ràng về những điều này vì bạn thiếu chánh niệm và trí tuệ. Bạn sẽ nuốt thức ăn độc hại thẳng vào tâm. Như thế là rất tham lam, rất si mê, bởi vì bạn bất cẩn trong việc ăn uống, và điều này tạo ra những mối nguy hiểm cho tâm của bạn.

Điều tương tự cũng đúng với thức ăn của nhĩ thức. Âm thanh bạn ưa thích giống như đường hoặc đồ ngon ngọt. Âm thanh bạn không thích là thực phẩm thối rữa. Nếu không sử dụng trí

80 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

tuệ, không sử dụng sự kiềm chế, và không chú ý đúng mức, cuối cùng bạn sẽ ăn thức ăn thối rữa, đầy giun sán. Bất cứ thứ gì ngon ngọt, bạn sẽ nuốt chửng toàn bộ, kèm luôn cả kiến, giun và ruồi. Điều này sẽ gây đau đớn, rắc rối cho đường ruột, và xáo trộn tim mạch. Tâm bạn hiện tại đã ở trong tình trạng sức khỏe kém, nhưng bạn lại ngẫu nhiên thêm những thứ độc hại. Khi điều này xảy ra, không ai có thể -ngoài bạn ra- chữa khỏi cho bạn.

Điều tương tự cũng áp dụng cho mũi, lưỡi, thân và tâm. Bất cứ thức ăn nào bạn dự định nuốt, trước tiên bạn phải chú ý cẩn thận, như các tu sĩ làm khi họ tụng kinh quán chiếu trước khi sử dụng tứ vật dụng. Đồng thời, ta cũng phải suy ngẫm về việc liệu người thí chủ mang cho ta vật thực có tà kiến hay kiếm sống bằng tà mạng không? Nếu không, đức hạnh của chúng ta sẽ bị tổn hại lây.

Vì vậy, chúng ta phải có tác ý vững chắc, sử dụng chánh niệm để thấu suốt, và trí tuệ để phán xét. Bằng cách đó, chúng ta sẽ được ăn thức ăn chân chính, ngon, lành. Ai không sử dụng chánh niệm và trí tuệ thì giống như dạ

xoa ăn thịt sống, thối rữa. Xương, cánh, da và lông: ta nuốt chửng mọi thứ, như một kẻ man rợ không biết gì hơn.

Các nhà khoa học ngày nay rất thông minh. Họ có thể lấy những thứ bạn thường không thể ăn, sau đó chế biến, chúng cất để bạn có thể ăn, và chúng cũng tốt cho bạn. Những kẻ thiếu trí, cho phép lòng tham và sự đói khát làm chủ mình, sẽ ăn tất cả: cánh, đuôi, xương, vây. Họ chấp trong tâm những thứ họ thích. Họ chấp trong tâm những thứ họ không thích. Lúc nào họ cũng như thể có xương bị mắc kẹt trong cổ họng. Nhưng nếu chúng ta có giới, định và tuệ trong việc tiêu thụ thức ăn của ý thức, thì như thể chúng ta có lửa, bếp và dao để chuẩn bị thức ăn một cách đàng hoàng, bài bản.

Loại thức ăn tiếp theo là thức ăn cho sự nghĩ tưởng. Nếu chúng ta hướng tâm đến những điều sai trái, chúng có thể độc hại cho ta. Thí dụ, nếu bạn ngồi đây suy nghĩ về người mà bạn ghét hoặc người khiến bạn giận, và tự nhủ rằng nếu gặp người đó, bạn sẽ phải nói điều này hay điều kia, đó là bạn đã đặt tâm sai đối tượng. Nếu bạn hướng tâm đến những điều đúng đắn,

82 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

chúng sẽ chảy đúng hướng khiến trạng thái lơ đãng và phóng dật không thể phát sinh. Chẳng hạn, khi bạn nghĩ về giới hay tâm tử mà bạn đã thực hành, hay về các vị thầy của mình. Đó là bạn đã đặt tâm vào đúng đối tượng. Tâm sẽ bắt đầu thăng hoa. Giống như trong thời Đức Phật: có người khi nghĩ tưởng đến Phật, Pháp và Tăng, là họ bước vào nơi nương trú của những thành tựu cao quý. Vì lý do này, chúng ta nên hướng tâm đến người hoặc những thứ sẽ làm cho tâm ta phát triển, rạng rỡ. Đây là những thứ sẽ cung cấp cho ta sức mạnh cần thiết để thoát khỏi các chướng ngại, giống như những bức màn sương mù, hoặc giống như những con giun tràn ngập, ăn mòn tâm. Đây là những gì sẽ cho chúng ta sức mạnh để tiến bước trên con đường đến đạo và quả, đưa tới Niết-bàn. Bằng cách này, chúng ta sẽ là những đầu bếp giỏi cho bản thân. Nhưng nếu chúng ta không biết cách băm, luộc hoặc chiên thức ăn của mình, thì ta sẽ phải ăn sống, nuốt tươi giống như một con quái vật.

Nhóm thức ăn thứ ba là thức ăn của sự tiếp xúc, xúc thực. Bất cứ cảnh sắc nào đến qua mắt,

bất cứ âm thanh nào đến qua tai, bất cứ mùi nào đến qua mũi, v.v., bạn phải cẩn thận. Luôn chú ý đến thứ gì sẽ được sử dụng, và tránh thứ gì độc hại. Bất cứ điều gì sẽ là công đức hay thiện lành, ngay cả khi nó có thể mang lại đau đớn, bạn cũng phải chịu đựng, không buông bỏ nó, như khi bạn phải chịu đựng nóng, lạnh hoặc mưa gió trong lúc thực hành. Ngược lại, đối với bất cứ điều xấu ác nào, bạn phải buông bỏ ngay lập tức. Đối với những ý tưởng tiếp xúc với tâm cũng thế. Khi bạn có thể hành động theo cách này, thức ăn bổ dưỡng sẽ tiếp tục chảy vào để làm lợi ích cho mắt, tai, mũi, lưỡi và thân, và sẽ thấm sâu để tưới tẩm cho tâm. Bạn sẽ tách biệt khỏi sự dữ, tách biệt khỏi những uế nhiễm. *Adhicitte ca ayogo*: Bạn sẽ được kết nối với tâm trí cao độ. Các trạng thái tâm hướng đến cấp độ của các cõi thấp hơn sẽ biến mất, thay vào đó là các trạng thái tâm ở cấp độ cao hơn. Tâm sẽ ở trong một trạng thái ổn định vững chắc, hướng thẳng đến Niết-bàn. Đó là cách tâm vượt ra ngoài tầm của những đám cháy đang thiêu rụi vũ trụ.

84 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Phần 3- Portfolio 3

+ *BẢN CHẤT CÔNG ĐỨC*

+ *QUYẾT TÂM*

+ *HƯỞNG PHÁP THANH KHIẾT*

Bản Chất Công Đức

23 Tháng 7, 1957

Công đức là ý hướng phát sinh trong tâm bạn, bắt đầu từ ý nghĩ đầu tiên khi bạn muốn làm điều gì đó tốt đẹp. Thí dụ bạn quyết định đi chùa ngày hôm nay. Chính ý nghĩ đó là công đức phát khởi trong tâm. Rồi bạn đến chùa, thọ giới và nghe thuyết pháp theo ý nguyện ban đầu của mình. Như thế, ý nguyện ban đầu của bạn đã thành công trong việc tạo ra nhiều công đức hơn mục tiêu đã định. Tuy nhiên, nếu ban đầu bạn muốn đến chùa để thọ giới và nghe Pháp, nhưng ai đó cản trở hoặc chỉ trích, khiến bạn không còn hứng thú, thì công đức trong tâm bạn – ý hướng ban đầu - biến mất. Sau đó, dù có ai mời bạn đi chùa, bạn sẽ miễn cưỡng đi, rồi ngồi như tảng đá, thì không có công đức gì phát sinh trong tâm. Đó là vì bản chất công đức trong tâm bạn đã không còn.

Những điều thiện lành mà bạn làm không phải là bản chất của công đức. Thí dụ, cúng dường, giữ giới, nghe thuyết pháp, hoặc ngồi

thiện không phải là bản chất của công đức. Tuy nhiên, chúng ta phải tiếp tục làm những điều này để công đức trước đây của chúng ta có thể phát triển thêm, thay vì tàn lụi. Vì lý do này, khi bạn quyết tâm làm điều tốt, hãy nhanh chóng thực hiện chúng. Khi bạn muốn cúng dường, hãy cúng dường. Khi bạn muốn giữ giới, hãy tuân giữ giới luật. Khi bạn muốn nghe Pháp, hãy lắng nghe Pháp. Khi bạn muốn hành thiện, hãy thiện. Được thế, kết quả hành động của bạn sẽ phát triển mỹ mãn, trọn vẹn, trong cả ba khoảng thời gian (ND: *Trước, Giữa & Sau*). Nói cách khác, tâm trí của bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc, vui vẻ và hài lòng về công đức của mình khi bạn đầu tiên nghĩ đến việc làm điều thiện, trong khi bạn đang làm điều thiện và sau khi bạn hoàn thành việc thiện ...

