

**BẢY BÍ QUYẾT SỐNG HẠNH PHÚC  
& CÁC BÀI PHÁP KHÁC**

## TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

*Chủ nhiệm:*

TT. Thích Nhật Từ

(ĐT: 0908.153.160; email: thichnhattu@gmail.com)

*Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay* do Thầy Thích Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

*Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay* đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Thích Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

*Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:*

© **NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY**

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (08) 3839-4121; 2211-0943

[www.daophatgaynay.com](http://www.daophatgaynay.com) | [www.chuagiacngo.com](http://www.chuagiacngo.com)

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

NHIỀU TÁC GIẢ

**BẢY BÍ QUYẾT  
SỐNG HẠNH PHÚC  
& CÁC BÀI PHÁP KHÁC**

*Chuyển ngữ:*

**Diệu Liên Lý Thu Linh**

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

## **Ghi Nhận**

*Chúng tôi vô cùng biết ơn NXB, Tu Viện KONG MENG SAN PHOR KARK SEE đã hoan hỷ cho chúng tôi quyền được chuyển ngữ quyển sách Anh ngữ này qua Việt ngữ và được quyền phát hành sách dưới dạng sách ấn tống.*

## **Sách Này Không Bán**

Mọi hình thức sử dụng của bản dịch, xin liên lạc với người dịch tại [dieulien@me.com](mailto:dieulien@me.com). Xin cảm ơn!

*Kong Meng San Phor Kark See Monastery*

*Dharma Propagation Division*

*Awaken Publishing and Design*

*88 Bright Hill Road, Singapore 574117*

*Tel: (65) 6849 5342*

*E-mail: [publication@kmspks.org](mailto:publication@kmspks.org)*

*Website: [www.kmspks.org](http://www.kmspks.org)*

*1st Edition, May 2015 | 3,000 copies*

*ISBN 978-981-09-5589-2*

*© Kong Meng San Phor Kark See Monastery*

*E7TIPS-0101-0515*

# MỤC LỤC

Lời người dịch.....	vii
<b>Bảy bí quyết sống hạnh phúc</b> .....	1
1. Sống chân thật .....	2
2. Quán sát động lực của bạn .....	3
3. Thiết lập ưu tiên .....	5
4. Sống điều độ.....	7
5. Hãy là bạn của bản thân .....	8
6. Tất cả không phải về tôi .....	10
7. Vun trồng một trái tim nhân hậu .....	11
Kết luận .....	13
<b>Và các bài pháp khác</b> .....	15
Hạnh kiên nhẫn .....	16
Nghệ thuật ăn trong chánh niệm .....	19
Chánh niệm khi bận rộn .....	23
Gửi bạn.....	27
Trách nhiệm ở nơi mình .....	38
Đổi mặt với sự ra đi đột ngột của người thân.....	45
Phương cách đối phó với bệnh .....	52
Trong vùng khổ đau .....	61
Những lời dạy vượt thời gian.....	67
Những điều đơn giản.....	73
Cứ hành đi!.....	79



## LỜI NGƯỜI DỊCH

Hằng năm theo lệ thường, cứ vào khoảng tháng 3, 4 dương lịch là chúng tôi có thư ngỏ, kêu gọi hùn phước ấn tống sách dịch. Năm nay, vừa buồn, vừa vui. Buồn vì không có sách dịch kịp để cúng dường tăng ni nhân mùa An Cư Phật lịch 2560 như thường lệ. Nhưng vui vì cũng có ít bạn gọi hỏi thăm về sách để đóng góp. Vậy là chúng ta đã tạo được một duyên lành. Thật hoan hỷ!

*Cũng vậy các phước nghiệp,  
Đón chào người làm lành,  
Đời này đến đời kia,  
Như thân nhân, đón chào.*

(Pháp Cú 220, HT. Thích Minh Châu dịch)

Năm nay, rồi có lẽ những năm sau nữa, sẽ còn nhiều thứ trở ngại vì thời gian dành cho dịch thuật của chúng tôi đã phải chia sẻ cho thời gian đi thăm viếng các bác sĩ... lão khoa. Thôi thì trở còn hơn không. Hy vọng là quyển sách dịch nhỏ này sẽ đến tay bạn đọc kịp mùa Vu lan, để chúng tôi, để các bạn được cúng dường cho các vị Phật tại gia của mình, là cha mẹ, dù hiện tiền hay quá vãng.

Xin cảm tạ những người bạn luôn góp tay cùng làm Phật sự Pháp thí này. Cảm ơn người bạn (không muốn nêu tên) đã bỏ thì giờ dò từng dấu hỏi, ngã cho chúng tôi.

Tuy nhiên với vốn kiến thức nông cạn về Phật pháp, chúng tôi sẽ không tránh khỏi nhiều lỗi lầm trong dịch thuật, mong quý tôn giả chỉ bảo giùm.

Xin nguyện đem công đức ấn tống sách này cầu cho Pháp giới chúng sanh đã khổ rồi, đừng cho khổ nữa; đã kinh sợ rồi, đừng cho kinh sợ nữa; đã bị oan trái lẫn nhau rồi, đừng cho oan trái lẫn nhau nữa. Cầu xin cho mọi người đều được an lạc, thanh tịnh. Cầu cho Phật pháp luôn mãi trường tồn trên thế gian.

*Nay kính,*

**Diệu Liên Lý Thu Linh 2016**

dieulien@me.com



# BẢY BÍ QUYẾT SỐNG HẠNH PHÚC

*Ni Sư Thubten Chodron*



*Ni sư Thubten Chodron (thê danh Cherry Green), sinh năm 1950, lớn lên gần vùng Los Angeles. Ni sư hoàn thành Cử nhân Lịch sử tại Đại học UCLA năm 1971. Sau khi du lịch qua châu Âu, Bắc Phi và châu Á trong khoảng một năm rưỡi, Ni sư trở về Mỹ, lấy chứng chỉ sư phạm, theo học chương trình sau đại học tại USC về Giáo dục và dạy học ở Hệ Thống Các Trường tại thành phố Los Angeles.*

*Năm 1975, Ni sư tham dự một khóa tu thiền của Ngài Lama Yeshe và ngài Zopa Rinpoche. Sau đó Ni sư qua Nepal tiếp tục tu học và hành thiền tại Tu viện Kopan. Năm 1977, Ni sư được Ngài Kyabje Ling Rinpoche cho xuất gia tại Dharamsala, Ấn Độ, và năm 1986 Ni sư thọ đại giới tại Đài Loan.*

*Ni sư Thubten Chodron thành lập và trụ trì tu viện Sravasti, thuộc tiểu bang Washington, Mỹ.*

*Trong quyển sách này Ni sư chia sẻ bảy bí quyết để sống hạnh phúc với các Phật tử trẻ tại Singapore. Dựa trên kinh nghiệm bản thân, Ni sư Chodron đã đưa ra nhiều phương cách để giúp các Phật tử trẻ người Singapore ghi nhớ trong tâm mà thực hành và thực sự có được một cuộc sống hạnh phúc.*

*Độc giả thân mến,*

*Tôi được mời thuyết giảng về “Bảy bí quyết sống hạnh phúc”, nhưng thật khó để hạn chế các bí quyết xuống chỉ còn có bảy! Thật ra có nhiều bí quyết hơn thế, nên tôi hy vọng rằng khi bạn sống với chánh niệm, trí tuệ và lòng từ bi, bạn sẽ trở nên ý thức về các bí quyết khác nữa.*

### **1. SỐNG CHÂN THẬT**

Phần đông chúng ta đi qua cuộc sống bám víu rất chặt vào những gì người khác nghĩ về chúng ta. Ta cố gắng tỏ ra tốt đẹp và làm cho người khác nghĩ về ta một cách tích cực. Ta bỏ nhiều thì giờ cố gắng để là cái mà ta nghĩ người khác muốn mình phải là như thế, nhưng điều này khiến chúng ta trở nên hoang mang, vì mỗi người lại đòi hỏi ta phải là một thứ gì đó khác. Bên cạnh đó, động lực gì thực sự khiến ta cố gắng để là cái mà ta nghĩ là người khác muốn ta phải là như thế?

Chúng ta có hành động với lòng chân thật, hay chúng ta đang cố gắng làm thế để lấy lòng mọi người? Ta có đang đóng kịch, diễn trò để người khác nói tốt về mình?

Chúng ta có thể đóng kịch, tạo nên những hình ảnh cá nhân khiến người khác tin rằng ta là như thế. Tuy nhiên, điều đó không có một ý nghĩa thực sự nào trong cuộc sống của chúng ta, vì ta mới là người phải sống với chính bản thân mình. Ta biết khi nào mình sống giả tạo và ngay cả khi người khác có thể khen cái nhân cách mà ta cố tạo ra, điều đó vẫn không làm ta cảm thấy thoải mái về bản thân. Tự bên trong, ta biết rằng mình giả dối. Chúng ta sẽ hạnh phúc hơn khi sống chân thật và sẽ cảm thấy thoải mái hơn với con người thực sự của mình.

