

Thiền giữa đời thường  
*Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt*

Chương 1

**Tâm, chánh niệm và hành thiền**

Theo như tôi hiểu biết về thiền, dù nó không tạo nên một điều gì đó (vắng lặng, tập trung hay tuệ giác hoặc không là gì cả). Nói cho đúng hơn nó là sự nhận thức rõ ràng bất cứ điều gì đang xảy ra ngay ở giây phút hiện tại (từng sát na) bằng một hình thức hết sức giản đơn. Quyết tâm hoặc tạo nên sự vắng lặng, hoặc tuệ giác là cố gắng bắt đầu lại nơi mà chúng ta

Như vậy chúng ta luôn luôn trở lại nơi chúng ta hình thành bởi vì chúng ta đã không khởi đầu bằng bản chất thật của mình. Nói một cách khác: Thiền là sự truyền đạt nội tâm hoàn hảo, hoặc cuộc sống (các vấn đề) được hiểu sâu sắc là thiền.

Vì thế chắc hẳn sẽ không có sự khác biệt giữa làm sáng tỏ nội dung công việc của một người, làm việc với những vấn đề (loạn thần kinh, hoặc những điều vớ vẩn) và thiền. Nó là toàn bộ của cùng một tiến trình.

Đối với tôi, làm việc tư vấn và đưa ra sự hướng dẫn trong thiền thì không khác biệt với nhau nhiều. Như vậy một người không hiểu nhưng người khác nhưng có nhiều kiến thức sách vở thì không hẳn là một vị thiền sư (hoặc một nhà tư vấn) nhưng là một học giả. Một người dạy và hướng dẫn mọi người theo một công thức thì đừng nên dạy! Hầu hết những người phương tây cần nhiều sự giúp

đỡ chẳng hạn như làm sáng tỏ nội dung công việc của họ. Đối với vấn đề này, một thầy giáo bình thường có thể là rất hữu ích.

Tôi đã hiểu được điểm này lâu lắm rồi, và tôi đang đi sâu vào sự việc này. Thậm chí khi tôi ở Hoa Kỳ cách làm việc của tôi trước tiên là tìm hiểu cuộc sống, công việc và những vấn đề của họ và biết được họ bị bế tắc ở chỗ nào. Giúp họ nhận thức những vấn đề rõ ràng. Toàn bộ vấn đề chủ yếu của thiền là chỉ làm sáng tỏ - làm sáng tỏ những rắc rối nội và ngoại cảnh.

Như thế không có thể sợ cất xén và làm khô khan phương thức cho mọi người. Con người là một điều không gì sánh được. Như vậy cần phải có sự linh động. Chính Đức Phật đưa ra những hướng dẫn khác nhau cho từng hay người khác nhau.

Theo sự hiểu biết của tôi thì thiền sư phải là một người hết sức sâu sắc, nhạy cảm. Vị này phải hiểu rõ bản thân mình thật sâu sắc. Vị này phải biết những rắc rối phức tạp của mình; phải rất sáng tạo trong sự tiếp xúc với mọi người; hiểu biết từng người một cách sâu sắc hơn; dịu dàng và kiên nhẫn trong lúc hướng dẫn; không cần đến sự trừng phạt hoặc đòi hỏi tiến bộ mà thế tạo nên một cảm giác thiếu khả năng và khó chịu. Vị này phải hiểu người thiếu ở từ đâu. Quý vị biết, chúng ta phải bắt đầu tìm hiểu chúng ta đến từ đâu, chứ không phải dùng ta phải từ đâu. Như thế, một vị thầy phải hiểu người học trò từ ở đâu và hướng dẫn họ để người học trò có thể khởi sự từ nơi anh ta đến.

Thiền được nhiều người dạy và tu tập nhưng nó lại có những giới hạn của nó. Do bởi điều này họ không thể hiểu được thiền một cách chính xác thích hợp và họ tìm cách thực hiện nó như thể là một điều gì tách rời khỏi cuộc sống của họ.

Thiền có chánh niệm thật sự là một vấn đề rộng lớn. Không có phần nào của thân tâm tách rời được sự chánh

niệm của chúng ta. Chúng ta cần hiểu rõ ngọn ngành từng khía cạnh cuộc sống của chúng ta.

Sự tu tập thật sự là tự nhiên, chuyển động, sống, không giới hạn, cần phải liên tục tu tập mọi thời gian, bất cứ ở đâu. Một phương pháp đặc biệt và chấp vá thì tôi không thể chấp thuận. Tôi bắt đầu cảm thấy vắng một phương pháp đặc biệt và tiêu chuẩn hóa thì nguy hại (Tôi chưa bao giờ có thể bị bắt buộc và ép bản thân làm điều đó). Đối với tôi thiền không phải là một điều gì đặc biệt.

Mọi thứ dường như thật tầm thường đối với tôi. Nhưng trở thành điều không, vô nghĩa, vô lý, hấp tấp. Tại sao lại quá nhiều điều như thế? Điều tốt nhất tôi có thể làm cho bản thân là giữ chánh niệm. Hãy nhìn thẳng vào tâm của bạn và nhận thức bạn phụ thuộc như thế nào vào những người khác và những cuốn sách. Tìm hiểu bạn dễ dàng buồn chán như thế nào. Bạn có thể sống với sự buồn chán mà không làm điều gì về nó, ngoại trừ là giữ chánh niệm và nó không hành động điều gì thật sự là không dễ dàng. Tôi tin rằng bạn biết điều đó từ sự cảm nhận (kinh nghiệm) của mình. Việc gì xảy ra với tâm bạn bạn chẳng có hành động nên? Bạn đã từng quan sát theo dõi nó cẩn thận chưa? Buồn chán thì không thể chịu đựng được. Vì thế chúng ta hãy tìm cách thực hiện một điều gì để thoát khỏi buồn chán. Hãy cố gắng đừng làm ột điều gì đó trong ít ngày.

Không làm điều gì thì khó khăn. Nếu bạn cố gắng thực hiện điều không muốn làm, sau đó bạn thực hiện. Nếu bạn cố gắng hoàn tất một điều gì, bạn sẽ thực hiện. Và cái ngã của bạn mạnh mẽ. Nếu bạn không thực hiện bất cứ điều gì rồi thì bạn trở thành vô nghĩa và rỗng không. Không hành động là một trạng thái tâm thoát khỏi được cái ngã. Hành động không có phản ứng, không có người thực hiện nó. Và quan trọng hơn hết, thực hiện điều tốt thì mong cầu bất cứ điều gì trả lại.

Sự hiểu biết đến với những ai không vội vã đi tìm sự hiểu biết. Sự hiểu biết giống như quả của cây; nó cần thời gian

để đậu quả. Người ta không thể buộc nó ra quả.

Thay vì trốn tránh buồn phiền chán nản, nếu bạn có thể làm việc để vượt qua nó bạn sẽ tìm một hình thức cuộc sống tỉnh giác, tỉnh táo, trong sạch để vượt xa nó. Sau đó tâm trở nên thực tế. Nói chung chung chúng ta đầu hàng và trở nên bận rộn, thật bận rộn. Khi chúng ta bận rộn chúng ta cảm thấy hữu ích, quan trọng. Khi chúng ta không thực hiện điều gì chúng ta cảm thấy vô dụng và cảm thấy xấu hổ. Một số người lấy làm hạnh diện và bận rộn.

Có một hình thức buồn phiền ở trong tâm nó luôn luôn tồn tại ở đó. Chúng ta cần một điều gì phấn khởi, một việc gì kích thích, hoặc trò chuyện, đọc sách, hoặc đi lại... để giữ tâm tỉnh giác. Ngược lại nó ở trong trạng thái nửa tỉnh nửa mê. Nếu bạn có thể huấn luyện tâm tỉnh giác ở mọi lúc, mà không có bất cứ những sự kích thích đó, bạn sẽ tìm được mọi loại năng lực mới. Chỉ cần luôn luôn giữ tâm chánh niệm bạn có thể đạt đến điều đó. Dù bạn ăn dật hoặc không điều quan trọng hãy giữ tâm chánh niệm ở mọi lúc. Thực hiện sự từ bỏ thế gian thì rất hữu ích. Nhưng điều quan trọng tiếp tục duy trì tu tập để bạn có thể giữ được sự trong sạch của mình. Ngược lại bạn lại đi xuống dốc một lần nữa. Sự việc giống như hơi ngược dòng: nếu bạn không nỗ lực liên tục bạn sẽ đi trở xuống.

Sự nỗ lực trong thiền giống như sự cố gắng lái một chiếc xe đạp. Lúc ban đầu bạn dành nhiều nỗ lực và bạn lại ngã xuống. Nhưng sau đó bằng cách lặp lại sự việc nhiều lần, bạn hiểu ra chỉ cần ráng sức vừa đủ để giữ bạn trên chiếc xe như thế bạn có thể tăng thêm nỗ lực để di chuyển về phía trước. Bạn đã học hỏi được bằng cách thực hiện điều đó. Tôi nghĩ, điều quan trọng nhất là sự liên tục. Nếu như bạn biết ý nghĩa của chánh niệm rồi, hãy giữ chánh niệm càng nhiều hơn. Bằng việc giữ chánh niệm bạn tìm hiểu chánh niệm ra sao với nỗ lực thoải mái. Nếu bạn nghĩ cần thêm nỗ lực, hãy thực hiện và nhận thức ra nó, ảnh hưởng đến tâm sâu xa ra sao. Bạn sẽ tìm hiểu làm cách nào để

giữ tâm chánh niệm. Bạn sẽ nhận ra tâm của mình không được thoải mái khi không có chánh niệm.

Tôi muốn tự tại và an lạc cả thân và tâm. Vì thế tôi đi tìm để nhận ra điều gì làm cho con người "không tự tại" và "không an lạc" càng có thể thấy nhiều những gì đang trói buộc tôi, lại càng có những cơ hội tốt hơn để trở lên tự tại. Câu trả lời thật đơn giản - chấp thủ và ngã mạn (kiêu hãnh). Nhưng nhận thức được nó khi chúng đang diễn tiến là rất quan trọng, chứ không chỉ suy nghĩ về chúng.

Tôi không muốn bận rộn. Bận rộn là một cách phí phạm cuộc sống. Khi bạn bận rộn như thế bạn bị rơi vào tình thế khó khăn đến nỗi bạn không thể nhận thấy những gì đang diễn ra trong tâm của bạn. Bạn bị mất đi chánh niệm. Như thế tôi không muốn trở thành một người thầy bận rộn. Không bao giờ. Tôi nói điều này mãi mãi.

Nếu bạn muốn gặt hái kết quả về thiền, hãy thực hiện nó hết sức mình. Hãy thực hiện điều này như thể không có điều gì khác nữa bạn muốn làm trong cuộc sống của mình. Hãy thận trọng về sự lơ đãng!

Để biết bơi như thế nào bạn phải nhảy xuống nước. Vô ích khi ngồi trên bờ và đề nghị người khác dạy bạn bơi.