Ý định làm điều tốt - giai đoạn đầu trong việc làm thiện- là bản chất của công đức. Giống như khi ta trồng cây. Khi bạn cúng dường, giống như bón phân xung quanh cây. Khi bạn giữ giới, giống như bắt sâu không cho ăn hoa lá. Khi bạn hành thiện, giống như tưới cây bằng nước mát, sạch trong. Như thế, cây của bạn chắc chắn sẽ

88 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

tiếp tục phát triển cho đến khi nó ra hoa, ra quả mà bạn có thể thưởng thức đúng theo mục tiêu ban đầu của bạn. Nếu đó là cây hoa, những bông hoa sẽ đầy màu sắc rực rỡ, và mùi hương thơm ngát. Nếu đó là cây ăn quả, cây sẽ sai quả, trái to và ngọt. Như thế, sự bố thí, trì giới và thiền định là những phương tiện để phát triển công đức từ ý nghĩ ban đầu của bạn.

Nhưng nếu bạn đang ở trong tâm trạng bất mãn, thì bạn sẽ không nhận được nhiều kết quả từ việc tạo công đức hoặc cúng dường. Giống như khi ta cung cấp phân bón cho cây đã chết. Ngay cả khi bạn chỉ muốn một quả duy nhất từ cây đó, bạn cũng sẽ không thể có được điều bạn muốn, vì phân bạn bón cho cây chỉ nuôi dưỡng cỏ dại mọc dưới chân cây, chứ không ảnh hưởng gì đến thứ quả bạn mong muốn. Tương tự, nếu bạn chỉ lướt qua các giai đoạn tạo công đức, mục tiêu ban đầu của bạn - từ bỏ tham, sân và si - sẽ không mang lại kết quả gì. Hành động bố thí chỉ đơn giản là phân bón cho công đức. Khi bản chất của công đức đã chết, nó không thể nào hấp thụ phân bón, vì nó không có gì ngoài sự bần thủ - phân bò và

phân gà. Làm thế nào bạn có thể mong những thứ bẩn thỉu như thế đến để giúp bạn bằng bất kỳ cách nào? Tuy nhiên, bạn vẫn tốt hơn những người không bón phân cho bất cứ thứ gì - tức là những người chưa phát triển giới, định hoặc trí tuệ - vì ít nhất bạn có thể thu gom các loại cỏ và thảo mộc đã hấp thụ phân bón của bạn, để nấu súp hoặc trộn xa-lát.

Vì vậy, bất cứ khi nào bạn làm điều gì, hãy kiểm tra xem liệu bản chất của công đức có ở trong tâm bạn hay không. Một số người làm công đức nhưng lòng họ xấu xa. Họ giống như một loại gạo nếp nướng trong ống tre, cơm ở phía trên chín mềm, nhưng cơm ở phía dưới thì sống hoặc cháy. Trong trường hợp này, không có cách nào bạn có cơm ăn, vì nó sai trong suốt quá trình. Nói chung, con người hành động theo những cách không phù hợp với tâm của họ. Có người cúng dường nhưng tâm họ vẫn tham lam, họ bố thí với ước mong được trở thành triệu phú. Có người cho ra một đô la nhưng mong muốn nhận lại mười nghìn hoặc một trăm nghìn. Lại có người giữ giới nhưng lòng họ vẫn còn giận dữ, ganh tỵ hoặc thù hận

90 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

người này hay người kia. Một số người hành thiện để họ có thể xinh đẹp khi tái sinh, hoặc vì họ muốn trở thành chư thiên trên thiên giới. Số khác muốn trở thành thế này hay thế kia – họ luôn tìm kiếm thứ gì đó để đổi lại. Loại công đức này không tốt.

Đức Phật dạy chúng ta phải bố thí để loại bỏ tánh tham, phải giữ giới luật để loại bỏ sân hận, và thiện định để loại bỏ ảo tưởng, chứ *không phải vì mục đích nuôi dưỡng những ô nhiễm này*. Có người đến đây để thiện định trong sự tĩnh lặng hoàn toàn - mắt họ nhắm nghiền, lưng thẳng, bất động, mọi thứ ở bên ngoài bình thường - nhưng tâm trí của họ đang chạy khắp nơi: đến vườn cây ăn quả, vườn nhà của họ; một số người còn phóng tâm ra nước ngoài để tìm kiếm con cái hoặc bạn bè, suy nghĩ về tất cả mọi thứ. Tâm họ không ngồi cùng với thân. Điều này được gọi là tâm và thân không phù hợp với nhau - giống như xôi nếp được nấu chín trên bề mặt, nhưng dưới đáy vẫn còn sống.

Nếu bạn cẩn thận giữ bản chất của công đức trong tâm, thì hãy tiếp tục làm bất cứ điều thiện lành nào bạn muốn. *Đừng đến tu viện để sau*

xác chết công đức của bạn. Nói cách khác, nếu ban đầu bạn muốn đến tu viện nhưng người khác chỉ trích, khiến bạn đến đây với tâm trạng bất ổn, trái với ý muốn ban đầu của bạn, thì loại công đức này không giúp ích gì nhiều cho bạn.

Lý do chúng ta cần rèn luyện tâm trí vững chắc và mạnh mẽ trong giáo Pháp là vì chúng ta chắc chắn sẽ đối mặt với ba mối nguy hiểm của thế gian: (1) đau khổ, bệnh tật và nghèo đói; (2) tử vong; và (3) kẻ thù và bạn xấu. Chúng ta phải tự chuẩn bị để khi bất cứ điều nào trong số những điều này xảy đến với chúng ta, thì tâm ta sẽ đủ mạnh để chiến đấu với chúng một cách dũng cảm kiên cường. Bất kể chúng tấn công từ phía nào, ta luôn có chiến lược để chống lại bằng mọi cách. Đây là lý do tại sao kinh tụng hàng ngày nói, “*Ichchitam patthitam tumham khippameva samijjhatu*”, có nghĩa là, “Bất cứ điều gì ta muốn và mong ước, có thể nhanh chóng thành công.” Nói cách khác, khi tâm trí mạnh mẽ, đầy năng lực, bất cứ điều gì bạn muốn làm đều nhất định sẽ thành công.

Nếu bạn để những ý nghĩ công đức ban đầu của bạn chết hoặc biến mất khỏi tâm trước khi

92 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

bạn cúng dường, tuân giữ giới luật hoặc thiện định, kết quả của ý định ban đầu sẽ không phát triển, nhưng ít nhất bạn tốt hơn những người không nghĩ đến chút nào. Ý nghĩ ban đầu về công đức giống như trồng cây. Nếu cây của bạn không chết, thì bạn càng bón phân, nó sẽ càng phát triển lớn hơn và sẽ càng phân nhánh. Nói cách khác, hành động của bạn sẽ đáng quý và bình an. Bất cứ thứ gì bàn tay bạn chạm vào cũng là công đức. Bất cứ nơi nào bước chân bạn đặt đến sẽ là công đức. Bất cứ điều gì miệng bạn nói sẽ là công đức. Bất cứ điều gì tâm trí của bạn nghĩ tới sẽ là công đức. Toàn bộ thân hành của bạn sẽ là công đức. Trong trường hợp này, bạn sẽ luôn được hạnh phúc.

Giới, về mặt từ ngữ, bao gồm việc thực hiện năm, tám, mười hoặc 227 giới. Về ý nghĩa, nó bao gồm suy nghĩ, nói năng và hành động theo những cách không gây hại cho ai. Khi bạn suy nghĩ, bạn làm điều đó với một tâm đầy thiện chí. Khi nói, bạn làm điều đó với một tâm thiện chí. Khi bạn hành động, bạn làm điều đó với một tâm thiện chí. Xét về hương vị, giới là sự mát mẻ. Vì lý do này, hành động thực hiện giới

luật không phải là bản chất của công đức; nó chỉ đơn giản là một cách bón phân cho công đức - ý định ban đầu của chúng ta - để nó phát triển dồi dào, mạnh mẽ.

Giới trong từ ngữ Pali là - *sila* - xuất phát từ *sela*, hoặc đá, vì vậy khi bạn phát triển giới hạnh, bạn phải làm cho trái tim của bạn to lớn như một tảng đá khổng lồ. Tảng đá thì như thế nào? Nó chắc chắn, ổn định và thanh khiết. Cho dù mặt trời có thể đốt cháy nó cả ngày, hoặc mưa có thể dội xuống nó cả đêm, nó không lung lay hay run rẩy. Ngoài ra, nó giữ sự thanh khiết của nó bên trong. Sự thanh khiết đó là gì? Đó là sự thanh khiết của lòng dũng cảm, của phản xạ nhanh nhạy và thận trọng. Loại thanh khiết này là giới hạnh - không phải là sự thanh khiết của người chậm chạp và thiếu thận trọng. Nếu bạn thanh khiết, thì bạn phải tươi mát từ giới hạnh bên trong bạn. Có giới hạnh bên trong bạn, giống như có một hồ nước trong nhà của bạn. Khi nhà bạn có hồ nước, làm thế nào lửa có thể đốt cháy nó? Khi bạn có loại tươi mát này chăm sóc tâm bạn, thì làm thế nào sự tức giận, thù hận hoặc bệnh tật có thể chế ngự nó?

94 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Ngoài ra, tảng đá giới hạnh thanh khiết này giữ lửa bên trong nó - nhưng không phải là ngọn lửa của ô nhiễm. Đó là một ngọn lửa tiện ích mà bạn có thể sử dụng cho nhiều mục đích. Khi bạn đập hai cục đá vào nhau, tia lửa xẹt có thể bắt thành ngọn lửa lớn để bạn dùng nấu ăn hoặc thắp sáng ngôi nhà của mình. Đây là một số lợi ích của giới hạnh.