Sống giả tạo không ích lợi gì vì nghiệp quả của hành

động tùy thuộc vào chủ đích của ta. Động lực của ta chính là chìa khóa quyết định rằng những gì chúng ta làm có ý nghĩa và ích lợi hay không. Ngay như ta có tỏ ra tử tế và chu đáo nhưng động lực của ta chỉ là để người khác ưa thích mình thì hành động đó cũng không thực sự tử tế. Tại sao vậy? Đó là vì chúng ta hành động để được tiếng tốt cho bản thân, không phải vì lợi ích của người khác. Ngược lại, ta có thể hành động với một động lực tử tế thực sự nhưng người khác có thể diễn giải sai hành động của ta, nên sinh ra bực bội, sân hận với ta. Trong trường hợp đó, ta không cần phải nghi hoặc bản thân vì chủ đích của ta là hướng thiện, tuy nhiên, ta cần phải sửa đổi để hành động khéo léo hơn. Hơn nữa, ta muốn huân tập để được hạnh phúc từ các việc làm của ta chứ không phải từ việc nhận được những lời khen của người khác sau đó. Thí dụ trong quá trình tu tập, ta muốn huân luyện tâm hoan hỷ trong việc bố thí. Khi ta hoan hỷ trong việc bố thí thì không kể là ta đang ở đâu, đang bố thí cho ai, ta vẫn cảm thấy hạnh phúc. Không quan trọng là người khác có nói cảm ơn hay không, vì hạnh phúc của ta không đến từ việc được ngưỡng mộ, được hàm ân mà đến từ hành động bố thí.

## **2. QUÁN SÁT ĐỘNG LỰC CỦA BẠN**

Chúng ta cần luôn quán chiếu về các động lực của mình. Một số câu hỏi ta có thể tự hỏi bản thân, bao gồm:

Tôi đã suy nghĩ gì trước khi nói hay làm điều này? Tôi có ý muốn làm hại ai hay không? Hay có ý làm lợi ích cho người không? Tôi có làm những việc này để được người khác ngưỡng mộ hay làm vì áp lực của bạn bè? Tôi có làm điều gì đó để được lợi ích cho bản thân hay chỉ bằng sự quan tâm chân thật đối với chúng sanh khác? Hay là cả hai? Tôi có cố làm những điều mà kẻ khác nghĩ tôi cần làm hay tôi thực

#### 4 • BẢY BÍ QUYẾT SỐNG HẠNH PHÚC & CÁC BÀI PHÁP KHÁC

---

sự tự biết mình và biết điều gì mình cần làm nhất? Khi nhận thức rõ điều gì mình cần làm hơn cả, tôi có thực hiện với tâm si hay sân hay tôi thực hiện việc đó bằng tâm từ và trí tuệ?

Bên cạnh quy trình quán sát nhìn vào bên trong để thấy động lực của ta là gì, chúng ta cũng có thể vun trồng một cách có ý thức những động lực to lớn hơn. Đó là những động lực thúc đẩy ta hành động vì lợi ích và hạnh phúc cho chúng sanh khác. Quan tâm đến người khác không có nghĩa là chúng ta bỏ quên bản thân hay khiến bản thân phải đau khổ. Sự chăm lo cho bản thân là cốt yếu nhưng chúng ta muốn vượt lên trên những động lực vì bản ngã, để thấy rằng tất cả mọi chúng sanh đều nương tựa vào nhau. Mọi hành động của chúng ta đều ảnh hưởng đến người khác, và vì chúng ta thấy rằng mọi người đều muốn hạnh phúc và tránh đau khổ như mình, ta sẽ quan tâm hơn về ảnh hưởng của lời nói và việc làm của ta đối với người khác. Phần đông đều có khuynh hướng quy vào cái ngã của mình, vì thế động lực khởi đầu không phải luôn luôn là vì lợi ích của chúng sanh khác, nhất là khi chúng ta nói đến tất cả mọi chúng sanh, bao gồm cả những người chúng ta không thể chịu đựng nổi. Vì thế chúng ta cần phải rộng mở tâm và động lực. Nếu chúng ta khám phá ra mình đang làm một hành động thiện với động lực không rõ ràng hay vì tự ngã – thí dụ chúng ta có thể đóng góp cho từ thiện với hy vọng rằng nó sẽ đem đến cho ta tiếng tốt - điều này không có nghĩa là chúng ta phải bỏ qua những hành động có ích lợi cho mình! Thay vào đó ta chuyển hóa động lực ích kỷ của mình thành động lực của lòng từ tế, vượt xa hơn những lợi ích của bản thân.

Để vun trồng một động lực cao cả như là động lực muốn trở thành một vị Phật hoàn toàn giác ngộ, ta cần biết một vị Phật là gì, làm thế nào để trở thành một vị Phật,

những bước trên con đường để trở thành Phật, ta có thể mang đến cho bản thân và chúng sanh những ích lợi gì khi trở thành một vị Phật. Chúng ta càng hiểu những điều này thì động lực của ta càng trở nên rộng lớn, và tỏa sáng bên trong chúng ta.

### 3. THIẾT LẬP ƯU TIÊN

Một trong những hoạt động quan trọng nhất trong cuộc sống của chúng ta là thiết lập những ưu tiên hàng đầu; để biết điều gì trong cuộc sống là quan trọng nhất đối với ta. Chúng ta đã bị điều kiện hóa xuyên suốt cuộc sống của mình đến nỗi giờ ta cần phải có chút thời gian để bản thân nhận thức rõ điều gì là quan trọng, là có giá trị.

Cha mẹ dạy chúng ta coi trọng X, Y và Z; các thầy cô khuyến khích ta chọn A, B và C. Quảng cáo thì khuyến dụ ta phải là ai, dáng vẻ phải như thế nào. Lúc nào, chúng ta cũng nhận được những thông tin, những tín hiệu về việc ta phải như thế nào, phải làm gì và phải sở hữu những gì. Nhưng có bao lần bạn thực sự nghĩ mình muốn làm gì, là gì hay sở hữu những thứ đó không? Có bao lần ta nghĩ về những gì thực sự trường dưỡng trái tim ta một cách thực sự hoan hỷ, nhiệt tình và đẹp đẽ?

Chúng ta muốn sống; chúng ta muốn linh hoạt! Chúng ta không muốn sống một cách thụ động giống như một con robot bị nhấn nút, chỉ hoạt động theo mệnh lệnh của người khác. Chúng ta có nhiều giấc mơ và ước vọng. Chúng ta muốn được chọn lựa những gì mình làm trong cuộc sống vì ta có niềm đam mê cho hoạt động hay lãnh vực nào đó. Đam mê của bạn là gì? Bạn muốn đóng góp như thế nào? Khả năng hay tài nghệ của bạn là gì và bạn có thể sử dụng nó như thế nào để làm thay đổi cuộc sống của người khác?

Khi đã thiết lập những ưu tiên hàng đầu một cách khôn ngoan, ta sẽ chọn lựa những hoạt động đem lại lợi ích lâu dài cho bản thân và cho người khác. Bản thân tôi khi cần quyết định, tôi dùng một số tiêu chuẩn để đánh giá xem phải nên chọn phương cách nào. Đầu tiên, tôi xét xem, “*Trường hợp nào để giúp tôi giữ được hạnh vi đạo đức?*”. Tôi muốn biết chắc rằng tôi không làm hại bản thân hay người khác, và giữ được đạo đức.

Nếu chúng ta thật lòng muốn sống một cuộc sống đạo đức thì dù ta không kiếm được nhiều tiền hay có căn nhà đẹp như người hàng xóm, nhưng buổi tối khi vào giường ngủ, ta sẽ thấy bình yên. Tâm ta tĩnh lặng và không vương bận nổi nghi hoặc hay chán ghét bản thân. Sự an bình nội tại đó đáng giá hơn bất cứ thứ gì mà chúng ta có thể có được. Hơn nữa không ai có thể cướp đi sự bình an nội tại của ta.

Thứ đến, tôi xét xem, “*Trường hợp nào sẽ giúp tôi có thể đem lại lợi ích lớn nhất cho người khác về lâu, về dài?*”. Vì điều quan trọng nữa đối với tôi là đem lại lợi ích cho người khác, tôi đánh giá những sự lựa chọn khác nhau đặt ra trước mắt để nhận thức rõ ràng xem điều gì sẽ giúp tôi làm được điều đó. Phương án nào sẽ giúp tôi dễ dàng vun trồng một thái độ tử tế, từ bi và vị tha?

Đôi khi sự lựa chọn của ta không phải là cái mà người khác nghĩ ta phải chọn. Trong trường hợp như thế, nếu sự lựa chọn của ta không vị kỷ, mà chúng nhằm đem lại lợi ích lâu dài cho bản thân và cho người khác, thì dù cho có người không thích, cũng chẳng quan trọng, vì chúng ta biết mình đang sống hướng thiện. Chúng ta tự tin rằng sự lựa chọn của mình sẽ mang đến những ích lợi lâu dài cho kẻ khác.

Có bao giờ chúng ta nghĩ điều gì thực sự nuôi dưỡng trái tim ta trong niềm hoan hỷ, sinh động và thiện lành.

#### 4. SỐNG ĐIỀU ĐỘ

Để giữ quân bình, điều độ trong cuộc sống hàng ngày, trước hết chúng ta cần phải giữ sức khoẻ tốt. Điều đó có nghĩa là ta cần ăn đủ, nghỉ đủ và thể dục thường xuyên. Ta cũng cần tham gia vào những hoạt động để mở mang bản thân. Dành thời gian cho những người ta quan tâm, cho việc trưởng dưỡng tâm hồn ta.

Theo quan sát của tôi, cái mà con người cần nhất là sự kết nối với chúng sanh khác. Vì thế hãy dành thời gian cho gia đình và những người mà bạn quan tâm. Hãy kết bạn với những người có giá trị đạo đức, những người bạn có thể học hỏi, và những người có thể là gương mẫu cho bạn. Hãy phát triển tâm tò mò về cuộc sống và thế giới quanh bạn.