Với một chút ít hướng dẫn bạn có thể lội xuống nước và tự mình học bơi. Hãy chọn một đề mục (hoặc hai) thích hợp cho mình, và hãy giữ chánh niệm về nó. Liên tục là điều quan trọng nhất. Suy nghĩ không thể làm tâm an vui. Hãy theo dõi tư tưởng của bạn mà không cần kiểm soát chúng. Khi bạn nhận thức chúng rõ ràng chúng sẽ dừng lại. Sự suy nghĩ thật là một gánh nặng. Điều quan trọng nhất là biết được tâm của chính mình. Cũng như những động lực của bạn khi bạn thực hiện những vấn đề. Hầu hết mọi người không biết những động lực của mình khi họ nói hoặc làm những công việc và hầu hết ở mọi trường hợp, khi họ biết được những động lực họ lý giải chúng. Tu tập chánh niệm là nhận biết mọi việc đang xảy ra bằng tất cả

sáu căn ở mọi lúc, từ giây phút bạn tỉnh giấc cho giây phút cuối cùng bạn thiếp ngủ. Không chỉ ngay cả lúc ngồi.

Càng quan trọng hơn nhiều là hãy chánh niệm và hiểu được những ý nghĩ và những sự tưởng tượng mà bạn dính mắc vào, những điều chán nản, cô đơn, và bất kỳ những ý tưởng khác, yếu hoặc mạnh.

Nếu một điều gì tác động đến bạn (như sự ghi nhớ) hãy thực hiện nó. Thực hiện nó lâu dài và tốt để bạn biết tất cả những lợi ích và bất lợi của nó. Thiền là điều tốt đẹp nhất

Nếu tâm bạn chánh niệm và khôn ngoan, bạn chẳng bao giờ mất mát

Ý tưởng phải luôn luôn giữ chánh niệm. Tôi hạnh phúc khi tôi cô đơn (một mình) trò chuyện là chán nản. Tôi đã kể với bạn về cảm giác trôi bồng bềnh của tôi vào vũ trụ. Mọi vật (và cũng như mọi người) đều mất những tác động đối với tôi. Rất khó để nói về cảm giác này. Trong trái tim (lòng) tôi cảm thấy nhẹ nhõm hơn nhiều.

Đừng giữ lấy cảm xúc - sự huyên não quá nghiêm trọng. Và cũng không tìm cách xác minh nó. Bạn đang sống cho chính cuộc đời mình và bạn có quyền làm bất cứ điều gì bạn nghĩ là đúng cho mình ngay giây phút này. Nếu bạn gây ra một lỗi lầm, hãy tìm hiểu học hỏi nó.

Nếu bạn gây lỗi lầm và bạn bị phiền toái hãy nhìn thẳng vào nó không than van hoặc đổ lỗi (cho bản thân hoặc người khác) hoặc chạy trốn; không đánh giá bản thân hoặc buồn phiền về nó. Nếu bạn có thể nhận thức điều này mà không có bất cứ sự chống trả, phản kháng nào, bạn có thể vượt qua điều đó rất nhanh chóng và dễ dàng. Bây giờ tôi đã trở nên tốt hơn ở điều đó.

Những mối quan hệ thật khó chịu, tôi đã từng nói với bạn nhiều lần: "Tôi trở nên cô đơn, như thế tôi hiểu rất kỹ những gì bạn đã nói". Tôi tự ẩn mình trong vỏ bọc. Nếu bạn theo dõi tâm thật chặt chẽ không cần là khác biệt, nó

sẽ giải quyết những rắc rối của bạn, nhưng đừng theo dõi tâm của bạn chỉ để giải quyết những rắc rối của bạn. Điều đó sẽ gây nên một sự mâu thuẫn. Hay nhận thức sự vô nghĩa trong tâm của bạn

Tôi nghĩ vào một ngày nào đó tôi sẽ bỏ đi và sống đơn độc ở một nơi nào đó. Tôi trở nên chán nản về tôn giáo. Tôi sẽ chỉ chuẩn bị cho tâm của mình.

Tôi đã hành thiền nhiều hơn tháng này vừa qua. Thật vô cùng sung sướng được ở một mình. Tôi muốn ít đọc sách càng ít càng tốt. Bây giờ tôi muốn hiểu rõ tâm của tôi nhiều hơn. Tôi không muốn tìm hiểu bất cứ điều gì sâu xa trong sách vở. Chỉ khi tôi tìm hiểu được (tâm) cuộc sống của tôi rõ ràng tôi có thể tìm hiểu một điều gì sâu sắc.

Đối với con người, hiểu biết được bản chất con người một cách tổng quát và hiểu rõ tâm của họ bằng một cách đặc biệt là điều thành tựu nhất.

Những gì tôi đang làm ở đây thật quan trọng đối với tôi. (Tôi muốn nói đang đào sâu trong tâm của tôi) do đó tôi không muốn cắt ngang nó trừ phi có một lý do tốt. Thực tế, tôi không muốn đi tới một nơi hẻo lánh nhiều hơn nữa, và sống đơn độc rồi hành thiền mọi lúc mà không có sự cắt ngang. Không có gì đáng để gây phiền toái. Bạn đã đọc, trò chuyện, thảo luận, bạn đã suy nghĩ nhiều, và bạn vẫn còn bối rối hoang mang. Tất cả những điều đó như thế là đủ rồi.

Sự trong sạch này làm cho tâm ít đi sự chấp thủ. Tâm của tôi bây giờ không còn chấp thủ nhiều nữa và rất trong sạch. Tôi không muốn bị sao lãng. Như thế bạn đừng hoang mang về sự bị hoang mang. Một số người không biết mình đang bị hoang mang. Họ quá bận rộn hoặc quá điên cuồng nghĩ về điều đó. Tất cả những điều tôi muốn nói với bạn là đừng suy nghĩ quá nhiều và hãy giữ chánh niệm. Bạn biết sự suy nghĩ quá nhiều làm bạn càng hoang mang nhiều.

Nếu bạn có chánh niệm khi bạn bị đau ốm bạn sẽ hiểu một điều gì đó sâu sắc và có ý nghĩa. Bạn sẽ cảm nhận bạn cô đơn như thế nào và mọi việc có ý nghĩa ra sao. Khi điều tồi tệ nhất của sự việc tồi tệ nhất xảy ra chúng ta sẽ thật sự cô đơn. Tôi sẽ nhận thức sự cô đơn này càng nhiều hơn. Có rất ít người có thể gần gũi và hiểu rõ chúng tôi. Giữa mỗi người có một sự ngăn cách to lớn của sự hiểu lầm.

Chánh niệm là một phần bản chất của chúng ta. Nó có thể phát triển tự nhiên không ngừng.

Bạn có thể giải thích cho cô ta về sự nhận biết những ý nghĩ và cảm nghĩ của cô ta như thế nào? Không kiểm soát, chỉ đơn giản, bóc trần sự hiểu biết tâm. Sự trò chuyện, đối thoại đang xảy ra trong tâm. Những sự phê bình, đánh giá...

Chánh niệm là một cách sống. Dù bất cứ khi chúng ta ở đâu và bất cứ việc gì chúng ta đang làm chúng ta phải thực hiện nó với tâm chánh niệm. Suy nghĩ là một triền cái (sự ngăn trở) lớn lao với chánh niệm. Chúng ta phải giữ chánh niệm về điều đó. Thật sự, nó rất quan trọng để nhận biết về sự suy nghĩ. Hãy theo dõi tâm của bạn mà không có sự đổ lỗi hoặc phán xét. Hãy xem nó như là một sự việc bằng bản chất của nó; không phải là bạn, không phải là của bạn.

Ở việc tu tập thiền, hãy thực hiện bất cứ điều gì xảy đến một cách dễ dàng và tự nhiên. Điều quan trọng nhất là cần được quan tâm và nó phải là thú vị, hãy vui thích thực hiện nó. Sẽ có một ít điều hài lòng trong việc thực hiện nó. Một khi một vài sự việc trở nên buồn chán có một thái độ tiêu cực đối với nó. Với loại thái độ tiêu cực đó nó là sự buồn chán tiếp tục thực hiện nó. Bạn nói "Sadda hãy tự tin = nghị lực " khi bạn có tự tin trong việc tu tập thì bạn có nghị lực thực hiện nó.

Như vậy nên bạn quan tâm theo dõi tâm của mình thay vì phòng và xep, tại sao không? Tâm là điều thú vị nhất



trong cuộc sống.

Hãy đi nhiều nữa và chánh niệm. Bạn càng nghĩ nhiều về làm cách nào để cải thiện tình huống của mình bạn càng đau khổ hơn. Hãy luôn luôn đặt kế hoạch cho tương lai - "Tôi sẽ sung sướng nếu tôi sống một nơi tốt đẹp" "luôn luôn." Tôi sẽ sung sướng nếu...". Không bao giờ "tôi sung sướng..." đầy đủ kế hoạch sự nâng cao.

"Sự thành tựu" thì quá ảnh hưởng lớn lao trong cuộc sống của chúng ta. Chúng ta đừng nhận thức rằng không có "sự hiện hữu". Hãy nhìn những gì đang xảy ra vào giây phút này mà không có bất cứ động lực nào để nâng cao nó sao.

Tôi hiểu được sự tranh đấu và nỗi đau đớn của bạn. Tôi biết bạn đang cố gắng hết sức mình để trở thành một người đệ tử tốt của Đức Phật. Điều này thật khó. Thậm chí cũng không dễ dàng để giữ được ngũ giới. Vâng, một số người nghĩ đến Sotāpatti maggaphala (con đường và quả nhập lưu) chẳng là gì. Họ không hiểu nó phi thường nào khi không còn tà kiến; để vượt qua những nghi lễ; nghi thức tôn giáo (dị đoan). Để đi đến sự nhận thức rõ ràng rằng giáo pháp là con đường duy nhất có thể dẫn đến giải thoát, hạnh phúc. Họ không biết được nó phi thường biết bao khi không còn lòng ganh tị; hoan hỷ cùng với sự giàu có phát đạt của những người khác; chia xẻ những gì bạn có với những người khác và phải vượt qua tất cả những hoài nghi về sự tu tập của bạn (dù nó là con đường đúng hoặc không) thật là vui vẻ khi bạn không phải có những hoài nghi về con đường mà người ta đang theo đuổi nó.

Tôi không thể hiểu việc tu tập (Sàti) chánh niệm thật khó khăn ra sao đối với những người đang có một cuộc sống bận rộn như thế. Tôi cũng không có được một trăm phần trăm chánh niệm. Điều tốt hơn hết nếu bạn có thể hạn chế bớt bất cứ những hoạt động không cần thiết. Chúng ta lắng nghe những bài chính tả của tâm và chạy vòng vòng làm những việc mà tâm chúng ta mách bảo phải làm, nhưng nếu chúng ta theo dõi tâm của mình kỹ lưỡng hơn

chúng ta sẽ nhìn thấy rằng chúng ta không thể tin tất cả mọi điều mà tâm của chúng ta bảo chúng ta tin tưởng, và chúng ta không phải chạy vòng vòng giống người điên làm mọi điều mà tâm bảo chúng ta làm.

"Chính anh ta là người luôn luôn hoàn tất bất cứ điều gì nhưng phải tìm hiểu để hạn chế bản thân" (Geethe). Chúng ta phí quá nhiều thời gian trong việc theo đuổi tầm thường. Đức Phật dạy: Appakicco (ít trách nhiệm hoặc bồn phận).

Nếu các bạn biết hạn chế bản thân cẩn thận hơn, bạn sẽ có thể phát huy sự nhận thức sâu sắc hơn. Nếu bạn không thể giữ chánh niệm trong cuộc sống hằng ngày, bạn không thể phát huy sự hiểu biết cuộc sống. Sự hiểu biết cuộc sống và sự hiểu biết giáo pháp đi song đôi với nhau. Trên hết, tìm hiểu để sống một cuộc sống hằng ngày có ý nghĩa, một cách tinh táo.