Khi hành thiện với tâm không thiết lập vững chắc trong công đức chân chánh, Ma-vương sẽ đến tìm bạn với nụ cười rạng rỡ trên môi. Có nghĩa là Ma-vương của các uẩn có mặt: bạn sẽ cảm giác đau đớn khắp thân, nhận thức của bạn sẽ xáo trộn, các cấu trúc tư tưởng của bạn sẽ nghĩ về 108.000 thứ khác nhau, ý thức của bạn sẽ đi khắp nơi. Khi điều này xảy ra, tâm bạn sẽ bị nghiền nát và công đức bị dập tắt. Giống như gạo nếp không được nấu chín hoàn toàn: nếu bạn ăn thứ đó, bạn sẽ bị khó tiêu.

Khi hành thiện, bạn phải cẩn thận không dồn ép hoặc áp lực tâm quá nhiều, nhưng đồng thời bạn cũng không thể để nó chạy rong. Có khi phải buộc nó lại; có khi phải buông nó ra; Hãy để nó đi khi cần. Quan trọng là luôn để cho sự

tác ý và đánh giá có mặt. Như thế, tâm trí sẽ đạt được phẩm chất: nó sẽ không lang thang hoặc đi lạc khỏi con đường tốt lành. Bản chất của lòng tốt là luôn có những điều xấu lèn vào, giống như khi có người giàu, chắc chắn sẽ có những tên trộm nằm chờ để cướp. Khi bạn tạo ra công đức, Ma-vương bằng nhiều cách khác nhau chắc chắn sẽ cản trở. Vì vậy, khi bạn hành thiện, hãy cẩn thận để không rơi vào tà niệm hoặc tà định.

Tà niệm xảy ra khi nhận thức của bạn rời khỏi bốn lãnh vực: Sắc, thọ, tưởng và hành. Ở đây, sắc là hơi thở, thọ là cảm giác thoải mái hay khó chịu, tưởng là nhận thức về thân, và hành là các tâm hành trong hiện tại.

Tà định là khi bạn quên hay không ý thức, như khi bạn không ý thức được thân đang ngồi như thế nào, tâm trí đang lang thang đến đâu, làm thế nào kéo nó quay trở lại. Tâm trí lúc ấy thiếu cả chánh niệm và sự tỉnh thức.

Nhưng khi bạn thiết lập được định, tâm sẽ phát triển cao hơn. Và khi tâm ở trên cao, không gì có thể vươn lên để phá hủy sự thiện lành của nó. Giống như các ngôi sao, mặt trăng

96 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

hoặc mặt trời chiếu sáng trên bầu trời: mặc dù thỉnh thoảng mây có thể đi qua trước mặt chúng, nhưng mây không thể lên vào hoặc thẳm lên để làm cho độ sáng của các ngôi sao, mặt trăng hoặc mặt trời trở nên âm u hoặc tối.

Công đức là báu vật cao quý. Đó là nguồn gốc của tất cả tài sản nội tại của ta. Khi nó phát sinh trong tâm, đừng để bất cứ ai khác chạm vào nó. Khi bạn có một nguồn tài sản như thế, giống như bạn có một viên kim cương thô, tốt hơn gấp trăm lần so với tài sản như nhà cửa, gia súc hoặc công nhân, vì những thứ đó ở xa và khó kiểm soát. Trong khi, nếu bạn có một viên kim cương thô, bạn chỉ cần bọc nó trong bông gòn và nó sẽ tiếp tục phát triển. Chỉ cần chắc chắn là bạn không cắt hoặc đánh bóng nó. Nếu bạn biến nó thành một viên kim cương bị cắt xẻ, thì ngay cả khi bạn giữ nó trong 100 năm, nó cũng sẽ không phát triển thêm nữa.

Tương tự, khi thiền định phát sinh trong tâm, bạn phải chăm sóc nó. Đừng để bất kỳ nhãn hiệu hoặc khái niệm nào chạm vào nó. Như thế, định của bạn sẽ phát triển từng bước. Tâm của bạn sẽ phát triển ngày càng cao hơn.

Hạnh phúc và sự thanh khiết sẽ đến theo hướng của bạn. Tất cả mọi thứ bạn khao khát sẽ thành công, và cuối cùng bạn sẽ đạt được đạo, quả dẫn đến Niết-bàn.

Quyết Tâm

25 Tháng 8, 1957

Khi ta quyết định làm một việc nhưng sau đó quay lại làm một việc hoàn toàn khác, kết quả là ý định ban đầu của ta sẽ không xảy ra. Người như thế được xem là ngốc - một kẻ phản bội bản thân. Giống như đứa trẻ chào cha mẹ đi học, nhưng sau đó đi lang thang xem phim hoặc tham gia chương trình du lịch. Cha mẹ không biết chuyện gì đang xảy ra. Họ nghĩ rằng đứa trẻ đang ở trường. Đến khi tìm ra sự thật, họ đã lãng phí biết bao thời gian. Như thế, đứa trẻ tự hại mình theo bốn cách: (1) có nghiệp xấu là đã lừa dối cha mẹ; (2) lãng phí tiền cha mẹ trả học phí cho mình; (3) không hiểu biết gì và không tiếp thu được kiến thức mà nó có thể đạt được ở trường; và (4) cái chết cứ đến gần hơn từng ngày, đứa trẻ cuối cùng cũng trở thành cha mẹ, nhưng nó chẳng biết một chữ cái.

Tương tự, khi bạn không thực sự có ý định thực hành - bạn đến đây ngồi thiền nhưng tâm trí của bạn không ở với thân; nó đi lang thang

để suy nghĩ về những điều không liên quan gì đến Pháp, suy nghĩ về chuyện nhà, về con cháu, về người này hay người kia, về tương lai hay quá khứ; tâm bạn không thiết lập được sự tĩnh lặng; mắt bạn nhắm nhưng tâm bạn trượt đi để tìm kiếm niềm vui với các mối bạn tâm khác nhau: Gặp chó, mèo, bạn chơi với chó, mèo - khi điều này xảy ra, bạn làm hại bản thân theo những cách như sau: (1) Trước tiên, bạn có nghiệp xấu là lừa dối thầy, bạn nói rằng bạn đến để thực hành, nhưng không thực sự thực hành. (2) Vị thầy không biết chuyện gì đang xảy ra, nên thuyết Pháp cho đến khi miệng khô cứng, mà không có kết quả gì. (3) Bản thân bạn vô minh. Nên bạn có ngồi thiền ba năm cũng không có kết quả gì. Khi người ta hỏi bạn về việc thực hành, họ không thể học hiểu được gì từ bạn, điều này phản ánh xấu về thầy của mình. (4) Khi cái chết đến, bạn sẽ chết trong đau đớn và khó khăn, không có của cải nội tại để mang theo cho kiếp sau. Vì vậy, bạn sẽ tiếp tục quay cuồng trong cái chết và tái sinh, qua bao nhiêu kiếp, mà không bao giờ đạt đến Niết-bàn.

100 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Tất cả là do sự thiếu quyết tâm. Nếu bạn thực sự có ý định thực hành Pháp, thì bất kể điều gì, bạn cũng sẽ đạt được kết quả - lớn hay nhỏ - tùy thuộc vào sức mạnh của bạn. Nếu bạn muốn hành thiện, hãy quyết tâm thiện. Nếu bạn định lắng nghe Giáo Pháp, hãy quyết tâm lắng nghe. Nếu bạn định nói, hãy quyết tâm nói. Dù bạn làm gì, hãy chú ý đến những gì bạn đang làm. Bằng cách đó, bạn sẽ nhận được kết quả bạn mong muốn từ hành động của mình.

Để có được kết quả, quyết tâm của bạn phải bao gồm bốn cơ sở để thành công. Đó là: (1) *chanda*: Thích thú với những gì bạn đang làm. Nếu bạn định thiện, hãy sẵn lòng chánh niệm về hơi thở. (2) *Viriya*: Hãy kiên trì và đừng nản lòng. Mặc dù có thể có những cơn đau nơi thân, bạn vẫn chịu đựng. (3) *Citta*: Dốc tâm trí vào việc bạn đang làm. Đừng bồn chồn. Đừng để tâm trí của bạn lang thang để nghĩ về những thứ khác. (4) *Vimansa*: Khi bạn thực sự hành thiện, bạn quán chiếu để xem điều gì làm phát sinh cảm giác bình an và thoải mái nơi thân, tâm.

Khi việc hành thiện của bạn bao gồm đầy đủ bốn yếu tố này, thì giống như bạn đang ngồi

trên một chiếc ghế với bốn chân vững chắc. Bạn sẽ không phải sợ ghế nghiêng hoặc ngã. Ngay cả khi có ai đó chạy va vào bạn hoặc lắc ghế, bạn cũng không sợ té ngã. Hoặc ngay cả khi họ nhấc ghế lên và di chuyển nó đến một nơi khác, bạn vẫn có thể ngồi trên đó một cách thoải mái. Bạn không phải sợ bất kỳ sự nguy hiểm nào cả. Điều này khác với một người ngồi trên ghế chỉ có hai hoặc một chân. Nếu có ai tình cờ lướt qua, người đó cũng có thể bị lật hoặc ngã ngựa.