Ngày nay, đi ngoài đường nhưng ai dường như cũng chăm chú vào điện thoại di động của mình. Họ phớt lờ những con người thực mà họ va chạm, trong khi mãi nhắn tin cho những người không có mặt ở đó. Đôi khi chúng ta cần tắt các nguồn thông tin kỹ thuật và dõi theo những con người thực sự sống quanh ta. Quá nhiều những sự trao đổi là qua các tín hiệu không lời – như ngôn ngữ của thân, cách chúng ta chuyển động tay như thế nào, cách ta ngồi như thế nào, ta làm gì với mắt của mình, giọng nói, âm lượng của tiếng nói, vân vân. Vậy mà nhiều trẻ em và những người trẻ bây giờ lớn lên mà không hề để ý đến những điều đó vì họ thực sự ít ở quanh những người đang sống. Họ luôn ở trong thế giới 2x4 (ND: kích thước của chiếc điện thoại) của họ chit chát với nhau.

Để có cuộc sống điều độ, thăng bằng, chúng ta cần có thời gian yên tĩnh, không điện thoại, không máy tính. Ngoài việc được thư giãn, chỉ ngồi và đọc một quyển sách hấp dẫn và nghĩ về cuộc sống thì hữu ích biết bao. Chúng ta không

cần phải lúc nào cũng làm gì hay tạo ra điều gì đó. Chúng ta cũng cần có thời gian với bạn bè. Chúng ta cần nuôi dưỡng thân cũng như tâm. Cần làm những điều ta thích như là chơi thể thao, theo đuổi một thú tiêu khiển nào đó. Chúng ta cần cẩn thận để không lãng phí thời gian quý báu của đời người trên máy tính, Ipad, hay Iphone, vân vân.

### 5. HÃY LÀ BẠN CỦA BẢN THÂN

Đôi lúc khi một mình, chúng ta thường có những suy nghĩ như, “Ôi, tôi đúng là kẻ dở! Tôi không thể làm gì đúng. Tôi thật là vô tích sự, không trách là không ai thích tôi!”. Sự đánh giá thấp mình là một trong những trở ngại lớn nhất trên con đường đến tinh giác hoàn toàn. Chúng ta sống với bản thân 24 giờ một ngày nhưng chúng ta không biết mình là ai và cách để làm bạn với bản thân. Ta luôn phán xét bản thân với những tiêu chuẩn mà ta chẳng bao giờ xét xem chúng thực sự có thực tế hay không. Ta so sánh bản thân với người khác và lúc nào cũng đi đến kết luận mình là kẻ thất bại, thua sút người.

Không có ai là hoàn toàn; tất cả chúng ta đều có khuyết điểm. Đó là điều bình thường, nên chúng ta không cần phải hạ thấp bản thân vì những lỗi lầm hay nghĩ rằng ta chính là những lỗi lầm. Bản ngã được khuếch đại vì ta không biết mình thực sự là ai. Ta cần phải tập làm bạn với bản thân và chấp nhận bản thân, “*Đúng vậy, tôi có những lỗi lầm nhưng tôi đang sửa đổi chúng và đúng là tôi cũng có những đức tính, những khả năng và tài nghệ nữa. Tôi là một người có giá trị vì tôi có Phật tánh, có khả năng để trở thành một vị Phật hoàn toàn giác ngộ. Ngay chính ở hiện tại, tôi cũng có thể đóng góp vào sự an bình cho người khác. Tôi cũng có thể đem lại ích lợi cho người khác*”.



Hành thiền và nghiên cứu giáo lý của đức Phật sẽ giúp chúng ta trở nên là bạn với bản thân. Để vượt qua lòng tự ti, chúng ta cần quán chiếu về Phật tánh và sự quý báu của kiếp con người. Làm như thế sẽ giúp chúng ta hiểu rằng bản chất thực sự của tâm là thanh tịnh và không uế nhiễm. Bản chất của tâm thì giống như bầu trời mở rộng – hoàn toàn rộng mở, hoàn toàn tự do. Các tâm chướng ngại như là si, sân, tham, tự ái, ganh ghét, lười biếng, ngã mạn, nghi hoặc, vân vân thì giống như là mây trên bầu trời. Khi có mây, ta không thể thấy được tính chất sáng chói, rộng mở, bao la của bầu trời. Bầu trời vẫn ở đó, nhưng nó đã bị che khuất khỏi tầm nhìn của ta. Tương tự, đôi khi chúng ta có thể trở nên chán nản hay lảm lạc, nhưng tất cả các suy tưởng và xúc cảm này không phải là ta. Chúng giống như mây trên bầu trời. Bản chất tâm thanh tịnh của ta vẫn có ở đó, nó chỉ tạm thời bị che khuất và khi ngọn gió trí tuệ và từ bi thổi qua thì những tình cảm phiền não giống như mây kia tan đi, ta sẽ thấy được bầu trời quang đặng, tự do.

Mỗi ngày hãy dành thời gian ngồi im lặng, thực hành tâm linh. Hãy hành thiền mỗi ngày, học giáo lý của đức Phật và dành thời gian cho riêng mình để quán chiếu về cuộc đời của bạn. Quán sát tư tưởng của bạn và tập phân biệt rõ ràng những tư tưởng có ích và thực tế, rời khỏi những tư tưởng tai hại và không thực tế. Hãy hiểu những suy nghĩ của bạn sẽ tạo ra các xúc cảm như thế nào. Hãy tạo không gian để chấp nhận và hàm ân bản thân như nó đang là. Bạn không cần phải là người hoàn hảo, là loại số một mà bạn nghĩ mình phải là. Bạn có thể buông thư và tự là mình với tất cả những rối rắm của một chúng sanh như bạn đang là. Sau đó, bạn có thể đào sâu vào các khả năng của mình và tháo mở tất cả mọi cánh cửa để giúp bạn hiểu bản thân hơn. Đức Phật đã dạy rất nhiều

phương pháp để chế ngự phiền não, chuyển hóa những tư tưởng tiêu cực và diệt trừ tà kiến. Bạn có thể nghiên cứu các phương cách này và tập làm thế nào để đem chúng vào tâm mình, làm thế nào để sửa đổi tâm để nó trở thành trong sáng hơn, bình lặng hơn, và làm thế nào để mở tâm từ đến với bản thân cũng như đến với người khác. Trong quá trình làm việc này, bạn sẽ trở thành bạn tốt của chính mình.

### 6. TẤT CẢ KHÔNG PHẢI VỀ TÔI

Ngày nay chúng ta nghĩ tất cả mọi thứ đều là về mình. Có tờ báo còn tự gọi là, “Ngã” (*Self*) hay “Tôi” (*Me*). Chúng ta mua những sản phẩm có tên “Iphone”, “Ipad”, và từ lúc ta còn nhỏ, công nghệ quảng cáo đã điều kiện hóa ta để lúc nào ta cũng tìm kiếm những sản phẩm đem lại sự thích thú, hạnh diện, tự hào, sở hữu, danh tiếng, v.v.... Từ đó, chúng ta có ý nghĩ rằng tất cả là về ta! Hạnh phúc và đau khổ của tôi thì quan trọng hơn hạnh phúc và khổ đau của mọi người khác.

Hãy nghĩ về những gì khiến bạn bực bội. Khi bạn bè bị chỉ trích, bạn không phiền lòng, nhưng khi ai đó nói cùng những điều như thế với bạn, thì nó trở nên là một vấn đề lớn. Tương tự khi con người hàng xóm thi rớt, điều đó không làm bạn quan tâm nhưng khi con bạn thất bại thì đó là một tai họa!

Tâm của ta trở nên bực bội không thể tưởng bởi bất cứ thứ gì xảy ra cho ta hay liên quan đến ta. Chúng ta nhìn mọi thứ trên thế giới này qua lăng kính chật hẹp của “Tôi, Cái của tôi”. Tại sao đó là lăng kính chật hẹp? Vì có hơn bảy tỷ người trên trái đất này nhưng ta luôn nghĩ ta là quan trọng bậc nhất. Thật hữu ích nếu chúng ta có thể kiềm chế một chút và lấy câu sau đây làm khẩu hiệu cho mình - “*Tất cả không phải về tôi*”.

Khi đặt trọng tâm của mọi việc vào bản ngã sẽ khiến ta khổ sở hơn rất nhiều. Khi ta khổ vì sợ hãi, lo lắng, bứt rứt,

đó là vì ta quá quan tâm đến bản ngã một cách không lành mạnh. Chưa có gì xảy ra, nhưng chúng ta đã ngồi đó suy nghĩ, “*Nếu điều này xảy ra thì sao? Nếu điều kia xảy ra thì sao?*”, trong khi thực tế chưa có gì xảy ra cả. Cảm thấy sợ hãi, bứt rứt và lo lắng là khổ thực sự, và nguồn của cái khổ này là do ta quá chú tâm đến bản thân.