Bạn từng nhận thấy không có nhiều người quan tâm sâu sắc đến giáo pháp bằng như bạn quan tâm. Thậm chí hầu hết mọi người không biết đến những trạng thái tâm của họ. Tất cả chúng ta đều có những trạng thái tâm tốt hoặc xấu. Để nhận biết cả hai trạng thái là điều trước tiên và quan trọng nhất phải làm. Chúng ta thật sự không có sự kiểm soát tâm, và vì thế nó vô ngã (anattā) Thấy được điều này bạn sẽ không tạo những trạng thái tâm xấu xa.

Để hiểu bản chất tâm, đó là bản chất của tham ái (lobha) chán ghét (dosa) ảo tưởng (moha) so sánh (māna), ganh tị (issa), bủn xỉn (machaviya), lo lắng (kukkucca) và v.v...và cũng để hiểu biết chánh niệm (sati), tập trung (samādhi) trí tuệ (pañña), tâm từ (mettā), tâm bi (karunā) v.v... thì quan trọng hơn để đạt một số tầng thánh hoặc từ bỏ phiền não (điều ô trược - kilesa). Hiểu biết đến trước tiên, vượt qua những điều xảy ra một cách tự nhiên sau đó. Như thế, xin vui lòng, sẵn sàng theo dõi bất cứ điều gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Đầu tiên hãy nhận thức bản chất của nó. Nếu bạn cảm thấy khó chịu bởi vì bạn còn sân, hoặc chán ghét, hoặc ... bạn sẽ không thấy được nó rõ

ràng bởi vì bạn đang lo lắng, bối rối, bạn gặp phải sự chán ghét. Cũng phải nhận thấy điều đó. Chỉ khi bạn sẵn sàng nhìn vào tâm của mình mà không cảm thấy tội lỗi không ham muốn làm bất cứ điều gì, bạn sẽ thấy nó thật rõ ràng. Rồi nó sẽ mất đi sức mạnh của nó khuất phục bạn bởi vì nó đã được phơi bày - nó thật rõ ràng.

Xin vui lòng đừng lên án tham, ngã mạn, giận hờn v.v... bạn có thể học hỏi nhiều từ chúng. Bạn không thể phát triển trừ phi bạn hiểu biết chúng rõ. Chỉ khi bạn có thể nhận thức chúng với tâm rõ ràng bạn có thể hiểu về bản chất thật của chúng, đặc biệt về tâm tha của chúng.

Bước đầu tiên và quan trọng nhất trong thiền là không có sự chân thực với những hiện tượng thân tâm. Không khuất phục bất cứ điều gì ngoại trừ khuất phục sự chứng thực với tiến trình. Tại sao người ta bực mình, bởi vì họ đồng hóa với tiến trình. Vì vậy, khi có tham sân si, chấp thủ, giận hờn hoặc ngã mạn, điều quan trọng nhất là nhận ra chúng là một bản chất tự nhiên mà không coi chúng như là một vấn đề thuộc về cá nhân, đừng tìm cách khuất phục chúng, bởi vì khó chịu là một hình thức của cái ngã khác. Có một người bực mình phải không? Bực mình chỉ là một hiện tượng tự nhiên khác. Bực mình là sự thúc đẩy của bản ngã. Nếu tâm không bị bực mình, nếu có một sự không chân thực trong tâm theo dõi, có nghĩa là có sự xả bỏ, tâm sẽ có thể theo dõi tham v.v..., với sự quan tâm, vắng lặng và trong sạch và nhìn thấy được bản chất của nó là gì - Một sự thoáng qua, một sự tưởng tượng, vô ngã, những hiện tượng tự nhiên. Sự chứng thực làm cho tất cả những phiền não mạnh mẽ hơn, không có sự chân thực chúng nó không mạnh mẽ.

Một người đạt được tầng thánh thứ nhất vẫn còn có tham, sân v.v...nhưng không có sự chân thực với hiện tượng thân tâm. Chỉ một người thoát khỏi được tầng thánh thứ ba và Alahán thì thoát khỏi được tham, sân. Nhưng chỉ vị Alahán mới thoát khỏi được sự so sánh người này với người khác, ngã mạn. Nếu bạn bực mình bởi vì bạn còn thích âm nhạc, bạn còn đòi hỏi, mong đợi quá nhiều.

Nhưng nếu bạn nhận thức cái tâm vui vẻ và theo dõi nó với sự thanh thản chỉ khi đó bạn sẽ nhận thấy nó với bản chất là gì? Khó chịu là một người bạn đồng hành của tham và ngã mạn. Bởi vì bạn suy nghĩ bạn là một hành giả vì vậy sẽ không còn tham hoặc ngã mạn, phát sinh trong tâm của bạn, bạn cảm thấy khó chịu khi có tham hoặc bất cứ hình thức vui thú nào, thay vì nói rằng: xin vui lòng lưu lại ở đó và hãy để cho tôi tìm hiểu bạn. Chúng thật sự tuyệt vời. Tham là một người phù thủy vĩ đại. Nhìn thấy cách nó làm ảo thuật với những cảm giác hài lòng. Tâm trở nên hết sức thủ đoạn do bởi lòng tham cho nên chúng ta đừng xem nó như là một người phù thủy, chúng ta nhìn nó như là bản thân của mình. Tâm thật tế nhị. Tâm muốn sự thay đổi một điều gì khác lạ, nó ham muốn sự giải trí sự kích thích. Buồn phiền là một vấn đề lớn lao. Vì thế cho nên hầu hết mọi người đều thực hiện - chạy theo những kích thích từ hình thức này đến hình thức khác. Nếu chúng ta không cẩn thận chúng ta có thể tự cho mình là đúng. Bởi vì chúng ta tự cho là những người hành thiền hoặc tu tập thực hành Phật pháp hoặc chúng ta biết Giáo pháp. Chúng ta biết cái gì tốt hoặc xấu. Đó là một điều ngã mạn nữa.

Khi có sự ngã mạn trong tâm của bạn hãy nhận thức một cách rõ ràng, đừng có tìm cách lái nó đi chỗ khác, để nhận thức nó rõ ràng là một điều rất quan trọng, phần còn lại sẽ tự nó đảm nhận.

Chỉ khi một người trở thành Alahán thì người đó hoàn toàn thoát khỏi ngã mạn, đừng tu tập sự nhún nhường; nó buộc phải nhún nhường thôi; hãy giữ tâm chánh niệm về ngã mạn. Nếu bạn nhìn thấy tâm mình rõ ràng bạn sẽ tự động trở nên nhún nhường, bạn sẽ không cảm thấy thích tu tập nhún nhường, bạn sẽ trở nên ít kiêu hãnh mà không có ý thức về việc làm đó.

Không có sự hiểu biết về những ảnh hưởng tức thời của những trạng thái tâm tốt và xấu thì sẽ không thể có sự cảm nhận chính xác về giáo pháp. Sự tuân thủ bên ngoài bất cứ hình thức tu tập của tôn giáo sẽ chẳng bao giờ có những

kết quả lâu bền và sâu sắc để hiểu rõ những phản ứng của tâm về từng sự cảm nhận qua sáu căn thì rất quan trọng, đặc biệt là những ảnh hưởng của ý tưởng và sự chấp thủ về chúng.

Bạn có hiểu về những trạng thái tâm xấu và tốt chưa. Tôi nghĩ đây là điều rất cơ bản trong việc tu tập. Tôi không muốn dùng những từ ngữ tốt và xấu. Tôi không muốn ngụ ý tìm hiểu chúng bằng cách đọc chúng trong một cuốn sách hoặc bằng cách suy nghĩ về chúng.

Tôi muốn nói là bằng cách nhận thức nó thực sự ngay lập tức. Để nhận thấy sự khác biệt những phẩm chất của tâm khi nó tốt hoặc khi nó xấu. Đôi lúc khi tôi nhìn thấy những sự việc này một cách rõ ràng tôi đi đến sự hiểu biết rằng không xứng đáng để có một trạng thái tâm xấu xa dù ở bất cứ tình huống nào. Chắc hẳn phải có một phương cách thích hợp (không có một trạng thái tâm xấu xa) để đương đầu một tình huống khó chịu. Đây là trí tuệ. Để có thể sống với bất cứ hoàn cảnh nào mà không có bất cứ trạng thái tâm xấu xa. Đạt được điều đó là trí tuệ, trước tiên phải có một tâm chánh niệm trong sạch phản ứng với tất cả tình huống. Đối với tất cả mọi điều chúng ta thấy và nghe v.v...

Để nhận thức bất cứ điều gì đang xảy ra trong tâm mà không muốn nó khác biệt, dù nó xấu xa, khó chịu, không đẹp để không ham muốn nghĩ là sân, si, hoài nghi, ngã mạn và nhận thức bất cứ điều gì thoải mái đang xảy ra trong tâm mà không muốn tiếp tục bám vào nó, không muốn kéo dài nó hơn (yên tĩnh, vắng lặng, si mê, trong sạch v.v...) điều này rất quan trọng.

Ngay khoảnh khắc tâm muốn kiểm soát tình huống (phản kháng, ngăn trở hoặc triển cái những gì đang xảy ra hoặc để tạo nên, đưa nó trở thành hiện hữu hoặc tạo cho nó lâu dài hơn) nó làm mất sự quân bình của nó.

Phản kháng là một sân. Bám víu liên tục vào nó là chấp thủ.

Nhưng không phản kháng không có nghĩa là cũng không can đảm, và không tiếp tục bám víu không có nghĩa không can đảm. Chỉ đơn thuần theo dõi với tâm chánh niệm. Theo dõi mà không bị liên hệ vào.

Chúng ta thường làm điều gì, tạo điều gì mà chúng ta không biết đơn thuần theo dõi ra sao. Chúng ta cần phải kiểm soát mọi việc. Chúng ta cần phải liên hệ. Như thế chúng ta gặp phiền toái. Tôi không có ý muốn nói: đừng quan hệ, đừng kiểm soát bởi vì sau đó bạn sẽ tìm cách liên hệ, không kiểm soát. Điều này một lần nữa tìm cách kiểm soát, đơn thuần là nhận thức đến nó.

Thực tế, tôi càng có thể nhận thức nhiều hơn nữa mà không có chánh niệm cuộc sống chắc hẳn sẽ rất nông cạn. Sự chánh niệm tạo cho cuộc sống sâu sắc và ý nghĩa.

Đôi lúc có một điều gì khó hiểu. Người ta nói rằng họ muốn hạnh phúc. Nhưng rồi, sau đó sự việc xảy ra như thế nào nếu họ thật sự không chánh niệm? Bởi vì họ chắc hẳn nghĩ rằng hạnh phúc nằm trong một nơi nào khác, giống như cảm giác khoái lạc, chẳng hạn như đạt được những gì bạn cần, trở thành một ai đó, trong sự kiểm soát một số địa vị quan trọng, ở một số cảm giác thú vị.

Mọi người (kể luôn bạn và tôi) đều muốn sự hưng phấn, một điều gì kích thích (có tính cách trí tuệ đối với tôi). Đôi lúc chúng ta muốn nghỉ ngơi, chúng ta chán nản những điều kích thích. Sau đó chúng ta muốn tu tập chánh niệm, giữ tâm yên lặng. Đôi lúc tôi thật sự chán nản, cảm thấy bị đốt cháy, không đọc được, không trò chuyện, suy nghĩ, đặt kế hoạch. Sau đó tâm của tôi từ bỏ tất cả những điều đó. Tôi có thể nhận thấy chúng vô nghĩa và không cần thiết dường nào. Vào lúc đó, nó rất dễ dàng có tâm chánh niệm. Như thế tôi ước ao tôi cảm thấy bị đốt sạch toàn bộ, Thái tử Sĩ Đạt Đa bị đốt cháy khi rời khỏi nhà.