Khi tâm trí của bạn hoàn toàn vững chắc và mạnh mẽ trong việc thiện lành bạn đang làm, thì đó là quả lành. Bạn có thể nằm, ngồi thoải mái. Dù bạn đang ở trong tu viện hay ở nhà, bạn vẫn có thể sống thoải mái. Bạn có thể ăn hoặc không ăn mà vẫn cảm thấy thoải mái. Bạn có thể xử lý rất nhiều công việc hoặc chỉ một ít việc mà vẫn thoải mái. Bạn có thể có mười triệu đồng hoặc thậm chí không một xu dính túi mà vẫn thoải mái. Khi cái chết đến, bạn có thể chết một cách dễ dàng, thoát khỏi đau khổ hay khó khăn. Khi bất cứ ai có thể làm điều này, chư thiên vỗ tay chia vui. Khi bất cứ ai không thể,

chư thiên sẽ cau mày, trong khi Ma-vương và đồng bọn vỗ tay cười vì họ đã lại đánh bại một đệ tử khác của Đức Phật. Hãy suy nghĩ về điều đó: bạn có thực sự muốn trở thành một trong những đệ tử của Ma-vương không?

Chúng ta phải sử dụng kỹ năng và công đức để tô điểm bản thân cho đến khi ta tỏa sáng rực rỡ. Nói cách khác, chúng ta tô điểm hành động của mình với giới, định và tuệ. Khi bạn rèn luyện tâm trí của mình với định tâm cho đến khi nó hoàn toàn được tôi luyện mạnh mẽ, nó sẽ tĩnh lặng, thanh khiết, sáng sủa và lấp lánh như nước dưới giếng sâu, hoặc giống như những ngôi sao trên bầu trời. Các chương ngại sẽ không thể chế ngự bạn, vì mức độ tâm của bạn sẽ tiếp tục phát triển ngày càng cao hơn. Khi nó thực sự lên cao, nó sẽ trở nên tươi mát. Giống như khi ngồi ở đây: chúng ta không cảm thấy đặc biệt mát mẻ, nhưng nếu lên cao khỏi mặt đất vài cây số, ta sẽ cảm thấy lạnh ngay lập tức. Ngoài việc hạ nhiệt, mắt chúng ta sẽ có thể nhìn thấy mọi thứ ở xa, rất xa. Chúng ta sẽ có thể nhìn thấy tình trạng của con người và động vật, tất cả những nguy hiểm và khó khăn của

cuộc sống trên thế gian ở bên dưới. Chúng ta sẽ bắt đầu ghi nhớ những nguy hiểm này, để không muốn quay trở lại đó một lần nữa.

Khi nói về tâm thức ở cấp độ cao, không có nghĩa rằng nó ở trên cao như một chiếc máy bay, mà chỉ đơn giản là chất lượng nhận thức của nó được nâng cao thông qua việc rèn luyện định và tuệ. Khi điều này xảy ra, bạn sẽ có thể thấy nhân và quả của mọi thứ đúng, sai. Bạn sẽ thấy sự nguy hiểm của việc lang thang trong luân hồi, và có thể cảm thấy thất vọng với sinh, lão, bệnh, tử, xem chúng không là gì ngoài đau đớn và phiền não. Khi bạn nhìn mọi thứ theo cách này, bạn sẽ mất tất cả sự khao khát về sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Bạn sẽ chỉ chú tâm đến việc phát triển tâm thức để thoát khỏi mọi uế nhiễm của thân tâm, để bạn sẽ không phải bơi lội qua cái chết và tái sinh trên thế gian một lần nữa.

Hương Pháp Thanh Khiết

23 Tháng 8, 1959

Khi ngồi thiền, hãy chú tâm vào một đối tượng duy nhất. Nếu bạn trượt khỏi đối tượng đó, bạn sẽ rơi vào địa ngục. “Địa ngục” ở đây có nghĩa là gì? *Cakkhum adittam*: Bất kỳ đối tượng nào đến qua mắt đều được cho là quả cầu lửa địa ngục. *Sotam adittam*: Bất kỳ đối tượng nào đến qua tai là một quả cầu lửa khác. Bất kỳ đối tượng nào đến qua mũi, lưỡi, thân và tâm đều là những quả cầu lửa. Nếu bạn tập trung sự chú ý vào bất kỳ đối tượng nào trong số này, chúng sẽ khiến bạn nóng bỏng như thể bạn đã rơi vào địa ngục ngay trong kiếp này. Đó là lý do tại sao bạn nên cắt bỏ tất cả các nhận thức thuộc loại đó. Đừng để chúng dính líu đến tâm trí của bạn.

Các ô nhiễm giống như nước muối; Giáo pháp giống như nước ngọt, mang lại lợi ích cho thế gian theo ba cách: (1) mọi người có thể uống; (2) nó rửa sạch mọi thứ; và (3) nó giúp cây phát triển. Đối với nước muối, bạn không

thể uống, không thể sử dụng để rửa sạch mọi thứ, và nếu bạn dùng nó để tưới cây, cây sẽ chết.

Người ôm ấp những ô nhiễm của mình giống như cá nước mặn. Cá nước mặn có mùi tanh khó chịu. Một lần khi Sư ở Chantaburi, tại Tu viện Lotus Pond, một nhóm các bà bán cá mang một mẻ cá biển đi ngang qua tu viện ở khoảng cách độ 80 mét. Sau đó, mùi cá đập vào mũi sư, thực sự hôi. Đối với cá nước ngọt, mặc dù chúng cũng có mùi, nhưng không hôi như cá nước mặn. Tương tự, những người có nhiều uế nhiễm thật sự hôi: không ai muốn họ đến gần, và bất cứ nơi nào họ đến, họ đều bị khinh miệt.

Thông thường, cá nước mặn chỉ thích ở trong nước mặn. Nếu bạn bắt chúng, cho vào nước ngọt, chúng sẽ chết ngay lập tức. Tương tự với cá nước ngọt: nếu bạn bắt chúng, cho vào nước muối, chúng cũng sẽ chết ngay lập tức. Nhưng các nhà khoa học hiện đại đã tìm ra cách biến cá nước mặn thành cá nước ngọt. Họ cho cá nước mặn vào nước muối, sau đó trộn dần nước ngọt vào, từng chút một. Cá dần dần quen với nước ngọt cho đến khi cuối cùng chúng có thể được

thả vào ao nước ngọt mà không chết. Tương tự với cá nước ngọt: các nhà khoa học pha nước mặn dần dần vào bể nơi họ nuôi cá nước ngọt. Cá dần quen với việc ở trong nước mặn, cho đến khi các nhà khoa học có thể ném chúng xuống biển mà chúng sẽ không chết. Tương tự, những người đầy ô nhiễm giống như cá nước mặn. Khi họ mới bắt đầu đến tu viện, họ mang theo tất cả các ô nhiễm của họ. Sau đó – khi họ bắt đầu nếm hương vị của giáo Pháp, qua kinh điển và thiền định – tâm họ dần dần xa rời vị mặn đậm đặc của họ: tham lam, sân hận và si mê. Sự thiện lành thấm vào tâm hồn họ từng chút một, dần dần làm loãng đi sự xấu xa của uế nhiễm của họ, cho đến khi tâm họ hoàn toàn thanh khiết hương vị của giáo Pháp. Trạng thái trạo hối trong tâm sẽ biến mất. Họ sẽ trụ lại với giáo Pháp một cách vui vẻ, bình an, giống như cá nước mặn đã trở nên quen với nước ngọt.

Nước có bốn trạng thái: tĩnh, chảy, rơi xuống và bắn lên. Nước tĩnh là nước trong hồ, trong giếng. Nước chảy là nước sông suối. Nước rơi xuống là nước của thác và mưa. Đôi khi loại

nước này quá lạnh đến nỗi nó biến thành mưa đá, có thể làm tổn thương khi chúng rơi xuống đầu ta. Nước bắn lên là nước của đài phun nước và mạch nước phun. Cũng thế, có nhiều loại giáo Pháp khác nhau - vì vậy bạn có thể chọn trụ lại với bất kỳ loại nào trong số 40 đề mục thiền mà bạn thích.

Khi bạn vẫn còn chao đảo với các uế nhiễm của mình, hoặc thích chạy qua chạy lại với những khái niệm và nhận thức bên ngoài của mình, bạn không khác gì một người đang trôi nổi trên một chiếc thuyền giữa biển giông. Bạn không thể ngồi hoặc nằm xuống để nghỉ ngơi vì sóng liên tục ập đến, khiến bạn luôn chóng mặt và buồn nôn. Tâm bạn bị khuấy động, và không thể tìm thấy chút bình an nào. Bạn chỉ có thể kêu lên, “Tôi sắp chết! Tôi sắp chết rồi!”

Nhưng khi bạn cố gắng kéo mình ra khỏi đám uế nhiễm hay những quả cầu lửa địa ngục - đưa tâm về với những phẩm chất của Phật, Pháp và Tăng, và thiết lập nó trong thiền định - là bạn tự giải thoát mình khỏi sóng gió biển khơi. Bạn giống như một người đã đến bờ và đang đứng trên mặt đất vững chắc. Người ở trên đất

liền có thể ngồi, nằm, đứng, đi hoặc chạy nhảy tùy thích. Chắc chắn là người đó thoải mái hơn nhiều so với người ở ngoài đại dương. Vì lý do này, chúng ta nên rèn luyện tâm để đạt đến chánh định, hoàn toàn cắt đứt mọi khái niệm và nhận thức bên ngoài. Được thế, tất cả chúng ta sẽ có nơi trú ẩn và nghỉ ngơi.

Hương vị của giáo Pháp giống như mật hoa mà - khi bạn uống vào - nó khiến bạn bất tử. Nếu bạn sống với giáo Pháp, thì khi chết, bạn sẽ đi đến một nơi tốt lành, như một vị *visuddhi-deva*, một chư thiên thanh tịnh trong thân và tâm. Các vị này không chết dễ dàng - và hoàn toàn không chết giống như mọi người nói chung. Nếu bạn khao khát bất tử, bạn nên thanh lọc những suy nghĩ và hành động của mình bằng giáo Pháp tươi mát, thanh tịnh, rõ ràng, để chúng được trong sáng rực rỡ. Như thế, bạn sẽ gặp được hương vị của bất tử, vượt qua cái chết, cuối cùng đạt đến siêu việt và Niết-bàn.