Những sự suy nghĩ trụ vào bản ngã không phải là chúng ta. Nó không phải là một phần sẵn có của ta; nó là một thứ gì đó được thêm vào trong bản chất tâm thanh tịnh của ta và nó có thể được diệt trừ. Khởi đầu chúng ta có thể sợ buông bỏ sự lo lắng, quan tâm cho bản ngã, “*Nếu tôi không đặt mình lên trên hết, tôi sẽ bị rớt lại đằng sau. Người khác sẽ lợi dụng tôi. Tôi sẽ không thành công trên đời*”. Nhưng khi chúng ta quán sát những nỗi sợ hãi này, ta thấy chúng không thật, thế giới không nổ tung nếu ta buông bỏ sự quan tâm đến tự ngã và mở lòng ra lo lắng cho người khác. Ta vẫn có thể thành công mà không cần phải quá lo cho bản thân và ta sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn rất nhiều, nếu ta vươn tay ra, giúp đỡ người khác - bạn bè, người xa lạ và kẻ thù - họ sẽ tử tế hơn với ta, và cuộc sống của chính chúng ta cũng sẽ hạnh phúc hơn.

## **7. VUN TRỒNG MỘT TRÁI TIM NHÂN HẬU**

Như một chỉ định cho khẩu hiệu, “*Tất cả không phải về tôi*”, chúng ta cần vun trồng lòng tử tế. Để làm điều đó, ta quán tưởng về những lợi ích mà chúng ta đã nhận được từ rất nhiều người và cả thú vật nữa. Khi quán tưởng về lòng tử tế của những chúng sanh khác, ta thấy rằng mình có thể được ích lợi từ bất cứ điều gì mà người khác làm, nếu ta biết cách nghĩ về điều đó cho đúng. Ngay nếu như có ai đó làm hại ta, ta cũng có thể coi đó như một sự tử tế vì bằng cách đặt chúng ta vào trong một hoàn cảnh khó khăn, họ đang thách thức,

rèn luyện, giúp ta trưởng thành hơn. Họ giúp ta khám phá ra được cá tính và nguồn lực bên trong mà ta không biết mình có, khiến ta mạnh mẽ hơn.

Nghĩ về sự tử tế của người thân trong gia đình và bạn bè thì dễ nhưng còn sự tử tế của những người xa lạ thì sao? Thực ra chúng ta cũng nhận được ích lợi từ rất nhiều người mà ta không biết. Khi nhìn quanh, mọi thứ mà chúng ta dùng, có được là do lòng tử tế của người khác – công nhân xây dựng đã tạo ra nhà cửa; người nông dân đã cho ta rau củ; thợ điện, thợ hồ, thư ký, v.v..., tất cả đều đóng một vai trò quan trọng để giúp cho guồng máy xã hội chạy êm thấm. Thí dụ, có lần tôi đến một thành phố mà ở đó tất cả các công nhân vệ sinh đều đang đình công. Điều đó giúp tôi nhìn ra sự tử tế của những người lượm rác, giúp phố xá sạch sẽ, vì thế bây giờ khi ra phố, đi ngang qua họ, tôi thường dừng lại và cảm ơn họ về công việc họ làm.

Chúng ta được hưởng lợi ích từ tất cả những công việc mà người khác làm. Tất cả những người ta thấy quanh ta – trên xe buýt, ở trạm tàu ngầm, trong hàng quán - là những người đang tạo ra những thứ mà chúng ta cần và cung cấp những dịch vụ tiện ích cho ta trong cuộc sống hằng ngày. Do đó, khi nhìn những người ở quanh ta, hãy nghĩ đến sự tử tế của họ và những lợi ích mà ta đã nhận được từ họ. Hãy nhìn họ với con mắt của lòng tử tế và với sự ý thức rằng tất cả phải phụ thuộc vào nhau để sống. Hãy thân thiện và tử tế trở lại với người. Điều quan trọng là chúng ta phải tôn trọng tất cả mọi chúng sanh một cách bình đẳng; vì suy cho cùng, tất cả đều quan trọng và chúng ta được lợi ích từ tất cả mọi người.

Nếu bạn có một trái tim nhân hậu, bạn sẽ thành thật trong các giao dịch thương mại vì bạn quan tâm đến lợi ích của

khách hàng và đối tác. Bạn biết rằng nếu đối trá hay lường gạt họ, họ sẽ không tin tưởng bạn và sẽ không tiếp tục giao dịch với bạn trong tương lai. Hơn thế nữa, họ sẽ nói với người khác về những hành động không tốt của bạn. Tuy nhiên, nếu bạn giúp đỡ đối tác và khách hàng của mình, họ sẽ có lòng tin nơi bạn, hết lòng tín nhiệm bạn. Bạn sẽ có mối liên hệ tốt đẹp, có thể kéo dài nhiều năm và đôi bên cùng có lợi.

Khi vun trồng lòng tử tế, chúng ta cũng cần phải tỏ ra đáng tin cậy. Khi ai đó nói với bạn điều gì với lòng tin thì hãy giữ kín. Khi bạn hứa điều gì, hãy cố hết sức mình để thực hiện lời hứa. Chúng ta phải nhìn xa hơn cái lợi trước mắt và tập làm một người bạn tốt. Hãy nghĩ xem, *“Tôi phải làm thế nào để trở thành người bạn tốt? Tôi cần phải làm gì hay không làm gì để được là người bạn tốt đối với người khác?”* Vì tất cả đều cần có bạn, trước hết bản thân mình phải là bạn tốt đối với người khác.

## **KẾT LUẬN**

Hãy dành ít thời gian suy nghĩ về bảy bí quyết này. Đừng gạt chúng qua một bên để làm chuyện khác, mà hãy áp dụng những bí quyết này vào cuộc sống của bạn. Hãy tưởng tượng chúng ta suy nghĩ hay hành động dựa theo chúng. Điều gì sẽ xảy ra? Bạn sẽ cảm thấy thế nào? Nhận ra được những lợi ích của việc áp dụng các bí quyết này vào cuộc sống sẽ gợi cảm hứng cho bạn thực hành. Khi thực hành, bạn sẽ trải nghiệm được những lợi ích về cả hai mặt: Về mặt tâm linh và trong những mối liên hệ với người khác. Bạn sẽ hưởng thụ được sự bình an nội tâm lớn hơn, thỏa mãn hơn, và liên hệ sâu sắc hơn với người.

Thỉnh thoảng hãy ôn lại các bí quyết này. Hãy đọc lại chúng để tự nhắc mình sống một cách chân thật không giả

## 14 • BẢY BÍ QUYẾT SỐNG HẠNH PHÚC & CÁC BÀI PHÁP KHÁC

tạo, quán tưởng về động lực của bạn và vun trồng một động lực lớn hơn, thiết lập các ưu tiên hàng đầu một cách khôn ngoan, sống quân bình, làm bạn với bản thân, ý thức rằng “tất cả không chỉ vì tôi” và vun trồng một trái tim nhân hậu.

(Chuyển ngữ theo *Seven Tips for a Happy Life*)

**VÀ CÁC BÀI PHÁP KHÁC ...**

## HẠNH KIÊN NHẪN

*Jan Chozen Bays*



*Jan Chozen Bays, MD (1945), bác sĩ Nhi và cũng là thầy dạy Thiền ở tiểu bang Oregon, Mỹ. Từ những năm 1985, bà và chồng là Laren Hogen Bays, đã dạy thiền tại Cộng đồng Thiền Oregon, ở hạt Portland, Oregon.*

*Sư phụ của bà là Đại lão Hòa thượng Hakuyu Taizan Maezumi Roshi, từ năm 1977 cho đến năm 1995 khi Hòa thượng viên tịch. Bà cũng được Ngài truyền Pháp vào năm 1983. Từ 1990 cho đến nay, bà vẫn tiếp tục phát triển sự thực hành với Shodo Harada, Thiền sư Lâm Tế.*

\*\*\*

Khi bị bắt buộc phải chờ đợi, như khi bị kẹt xe, phản ứng bản năng của chúng ta là phải làm gì đó để khỏi bức mình vì chờ đợi. Ta vặn radio lên, gọi điện thoại, nhắn tin hay chỉ ngồi đó thở ra khói.

Thực hành chánh niệm trong lúc chờ đợi giúp ta tìm



được nhiều khoảng thời gian ngắn trong ngày khi ta có thể khơi sợi chỉ tinh thức lên khỏi nơi nó đang nằm ẩn núp dưới mạng vải chần chịt của cuộc sống. Chờ đợi, một sự việc bình thường nhưng thường gây ra những tình cảm tiêu cực, có thể được chuyển hóa thành một thứ quà tặng, món quà của thời gian rảnh rỗi để thực hành. Tâm sẽ được ích lợi đến gấp đôi: Trước tiên, là buông bỏ được các trạng thái tâm tiêu cực, thứ đến, là đạt được những hiệu quả tốt đẹp của dầu chỉ vài giây phút tu tập được đan chen vào trong ngày.

Khi bạn hành pháp này, bạn sẽ biết nhận ra rất sớm những biến đổi của thân theo sau các tư tưởng, cảm xúc tiêu cực sắp bùng nổ như việc thiếu kiên nhẫn khi phải đợi chờ, hay tức giận vì cái ‘tên ngu ngốc’ đang đứng ở phía trước trong hàng. Mỗi lần chúng ta có thể dừng lại và không để cho trạng thái tâm tiêu cực trở ra quả (thí dụ, bực bội khi bị kẹt xe hay tức tối vì cô thu ngân chậm chạp), là ta đang xóa đi một cách ứng xử quen thuộc nhưng bất thiện của tâm/trí. Nếu ta không để chiếc xe tâm cứ chạy đổ xuống các rãnh cũ, ngọn đồi xưa, bãi lầy cũ, thì dần dần các rãnh sẽ được lấp đầy. Dần dần trạng thái tâm bực bội, chán nản quen thuộc khi phải chờ đợi sẽ tiêu tan. Điều này cần có thời gian để thực hành, nhưng sẽ có kết quả. Nó rất đáng công, vì tất cả những người chung quanh ta cũng sẽ được lợi lạc.