Thật có quá nhiều những kế hoạch nhỏ nhặt trên thế giới. "Tuệ giác cao nhất của chúng ta phải và nên có vẻ giống như những hành động ngu xuẩn và đôi khi giống như

những tội ác khi họ đã nghe mà không có sự cho phép bởi những người gây ảnh hưởng và an bài cho họ (Nietzsche)".

Điều rất quan trọng là giữ thân và tâm hòa hợp tốt, giống như điều chỉnh xe hoặc radio của bạn. Chỉ khi ở trong tình trạng tốt chúng sẽ chính xác, có thể tìm được những tần số thích hợp, tàng sóng và tín hiệu.

Vì thế, điều rất quan trọng phải hiểu những sự việc ảnh hưởng ra sao với thân và tâm của chúng ta. Thực phẩm, thời tiết, thể dục, trò chuyện, đọc sách, khoái cảm tình dục mọi thứ đều ảnh hưởng đến thân tâm. Và cũng như hành thiền, thiền làm cho tâm sâu sắc hơn.

Tâm thích an trú trong quá khứ hoặc tương lai. Nó chỉ chạm nhẹ đến hiện tại một cách hời hợt, không muốn ở trong hiện tại, luôn luôn tìm kiếm trò tiêu khiển - xem TV, nghe radio, cassette, ăn, uống, hút, đọc sách báo (vâng tôi đã nghe rằng - đọc sách) và những điều tương tự. Chúng ta có thật sự thích chánh niệm không? à... vâng nhưng. Ha. Ha. Không cần thắc mắc chúng ta thật nông cạn.

Chúng ta dùng chánh niệm như thế giảm đau. Chỉ khi cuộc sống trở nên quá đau khổ và chúng ta thật sự muốn đi đến một nơi yên tĩnh và hành thiền. Nói một cách khác chúng ta thật hoàn toàn hài lòng với thú tiêu khiển.

Người ta hoàn toàn không thể tránh được giận hờn. Nó sẽ đến khi có đầy đủ nhân duyên. Tất cả những gì người ta có thể làm là thấy rằng có cơn giận. Nó giúp ích nếu người ấy có thể thấy rằng người ta đang đau khổ.

Bạn thấy bạn đau đớn biết bao khi bạn bị dấn vật. "Thật không đáng phiền muộn, bực mình bất cứ điều gì. Hãy chánh niệm. Hãy nhận thức. Cơn giận chỉ như là cơn giận, không phải cơn giận của tôi."

Đừng nói rằng bạn đừng nên nóng giận. Điều rất quan trọng là phải thực tế. Chúng ta có những ý tưởng nhưng

chúng ta có thể không bao giờ đạt được những ý tưởng đó. Điều đó không có nghĩa là chúng ta đừng nên có những ý tưởng. Nó có nghĩa chúng ta phải nhận biết khả năng của mình. Như thế, đừng nản lòng bởi cuộc sống có lúc này lúc khác. Hãy giữ tâm chánh niệm càng nhiều càng tốt. Hãy cố gắng hết sức mình.

Tôi thường cảm thấy xấu hổ về những lỗi lầm gây ra (không được hoàn hảo). Trong một số trường hợp, nó là những điều mong đợi không thực tế của người khác tạo ấn tượng đối với tôi; và tôi hoàn toàn hay biết là mình đã dính vào vai diễn mà họ mong đợi nơi tôi. Điều đó không thể được; thậm chí nó nguy hiểm; nó làm cho tôi cảm thấy khó chịu. Nhưng bây giờ tôi đã hiểu được bản thân.

Xin hãy giữ chánh niệm dù đôi lúc có khó khăn. Khi bạn nghĩ rằng không thể giữ chánh niệm; đó là lúc khi nó rất quan trọng để có chánh niệm.

Điều quan trọng hơn nữa là hãy thiền khi bạn bị bất ổn. Khi bạn nghĩ rằng bạn không thể hành thiền được bởi vì tâm của bạn bị điên cuồng - đó là thời gian quan trọng nhất để bạn hành thiền.

Ở trong bài kinh Đại Niệm Xứ, đức Phật dạy rằng "khi tâm bị xao động, ta biết rằng tâm bị phóng dật", bạn không mong cầu hơn gì ngoài việc hành thiền.

Đức Phật không dạy bạn phải cảm thấy xấu hổ, tội lỗi bởi tham lam hoặc giận hờn. Bạn biết việc gì đang xảy ra. Đừng tự lừa dối mình. Đó là tất cả những gì bạn có thể làm được. Như vậy, hãy giữ chánh niệm nhưng đừng tự hành hạ mình. Chấp nhận và trung thực là điều quan trọng nhất.

Chỉ cần biết những trạng thái mà tâm đang diễn ra là đầy đủ rồi. Nếu bạn cố gắng thực hiện bất cứ điều gì hơn nữa, bạn sẽ đến một kết cuộc thậm chí thất vọng hơn nữa. Không có sự kiểm soát và có nghĩa. Khi tâm bị tham dục, người đó biết tâm bị tham dục, hãy nhận biết rõ ràng; như



thế là đủ rồi; không còn gì hơn thế nữa. Để có một tâm an lạc thanh tịnh luôn luôn thì khó thực hiện đối với những ai có nhiều quan hệ với quá nhiều người mỗi ngày. Tôi biết đọc một số sách giáo pháp và lắng nghe một cuốn băng giáo pháp đã làm cho người ta cảm thấy tội lỗi như thế nào. Yù tướng của nó quá cao. Chúng ta không thể thấu hiểu được nó. Chúng ta không cần phải cảm thấy tội lỗi về việc thích thú những điều vui thú miễn là chúng ta đừng gây nguy hại cho bất cứ ai. Hãy nhận biết niềm vui thích là thế nào.

Trong lúc có những cảm giác thích thú người ấy biết rằng tôi đang thích thú với những cảm giác khoái lạc. Sự xấu hổ, tội lỗi đến từ đâu? Ai đã dạy chúng ta cảm thấy tội lỗi bất cứ khi nào chúng ta yêu thích cuộc sống? Đủ rồi! mặc dù chúng ta biết chánh niệm là điều tốt nhất mà chúng ta có thể làm cho bản thân; nhưng chúng ta lại thường sao lãng. Chúng ta cần được kích thích.

Hãy theo dõi tâm và xem nó đang làm gì. Nếu bạn hiểu được tâm của mình, những vấn đề của bạn sẽ biến mất bởi vì hầu hết những vấn đề do tâm tạo ra - chúng không có hiện thực ở ngoài tâm bạn.

Điều tốt nhất bạn có thể làm là nhận thức biết được trạng thái tâm mà nó không đổ lỗi cho bản thân, hoặc đánh giá; không muốn nó có sự khác biệt, hoặc không trốn chạy, không cảm thấy xấu hổ hoặc tội lỗi.

Hãy nhìn vào tâm của bạn như là tâm, chứ không phải là "tâm của bạn". Dù nó tốt hay xấu hãy nhận thức nó là vô ngã, hãy nhận thức rằng nó phát sinh bởi vì nó có đủ điều kiện để phát sinh chứ không phải tự nó phát sinh; không phải là một chúng sinh, không phải là tôi, không phải là của tôi. Phiền não thì rất thú vị.

Hoài bảo là nguồn gốc của sự thất vọng. Chính bản thân nó làm cho tâm phóng dật.

Đôi lúc tôi nghĩ rằng có một ý tưởng về sự vắng lặng, an lạc và vui mừng thậm chí làm cho con người trở nên thất vọng.

Những người đang sống một cuộc đời ảm đạm có thể được thanh thản (không phải tôi). Ngay khi bạn tiếp xúc với những người (những người vô tình, ích kỷ, lợi dụng bạn), bạn sẽ nhận thấy rằng khó mà có được sự thanh thản. Sự vắng lặng trong tâm thì cần thiết để phát huy một tuệ giác sâu sắc; nó là sự đối nghịch của sự bối rối. Không có điều gì sai với ai có một ít sự vắng lặng, nhưng hãy cẩn thận về sự chấp thủ đối với sự vắng lặng - sự chấp thủ đó thì nguy hiểm - sự vắng lặng làm cho tâm trong sạch. Nó nuôi dưỡng tâm và giúp tâm giữ chánh niệm.

Chánh định là nguyên nhân gần nhất của những trạng thái tâm tốt. Có thể không có những trạng thái tâm tốt mà không có chánh định sai là nhân của những trạng thái tâm xấu.

Chúng ta đang thực hiện những hành động tự kỷ ám thị mỗi ngày nhưng hầu hết chúng ta không biết điều đó. Một số thì tích cực lẽ nhiên một số thì tiêu cực. Những sự gợi ý thì giống như những quan điểm. Điều quan trọng nhất là biết được tâm của bạn.

Điều duy nhất bạn có cảm nhận trực tiếp là tâm của bạn, nó bao gồm những ý tưởng, tình cảm, thái độ của bạn. Toàn bộ phần còn lại là phân suy đoán, thậm chí khi bạn nhìn bàn tay của mình và nghĩ rằng bạn thấy được hình dáng và màu sắc của nó, nó đã đi qua nhiều giai đoạn. Làm cách nào bạn thấy được hình dáng và màu sắc? Hình dáng gì và màu sắc gì?

Một người bạn bảo cho tôi rằng khi anh ta đang hành thiền và nhận thức được âm thanh, đầu tiên anh ta cảm nhận được âm thanh đến từ nơi xa xôi nào đó. Sau đó khi anh ta giữ chánh niệm hơn anh ta cảm nhận âm thanh ở trong tay, đang xảy ra trong tay và sau đó khi anh ta càng chánh niệm hơn anh ta cảm nhận âm thanh đang xảy ra

trong tâm. Không có tâm thì không có âm thanh. Không có vật thay thế nào tốt cho sự chánh niệm. Bạn nói, "tôi biết nhiều vấn đề sẽ biến mất nếu như tôi tiếp tục việc tu tập này."

Chúng ta thường nói, "nếu, nếu, nếu..." nó là điều gì mà thật sự làm chúng ta thật sự tránh xa việc thực hiện điều đó? Nếu bởi vì sao? Nó có vẻ giống như chúng ta không muốn những vấn đề của chúng ta bị bỏ qua. Hay chúng ta thật sự không tin chúng ta có thể thực hiện được. Như thế tốt hơn là nói nếu như. Điều này giúp chúng ta tiếp tục hy vọng. Nếu chúng ta thật sự muốn làm và không thành công và rồi chúng ta không còn hy vọng hơn nữa. Như thế tốt hơn đừng lao vào nó. Chỉ hy vọng. Nếu bạn thực sự không thực hiện điều đó bạn có thể luôn luôn nói "tôi có thể" đây là cách mà tâm bịp bợm. Để ngăn chặn nó thoát được cảm giác mất hy vọng; nó chẳng bao giờ thực hiện bất cứ điều gì tận lực.

Tại sao chúng ta không cố gắng để thuyết phục người khác?