PHỤ LỤC

Ajaan Lee Dhammadharo
Thānissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)

Cẩm Nang Giúp Giảm Đau

A Handbook for the Relief of Suffering

Diệu Liên Lý Thu Linh
dịch từ tiếng Anh
2023

**Tặng em tôi, Nhất Phương-Trí Lê
Mong rằng nghiệp bệnh chóng qua.**

Diệu Liên Lý Thu Linh

THÔNG TIN BẢN QUYỀN

A Handbook for the Relief of Suffering
(Cẩm Nang Giúp Giảm Đau)
của Ajaan Lee Dhammadharo

Bhikkhu Thanissaro (Geoffrey DeGraff)
dịch từ tiếng Thái.

C O P Y R I G H T Copyright © 2023
Thanissaro Bhikkhu

Mọi câu hỏi về sách, xin liên lạc tại:
quytuongtrovn@gmail.com

114 - CẨM NANG GIÚP GIẢM ĐAU

MỤC LỤC

1. **Lời Người Dịch**
2. **Lời Giới Thiệu**
3. **Phần I: Để Giảm Bớt CƠN ĐAU**
4. **Phần II: Giá Trị Nhân Văn**
5. **Phần III: Con Đường Phật Giáo**

LỜI NGƯỜI DỊCH

Năm ngoái, khi hay tin em tôi bị bệnh hiểm nghèo, thật xót xa trong lòng, có khi nghĩ rằng giá mà mình lãnh được một phần cơn đau ấy. Em đang ở nơi mà các phương tiện chữa chạy ở hàng đầu thế giới, không thể đóng góp gì ở mặt đó.

Tình cờ hay do chú thiên chỉ dẫn mình tìm ra một bài Pháp thoại thật đúng lúc, đúng tình để tặng em. Tưởng rằng bài dịch sẽ nhanh chóng đến tay em, nhưng rì mọ cuối cùng mới xong, khi em đã vượt qua cơn thập tử nhất sinh. Bài dịch không còn thiết yếu lắm với em, nhưng còn bao người bệnh ở ngoài kia nữa, nên xin gửi tình riêng, chung đến mọi người.

Nếu có được chút phước báu nào, xin hồi hướng đến em, đến tất cả những người đang khổ đau vì bệnh tật.

Nguyện bản dịch mỏng này, đem lại niềm tin dày cho nhiều người.

Diệu Liên Lý Thu Linh
Xuân 2024

LỜI GIỚI THIỆU

Cẩm Nang Giúp Giảm Đau bao gồm ba bài tiểu luận ngắn dành cho bệnh nhân như một loại thức ăn cho tâm, để họ suy ngẫm trong khi đang điều trị. Mặc dù cách trình bày có tính tổng quát, nhưng những điểm cơ bản là từ Phật giáo. Sự giải thích về hai loại bệnh trong bài tiểu luận đầu tiên dựa trên một trong những trí tuệ giác ngộ của Đức Phật: sự nhận thức rằng các sự việc trong hiện tại bị quy định bởi cả nghiệp quá khứ (hành động có chủ ý) và nghiệp hiện tại.

Bốn nguyên tắc về giá trị con người được trình bày trong bài tiểu luận thứ hai tương ứng với bốn tà hạnh, hay các loại thành kiến mà Đức Phật đã cảnh báo: thành kiến dựa trên (1) thích và ham muốn, (2) không thích và sân, (3) ảo tưởng và (4) sợ hãi. Bài tiểu luận thứ ba, “Con Đường Phật Giáo”, là một phác thảo ngắn gọn về giáo lý của Đức Phật dựa trên bản tóm tắt của *Ovāda Paṭimokkha*, một bài kinh mà Đức Phật đã giảng lúc khởi đầu đến

118 - CẨM NANG GIÚP GIẢM ĐAU

cho 1250 vị A-la-hán đệ tử, trước khi dạy họ đi truyền bá giáo lý; và về sự phân tích một trong những khái niệm cơ bản của Phật giáo, như về saṅkhāra, có nghĩa là hành, là lực, cách thức hoặc vật hợp chất. Về hình thức, ta có thể phân tích hai loại hành: (*saṅkhāra-loka* và *saṅkhāra-dhamma*) – các hành theo thế gian và các hành theo Pháp. (...)

Phần I: Để Giảm Bớt Cơ Đau.

Bệnh tật có thể phát sinh trong cơ thể chúng ta theo hai cách:

1. *Nguyên nhân vật lý (dhātu-samuṭṭhāna)*: Các bệnh vật lý là những bệnh xảy ra thông qua các rối loạn trong năm tính chất vật lý (dhātu)

a. Đất: Các phần rắn của cơ thể, như xương, cơ, da, v.v.

b. Nước: Các bộ phận chất lỏng, chẳng hạn như nước bọt, chất nhầy, máu, v.v.

c. Lửa: hơi ấm trong cơ thể

d. Gió: các lực di chuyển qua lại trong cơ thể, chẳng hạn như hơi thở.

e. Hư Không: những không gian trống rỗng trong khắp cơ thể, qua đó các yếu tố khác nhau của cơ thể hòa trộn và tương tác. Chúng bao gồm những thứ như ống tai, đường mũi, miệng, lỗ chân lông của da, v.v.

Khi các thành tố này không cân bằng hay xáo trộn, chúng mở cửa cho một loạt bệnh phát sinh gọi là *dhāṭusamuṭṭhāna*.

2. *Nghiệp nhân (kamma-samutṭhāna)*. Bệnh nghiệp là những bệnh phát sinh từ nghiệp, hay hành vi của tâm, trong đó tâm trở nên phiền não với những vấn đề khó chịu hoặc không mong muốn khác nhau. Khi chúng ta càng nghĩ nhiều về những điều này, năng lượng tinh thần của chúng ta yếu đi, tâm ta rối loạn hoặc mất cân bằng, cuối cùng đưa đến bệnh tật. Có hai cách để chữa bệnh, nhưng trước khi điều trị bệnh, chúng ta nên tự kiểm tra xem chúng xuất hiện như thế nào để ta có thể chữa khỏi bệnh tốt hơn.

Có hai cách chữa bệnh thông qua:

1. *Dược phẩm*: các loại thuốc bao gồm những thành phần hóa học khác nhau sẽ khiến các thành tố trong cơ thể chúng ta trở lại cân bằng, để cơn đau và bệnh tật của chúng ta sẽ giảm bớt hoặc qua đi.

2. *Pháp Dược (Dhamma medicine)*: tùy thuộc vào bản thân để tự hoàn thiện, hướng tâm trí đến những chủ đề lành mạnh, thiện xảo và khôn ngoan. Thí dụ, chúng ta có thể phát nguyện làm điều tốt bằng nhiều cách, chẳng hạn như cúng dường thực phẩm cho quý tăng ni bằng cách

này hay cách khác, xuất gia và tuân giữ các giới luật, tài trợ cho việc tạo ra hình tượng Đức Bồ Sư đa dạng, hoặc tụng kinh và thiền định theo cách này hay cách khác. Trong một số trường hợp, khi ta tác ý tốt, ta sẽ cảm thấy hạnh phúc, tâm hồn mở rộng, việc này cung cấp năng lượng cho tâm và nội lực, qua đó ta có thể giải trừ bất cứ bệnh tật gì đã phát sinh. Một số thực phẩm bổ sung cho tâm linh người bệnh và các bác sĩ điều trị bệnh nhân: Nhiệm vụ của chúng ta khi bị bệnh là tự kiểm tra để tìm ra nguyên nhân gây bệnh.

Nếu không có khả năng tự biết, chúng ta nên tìm kiếm những người có thể cho ta lời khuyên. Thí dụ, họ có thể cho ta biết là loại bệnh chúng ta mắc phải nên được điều trị bằng dược phẩm. Sau đó, ta nên liên hệ với bác sĩ để họ có cơ hội giúp ta giảm đau. Một khi đã nhận được lời khuyên của bác sĩ, ta có hai nhiệm vụ:

1. Làm theo hướng dẫn của bác sĩ.
2. Để bác sĩ hoàn toàn tự do điều trị cho ta cách nào mà họ thấy phù hợp.

Chúng ta không nên quan tâm đến việc mình sẽ hồi phục hay không qua khỏi. Đó là trách

nhệm của bác sĩ. Trách nhiệm duy nhất của chúng ta là chăm sóc tâm trí của ta - giải phóng tâm trí khỏi những lo lắng về bệnh tật và chuyển suy nghĩ của ta sang các chủ đề tốt lành, thiện xảo để củng cố tinh thần như một cách để hỗ trợ bác sĩ chăm sóc bệnh của ta. Khi bác sĩ và bệnh nhân giúp đỡ lẫn nhau theo cách này, cả hai sẽ không phải là gánh nặng của nhau. Bác sĩ có quyền tự do trong việc điều trị cơ thể chúng ta; còn ta có tự do trong lĩnh vực tâm linh, nên ta sẽ có cơ hội làm giảm bớt đau khổ.