Phần đông chúng ta đều dùng tâm đo lường sự đáng giá của mình qua những kết quả thu lượm được. Nếu tôi không tạo ra được gì hôm nay, nếu tôi không viết sách, không đọc diễn văn, không làm bánh, không kiếm được tiền, bán được hay mua được món gì đó, được điểm tốt trong ký thi, hay tìm được người bạn lòng, thì ngày này của tôi coi như toi và tôi là kẻ thất bại. Chúng ta không cho mình được điểm nào nếu chỉ dành thời gian để ‘có mặt’, để chỉ hiện hữu. “Sự chờ đợi”

do đó là nhân gây bực bội: Thử nghĩ xem tôi có thể làm bao nhiêu việc nếu không phải chờ đợi!

Tuy nhiên, nếu bạn hỏi người thân họ thích điều gì nhất ở bạn, chắc chắn rằng câu trả lời sẽ đại loại như là “sự có mặt” của bạn hay “sự quan tâm chăm sóc” của bạn. Sự có mặt không tạo ra sản phẩm cụ thể mà ta có thể đo lường, ngoại trừ những tình cảm tích cực, cảm giác được nâng đỡ, sự thân thiết và hạnh phúc. Khi chúng ta không còn quá bận rộn, quá chăm chú phải tạo ra cái gì đó mà chuyển sang chỉ tĩnh lặng và tỉnh giác, thì bản thân chúng ta cũng cảm thấy được nâng đỡ, thân thiết và hạnh phúc, ngay cả khi không có ai khác ở bên mình. Những tình cảm tích cực này là thứ sản phẩm rất được ưa chuộng nhưng không thể mua. Chúng là sản phẩm tự nhiên của sự có mặt. Chúng là quyền lợi mà sinh ra con người vốn sẵn có mà chúng ta đã quên lãng rằng mình sở hữu chúng.

(Trích dịch từ *Làm Thế Nào Để Thuần Một Con Voi Rừng* (*How to Train a Wild Elephant*), Jan Chozen Bays © 2011).

## NGHỆ THUẬT ĂN TRONG CHÁNH NIỆM

*Jules Clancy*



*Jules Clancy học ngành công nghiệp thực phẩm. Cô là tác giả của quyển “5 Ingredients 10 Minutes” (5 Nguyên Liệu 10 Phút). Cô viết blog để giúp người đọc nấu những món chất lượng, bổ dưỡng nhất mà không cần mất nhiều thời gian nấu nướng.*

\*\*\*

Khi tôi bỏ việc vào tháng Giêng để chuyên tâm vào việc viết blog suốt thời gian, có rất nhiều chuyển biến tôi rất hào hứng muốn đem áp dụng vào cuộc sống của mình. Một trong những điều đáng nói nhất đó là về thói quen ăn uống của tôi.

Trong những tháng năm làm kẻ nô lệ ăn lương trong các công ty, điểm tâm thường là bữa tôi ăn một mình trong xe. Ăn chộp giựt, hầu như không nhai nuốt khi tôi cố vượt thoát khỏi dòng xe cộ mắc cửi trong suốt cả tiếng đồng hồ lái xe đi làm.

Bữa trưa còn tệ hại hơn thế nữa. Dầu tôi mang theo thực phẩm bổ dưỡng chuẩn bị sẵn ở nhà, nhưng tôi lại không thể sử dụng chúng. Nuốt vội miếng bánh mì sandwich trước máy vi tính trong khi chuẩn bị cho buổi họp kế tiếp, tôi gần như không biết mình đang bỏ gì vào cơ thể. Không trách gì đã ăn xong mà tôi vẫn thấy đói, thấy khát.

Với thời khóa biểu mới tôi quyết làm một cuộc chuyển biến. Không còn vừa ăn vừa lái xe, hay ăn lúc làm việc trước máy tính, tôi quyết bắt đầu thực hành nghệ thuật ăn trong chánh niệm.

### **NHỮNG LỢI ÍCH KHI ĂN TRONG CHÁNH NIỆM?**

**Không ăn nhiều quá:** Từ dạo đó tôi không còn đi ngủ với cảm giác no ứ, đầy hơi. Điều đó đã tốt mà còn có nghĩa là giờ tôi có thể được mặc những chiếc quần jean ưa thích vì ‘bụng béo’ đã biến mất.

**Có thể thưởng thức món ăn tốt hơn.** Là người nghiên cứu về thực phẩm, tôi luôn coi mình là tín đồ của ăn uống. Giờ khi tôi đang trên con đường làm chủ nghệ thuật ăn uống có chánh niệm, tôi thấy có một sự ‘ngưỡng mộ’ mới mẻ đối với thực phẩm, và tôi khám phá ra được nhiều thích thú trong các bữa ăn hơn.

**Tiêu hóa được cải thiện.** Sự tiêu hóa thức ăn bắt đầu ngay trong miệng bằng nước bọt. Nếu thức ăn không được nhai kỹ, thì các bộ phận còn lại trong hệ thống tiêu hóa phải làm việc nhiều hơn. Có thể tôi tưởng tượng ra điều này, nhưng tôi nghĩ là từ khi biết ăn trong chánh niệm, tôi ít bị đầy hơi hơn.

**Ăn ít cũng thấy đủ.** Ăn có chánh niệm phần nào cũng có nghĩa là giảm bớt việc ăn uống quá độ. Điều lợi ích ở đây

thực sự là việc ta vẫn có thể cảm thấy thỏa mãn dầu ăn ít. Thí dụ, chỉ ăn một hay hai miếng sô-cô-la là ta thấy đủ, không thèm muốn ăn hết cả thanh kẹo. Do đó, ta không còn cần phải ‘cắm’ mình thỉnh thoảng được ăn nhiều hơn một chút, là điều sẽ khiến ta có cái nhìn về thực phẩm lành mạnh hơn.

Như thế, bạn đã sẵn sàng để thay đổi thái độ của mình đối với thực phẩm chưa?

### **LÀM SAO ĐỂ LÀM CHỦ NGHỆ THUẬT ĂN UỐNG CÓ CHÁNH NIỆM**

1. *Hãy bắt đầu từ từ.* Cũng giống như mọi thói quen mới, tốt nhất là đặt ra những mục tiêu khả thi. Mỗi ngày chọn một bữa ăn chánh hay bữa ăn dặm, và thực sự thực hành ăn trong chánh niệm ở những thời điểm đó.

2. *Lúc ăn không làm việc khác.* Khó mà chú tâm vào việc ăn uống nếu cùng lúc bạn làm việc khác. Hãy dành thời gian cho việc ăn và không làm gì khác nữa.

3. *Chỉ ăn ở tại bàn ăn.* Một cách nữa để tránh tình trạng ăn uống thiếu chánh niệm là tập thói quen chỉ ăn khi có thể ngồi tại bàn ăn và hoàn toàn để tâm đến thực phẩm ta đang ăn. Không vừa đi vừa ăn vặt nữa.

4. *Thưởng thức cách chưng bày món ăn.* Khi nhìn các món ăn chưng bày hấp dẫn trên các tạp chí hay trên mạng, chúng ta thường xuýt xoa thêm thõng, nhưng đôi khi ta lại quên nghĩ tới cái đẹp của thực phẩm mình sắp dùng tới. Dành thời gian để làm điều đó cũng giúp ta chuẩn bị tư thế ăn trong chánh niệm.

5. *Chú tâm vào từng miếng ăn.* Hãy để ý đến vị, kết cấu (cứng, mềm, dai...) của thực phẩm và cả âm thanh khi nhai thức ăn trong miệng. Chú tâm xem bạn thích hay không thích những cảm giác này như thế nào.

6. *Nhai*. Ta không cần tuân theo thông lệ cục đơan ở một số tự viện là phải nhai 100 lần trước khi nuốt, nhưng ta cần nhai kỹ để thực phẩm tan ra trước khi nuốt.

7. *Dùng muỗng nĩa hay đũa và đặt chúng xuống lúc đang nhai*. Khi ta dùng muỗng, nĩa hay đũa, ta dễ gấp miếng nhỏ hơn. Nếu ăn những món không cần sử dụng những thứ này cũng nên dừng lại giữa những lần bỏ đồ ăn vào miệng, như thế ta mới có thể chú tâm.

8. *Chuyện trò và chia sẻ*. Một trong những niềm vui khi ăn uống là có thể cùng ăn chung với những người mình thương yêu. Trong không khí đó, cũng khó để giữ chánh niệm, nhưng không phải là điều không thể. Hãy hướng đề tài về bữa ăn bạn đang dùng. Chia sẻ cảm nghĩ của bạn về mùi vị, kết cấu của thực phẩm, điều bạn thích hay không thích. Lúc đầu làm việc này có vẻ kỳ kỳ, nhưng hãy tin tôi, dần dần bạn sẽ thấy việc làm này cũng thú vị đấy.

9. *Hãy chọn chất lượng thay vì số lượng*. Khi chọn một phần nhỏ hơn của thực phẩm chất lượng nhất trong khả năng của mình, bạn không những sẽ thưởng thức món ăn nhiều hơn, mà còn cảm thấy thỏa mãn và không phải ăn quá độ.