Khi tôi từ Mỹ về nhiều người hỏi tôi có phải có nhiều người ở Mỹ tin Phật giáo. Họ rất sung sướng rằng những người phương tây đang tu tập Giáo pháp của đức Phật. Tuy thế bản thân họ lại không tu tập. Tại sao họ vui sướng vì người phương tây tu tập hoặc trở thành phật tử? Tại sao bạn cảm thấy hạnh phúc khi người khác tin những gì bạn tin.

Con người thật buồn cười  
Chúng ta không biết điều gì chắc chắn  
Nhưng chúng ta biết rằng chúng ta đau khổ  
Nếu chúng ta không băn khoăn, chúng ta sẽ tìm câu trả lời  
Sự hãnh diện có được câu trả lời  
Đã từng làm cho chúng ta mù quáng (Sayadaw U Jotika)

Hãy làm bất cứ điều gì bạn muốn làm. Hãy hành thiện, đắp y áo ăn năn sám hối. Bạn biết điều gì tốt nhất cho

mình. Nếu như tôi được phép giúp bạn bất cứ lời khuyên nào, tuy vậy tôi sẽ nói: "Hãy giữ tâm chánh niệm"

Tu tập thiền thư giãn. Nó thật đơn giản. Ngồi với tư thế thoải mái hoặc nằm nếu có thể được. Theo dõi toàn bộ thân, khởi đầu từ trán, kiểm tra toàn bộ những điểm kích thích và khi bạn nhận thức được những cảm thọ bất lạc càng nhiều hơn. Và bạn sẽ biết được cách thư giãn các bất thật, và sự căng thẳng hoặc cơn đau sẽ dần dần biến mất. Theo dõi khắp từng phần trong cơ thể của bạn không bỏ sót phần nào. Thậm chí phần nội tạng của bạn. Theo dõi một thật chậm và kiên nhẫn, xuống ngón tay đến ngón chân, trước sau. Theo dõi nó liên tục.

Trước khi thành nhà sư, tôi đã đọc nhiều sách thiền. Như thế tôi nghĩ mình đã biết tất cả về nó. Sau khi trở thành nhà sư được một năm, tôi nghĩ: bây giờ tôi chỉ biết thật sự thiền là gì; và khi làm nhà sư được ba năm tôi nghĩ: chỉ bây giờ tôi thật sự biết thiền là gì. Nó tiến triển như thế đó.

Khi tôi còn trẻ tôi đã đọc nhiều sách về phiêu lưu và tôi rất thất vọng rằng chẳng còn nơi nào xa lạ để phiêu lưu. Bởi vì tôi đã tìm được thế giới tâm linh tôi biết đây là một thế giới rộng lớn bao la đã được thám hiểm bởi nhiều người. Nhiều người trở lại thế giới tầm thường này mà không có những dụng cụ thích hợp, và bị lạc đường. Tôi có một thứ vũ khí tốt nhất - **chánh niệm**. Đôi lúc tôi ngạc nhiên. Khi tôi nhận ra có nhiều người thật mộ đạo và thậm chí họ cũng không biết điều đơn giản nhất là chánh niệm. Một số người nói rằng lần đầu tiên họ được nghe rằng người ta có thể tu tập tâm chánh niệm bất cứ nơi nào, bất lúc nào không thành vấn đề người ấy đang làm gì. Nhiều người nghĩ rằng người ta nên tu thiền chỉ khi ngồi. Và người đó đừng nên làm bất cứ điều gì trong lúc thiền. Họ nghĩ rằng đó là thời điểm duy nhất để hành thiền nghĩa là họ không sẵn sàng theo dõi tâm họ khi họ đang quan hệ với mọi người khác.

Trong đời sống hằng ngày của họ, nhiều người ngồi tu tập thiền thật nhiều nhưng họ không thấy tham, sân, si, ngã mạn, ganh tị. Nhiều hành giả không nhận thấy được sự quan trọng của theo dõi với sự trung thực những phiền não phát sinh tự nhiên trong đời sống hằng ngày của họ, trong sự hợp tác, trò chuyện với mọi người. Tôi nhấn mạnh nhiều về sự chánh niệm trong lúc trò chuyện trao đổi - lúc đó người ta ít có chánh niệm nhất. Hầu hết các hành giả có thời biểu để hành thiền - họ thực hành ngồi thiền. Và họ chọn một số đề mục giống hơi thở, sự phồng xẹp của bụng, sự xúc chạm, cảm thọ. Họ có sự chọn lựa đề mục thiền của mình (phần này xem như tạm ổn lúc ban đầu) sự chọn lựa có nghĩa là ngăn chặn (họ ngăn chặn một số vấn đề), thiền phải là sự bao gồm. Theo sự hiểu biết của tôi là trước tiên người ta phải nhận thức sự phiền não của họ.

Người tu tập chánh ngữ. Trò chuyện, giao tiếp là một phần lớn lao trong cuộc sống của chúng ta. Thật hết sức lợi ích khi phát huy chánh niệm trong lúc trò chuyện (chánh ngữ). Nó không dễ dàng nhưng cũng có thể thực hiện được. Hãy giữ tâm chánh niệm về điều bạn muốn nói và khi nói, hãy giữ chú tâm đến sự cử động của cái môi bạn, âm giọng và tiếng của giọng nói bạn, hoặc bất cứ điều gì liên quan đến cuộc chuyện trò.

Những cảm nhận đau đớn nhất trong cuộc đời phát sinh từ những mối quan hệ. Vì thế rất quan trọng để giữ chánh niệm khi quan hệ với người khác. Chúng ta phải nhận biết thái độ của chúng ta đối với những người chúng ta quan hệ. Để theo dõi thái độ của chúng ta với bất cứ điều gì là rất quan trọng. Nếu chúng ta không có thái độ đúng đắn chúng ta sẽ tạo nên nhiều vấn đề. Nhiều hành giả không nhận thức được những thái độ của họ rõ ràng vì thế đã tạo ra nhiều vấn đề.

Tôi có giữ chánh niệm trong lúc lái một chiếc xe, trò chuyện với một người, làm mọi việc khác. Một cơ hội tốt cho người ta tu tập chánh niệm là khi người ấy bận rộn. Hãy thực hành điều tôi hướng dẫn!

Giữ tâm chánh niệm là điều tốt nhất để bạn có thể làm cho bản thân. Nếu bạn có thể tu tập chánh niệm bởi vì chánh niệm sẽ giúp bạn hiểu rõ sự chánh niệm hơn.

Người ta có nhiều sự mâu thuẫn với những ước ao và ham muốn. Hầu hết mọi người không biết họ thật sự muốn gì. Họ luôn luôn thay đổi tâm. Tính mâu thuẫn là nguyên tắc. Tâm thì đầy những ý tưởng mâu thuẫn.

Các bóng cây thì dài. Mặt trời lặn xuống. Ngọn nê nhe buổi chiều thì mát mẻ. Ổu đây thật yên bình, tĩnh lặng biết bao! nó giống như một thế giới chư thiên. Giản dị, hài lòng, nhường nhịn, chánh niệm, đầy tư duy, chịu đựng, từ bi, hi xả, và hiểu biết thân tâm là những điều làm cho đời sống ở đây thật an lạc, tôi chẳng bao giờ buồn phiền. Tôi sống an lạc và hy vọng chết an lạc trong một cánh rừng. Tôi theo dõi tâm mình. Mọi việc đến và đi. Chẳng có gì tồn tại mãi mãi. Thậm chí điều tồi tệ nhất của chúng không tồn tại lâu dài. Vì thế những sự việc xảy ra tôi biết chúng sẽ đi sang sát na kế tiếp. Tôi không cần phải làm bất cứ điều gì cho chúng biến mất. Tôi muốn xem chúng như thể tôi đang nhìn qua một kính hiển vi với một vật gì thật thú vị. Nhưng ngay khoảnh khắc tôi tập trung tâm mình vào bất cứ điều gì đang phát sinh tôi chỉ liếc sơ qua chúng. Rồi nó đã đi qua. Tôi muốn nói: xin vui lòng hãy ở lại, hãy để cho tôi nhìn được bạn kỹ. Xét cho cùng, chúng ta là những người quen biết cả. Nhưng chúng sợ một sự xem xét kỹ lưỡng. Vì vậy chánh niệm là người bạn đồng hành thường xuyên của tôi. Tôi theo dõi sự chánh niệm. Tôi giữ chánh niệm là tôi chánh niệm. Nhận thức của nhận thức.

Điều quan trọng nhất là chánh niệm. Thật hết sức giữ chánh niệm mà ý nghĩ đi đến một sự ngưng lại và bạn thấy toàn bộ là thế nào, những vấn đề đến từ đâu. Những vấn đề của bạn đến từ tâm của mình. Bạn sẽ không hiểu những ngụ ý gì khi tôi nói "vấn đề của bạn đến từ tâm của mình", nhưng khi bạn đạt được mục đích nơi bạn hiểu tâm bạn sâu sắc rồi bạn sẽ biết. Tôi sống an lạc bởi vì tôi hiểu

được tâm của mình sâu sắc. Trí tuệ có thể vượt qua nghiệp.

Một điểm khác tôi đã ghi nhận một thời gian lâu trước đây về chánh niệm là bạn phải tu tập chánh niệm liên tục. Giống như thế đối với việc giữ giới luật như là một vị sư hoặc một cư sĩ và giữ chánh niệm trong lúc tỉnh tâm nhưng đừng cố gắng quá sức khi không còn tỉnh tâm; như thế bạn không đúng theo giáo pháp. (Nó giống kết tội ngoại tình khi cưới một người đàn bà - một sự so sánh buồn cười phải không?) sự quan hệ trở thành một món đồ giả mạo. Bạn không thể đạt được niềm vui thật sự. Thậm chí bạn không thể thật sự nghiêm túc. À, đó là cách tôi nhận thức nó. Người ta phải luôn luôn chân thật (trung thành, không phạm tội ngoại tình) đối với những gì mà người ấy đang thực hiện (giới luật, chánh niệm). Ngược lại bạn không thể quan tâm đến việc bạn đang làm, hoặc quan tâm bản thân bạn. Và không quan tâm đến hành động của bạn thì sẽ không đạt được niềm vui, thỏa mãn và kết quả.

Chánh niệm không có động cơ hoặc thái độ. Nó chỉ nhìn mọi việc thật rõ ràng, không phán xét không muốn mọi việc đi ngược lại.

Hãy tu tập chánh niệm để chứng thực nó là gì. Như thế đủ rồi.

Chúng ta không nhận thức được một phần to lớn của tiến trình chúng ta gọi là tâm của chúng ta, và chúng ta đã quên đi một phần lớn sự cảm nhận của chúng ta và những cảm giác và những quyết định trong quá khứ (cũng như những cuộc sống quá khứ). Tuy vậy những điều đó có nhiều ảnh về cách chúng ta cảm thấy và suy nghĩ, và phần đó chúng ta không nhận thức rõ ràng hoặc đã quên nhưng vẫn còn là một phần tâm của chúng ta, tôi gọi vô thức bởi vì cần một thuật ngữ tốt đẹp hơn sự kết thúc.

Tôi càng nhận thức được thêm nhiều phần tối tăm của tâm tôi, và khi tôi càng thừa nhận nó lại càng rõ ràng hơn và

tôi càng thấy thoải mái hơn.

Chúng ta dùng các ngôn từ khi chúng ta giao tiếp. Nhưng những lời nói có ý nghĩa quá mơ hồ.

Có nhiều sự việc đã mất đi sự quan trọng của chúng đối với tôi. Tôi không còn quan tâm đến những sự việc khác nữa. Điều đó tạo cho tôi càng thoải mái theo dõi những gì đang diễn ra trong tâm; trong cuộc sống của tôi và những gì mà tâm thật sự đang làm, tôi càng quan tâm sâu sắc nhiều về việc hành thiền.