Ngay cả khi ta không qua khỏi, cả hai, bệnh nhân và bác sĩ, đã làm hết khả năng của mình: bác sĩ chăm sóc cơ thể, còn ta chăm lo cho tâm. Ngay cả khi có chết, chúng ta cũng không thua cuộc; ta sẽ có nội tâm thiện lành để mang theo mình. Vì thế, khi điều trị bệnh theo cách này, có thể nói ta đang tiếp nhận hai loại thuốc để chữa bệnh: dược phẩm, là công việc của bác sĩ; và Pháp phẩm (Dhamma Medicine), là chuyện của riêng chúng ta. Bằng cách này, ta và bác sĩ sẽ có thể giúp đỡ lẫn nhau trong việc chăm sóc chất lượng cuộc sống của ta. Đây là trách nhiệm của người bệnh.

Nhiệm vụ của bác sĩ: Là bác sĩ, chúng ta nên tìm hiểu nguyên nhân của bệnh. Nếu ta biết rằng một căn bệnh nào đó đến từ nguyên nhân vật lý, ta nên kê toa các loại thuốc thích hợp. Nếu chúng ta thấy rằng bệnh xuất phát từ nghiệp nhân, chúng ta nên sử dụng các phương pháp khác để cải thiện tinh thần của bệnh nhân. Thí dụ, thăm hỏi bệnh nhân tử tế nơi giường bệnh, hoặc giúp cho bệnh nhân có khuynh hướng hướng thiện để tạo công đức, khuyến khích họ cúng dường thực phẩm đến các tăng ni, thiện định hoặc tụng kinh, phát nguyện xuất gia trong một khoảng thời gian, v.v., tất cả như một phương tiện để chuyển suy nghĩ của bệnh nhân theo hướng thích hợp. Đây được gọi là Pháp dược.

Trong một số trường hợp, một căn bệnh bình thường đòi hỏi rất nhiều thuốc sẽ biến mất sau khi chỉ sử dụng một ít thuốc. Các bác sĩ giàu kinh nghiệm chắc chắn đã gặp những trường hợp như thế. Thí dụ, một bệnh nhân bị bệnh nặng, nhưng nếu ta có thể tìm cách an ủi và thúc đẩy tinh thần của người bệnh, các triệu chứng — thay vì xấu đi như bình thường — sẽ

ít nghiêm trọng hơn; thay vì chết hôm nay, bệnh nhân có thể sống sang tuần tới hoặc tháng tới. Một số người, khi họ giẫm lên gai, nghĩ rằng mình đã bị rắu cắn, điều này có thể khiến cơn đau bùng lên ngay lập tức. Người khác, khi bị một con rết độc cắn, nghĩ rằng họ đã giẫm lên gai, khiến chất độc của con rết không gây ra nhiều đau đớn. Nếu sau đó họ đi đến một bác sĩ có kinh nghiệm, và biết rằng họ đã bị rết cắn, sau đó họ có thể trở nên khó chịu và cơn đau sẽ bùng phát.

Tất cả các trường hợp này đều là minh chứng cho vai trò của nghiệp trong việc gây bệnh. Từ “nghiệp” đề cập đến hai điều:

1. *Kamma vipāka*, hoặc kết quả của các hành động được thực hiện trong quá khứ có thể ảnh hưởng đến cơ thể trong hiện tại, làm đảo lộn các tính chất vật lý và làm phát sinh bệnh tật. Đôi khi ngay cả lúc chúng ta điều trị các bệnh này một cách chính xác theo các nguyên tắc y học, bệnh cũng không khỏi. Khi nghiệp đã trả xong, bệnh nhân có thể uống dù chỉ một ngụm nước mà cũng hết bệnh. Điều này, một phần, là vấn đề tinh thần của bệnh nhân. Loại bệnh

này là kết quả của nghiệp cũ. Đôi khi nghiệp cũ có thể lan rộng, ảnh hưởng đến tâm trí, làm cho bệnh nhân khó chịu, khiến thể chất người bệnh trở nên tồi tệ hơn. Có khi trường hợp tưởng chừng là vô vọng, nhưng bệnh nhân lại hồi phục. Đôi khi có hy vọng, nhưng bệnh nhân lại không qua khỏi. Trong những trường hợp như thế, chúng ta nên kết luận rằng căn bệnh này xuất phát từ nghiệp cũ. Chúng ta sẽ phải điều trị cả nguyên nhân vật lý lẫn nguyên nhân tinh thần - nghiệp, nếu muốn giảm bớt nỗi đau của căn bệnh.

2. Đôi khi bệnh tật có thể phát sinh từ những nghiệp mới. Điều này được gọi là *kamma-citta*. Thí dụ, khi chúng ta cảm thấy cực kỳ tức giận, thù hận, yêu thương hoặc bồn chồn, tâm trí bị kích động toàn lực và các ô nhiễm bao quanh nó phát tán khắp cơ thể, để trộn lẫn với các tính chất khác nhau của cơ thể - thí dụ như trong máu, sau đó chảy đến các bộ phận khác nhau của cơ thể, gây ra sự yếu đuối, mệt mỏi.

Nếu loại máu này ứ đọng ở một bộ phận nào đó trong cơ thể, bệnh sẽ phát sinh ngay tại đó. Tâm trí trở nên âm u; các thuộc tính của

cơ thể cũng âm u. Ít nhất ta sẽ cảm thấy mất thăng bằng. Nếu chúng ta không tìm cách khắc phục tình hình ngay, bệnh tật sẽ phát sinh. Ở đây chúng ta có thể đưa ra một phép so sánh: Tâm giống như cá trong ao. Nếu có ai đó lấy gậy khuấy nước lên, cá sẽ phải bơi xung quanh theo vòng tròn và chất nhầy bao phủ cơ thể nó sẽ bong ra nước. Nước sẽ trở nên đục, bùn dưới đáy ao sẽ bị khuấy động, và cá sẽ không thể nhìn thấy gì. Sau một thời gian chất nhầy từ cá sẽ bám vào các hạt trong nước, cung cấp thức ăn cho tảo. Khi tảo sinh sôi, nước sẽ thành ao tù và không phù hợp để sử dụng.

Tương tự, khi các ô nhiễm tâm linh bùng phát hết sức mãnh liệt, sức mạnh của các hành vi này có thể lan rộng để gây ra bệnh tật trong cơ thể. Nếu các đặc tính trong cơ thể xáo trộn cùng với tâm, bệnh phát sinh sẽ khó điều trị - hoặc nếu có dễ điều trị, nó cũng sẽ biến mất từ từ. Do đó, bệnh nghiệp trong một số trường hợp phát sinh đầu tiên trong cơ thể, sau đó lan rộng ảnh hưởng đến tâm. Điều này được gọi là *kamma-vipāka*. Đôi khi chúng phát sinh trong tâm trí trước, rồi lan rộng để ảnh hưởng đến

cơ thể. Điều này được gọi là *kamma-citta*. Khi bệnh nghiệp phát sinh và ta biết rõ nó phát sinh từ thân hay tâm, ta nên điều trị nó bằng hai loại thuốc được đề cập ở trên. Chúng sẽ cung cấp phương tiện hiệu quả để giảm bớt đau.

* * * *Arogyā paramā lābhā*: “Không bệnh tật là may mắn lớn nhất”.

Pañca-māre jine nātho patto sambodhim-uttamam araham buddho itipi so bhagavā namāmiham

“Sau khi đánh bại năm hình thức cám dỗ, Đức Phật đã đạt được sự tự giác tối thượng. Ngài là bậc xứng đáng, giác ngộ, đầy phước báu. Ta tôn kính Ngài”.

Hãy niệm câu này mỗi ngày trên giường bệnh.

Phần II: Giá Trị Nhân Văn

Mọi người trên thế gian đều muốn sự công bằng. Để mang lại công bằng cho thế giới, tất cả chúng ta - bất kể chủng tộc hay quốc tịch nào – cũng cần phải có những giá trị nhân văn trong trái tim. Giá trị con người không phải là tín ngưỡng hay tôn giáo. Khi được sinh ra trên thế gian, con người muốn có sự công bằng vì chính bản chất đó. Tuy nhiên, không phải lúc nào họ cũng nhận được sự đối xử công bằng. Điều này là do có những lúc con người để các giá trị vô nhân đạo xen lẫn vào các giá trị của con người. Trong trường hợp này, các giá trị vô nhân đạo này ngăn cản họ nhận được sự công bằng mà họ mong muốn.

Vì lý do này, sự muốn chỉ ra một cách để giúp mọi người trên thế gian giữ cho tâm trí được phù hợp với các giá trị nhân văn. Ngay cả khi thi thoảng chúng ta có những sự sai sót theo thời gian, chúng ta vẫn tốt miễn là những sai sót không xảy ra thường trực.

1. Tiết chế trong luyện ái đối với người và vật. Đừng để bản thân bị cuốn hút đến mức mê đắm, khiến hành vi của bạn đối với người và vật vượt quá giới hạn. Vấp ngã theo cách này có thể - xét ở mức độ hành vi - sẽ làm tổn thương danh tiếng của bạn. Ở mức độ tâm linh, nó có thể khiến bạn hoang tưởng, hụt hẫng. Kết quả bạn gặt hái được sẽ là nỗi buồn làm khổ tâm, tất cả đều do thiếu giá trị nhân văn về sự điều độ.