10. *Dành thời gian để tự chuẩn bị bữa ăn cho mình, từ những nguyên liệu tươi ngon*. Quá trình chuẩn bị cũng có thể là những giây phút thư giãn, thoải mái như khi ăn. Đối với tôi, việc biết nguyên liệu nào đã được bỏ vào thức ăn của mình, giúp tôi rất yên tâm, nên dẫu có vất vả, phiền phức cũng đáng công.

(Chuyên ngữ từ *The Art of Mindful Eating*, Stonesoup Blog)

## CHÁNH NIỆM KHI BẬN RỘN

*Sister Ocean*

*Sister Ocean (Chân Trang Hải An), gốc người Canada. Sư cô được thọ giới tại Làng Mai của Hòa thượng Thích Nhất Hạnh vào năm 2012. Sư cô tu và thực hành tại Thiền viện Blue Cliff ở New York, nơi mà các khóa tu về nghệ thuật sống chánh niệm thường được tổ chức.*

\*\*\*

Có những lúc cuộc sống dường như nhẹ nhàng, thư thả và những lúc nó căng thẳng, ngột thở. Thực tập chánh niệm là phương cách có thể giúp ta vượt qua những thăng trầm đó - để tận hưởng an bình, hạnh phúc khi chúng phát sinh, và để giải tỏa căng thẳng, đón đầu khi chúng có mặt. Một số các phương cách thực hành mà tôi biết có thể giúp tôi vượt qua những lúc cuộc sống quá bận rộn, liên quan đến thân. Đức Phật đã trao truyền cho ta nhiều phương cách dưới tiêu đề “Niệm Thân”.

Dưới đây là một số gợi ý để áp dụng chúng vào cuộc sống hằng ngày.

Bất cứ khi nào chợt ý thức đến giây phút hiện tại sau thời gian phóng tâm, việc đầu tiên tôi làm là xét lại tư thế của mình. Tâm tôi có thể quay cuồng và các xúc cảm của tôi có thể phóng xa nghìn dặm, nhưng tôi luôn có thể chỉnh xét lại tư thế của mình. Có một cách cũng khá dễ để lấy lại thăng bằng ngay: Hít vài hơi thở sâu, rút vai lên, chùn vai xuống, rướn phía sau cổ lên, vậy là đầu tôi thấy nhẹ hơn. Sau đó tôi thư giãn bụng và tiếp tục thở sâu. Một khi thân thư giãn hơn, thì dễ hít thở đầy chánh niệm hơn. Và khi đã dễ dàng thở đầy chánh niệm, thì sự thực tập còn lại cũng trở nên dễ dàng! Chỉnh xét lại tư thế và làm mềm bụng để thở sâu có thể được áp dụng cho bất cứ tư thế nào, trong bất cứ hoạt động nào, vì thế đó là cách đầu tiên tôi thường áp dụng khi thiếu tập trung.

Khi đi, ngay cả khi đi nhanh, tôi cũng thực hành buông thư các bắp thịt ở chân, rồi bước từng bước, như thể mỗi bước sẽ để lại dấu ấn trên mặt đất. Tôi không dậm chân mà để mỗi bước chắc nịch xuống mặt đất. Dĩ nhiên, khi bước, điều này cũng tự nhiên xảy ra, nhưng tôi nhận thấy là càng bận rộn, thân tôi dường như càng bám vào tất cả mọi thứ - kể cả bước đi. Buông thư được trong từng bước chân là một hạnh phúc trong những lúc đầy bận rộn, để làm thư giãn thân và nhẹ nhàng chú tâm.

Khi tôi vận động chân tay, như là cắt rau củ, vệ sinh nhà cửa, phơi đồ hay dọn giường ngủ, tôi cố gắng ứng dụng tất cả các điều kể trên. Sau khi chỉnh xét tư thế, và thở sâu, tôi đem tâm chánh niệm đến cảm giác nơi hai tay. Tôi thường sử dụng quá nhiều năng lực và để ý thấy các cơ ở tay căng cứng ngay cả khi tôi đã làm xong công việc. Nên khi có chánh niệm, tôi buông thư cánh tay, bàn tay và thử sử dụng ít năng lực hơn để hoàn thành cũng những công việc đó. Thật là một cuộc thử nghiệm đầy thú vị. Nhờ sự thực tập đó, giờ tôi có



thể nói là mình thực sự thích thú công việc quét nhà, rửa chén là những thứ trước đây tôi không màng đến. Hãy nhớ từng giây phút của cuộc sống làm nên cuộc sống của chúng ta. Vậy tại sao không tận hưởng từng giây phút đó?

Tôi cũng để ý thấy là khi tôi làm công việc “đầu óc” – như tổ chức sự kiện hay hội thảo. Đó là những lúc dễ quên chánh niệm nhất. Tôi chỉ vừa học cách thực tập chánh niệm trong những lúc ấy. Thí dụ khi có năm người hỏi tôi năm điều khác nhau và tôi phải hoàn thành ba công việc trong một tiếng đồng hồ tới, thì việc phải dừng lại và làm mọi thứ chậm rãi trong chánh niệm dường như là điều không tưởng. Nhưng ngay cả lúc ấy, việc quay về niệm thân cũng có thể thực hiện được. Khi suy nghĩ quá nhiều, các cơ ở thái dương, hàm và mắt thường rất căng. Nên khi tôi nhận thấy mình đắm chìm trong suy tưởng, tôi buông thư các cơ mặt và đầu và cố gắng không nhìn căng quá. Tức thì, tôi cảm thấy nhẹ nhàng và sáng suốt hơn. Dĩ nhiên điều đó không thể ‘giải quyết’ mọi vấn đề, nhưng nó vô cùng ích lợi và đơn giản.

Nhưng có lúc các thực tập đơn giản này cũng trở nên quá sức khiến tôi không muốn thực hành nữa. Sau nhiều lần “cố gắng” chánh niệm nhưng không cảm thấy an lạc hay bình tĩnh hơn, tôi chánh niệm dừng lại sự thực tập chánh niệm. Nếu tôi nhận thấy là phải ép mình thực hành chánh niệm, thì tôi dừng cố gắng. Khi sự gò ép này giảm bớt với thời gian, tôi thấy mình lại muốn thực hành trở lại, mà không cần nỗ lực. Điều này có thể khiến bạn hoang mang. Nhưng sự thực hành niệm thân không phải là một bài thực tập để đạt được điều gì đó trong tương lai. Thực tập niệm thân và tất cả các phương pháp thực tập chánh niệm khác, đều mang lại lợi ích ngay trước mắt. Thực tập chánh niệm là thiết lập nền tảng để chăm sóc cho tâm và các cảm xúc, để tận hưởng từng

giây phút trong cuộc sống, để hiểu bản thân và thế giới (thực sự không phải là tách biệt), và để mọi chúng sanh được giải thoát hoàn toàn, lâu bền khỏi khổ. Đây thực sự là con đường thanh thản và tốt đẹp!

Tôi không nói những điều trên để khiến bạn nản chí vì việc thực tập chánh niệm không có gì đặc biệt. Chỉ là ta phải nhớ. Là điều mỗi ngày tôi vẫn còn nhiều lần quên. Đó là lý do tại sao ta gọi đó là thực tập. Điều quan trọng là khi ta nhớ đến, ta bắt đầu trở lại. Chỉ một hơi thở. Chỉ một bước chân. Chỉ một giây phút bình an. Lặp đi và lặp lại.

(Chuyển ngữ theo *Too Busy For Mindfulness*, nguồn: Buddhistdoor International Sister Ocean, 6/3/2014)

## GỬI BẠN

### *17 Lời khuyên thẳng thắn về cuộc sống của Thiền sư Kodo Sawaki*



*Roshi Kodo Sawaki (1880-1965), hay “Kodo Kẻ Không Nhà”, như người ta gọi ngài, là một trong những vị thiền sư Tào Động ảnh hưởng nhất của thế kỷ XX. Sinh năm 1880, là trẻ sớm mồ côi, Sawaki chạy trốn khỏi người giám hộ để trở thành một tu sĩ vào năm 16 tuổi. Sau khi thọ giới chẳng bao lâu, ông bị gọi nhập ngũ vào Quân đội Hoàng gia Nhật Bản, tham chiến trong cuộc chiến tranh Nga - Nhật 1904-05. Khi chiến tranh kết thúc, ông lại quay về tu học thiền,*

*dần dần quản lý Antaiji Shichikurin Sanzen Dojo vào năm 1949. Tuy nhiên Sawaki không phải là một vị trụ trì bình thường, nên thay vì lo đảm trách những công việc quản lý ở chùa, ông lại chu du khắp nước Nhật để dạy thiền (zazen) cho người tại gia, một công tác mà ông gọi đùa là “Tu viện Lưu động”. Những nỗ lực này khiến ngài vừa bị gọi là “Kẻ Không Nhà” (Homeless), vừa được coi là người tiên phong trong việc quảng bá việc ngồi thiền ở Nhật Bản.*

Dưới đây là bản tóm tắt của sưu tập những lời dạy của ngài, có tên là “Gửi Bạn”, được biên soạn bởi người kế nhiệm Sawaki, Thiền sư Uchiyama. Không có bản in đầy đủ, nhưng một số bài sưu tập có thể được tìm thấy trên website của Antaiji, những bài dưới đây cũng có nguồn từ đó. Muho Noelke, vị trụ trì đương nhiệm của Antaiji và Reiho Haasch, một giảng sư trong tông môn đã dịch từ nguyên tác tiếng Nhật.