Phần nhiều sự đau khổ là do chúng ta tạo nên. Tâm là một phù thủy tài ba. Nó tạo ra những đau khổ và nó đau khổ; nó tạo ra niềm vui và thụ hưởng nó; nó bị con rắn cắn mà điều này do bởi nó tạo ra và đau khổ hậu quả của thuốc độc. Nếu như nó biết và không gây ra quá nhiều khổ đau, chín mươi phần trăm của sự đau đớn về tinh thần không còn ở đó nữa.

Tôi đã đến đây cho nên tôi có thể có nhiều thời giờ hơn để đi sâu vào tâm và trái tim của tôi. Tôi cần quen thuộc hơn với bản thân mình - để nhìn thấy những động cơ mâu thuẫn, ham muốn, ước ao, lý tưởng trong tâm và trái tim của tôi.

Tôi muốn quen thuộc với tất cả những xó xỉnh của tâm tôi, và tất cả những con nhện đang bò, những con bọ cạp, những con rắn độc, tất cả những con sư tử và đại bàng v.v...những thứ đó tôi không muốn đuổi chúng đi. Tôi chỉ muốn trở thành người bạn tốt đối với tâm tôi, một người bạn hiểu biết và tử tế. Trừ phi tôi biết chúng rất rõ, chúng sẽ không để tôi ngủ yên lành. Tôi muốn có một ý tưởng trong sạch làm cách nào để quan hệ với mọi người.

Tôi không thích mọi người nghĩ về tôi là một hạng người nào đó mà thật sự không phải là tôi. Nhưng điều đó không tránh được. Mọi người trên thế giới đều bị hiểu lầm. Và tôi sẽ khó chịu nếu họ hiểu tôi đúng. Miễn là tôi biết rõ động cơ của tôi, nó ổn thôi. Khi bạn sống với những



người bạn liên kết thì rất quan trọng. Một số nơi và nhiều người mang lại cho tâm của bạn một trạng thái tồi tệ và ở trong trạng thái tồi tệ đó ở mọi lúc nó có thể thật sự hư hỏng tâm bạn. Chúng ta bị ảnh hưởng với mọi người chung quanh rất vi tế. Tôi không còn bị dính mắc vào mọi người mọi tổ chức. Người này dùng người khác cho sự vơ vét của mình dưới cái danh nghĩa giúp đỡ. "Bất cứ ai chiến đấu với ác quỷ phải đoán chắc là trong tiến trình chính họ không trở thành ác quỷ (Nietzsche)".

Cho đến bây giờ tôi đã theo dõi tâm mình đã được nhiều năm. Vì thế biết rõ tâm của mình rất nhiều. Tôi biết tâm có thể ngu dốt, ngớ ngẩn, tinh quái thế nào, nhưng bởi vì tôi biết được nó, nó không thể lôi kéo tôi được.

Tôi đã quên hầu hết những gì tôi đã học hỏi từ những cuốn sách. Tôi không muốn nhớ quá nhiều việc. Nhưng tôi biết nhiều về bản thân. Tâm của tôi, những trạng thái tâm thân của tôi, tất cả sự xấu xa, những điều ngớ ngẩn về tôi. Nhiều người đã dạy tôi những điều như thế là đáng xấu hổ, mà tôi cảm thấy tội lỗi vì có những tư tưởng như thế. Tôi không tin chúng. Tôi biết rằng tất cả chúng ta đều có những tư tưởng như thế nhưng hầu hết chúng ta đều phủ nhận điều đó. Tôi sẽ không nói với mọi người về tôi. Tôi chấp nhận mình tốt và xấu. "Chúng ta không thể thay đổi bất cứ điều gì trừ phi chúng tôi chấp nhận nó" Carl Jung. Hiểu biết và chấp nhận bản thân tạo cho tôi có sự an lạc trong tâm, tâm tôi hoàn toàn thanh thản. Tôi chấp nhận tính cách của tôi. Tôi sẽ tiếp tục theo dõi tâm của tôi mà không từ chối, phán xét, chống đối, phủ nhận. Một con người tồi thật sự muốn biết rõ bản thân mình.

Tôi thích tâm trí mình trống rỗng, trong sáng và không bị đè nặng với kiến thức. Tôi không có điều gì để chứng tỏ, để phòng thủ, để tuyên truyền.

Tôi đã làm nhiều điều ngu dại ngớ ngẩn khi còn trẻ (thỉnh thoảng tôi vẫn còn làm những điều ngớ ngẩn). Thậm chí tôi không thể nói về chúng nhưng cố gắng quên chúng đi. Kỷ niệm của những sự việc đã không trở về trong tâm trí

của tôi, tôi không chống đối chúng. Thậm chí tôi không cảm thấy khó chịu mặc dù tôi cảm thấy cơn đau.

Mọi người đều có lỗi lầm. Tôi biết nhiều về những điều xảy ra trong tâm khi một người gây ra lỗi lầm - tâm tôi bùng lên sự xấu hổ dường nào; tâm tôi muốn quên những lỗi lầm trong quá khứ dường nào; và đặc biệt nó làm cho người ta cảm thấy hãnh diện biết bao về những điều tốt lành trong cuộc sống (chẳng hạn như tình yêu, sự kính trọng, hiền dâu, danh dự...). Tôi tha thứ cho bản thân. Căn cứ vào những tình huống làm thế nào để tôi có thể tránh được những điều đó? Nhưng tôi thật sự cần tiếp tục cảm thấy xấu xa cho toàn bộ cuộc đời còn lại của tôi? Không, tôi đã học được từ những lỗi lầm và tôi sẽ cố gắng không lặp lại chúng. Tôi có thể làm gì hơn nữa? Chẳng có một điều gì.

Chấp nhận sự thật sẽ làm tâm thanh thản.

Tôi không được thông thái lắm. Đôi lúc tôi hết sức ngỡ ngàng. Sự chánh niệm của tâm là la bàn của tôi. Khi tôi gây lỗi lầm, tâm chánh niệm của tôi luôn luôn mách bảo tôi rằng tôi đáng phiền não (gặp rắc rối).

Không thể có một sự phát triển về tinh thần thật sự mà không có sự hiểu biết sâu sắc về bản thân chúng ta. Khoảnh khắc an lạc và hạnh phúc đang phát triển nhưng một mình điều đó không thể mang lại sự biến đổi.

Những quan điểm đó đi đến một sự yên tâm. Đúng, tôi có thể tiếp tục khó chịu với một người bởi vì tâm tôi không được phóng khoáng, nhưng tôi không muốn sự việc xảy ra như thế nữa. Tôi không thể thay đổi chúng; tôi không chịu trách nhiệm về chúng; tôi sẽ giúp chúng nếu tôi có thể.

Hầu hết mọi người không biết việc gì đang xảy ra trong tâm, trong cuộc sống của họ. Họ nghĩ rằng họ biết nhưng lại không. Hầu hết mọi người đều bị gò bó nặng nề. Bạn cần một sự nhận thức rộng rãi thoáng đạt và trung thực để vượt qua thành kiến (sự gò bó). Bạn có thành kiến và tôi

cũng có thành kiến. Chúng ta có biết rằng chúng ta đang bị gò bó? Hầu hết sự nghĩ suy và những phản ứng tự nhiên đều có điều kiện. Như thế trước hết chúng ta phải làm việc với bản thân. Khi chúng ta không còn bị bó buộc trong những điều kiện (thành kiến) rồi tôi nghĩ rằng chúng ta có thể làm một điều gì để giúp đỡ những người khác không bị lệ thuộc. Miễn là chúng ta bực mình chúng ta sẽ làm tổn thương người khác dưới danh nghĩa của sự giúp đỡ. Sự tự lừa dối bản thân. Đôi khi nó quá hoàn hảo đến nỗi bạn không biết được. Sự phòng thủ làm cho bạn mù quáng trước sự yếu đuối của bản thân (tự lừa dối). Chúng ta lừa dối bản thân để đạt hạnh phúc. Đôi lúc nó làm ta đau đớn khi nhận thấy những điểm yếu của mình.

Đừng lôi kéo những kỷ niệm quá khứ và tất cả những lo lắng của tương lai vào trong tâm của bạn. Hãy sống với chánh niệm từng sát na. Tương lai sẽ tự nó chịu trách nhiệm.

Khi chúng ta hiểu biết chúng ta nảy sinh nhiều sự chấp thủ, ham muốn, mơ ước, hy vọng. Khởi đầu sự ảo tưởng là đau đớn bởi vì nó kèm theo sự thất vọng, nhưng sau đó nó thả lương tâm. Nó làm cho người ta trở nên thực tế. Cuộc đời không phải là một câu chuyện thần tiên. Không có chuyện họ sống hạnh phúc mãi trong một cuộc sống thực tế. Hãy chân thật, chúng ta phải thay đổi. Giống như một con rắn phải lột da bởi vì nó quá căng, chúng ta phải từ bỏ những giấc mơ áp ủ của mình. Thay vì than trách rằng nó chật quá chúng ta không thể thở được, chúng ta phải lột lớp da cũ và phát triển một lớp da mới, giúp cho chúng ta dễ thở hơn. Nhưng chúng ta phải nhớ rằng khi đến thời gian để thay da trở lại, chúng ta đừng miễn cưỡng. Người ta luôn luôn phải đau đớn khi phải thay lớp da cũ. Người ta trở nên dễ bị tổn thương và quá sức nhạy cảm bởi vì lớp da mới không đủ mạnh để chịu đựng sự tiếp xúc với môi trường.

Tôi có một sự độc lập tâm lý hơn. Tôi không cảm thấy lẻ loi.

"Những trạng thái tâm chánh niệm/ theo dõi sâu sắc là thế nào?" Bạn có thể cảm thấy được cái cảm giác. Hãy giữ chánh niệm cái cảm giác và kiên nhẫn chờ đợi sự việc diễn ra. Đừng sử dụng sức mạnh. Hãy giữ tâm của bạn bình thản.

Hạnh phúc biết bao khi có một cái tâm yên tĩnh, và hoàn toàn chánh niệm, thật chánh niệm đến nỗi không còn ý tưởng, không còn cảm nghĩ về cái tôi. Hạnh phúc này đạt được khi tất cả ý tưởng của quá khứ, tương lai không còn phát sinh - không có "Tôi", không có hôm qua, ngày mai, không dự định. Trong khoảnh khắc hư vô đó không có cái "Tôi" cảm nhận đó là hạnh phúc. Chỉ có hạnh phúc. Hạnh phúc thật sự không có sự biện minh. Khi bạn thật sự hạnh phúc (mà không còn "cái ngã, tôi") bạn không thể nói (tôi hạnh phúc bởi vì...) Nếu bạn cố sức để đạt được hạnh phúc chắc chắn bạn sẽ thất bại. Hạnh phúc thật sự đến mà không có sự mời gọi.

Bạn có thể theo dõi tâm thật rõ mà nó đến một điểm nơi mà sự suy nghĩ ngưng lại được không? Tâm an lạc khi không có sự nghĩ suy nhưng chỉ là sự nhận thức nó là cái gì. Sự suy nghĩ không thể tạo cho tâm an lạc. Có những vấn đề không thể giải quyết được, và cách tốt nhất để đối phó với những vấn đề như thế là đừng nghĩ về chúng. Suy nghĩ lẫn lộn chỉ làm cho bạn mòn mỏi. Những người có học thích chúng ta suy nghĩ nhiều. Chúng ta phải chấp nhận điều đó. Chúng ta phải tự khép mình không buông thả sự suy nghĩ mông lung.