2. Trong tương tác với người và vật, đừng để bản thân bị sân hận chế ngự. Ngay cả khi mọi người cư xử theo những cách mà bạn không đồng ý, hoặc các đối tượng đến với bạn không phải là những gì bạn đã mong đợi, bạn vẫn nên dừng lại để xét xem, liệu những người đó ít nhất cũng có đôi điều tốt hay không, và liệu vật đó có hữu ích gì cho bạn hay không. Khi bạn có thể kiểm soát tâm theo cách này, bạn sẽ thoát khỏi gọng kìm của sân giận, bất mãn, để thay vào đó những suy nghĩ thiện lành có thể phát sinh trong bạn. Kết quả là người khác sẽ trở thành bạn bè và đồng minh của bạn; những đồ vật bạn nhận được sẽ có thể phục vụ bạn theo nhiều cách. Thí dụ, bạn đang cần cái đục

nhưng nhận được đỉnh. Có nghĩa là điều bạn mong muốn không được thực hiện, nhưng trong tương lai, bạn cũng có thể sử dụng đỉnh vào việc khác. Ngoài ra, những tâm ý thiện lành có thể giúp bạn an tĩnh lâu dài. Do đó, đây là một giá trị nhân văn mà ta nên dùng làm nền tảng cho các tương quan giao dịch với nhau trên khắp thế giới.

3. Hãy chân thật và thẳng thắn trong tất cả các giao dịch của bạn, cư xử với mọi người trước mặt hay sau lưng giống như nhau. Ngay cả khi phải đối mặt với sự đe dọa đáng sợ, bạn cũng nên có thái độ cứng rắn thích hợp. Quá cứng rắn hay quá nhu nhược, đều tai hại. Thí dụ, nếu bạn rụt rè trong các giao dịch kinh doanh, doanh nghiệp của bạn sẽ bị ảnh hưởng. Nếu bạn quá liều lĩnh hoặc táo bạo, điều đó cũng có thể dẫn đến những sai lầm trong công việc. Vì vậy, bạn nên ý thức về sự điều độ và cân xứng để các mối quan hệ của bạn với người và vật trên thế gian được tốt đẹp. Chỉ khi đó bạn mới được xem là người có nhân phẩm.

4. Khi giao tiếp với người và vật trên thế gian, trước khi khởi ý, lời nói hay hành động, bạn

nên kiểm tra động cơ của mình trước. Chỉ khi động cơ của bạn hợp lý và vững chãi, bạn mới nên lắng nghe chúng và hành động phù hợp với chúng. Điều này sẽ giúp bạn không bị ảnh hưởng bởi ảo tưởng. Bạn phải được trang bị với các giá trị nhân bản của chánh niệm thận trọng và trí tuệ hợp lý. Những người có thể cư xử theo cách này sẽ có nhiều bạn bè dù họ thuộc thành phần nào trong xã hội. Họ sẽ mang lại sự tăng trưởng và phát triển trong công việc mà họ đảm trách, và sẽ mang lại sự tiến bộ cho bản thân và cho xã hội nói chung - đó là điều mà ai trong chúng ta cũng đều mong muốn. Thế giới chúng ta đang sống đã có mặt từ rất lâu, trước khi ai trong chúng ta được sinh ra. Tín ngưỡng và tôn giáo cũng dần xuất hiện sau khi thế giới thành hình. Lịch sử của thế giới loài người là đôi khi thế giới tiến bộ cả về vật chất lẫn tinh thần, khiến mọi người đều được lợi ích; đôi khi nhân loại thoái hóa nặng nề cả về vật chất lẫn tinh thần đến nỗi nó dường như chìm xuống biển sâu.

Đôi khi khía cạnh tâm linh được nâng cao, con người được sống trong hòa bình, an ổn,

trong khi khía cạnh vật chất chưa được phát triển. Khi con người có nhân phẩm trong tâm, tiến bộ vật chất có thể mang lại hạnh phúc và an bình cho tất cả mọi người. Nhưng khi con người thiếu các giá trị nhân văn – khi họ chà đạp lên các giá trị nhân văn bằng cách đi quá đà trong việc thực thi quyền lực và ảnh hưởng của họ – tiến bộ vật chất có thể phá hủy hòa bình và an vui của con người trên khắp thế giới. Sự thật cơ bản là khi con người xấu, ngay cả những vật chất tốt cũng có thể gây hại cho con người nói chung; nếu con người có đạo đức và công bằng, ngay cả những thứ có hại cũng có thể trở nên có lợi. Khi tất cả mọi người trên thế gian trụ vững chắc trên các giá trị nhân văn, thì tất cả chúng ta dường như thể là bạn bè và người thân.

Nếu con người không có nhân phẩm trong tâm, gia đình sẽ tan vỡ, bạn bè trở thành thù địch - và khi các mối quan hệ ở quy mô nhỏ trở nên tệ hại như thế, thì ở quy mô lớn hơn, chiến tranh sẽ là điều không thể tránh khỏi. Làm sao chúng ta có thể tránh khỏi điều ấy? Do đó, mọi người trên thế giới nên phát triển các giá trị nhân văn để chúng ta có thể xem nhau như

những người bạn, thể hiện qua hành vi, thái độ thiện chí và tử tế vì lợi ích của công lý và công bằng trên thế giới. Những điểm sư đã đưa ra là những nguyên tắc mặc nhiên chung cho toàn thế giới. Ngay cả những người theo các tôn giáo khác nhau cũng nên giúp đỡ lẫn nhau. Nên nhớ chúng ta cùng là con người, nên giúp đỡ lẫn nhau như những con người.

Đức Phật khen ngợi những ai giúp đỡ người khác vì tình người. (...)

Đối với Phật giáo, Đức Phật dạy rằng khi chúng ta giao tiếp với người khác tôn giáo, ta nên nghĩ đến tình nhân loại với nhau, và không biến tôn giáo thành một trở ngại. Nếu không, điều đó sẽ gây hại. Trong trường hợp này, những người thông thạo các giá trị của con người có thể hoàn toàn phù hợp với bất kỳ xã hội nào và có thể tạo ra mối quan hệ bạn bè thân thiết với nhau. Vì vậy, sư mong tất cả những ai đọc đến đây, hãy xem xét vấn đề bằng cách sử dụng trí tuệ của riêng họ.

Phần III: Con Đường Phật Giáo

Những gì tiếp theo là phân thảo luận về Phật đạo, con đường được khám phá bởi một con người được đông đảo tôn trọng và ca ngợi là người xứng đáng, cũng đã chỉ cho chúng ta con đường. Khi nghiên cứu những lời giảng dạy của Ngài, chúng ta có quyền tin hay không, thấy phù hợp hay không; Người đã phát hiện ra chân lý không đặt ra bất kỳ quy tắc nào để ép buộc chúng ta dưới bất kỳ hình thức nào. Khi đa số nhận thấy một học thuyết có thể khiến họ tốt hơn, họ sẽ tôn trọng và tuân thủ học thuyết đó, và coi đó là tôn giáo của họ.

Về tôn giáo hay học thuyết của Đức Phật, có thể tóm tắt trong ba điểm:

1. Chúng ta cần tiết chế trong mọi ý nghĩ, lời nói hay hành động xấu ác hay phá hoại, đem đến đau khổ cho bản thân và tha nhân. Nếu đã từng làm những điều như thế, ta cần nỗ lực chấm dứt chúng.

2. Bản thân chúng ta nên phát triển tất cả những phẩm chất mà chúng ta biết là thiện

lành, đạo đức, duy trì những đức tính mà chúng ta đã có - điều này được gọi là *āraṃkha-sampadā* - và không ngừng nhắm đến việc phát triển những đức tính mà chúng ta chưa thể có được.

3. Khi tham gia bất cứ hoạt động nào, chúng ta nên làm với tấm lòng thanh khiết. Chúng ta nên giữ cho tâm được thanh khiết, trong sạch. Dầu không thể giữ tâm luôn được như thế nhưng nếu vẫn cố gắng ta có thể làm cho chúng thanh tịnh theo thời gian.

Cả ba điểm này đều là mục tiêu của Phật giáo. Đức Phật đã dạy phù hợp với bản chất thực sự của thế gian. Ngài nói, “*Khaya-vaya-dhammā saṅkhārā, appamādena sampādettha*,” có nghĩa là, “Tất cả các hành, một khi chúng đã phát sinh, sẽ suy tàn bởi chính bản chất của chúng. Đừng lo âu hoặc tự mãn. Hãy chánh niệm triệt để và hoàn toàn tỉnh thức, ta sẽ đạt được hòa bình và an vui”. Điều này có nghĩa là: Tất cả mọi xuất hiện trên thế gian phát sinh từ hành động (nghiệp) được gọi là *saṅkhāras* – hành, các cấu tạo phức tạp. *Saṅkhāras*, theo bản chất

của chúng, thuộc hai loại - saṅkhāras ở cấp độ thế gian và saṅkhāras ở cấp độ Pháp.

1. “*Saṅkhāras ở cấp độ thế gian*” đề cập đến tám tính cách ở đời: địa vị, tài sản, lời khen ngợi và niềm vui², đó là những điều mà tất cả chúng ta đều khao khát, nhưng - saṅkhāras theo bản chất của chúng là không ổn định và không liên tục – do có thể có sự can thiệp của yếu tố khác: Có địa vị, chúng ta có thể mất nó. Có tài lộc, chúng ta có thể mất nó. Đã được khen ngợi, chúng ta có thể bị chỉ trích. Sau khi nếm trải niềm vui đến tột cùng của cái vật chất, chúng ta có thể trở nên thiếu thốn, khiến khổ não, đau khổ. Do đó, Đức Phật dạy chúng ta đừng quá vô tâm đến nỗi bị những điều này lừa dối. Nếu chúng ta không ghi nhớ điều này, chắc chắn ta sẽ phải khổ đau.