Sawaki đặc biệt được biết đến vì lối sống du mục và vì ngài luôn nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc hành thiền hơn là học kinh sách hay tham công án. Nếu những lời dạy của ngài ở đây có giá trị gì, ngài cũng phải được nhớ đến với tính cách dễ thương và cách giao lưu trực tiếp, là điều đôi khi dường như không tôn trọng người nghe. Bạn có lo lắng về nghề nghiệp của mình không? Có đâm đá với người phối ngẫu không? Than phiền rằng mình luôn bận rộn à? Kẻ Không Nhà Kodo sẽ có lời khuyên cho bạn. Tuy nhiên, chúng tôi không thể bảo đảm đó là những lời khuyên mà bạn muốn nghe.

\*\*\*

### 1. Gửi người bắt đầu biết suy gẫm về cuộc đời

Ở một số nơi tại Mãn Châu, các cỗ xe thường do các chú chó to lớn kéo. Bác xà ích treo một miếng thịt trước mũi chó, và chú chó chạy như điên theo miếng thịt. Nhưng dĩ nhiên là chú không bao giờ với tới. Chú chỉ được vút cho miếng thịt khi cỗ xe đã về tới đích. Rồi chỉ trong một cái ngón, chú nuốt chửng miếng thịt xuống cổ họng.

Người đi làm với đồng lương cũng y hệt như thế. Từ đầu tháng cho đến cuối tháng, họ cũng chạy theo đồng lương treo trước mũi. Một khi đã lãnh lương, họ cũng ngón nó xuống,

và lại sẵn sàng chạy tiếp theo kỳ lương tới. Không ai có thể thấy xa hơn đầu mũi của mình.

Câu hỏi là: *Tại sao bạn phải khôn khổ như thế?*

Nếu không cẩn thận, bạn sẽ phí hết cuộc đời mình không làm gì ngoài việc chờ đợi những hy vọng tầm thường nhất của mình có thể thành tựu.

## **2. Gửi người không thể nào dừng lo lắng người khác nghĩ về mình như thế nào.**

Bạn không thể nào đổi bất cứ thứ gì với người khác. Mỗi và mọi người phải sống cuộc đời riêng của mình.

Đừng phí thời gian suy xét xem ai là người tài giỏi nhất.

Mắt không nói, “*Chúng tôi thấp hơn, nhưng thấy nhiều hơn*”. Chân mày không trả lời, “*Đúng, chúng tôi không thấy gì, nhưng chúng tôi ở cao hơn*”.

Mũi không thể thay mắt, và miệng không thể thay cho tai.

Mọi thứ đều có nhiệm vụ riêng của mình, mà không gì trong vũ trụ có thể thay thế.

## **3. Gửi người đã hoàn toàn mệt mỏi trong việc đấu tranh với người phối ngẫu.**

Vấn đề không phải ai là người đúng. Đơn giản là các bạn nhìn sự việc theo quan niệm khác nhau.

Khi bạn bắt đầu nói “*Tôi*”. Mọi thứ theo sau đều là ảo tưởng.

Hãy thôi cố gắng làm một người đặc biệt – hãy cứ là chính mình. Hãy kiềm chế. Ngồi xuống!

## **4. Gửi người nghĩ làm giống người khác là có lợi.**

Bạn luôn bám theo người khác. Nếu họ ăn khoai chiên,

bạn cũng đòi ăn khoai chiên. Nếu ai đó ăn kẹo, bạn cũng muốn ngậm kẹo. Nếu ai đó thổi còi, bạn cũng kêu đòi: “*Mẹ ơi, mua cho con cái còi*”. Và điều đó không chỉ xảy ra đối với con trẻ.

Khi mùa xuân tới, bạn quay cuồng theo mùa xuân. Khi thu đến, bạn chạy theo mùa thu. Ai cũng chờ đợi thứ gì đó để chạy đuổi theo. Có người còn kiếm sống được nhờ sự chạy đuổi theo đó - họ làm nghề quảng cáo.

Với từng cá nhân, chúng ta còn chịu đựng nổi, nhưng khi họ lập thành nhóm, họ bắt đầu trở nên quái dị. Họ bị rơi vào sự ngu ngốc của nhóm, của bầy đàn.

Khi sống trong sự ngu ngốc của nhóm, chúng ta lẫn lộn giữa sự cuồng điên và kinh nghiệm thực sự. Nên điều quan trọng là bạn phải rõ ràng về bản thân, và thức tỉnh khỏi cơn điên đó. Thiền (*zazen*) có nghĩa là rời bỏ bầy đàn và tự đi trên hai đôi chân của mình.

#### **5. Gửi người mà suốt đời chỉ biết có tiền và tiền.**

Hạnh phúc và bất hạnh của con người không chỉ tùy thuộc vào tiền. Nếu con số trong tài khoản tín dụng của bạn là thước đo lường hạnh phúc, thì sự việc sẽ đơn giản xiết bao. Tuy nhiên thực sự nó không phải như thế.

Đừng quá tiêu cực khi bạn bắt đầu nói là bạn cần tiền để sống. Trong thế giới này, bạn có thể hoàn toàn sống tốt mà không cần đến số tiết kiệm.

Một số người nghĩ rằng họ quan trọng bởi vì họ có tiền. Người khác thì cho mình quan trọng vì đã đạt được giác ngộ “*satori*”. Nhưng cho dầu bạn thổi phồng tấm da thịt này bao nhiêu, bạn cũng không thể biến mình thành gì cả - ngoài việc trở thành ma.

Những gì không thuộc về bạn chiếm đầy vũ trụ. Khi nào

những suy tưởng của cá nhân bạn chấm dứt, thì Phật pháp có mặt.

## **6. Gửi người thích có nhiều tiền, tình yêu, chức vị và danh vọng.**

Si mê có nghĩa là chỉ biết chăm lo cho bản thân mình. Còn kẻ trí nói, “*Đầu có gì xảy ra, tôi vẫn là tôi*”.

Một lần trong thời chiến tranh (Nga-Nhật, 1904-1905), tôi viếng thăm một mỏ than. Ăn vận như người thợ mỏ, đầu đeo đèn, tôi trèo vào thang kéo, và bắt đầu đi xuống mỏ. Có lúc khi đang đi xuống, tôi có cảm giác như thành lình chúng tôi lại trở lên cao. Nhưng khi dùng đèn soi vào vách, tôi thấy là mình vẫn đang đi xuống. Lúc đầu khi đang xuống thật nhanh, ta cảm thấy mình thực sự đi xuống. Chỉ đến khi vận tốc thay đổi thì chúng ta lại có cảm giác mình đang đi lên trở lại. Cũng giống như thế, khi suy nghiệm về cuộc đời mình, hình như chúng ta luôn sai lầm khi làm tưởng rằng những con số luôn thay đổi là tổng số.

Thua là định. Thắng là ảo tưởng.

Không thèm muốn bất cứ thứ gì là món quà lớn nhất mà bạn có thể ban tặng cho vũ trụ.

## **7. Gửi người muốn thấy kẻ thù bị điêu đứng.**

Chúng ta thường nghĩ không biết ở đây ai thực sự là kẻ hay hơn. Nhưng chẳng phải là tất cả chúng ta đều tượng hình từ cùng nắm đất đó sao?

Mọi người cần ngồi chôn chặt xuống nơi chỗ không có tốt hơn hay xấu hơn.

Suốt đời bạn đã là kẻ điên rồ khi nghĩ rằng thực sự có

“tôi” và “người khác”. Bạn làm đủ trò để nổi bật trong đám đông, nhưng trong thực tế thì không có “bạn” hay “người khác”.

Phật pháp có nghĩa là liền một mảnh. Vậy thì đường biên nào chạy giữa bạn và tôi? Dần dần tất cả chúng ta đều hành xử như thể có đường biên chia tách bạn và thù. Chúng ta đã quen quá với cách suy nghĩ đó, ta tin rằng đường biên đó thực sự hiện hữu.

Nghèo hay giàu, quan trọng hay không quan trọng – không có gì hiện hữu. Chúng chỉ là ánh sáng lấp lánh trên các làn sóng.

### **8. Gửi người đang đau khổ vì bị lường gạt.**

Tất cả chúng sanh đều lầm lạc: Ta xem là hạnh phúc cái đưa đến bất hạnh, và than khóc vì một bất hạnh hoàn toàn không phải là bất hạnh. Tất cả chúng ta đều biết là một đứa trẻ đang khóc có thể biến nước mắt thành tiếng cười khi bạn cho nó cái bánh. Cái mà những kẻ phàm phu như chúng ta gọi là hạnh phúc cũng không hơn thế bao nhiêu. Đôi lúc bạn cần tát vào mặt mình để tự hỏi một cách nghiêm túc: Những điều bạn được hay mất có thực sự đáng được bạn reo hò hay than khóc như thế không?

Sớm muộn gì mọi người cũng bắt đầu chỉ nghĩ cho riêng mình. Bạn nói, “Tốt quá!” Nhưng cái gì tốt? Nó chỉ tốt cho bản thân bạn, thế thôi.

Người có nhiều ham muốn rất dễ bị lường gạt. Ngay cả những kẻ lừa phỉnh đại tài nhất cũng không mong được gì từ người không có lòng tham muốn.

Phật giáo có nghĩa là vô ngã, không có gì để đạt được.

### **9. Gửi người lặn độn trên đường công danh.**



Khi đã chết và bạn nhìn lại cuộc đời mình, bạn sẽ thấy những thứ này không đáng chi.