Đọc sách, trò chuyện và tất cả những sự tiêu khiển khác làm con người hay quên. Một số người dành nhiều thời giờ cho bất cứ những hình thức trên đều cảm thấy rỗng không, bất ổn và buồn chán khi thiếu vắng những điều đó hoặc tâm của họ trở nên rất buồn bã vì không có những sự kích thích đó.

Mỗi ý tưởng làm hao mòn và xé nát tâm suy nghĩ là một gánh nặng, một nỗi day dứt. Bạn nghĩ rằng mình có thể tìm được một phương cách để cho bản thân hạnh phúc

bằng cách nghĩ về nó. Bạn đã ngó ngàng bao lâu với cách đó? Và bạn sẽ đùa giỡn bao lâu với bản thân? Suy nghĩ như thế đủ rồi! Hay xem điều gì đang xảy ra mà không có sự suy nghĩ.

Nhiều sự việc đã mất đi sự quan trọng của nó đối với tôi. Điều đó tạo cho tôi thoải mái hơn để theo dõi những gì đang xảy ra trong tâm, trong cuộc sống của tôi.

Một cái tâm suy nghĩ không thể nhận thức được; suy nghĩ là mù quáng. Một tâm nhận thức không suy nghĩ; nhận thức loại trừ sự suy nghĩ. Nhận thức thực sự không phải giống như sự ghi nhận. Bạn càng suy nghĩ thì càng lẫn lộn. Nếu bạn nhận thức sự suy nghĩ thật rõ ràng; nó phải dừng lại.

Tôi không suy nghĩ. Những ý tưởng tự nó diễn tiến. Nó có vẻ giống như tự duy trì.

Đừng suy nghĩ quá nhiều và đừng làm quá nhiều. Để có thể hành thiện người ấy phải: không bận rộn, không nói nhiều, không ngu ngốc thích; thỏa thích trong sự cô đơn; nhận thức được sáu căn; ăn uống điều độ.

Việc hành thiện của bạn hiện nay thế nào? Khi bạn dừng suy nghĩ, thậm chí khi bạn ngưng ghi nhận, khi tâm của bạn đi đến sự vắng lặng hoàn toàn, hãy cảnh giác và nhận thức, rồi bạn thấy được bản chất thoáng qua, mọi việc giống như giấc mơ.

Trong học tử có một số tờ báo cũ, tôi bắt đầu đọc chúng và theo dõi tâm. Tiêu khiển ư ! Giải trí. Giết thời giờ vô ích.

Người ta bị thu hút và sự giải trí và thông tin; chuyển tâm họ khỏi những vấn đề thực tế, quan trọng trong cuộc sống. Cần phải thỏa đáng nhiều cho sự nghiên cứu tâm và cuộc sống của bạn, nhưng hầu hết mọi người sợ làm điều này. Thay vào đó họ muốn quen bản thân. Họ đang xa rời bản thân, họ không có đủ can đảm để đối mặt với chúng. Hoặc

họ sợ hãi, sợ rằng họ sẽ điên khùng nếu họ suy nghĩ quá nhiều về chúng. Nhưng tôi không bàn cãi về sự suy nghĩ; tôi chỉ thảo luận về sự theo dõi. Đúng, nếu bạn suy nghĩ quá nhiều về bản thân, bạn sẽ điên cuồng.

Nhiều người cảm thấy trống rỗng và vô ích. Để che lấp sự việc này họ cố gắng làm cho mình bận rộn. Người ta cảm thấy quan trọng khi họ bận rộn.

Ai có thể bảo cho bạn phải làm gì? Không phải tôi. Không phải một vị thiền sư hoặc bác sĩ tâm thần. Bạn phải khám phá bản thân. Tôi chỉ có thể nói với bạn: hãy giữ chánh niệm và sống giản dị mà tôi nghĩ bạn sẽ làm bất cứ giá nào. Chúng ta không thể có mọi thứ. Chúng ta phải có sự chọn lựa và để phần còn lại trôi đi.

Hãy bớt ham muốn, bớt trách nhiệm bồng bột.

Tôi chắc chắn rằng tham dục, chấp thủ, si mê, tham lam là nguồn cội của khổ đau, và điều duy nhất để thoát ra khỏi chúng là nhận thấy chúng thật sâu xa. Dồn nén/ hoặc tỏ bày cũng không có nhiều giá trị. Hiểu biết sâu sắc là được xem như là có giá trị.

Không có sự giải thích nào có thể làm cho bạn hiểu biết tham là gì trừ phi bạn nhận biết nó khi nó đang hoạt động trong tâm của bạn. Nó giống như tên gián điệp; nó có nhiều bộ mặt và lừa dối. Bạn đã sợ lòng tham lừa dối.

Tham, ngã mạn, bản ngã, tà kiến là sự cản trở tiến bộ tinh thần, ảo tưởng, chậm chạp, chúng là nhân của nhiều hoạt động không cần thiết, nhân của sự ham muốn sự luân hồi và nhân của sự chậm trễ cho người muốn tu tập và được giải thoát.

Triền cái (những chương ngại) phát triển những hiện tượng thân tâm, làm con người bận rộn và xao lãng.

Suy tưởng là đặt tâm vào một đề mục, hoặc đưa một đề mục vào tâm trong lúc đó Vicāra hoạt động cùng sự suy

tưởng trong những giai đoạn đầu của thiền bởi vì tâm đi lệch khỏi đề mục thiền. Nó cần phải đặt vào đề mục liên tục và giữ nơi đó. Sau một vài lần tu tập tâm không đi lệch dễ dàng nhưng cần nỗ lực giữ nó. Sau khi tu tập nhiều nó lưu lại trên đề mục. Cả hai đều sở hữu tâm.

Tôi đã đọc Vimala Thakar, "Thiền, một cách sống". Đây là một số điều mà tôi đã thật sự thích thú đó:

"...trừ phi có một sự đam mê tự nhiên để tìm kiếm, khám phá bản thân người ta sẽ không được bị đề sống theo pháp thiền. Thiền là một cách sống trọn vẹn, không phải một hoạt động riêng rẽ hoặc từng phần...cuộc sống thì không thuộc phương tây hoặc phương đông... không có một sự hào hứng trong một người thẩm tra thật sự, cho một sự sâu sắc của sự cảm xúc mãnh liệt chứ không phải sự hời hợt của một sự phấn khởi nhiệt tình... Rồi sau đó trạng thái quan sát bắt đầu để ngấm vào tất cả những hoạt động của những giờ tỉnh giác... Khi giai đoạn của sự quan sát duy trì được sự nhạy cảm được nâng cao hơn và từ sáng đến tối bạn càng nhận thức được nhiều hơn lúc trước... Thật vô ích để tập trung sự chú ý của bạn vào những hoạt động của tâm, cho đến sự loại bỏ toàn bộ lối sống của bạn. Thiền là một điều gì đó có liên hệ đến toàn bộ con người và cuộc sống. Dù bạn sống với nó hoặc không. Nói một cách khác, nó liên quan đến mọi thứ, thể xác, tâm lý... Như thế, từ lĩnh vực nhỏ của hoạt động tâm thần, chúng ta đã mang thiền đến một lĩnh vực rộng lớn của tâm thức, ở nơi này nó liên quan đến cách bạn ngồi hoặc đứng, cách bạn khua tay múa chân hoặc phát âm rõ ràng trong ngày. Dù bạn cần đến nó hay không, trạng thái nội tâm của bạn đang diễn tả cách cư xử của bạn... Sự đồng quan hệ này của thiền cho đến cách sống trọn vẹn là sự đòi hỏi đầu tiên trên con đường của sự biến đổi toàn bộ... Rất ít người trong chúng ta nhận ra rằng sự thay đổi liên tục của lời nói là một trong những trở ngại lớn lao nhất trên con đường hành thiền... Cuộc sống thì thuần nhất và bạn không bao giờ có thể tách rời nó... Để nhận thức sự sai sót nhỏ hoặc một thiếu sót đó là một hình thức của sự quan sát (Vimala Thakar)".

Một phương pháp độc đáo về cuộc sống sẽ không đạt hiệu quả.

Người ta cần một sự hiểu biết toàn bộ. Trong cơ thể, mỗi phần có liên hệ với mỗi phần khác. Như thế nó ở trong cuộc sống. Mọi khía cạnh cuộc sống của bạn liên hệ tới từng khía cạnh khác của cuộc sống. Kinh tế, tình dục, tình cảm, trí tuệ, xã hội và những khía cạnh tinh thần cuộc sống của bạn đều có liên hệ với nhau. Bạn không thể tách rời chúng. Nếu bạn tìm cách tách rời chúng cuộc sống của bạn sẽ không và nhạt nhẽo. Sẽ có mâu thuẫn, ly gián, tê liệt.

Bạn có từng rằng đức Phật đã rửa chân tay và bát của ngài cẩn thận? Mọi việc ngài làm đều có tính cách tâm linh.

Nó liên hệ đến mọi khía cạnh của cuộc sống của bạn. Như thế cách bạn trò chuyện, ăn mặc, liên hệ với những người khác, ăn, ngủ, cười - mọi việc bạn làm phản ánh tâm của bạn.

Người ta ngụ ý gì khi họ nói: "những sự cảm nhận thiên sâu sắc?"

Người nhập lưu là gì? Ai có thể nói một người nào đó là một người đã nhập lưu hoặc không? Có sự khác biệt nào giữa người nhập lưu và người thường? Sự khác biệt là gì?

Hãy tự trả lời câu hỏi? Đừng ngại kể cho tôi.

Suy nghĩ sâu sắc là thế nào? Bạn cần tâm yên tĩnh, chánh niệm, một cái tâm, một tâm không mệt mỏi hoặc dao động nhưng hãy nhận thức rõ ràng. Sự nhận thức rõ ràng thật quan trọng.

Chúng ta có tất cả những điều mâu thuẫn, bên ngoài lẫn bên trong. Chỉ có sự nhận thức rõ ràng và trí tuệ mới có thể tránh được. Vô ngã, không có linh hồn.



Hãy cố gắng suy nghĩ thêm những ý tưởng tích cực. Suy nghĩ là một năng lực. Và tất cả vạn vật chung quanh bạn sẽ tạo cho bạn phần khởi vui vẻ. Đọc những cuốn sách làm cho tâm bạn êm ả, thanh thản, hưng phấn. Một số cuốn gây buồn phiền. Và đừng mong đợi quá nhiều nơi bản thân bạn hoặc những người khác.

Sau khi tu tập thiền về đề mục chánh niệm được hai năm, tôi đọc sách thiền chánh niệm của ngài Mahasi Sayadaw và nhận ra rằng hầu hết những gì tôi từng cảm nhận đều giống như những gì ngài đã viết trong sách (với sự ngạc nhiên và thỏa thích của tôi). Tốt hơn nên tu tập lâu dài và sau đó cuốn sách nói về nyanzin (những giai đoạn và tiến trình phát triển tuệ giác), nhưng một vị đạt được tầng thánh thứ nhất (Sotàpana - Tu-đà-huòn) sẽ không bỏ được ngũ giới. Đó là điều đức Phật thường nhắc nhở.