2. “*Saṅkhāras ở cấp độ của Pháp*” đề cập đến các thuộc tính (dhātu), các uẩn (khandha) và giác quan (āyatana) nằm trong chúng ta và là kết quả của vô minh và các tâm hành làm phát sinh pháp hành ở cấp độ bên ngoài.

² Ý sư nói đến tám ngọn gió đời: được, mất; khen, chê; vinh, nhục; lạc, khổ.

a. *Dhātu*: Các tính chất tạo thành các Pháp hành có sáu — (1) Các thành phần rắn hoặc dày đặc của cơ thể, chẳng hạn như xương, cơ và da, được gọi là thuộc tính đất. (2) Tính chất lỏng, chẳng hạn như máu, thấm qua tất cả các bộ phận của cơ thể, được gọi là thuộc tính nước. (3) Các lực, chẳng hạn như hơi thở vào và ra, chảy qua cơ thể được gọi là thuộc tính gió. (4) Khía cạnh mang lại sự ấm áp cho tất cả các bộ phận của cơ thể được gọi là thuộc tính lửa. (5) Các khoảng trống trong cơ thể, nơi các thuộc tính khác có thể di chuyển, vào và ra, các ống cho phép không khí vào và ra, và cho phép chúng ta chuyển động - chẳng hạn như ống tai, đường mũi và miệng, cho đến tận các lỗ chân lông - được gọi là thuộc tính không gian. (6) Những khía cạnh khác nhau của cơ thể, nếu không có ý thức giám sát chúng, thì chúng giống như một đèn pin chết không còn có thể tạo ra lực để tạo ra ánh sáng hoặc chuyển động. Khi ý thức còn làm chủ, nó có thể khiến các phẩm chất và bộ phận khác nhau của cơ thể đem lại ích lợi cho chúng sinh. Thiện và ác, công đức và thiếu công đức chỉ có thể phát sinh

nếu ý thức đưa ra mệnh lệnh. Do đó, thiện và ác cuối cùng đến từ chính nhận thức. Đây được coi là thuộc tính của thức. Tất cả sáu thuộc tính này là một loại pháp hành.

b. *Khandha*: Các phạm trù khác nhau của sự vật mà chúng ta trải nghiệm được gọi là năm uẩn— (1) Sắc: Tất cả dữ liệu giác quan hữu hình, cả bên trong và bên ngoài chúng ta, được gọi là sắc uẩn. (2) Thọ: cảm giác thích thú, đau đớn, hay không vui, không buồn, xảy ra khi ý thức và cảm giác tiếp xúc với nhau được gọi là thọ uẩn.

(3) Tưởng: Hành động dán nhãn và xác định con người và sự vật, cả bên trong và bên ngoài, được gọi là tưởng uẩn. (4) Hành: Những tư tưởng và cấu trúc tinh thần phát sinh từ tâm - tốt, xấu, đúng, sai, phù hợp với bản chất chung của mọi suy nghĩ - được gọi là hành uẩn. (5) Thức: Nhận thức khác biệt về các giả định thông thường - ví dụ, khi mắt nhìn thấy một đối tượng thị giác, tai nghe thấy âm thanh, mũi đến mũi, vị giác đến lưỡi, cảm giác xúc giác đến với cơ thể hoặc một ý tưởng nảy sinh trong tâm - nhận thức rõ ràng thông qua bất kỳ giác

quan nào rằng, “Cái này tốt, cái kia xấu, cái này tinh tế, cái kia ổn”: Để có thể biết theo cách này được gọi là thức uẩn. Tất cả năm uẩn này đều phụ thuộc vào thân và tâm. Chúng là pháp hành phát sinh từ vô minh.

c. Āyatana: Thuật ngữ này theo nghĩa đen có nghĩa là “cơ sở” hoặc “phương tiện” của tất cả thiện và ác. Tổng cộng có sáu phương tiện giác quan: các giác quan về thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, cảm giác và ý tưởng. Tất cả chúng là pháp hành. Chúng phát sinh như là kết quả của sự thiếu hiểu biết, tức là kiến thức không thâm nhập vào sự thật. Vì vậy, chúng ta có hành ở cấp độ thế gian và pháp hành. Đức Phật dạy rằng tất cả những saṅkhāra này là không đáng tin cậy, thoáng qua, không bền vững. Chúng xuất hiện, ở lại một lúc, rồi tan rã. Sau đó, chúng lại xuất hiện, cứ thế loanh quanh trong vòng tròn. Đây là sự bất biến và căng thẳng. Cho dù chúng tốt hay xấu, tất cả các saṅkhāra đều giống như thế. Chúng ta không thể ép chúng tuân theo ý muốn của mình.

Do đó, Đức Phật dạy rằng chúng không phải

là tự ngã của ta. Một khi đã phát triển trí tuệ chính xác thì ta sẽ có thể dần dần nối lỏng sự bám chấp vào các saṅkhāra này. Và một khi chúng ta đã ổn định tâm trí của mình đến điểm Chánh Định, kỹ năng nhận thức rõ ràng sẽ phát sinh trong ta. Chúng ta sẽ thấy rõ sự thật của saṅkhāra ở cấp độ thể gian và trên bình diện của Pháp, và sẽ dứt bỏ chúng khỏi tâm. Sau đó, tâm ta sẽ được giải thoát khỏi tất cả các saṅkhāra và đạt được hạnh phúc cao quý nhất như Đức Phật đã dạy, độc lập với tất cả các đối tượng vật chất và tinh thần. (...)

Để tóm tắt lại: Chú ý. Thận trọng. Không tự mãn. Đừng đặt niềm tin của bạn vào bất kỳ saṅkhāra. Cố gắng phát triển bên trong bản thân bạn bất cứ đức tính nào mà bạn cần có và cần đạt được.

Đó là ý nghĩa của việc phải luôn chú tâm.

HẾT

TÀI LIỆU THAM KHẢO

& Thư Viện Hoa Sen, CA USA

& Theraveda Thư viện

& [Bản dịch tiếng Trung] Liang Zhen

142 - CẨM NANG GIÚP GIẢM ĐAU

NAM MÔ BỒN SỰ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

PHƯƠNG DANH PHẬT TỬ HÙN PHƯỚC ẤN TỔNG SÁCH	VND
BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ (BDTVN)-PHẦN 2 & 3	
An Danh	1.000.000
GD AC Nguyễn Q. Sứy-Thanh Nga, CA USA, Hồi hướng HL Trần T. Phương Liên	2.500.000
GD Đình Quang Bửu, CA USA	500.000
GD Hồ Ngọc Nữ & Nam Phạm, GA USA	5.000.000
Hồng Thị Nhơn & Trần Thị Hoa, VN	500.000
Huỳnh Quốc Lâm, An Giang, VN	200.000
Kathy & Jim Whitmore, AZ USA	500.000
Lê Thị Đoan Trang, CA USA, Hồi hướng HL Trần Thị Phương Liên	2.500.000
Lê Thị Huệ, Suisse	300.000
LTL cầu an Anh Hai Lý Kim - Georges Masequesmay, CA USA	500.000
Nguyễn Thị Bích Thủy, CA USA	765.000
Nguyễn Thị Đâu-Điệu Đức, Phú Nhuận, Việt Nam	200.000

CẨM NANG GIÚP GIẢM ĐAU - 143

Nguyễn Thị Xuyên, Quận 10, TP HCM VN	100.000
Nhóm BP, Việt Nam	500.000
Phòng Khám Đa Khoa Hợp Nhân, Phú Nhuận , VN	3.000.000
Quỹ Ân Tổng lần trước còn lại:	13.467.000
Thanh Thủy Nguyễn-Tuệ Thủy, Việt Nam	500.000
Thầy Trần Quang Xuyên, An Giang VN	750.000
Thầy Võ Ngọc Vệ, An Giang, VN	750.000
Trần Thụy Kim Ly, Hồi hướng HL Ông Trần Văn Giỏi, Việt Nam	2.000.000
Võ Đình Trâm-Phổ Hòa, Bà Rịa Vũng Tàu, VN	500.000
Vũ Lâm Quế Anh-Thường Nhân, Tân Bình, VN	100.000
Vũ Lâm Quỳnh Anh, Tân Bình, Việt Nam	50.000

‘Trong Các Cách Bố Thí, Pháp Thí Là Hơn Cả’

Pháp Cú 354

**NGUYỆN CHO CHÚNG SANH TRONG MƯỜI
PHƯƠNG THẾ GIỚI LUÔN SỐNG AN VUI
TRONG CHÁNH PHÁP PHẬT ĐÀ.**

**HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com

Điện thoại: 024. 39260024 - Fax: 024. 39260031

**BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ-2&3:
TUYỂN TẬP CÁC BÀI PHÁP
DÀNH CHO TÂN THIÊN SINH
Điều Liên Lý Thu Linh dịch**

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc: BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập: LÝ BÁ TOÀN

Biên tập: PHAN THỊ NGỌC MINH

Trình bày: LÝ TUẤN ĐẠT

Đối tác liên kết:

Điều Liên Lý Thu Linh

127/29 Ba Vân, Phường 14, Tân Bình, TP Hồ Chí Minh

In 1.200 cuốn, khổ 14 x 20 cm, tại Công ty CP In Người
Lao Động, 195 Lê Quang Sung, P. 6, Q. 6, TP. HCM.
Số XNĐKXB: 1845-2024/CXBIPH/5-72/HĐ. Số QĐXB
của NXB: 112/QĐ-NXBHĐ, cấp ngày 03 tháng 06 năm
2024. In xong và nộp lưu chiểu năm 2024. Mã số sách tiêu
chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-89-8771-8