Một số kiến thức cơ bản về những gì đức Phật dạy đều cần thiết. Không được nghe pháp từ một số vị thầy tốt người ta không thể tu tập đúng đắn. Người ta phải cần lý thuyết giáo pháp là bao nhiêu? Đó là vấn đề. Một nhóm năm vị sư nghe bài pháp "Chuyển pháp luân" và "Bài pháp vô thường" như thế đã đủ với họ (để đạt sự giác ngộ). Giới luật thì cần thiết. Không có nó người ta không thể có sự an lạc của bản thân. Giới luật hỗ trợ thiền và thiền hỗ trợ giới luật.

Nếu bạn không hiểu một chút nào về giáo pháp, thậm chí bạn càng có thể bối rối hơn nhiều. Hãy đi tìm. Cuộc sống là một chuỗi thử thách. Không có thể hoặc là bạn hạnh phúc hoặc không nhưng bạn chắc chắn sẽ tìm được nhiều sự tự do (giải thoát), tự do để sống một cuộc đời theo cách của bạn. Bởi vì cách những người khác đang sống, người ta có thể nói được điều gì? Nó là cuộc sống của họ. Mọi người không ít, nhiều cũng có sự ngốc nghếch. Sự hiểu biết và sự thực hành giáo pháp của bạn sự bảo vệ duy nhất của bạn.

Đúng, người càng có chánh niệm thì càng thanh thản. Người càng trở nên sâu sắc: càng sâu sắc càng đau đớn;

càng sâu sắc càng không có hạnh phúc; càng sâu sắc càng vô lý. Người ta có dễ dàng nổi giận bởi điều vô nghĩa lý. Bạn có thể cảm thấy khó chịu bởi vì thế gian đầy rẫy những người thậm chí không biết được những trạng thái tâm xấu xa của mình. Và ngay cả việc họ mong đợi bạn có cùng thái độ đối với cuộc sống (cách cư xử). Có thể đôi lúc bạn cảm thấy buồn những người đó không chỉ không hiểu được giáo pháp mà còn chê cười những người tu tập. Thậm chí có lúc họ có ý định gây phiền hà cho những người tu tập. Thậm chí những việc này cũng xảy ra giữa các vị sư. Như thế hiểu được mọi người và tha thứ cho họ (sự bình thân) thì rất an lạc.

Đôi lúc, một người hỏi tôi tại sao họ trở nên dễ nổi giận, bực mình trong sự quan hệ của họ với mọi người. Câu trả lời là họ không thể chịu đựng sự vô lý nhiều hơn nữa. Họ không muốn phí nhiều thời gian trò chuyện và tán gẫu. Trước khi họ thích thú trò chuyện, tán gẫu, giết thời gian, bàn luận chính trị. Bây giờ chỉ có thể chịu đựng một chút kinh nghiệm không vui của sự việc. Khi họ trở nên chánh niệm về những gì họ đang nói, họ cảm thấy hương vị tội tộ trong mồm họ. Họ cảm thấy giảm đi giá trị, khó chịu khi người khác không hiểu ý. Thậm chí họ trở nên thô lỗ. Vì thế bạn phải hết sức chánh niệm về trạng thái tâm đó. Hiểu biết mọi người và tha thứ họ.

"Tôi càng tu tập thiền và có chánh niệm tôi càng muốn từ bỏ thế gian điên cuồng này". Nó thật tuyệt nếu như điều đó có thể đạt được. Nhưng trước khi bạn có thể thay đổi hay cố gắng khoan dung và phát huy tâm xả (bình thân) hoặc khác hơn là bạn sẽ tự hủy hoại bản thân.

"Bạn luôn luôn tìm cách giúp đỡ chúng tôi, hiểu chúng tôi, bạn không cần người khác hiểu bạn sao?"

Đúng, tôi không cần người khác hiểu tôi nhưng tôi sẽ hết sức cảm kích về điều đó nếu như họ thực hiện. Để hiểu được người khác không dễ dàng lắm. Tôi thật sự không hiểu người khác nhưng tôi cố gắng. Hiểu được bản thân cũng đủ khó khăn rồi. Nếu bạn không hiểu mình, làm sao

bạn có thể hiểu được người khác? Và để hiểu bản thân, bạn phải thật trung thực với lòng mình.

Thật sự khó khăn khi phải trung thực với lòng mình. Chúng ta luôn luôn dối gạt bản thân. Tôi là một người đạo đức giả. Thật đau đớn để nhận thức được điều đó.

Có lẽ bạn đã quên đi tôi là con người thì tôi luôn luôn có cái ngu ngốc của mình. Tôi nghĩ mình không thể trở nên hoàn thiện, và tôi không muốn hoàn thiện. Tất cả những gì tôi hy vọng là nhìn thấy cái thật của bản thân mình. Thậm chí khi tôi thấy những lỗi lầm của mình tôi không thấy khó chịu. Tôi không vội vã từ bỏ chúng. Tôi không thể từ bỏ chúng. Tôi chỉ có thể hy vọng nhìn được bản chất thật của chúng. Và hầu hết mọi trường hợp, thậm chí khi tôi thấy chúng tôi đã bóp méo chúng. Cái tâm thì rất giỏi trong việc bóp méo mọi việc. Tự lừa dối. Hầu như tôi luôn luôn lừa dối bản thân. Tôi đang học hỏi để nhận ra được sự tự lừa dối nhiều hơn nữa, tôi thật sự bực mình khi tôi thấy được sự tự lừa dối. Nếu không có chánh niệm cuộc đời tôi chắc hẳn là một trò chơi tò te.

Để chấp nhận một điều không thể tránh được thì rất quan trọng cho cái tâm an lạc.

Vô thường thì vượt qua mức độ câu chuyện. Đọc một điều gì trong một tờ báo và hiểu sự vô thường là trí tuệ. Khi bạn thật sự thấy được vô thường là điều bạn đang cảm nhận ngay trong giây phút hiện tại. Không có sự suy nghĩ. Viết mọi điều trong một lá thư thật khó khăn. Có quá nhiều điều để nói, nhưng không có đủ chỗ để viết.

Cuối cùng, những gì tôi đã nói thì không thật sự quan trọng. Không ăn thua gì. Nó có thể hết sức vô ích. Những gì tôi đã để lại không lại, những gì tôi không thể nói dường như đối với tôi quan trọng hơn. Đây chỉ là lời nói vòng vo tam quốc.

Khi tâm tôi vắng lặng, tôi chẳng có điều gì trong tâm để viết.

Nếu bạn cần chân lý  
Tôi sẽ nói với bạn chân lý  
Ngày bạn, hãy lắng nghe:  
Vị Thượng đế tôi yêu mến thì ở trong lòng (Kabir)

Con người tạo nên những ý tưởng, và những ý tưởng đó trở nên những nhà tù, nhưng một người có thể nhìn xuyên qua những bức tường không thể đi xuyên qua nó.

Nếu bạn có thể hành thiện tốt việc bạn mặc loại quần áo gì không thành vấn đề. Nhãn hiệu không có ý nghĩa nhiều nếu bạn dùng chúng cho việc gì.

Nhưng con người lại cố chấp vào nhãn hiệu, bao bì. Nó tùy thuộc vào bạn quyết định giữ được bao nhiêu giới luật.

Hãy chọn một hoặc hai đề mục thích hợp cho bạn, và hãy giữ chánh niệm về chúng liên tục. Liên tục là điểm quan trọng nhất. Sự suy nghĩ không thể làm tâm hạnh phúc. Theo dõi tư tưởng của bạn không cần kiểm soát chúng. Khi bạn nhận thức rõ được chúng, chúng sẽ ngưng lại.

Tôi sẽ hành thiện nghiêm túc hơn. Tâm tôi chứa đầy quá nhiều vấn đề tâm thường, tôi đã đi nhiều và nói quá nhiều. Bây giờ tôi muốn yên lặng trở lại. Suy nghĩ thật là một gánh nặng. Tôi là một con người trên con thuyền ngoài biển rộng: một mình không có máy vô tuyến liên lạc, nhưng tôi có la bàn, là tâm chánh niệm của tôi.

Khi những ý tưởng của bạn trở nên xuyên suốt và bạn không muốn bị hiểu lầm, bạn trở nên im lặng, hoặc bạn sẽ nói những điều mà bạn không thật sự thích nói. Bạn nói những điều mà đến gần những gì bạn muốn nói nhưng bạn nói về nó bằng một như thế người ta không hiểu được bạn đang nói gì. Đôi lúc bạn hạnh phúc vì họ không hiểu điều bạn đang nói: tại sao bạn cần diễn tả những ý tưởng của bạn? Đó là một hình thức chấp thủ khác. Nếu bạn loại trừ được sự chấp thủ đó rồi sẽ có an lạc và vắng lặng. Luôn luôn chống đối với mọi người; mọi tình huống mặc dù nó

nhỏ nhất; có thể gây nên sự dồn nén tinh thần, có tạo nên sự suy nhược lâu dài. Hãy theo dõi tâm bạn và nhận thức bao nhiêu phản ứng đang diễn tiến đến những tình huống thật và tưởng tượng. Hãy theo dõi sự căng thẳng thần kinh. Tốt hơn bạn nên sống một nơi mà bạn không phải chống đối hoặc phản ứng mọi lúc. Bạn có thể sống một mình (nếu như bạn có chịu đựng được sự cô đơn).

"Bạn càng cảm thấy sâu sắc hơn thì càng im lặng bạn phải là ý tưởng của bạn."

"Điều mà người ta không thể nói lên được người ta phải giữ im lặng về điều đó." (Wittgenstein)

Tôi muốn như là một đức Phật yên lặng. Bị hiểu lầm thì thật vụng. Hầu hết mọi người không có đủ can đảm để thấy/nhận thức sự thật. Họ cần những gì sẽ làm họ hạnh phúc. Sự thật đôi lúc ghê sợ. Thật vậy, bị ảo tưởng là điều đáng sợ. Chẳng có gì bạn có thể nắm giữ được. Ngay giáo pháp cũng không được (dù sao đi nữa, giáo pháp là gì?) Chỉ có một điều để nhận thức, để hiểu. Hầu hết mọi người đang tìm kiếm những điều mà họ không có thể nắm giữ nó được - một loạt ý tưởng, một mục đích, một phương pháp, một cộng đồng, một phe phái, một mệnh lệnh; bất cứ điều gì họ có thể đồng cảm. Trừ phi bạn có thể chấp nhận sự cô đơn bạn sẽ không hiểu ý nghĩa thật sự của tình bạn là thế nào. Hầu hết mọi người tình bạn là một phương tiện để vượt qua cô đơn. Hãy vun đắp sự cô đơn. Sống một mình càng nhiều càng tốt và nhận thức nếu bạn cảm thấy ôn về điều đó.

Nếu bạn có thể thật sự xử lý sự cô đơn điều này sẽ thật tuyệt vời để bạn có thể sống một nơi như thế đó. Nếu bạn có thể có một người bạn tốt để chia sẻ nơi an bình đó với bạn thì lại càng tốt hơn. Nhưng tôi nghĩ cái giá quá đắt.

Tôi hy vọng bây giờ bạn hạnh phúc hơn làm điều gì bạn thích. Bạn có luôn luôn tu tập tâm chánh niệm không?

---

[\[Mục lục\]](#) [\[Chương kế\]](#)

---

[[Thư Mục](#)  
[chính](#)]

*Last updated: 21-01-*  
*2000*

*Web master:*  
[binh\\_anson@yahoo.com](mailto:binh_anson@yahoo.com)  
[binh\\_anson@hotmail.com](mailto:binh_anson@hotmail.com)