May mắn hay rủi ro, tốt hay xấu – không phải tất cả đều như bạn nhìn thấy. Cũng không phải giống như bạn nghĩ đâu. Bạn cần phải vượt lên trên may mắn hay bất hạnh, tốt hay xấu.

Đau khổ không là gì hơn là cái khổ ta tự tạo ra cho bản thân.

### **10. Gửi người luôn than thở rằng mình không có thời gian.**

Mọi người đều than phiền là họ quá bận rộn đến không có thời gian. Nhưng tại sao họ lại bận rộn đến thế? Chính là ảo vọng khiến họ bận rộn. Người hành thiền luôn có thời gian. Khi bạn hành thiền, bạn có nhiều thời gian hơn bất cứ ai ở trên thế gian này.

Nếu không cẩn thận, bạn đang làm âm ỉ chỉ việc kiếm sống của mình. Bạn luôn bận rộn, nhưng tại sao? Chỉ là để kiếm miếng ăn. Đàn gà cũng tíu tít khi mổ thức ăn. Nhưng tại sao? Chỉ để bị người ta ăn thịt.

Người ta có thể tạo ra bao nhiêu ảo vọng trong một cuộc đời? Khó thể tính toán. Ngày này qua ngày khác, lúc nào cũng “Tôi muốn cái này, tôi muốn cái kia...” Chỉ dạo một vòng trong công viên cũng đã có bao vọng tưởng hiện ra trong đầu. Vậy đó là ý nghĩa của “bận rộn”, “Tôi muốn được bên em, tôi muốn về nhà, tôi muốn gặp em...”.

Con người luôn thở không ra hơi – vì chạy quá nhanh theo ảo vọng của họ.

### **11. Gửi người đang mong muốn có một cuộc sống hạnh phúc hơn.**

Hãy tịnh lắng và mọi thứ rồi sẽ tốt thôi. Ta chỉ cần một

sự gián đoạn ngắn. Làm Phật có nghĩa là một sự gián đoạn ngắn từ làm chúng sanh. Làm Phật không có nghĩa là phải đi từ chúng sanh lên.

“Loại người nào đứng trên mặt đất mà không đi tới cũng chẳng đi lui?” Kyuho trả lời, “Là con cừu đá với con cọp đá: trước sau gì chúng cũng mệt mỗi khi phải kình chống nhau”. Con cừu đá không nhúc nhích. Con cọp đá cũng không nhảy chồm lên vì đói. Điểm mâu chốt là đó – hãy đối mặt với sự việc vượt lên cả suy tư.

Chúng ta được gì khi thực sự nắm bắt sự vật như chúng đang là? Vượt trên sự suy tư (*hishiryō*). Vượt lên trên suy tư không cho phép nó tự suy tư. Dầu bạn có nghĩ thế hay không: Sự vật cũng đơn giản như chúng là.

“Tất cả mọi pháp đều trống không” có nghĩa là không có gì để chúng ta can dự vào, vì không có gì thực sự xảy ra.

Chưa từng có gì xảy ra, bấp chấp những gì như đang xảy ra – đó là trạng thái tự nhiên. Ảo tưởng là đánh mất trạng thái tự nhiên này. hông thường chúng ta không nhận ra được trạng thái tự nhiên này. Thông thường chúng ta che giấu nó với một điều gì khác, nên nó không còn tự nhiên nữa.

Phật pháp có nghĩa là trạng thái tự nhiên này.

Thực hành theo Phật có nghĩa là hoàn toàn sống trong giây phút hiện tại này – là cả cuộc sống của ta-ngay đây và bây giờ.

## **12. Gửi người muốn học Phật pháp để hoàn thiện bản thân.**

“Lý thuyết rỗng tếch” là cách ta gọi những kẻ sinh dùng thuật ngữ. Kiểu đó thì không ích lợi gì. Hãy đấm cả hòn và xác vào đó!

Bạn phải hoàn toàn chết để có thể quán tưởng về Phật pháp. Chỉ tự hành xác và chết nửa vời thì không đủ.

### **13. Gửi người cho rằng Phật giáo không có nghĩa lý gì đối với họ.**

Khi nói về Phật, bạn đang nghĩ đến một điều gì xa vời, không liên quan đến bạn, đó là lý do tại sao bạn chỉ chạy loanh quanh trong vòng tròn.

Chúng sanh và Phật đều có cùng hình tướng. Tỉnh giác và si mê cũng có cùng hình tướng.

Khi ta thực hành theo Phật pháp, chúng ta là Phật. Hay đúng hơn, chính vì ta đã là Phật nên ta có thể thực hành theo Phật pháp.

Bạn nghĩ rằng Phật giáo thì hơi khác với mọi thứ. Nhưng không phải như thế chút nào: Phật giáo chính là mỗi và tất cả mọi thứ.

### **14. Gửi người không biết việc hành thiện của mình có ích lợi gì không.**

Thiện có ích gì? Hoàn toàn không! Nhưng cái “chẳng ích lợi gì” này phải thấm vào xương thịt bạn cho đến khi bạn thực sự thực hành cái “chẳng ích lợi gì”. Chỉ đến khi đó, thì việc hành thiện của bạn mới thực sự chẳng ích lợi gì.

Bạn nói rằng bạn muốn trở thành người tốt hơn bằng cách hành thiện. Nhưng thiện không phải là về việc học làm thế nào để thành một con người. Thiện là dừng lại việc làm người.

Bạn nói, “*Khi thiện, tôi bị ảo tưởng!*”. Điên rồ! Sự thật là chỉ khi hành thiện bạn mới ý thức đến các ảo tưởng của mình. Khi bạn quay cuồng với ảo tưởng của mình, bạn đâu hề để ý tới chúng. Lúc bạn hành thiện, một con muỗi chích,

bạn cũng biết ngay. Nhưng khi bạn đang quay cuồng, thì con vắt có cắn, bạn cũng không hề hay.

Đừng cầu nhau. Đừng có trao tráo mắt nhìn khoảng không. Chỉ ngồi!

**15. Gửi người với tâm bất loạn đang cố hết sức để được tâm an.**

Tâm bạn không an vì bạn đang chạy đuổi theo lý tưởng của một tâm hoàn toàn thanh tịnh. Đó là đi thụt lùi. Hãy theo dõi tâm trong từng giây phút, dần nó có loạn động đến thế nào. Ta chỉ có thể đạt được tâm an lạc rộng lớn khi thực hành với tâm loạn động này.

Khi sân cuối cùng được chấp nhận là tâm sân, thì tâm sẽ an lạc.

**16. Gửi người cho rằng mình đạt được trạng thái tâm tốt đẹp hơn nhờ thiền định.**

Khi nào bạn còn cho rằng thiền là việc tốt, thì có điều gì đó không bình thường. Hoàn toàn không có gì đặc biệt về thiền không vết nhơ. Không cần phải hàm ân về điều đó.... Đừng làm ô uế việc hành thiền của bạn bằng cách nói là bạn đã tiến bộ, cảm thấy tốt hơn, hay trở nên tự tin hơn trong việc hành thiền.

Chúng ta chỉ nói, “*Mọi việc tốt đẹp!*” khi chúng xảy ra theo ý ta.

Lý ra chúng ta phải để dòng nước của trạng thái ban đầu của ta như nó là. Nhưng thay vào đó, ta cứ liên tục vọc tay vào đó để xem nước lạnh hay ấm. Đó là lý do nó bị vẩn đục.

Thiền không phải là máy đo khi nhiệt độ từ từ tăng lên: “Thêm chút nữa... đúng rồi! Giờ tôi đã đạt được giác ngộ!”

Thiền không bao giờ trở thành một điều gì đó đặc biệt, dầu bạn có thực hành nó trong bao lâu. Nếu nó trở thành đặc biệt, chắc chắn là bạn đã rơi lỏng chỗ nào rồi.

### **17. Gửi người kỳ vọng một cách sống tuyệt đối.**

Phật pháp là gì? Đó là để mọi khía cạnh trong đời sống hằng ngày của bạn đều nương tựa theo Phật.

Cốt lõi của tất cả mọi hành động là đi đến chỗ tận cùng. Nếu tâm bạn vắng mặt dù chỉ một giây, bạn không khác gì cái xác chết. Thực hành là luôn tự hỏi mình “*Ngay bao giờ tôi có thể làm gì theo như Phật?*”.

Đạt được đích chỉ một lần thôi chưa đủ. Điềm tối đa của năm ngoái chẳng ích lợi gì. Bạn cần phải đạt được đích ngay bây giờ.

(Do Muho Noelke & Reiho Haasch chuyển ngữ từ tiếng Nhật sang Anh: *TO YOU*, Tạp Chí Tricycle)

## TRÁCH NHIỆM Ở NƠI MÌNH

*HT. K. Sri Dhammananda*



*Hòa thượng Tiến sĩ K. Sri Dhammananda, sinh năm 1919 tại miền nam Tích Lan (Ceylon).*

*Năm 12 tuổi, ngài xuất gia làm Sa-di, với pháp hiệu “Dhammananda”, có nghĩa là “người trải nghiệm được hạnh phúc nhờ nương tựa vào Pháp”. Ngài thọ đại giới vào năm 1940 và sau này được thọ các danh hiệu cao hơn năm 22 tuổi. Sau khi hoàn tất chương trình Cao học tại Ấn Độ, ngài đã trải qua bốn năm đi hoằng pháp. Năm 1952, trong số 400 vị Tỷ-kheo, ngài được chọn đi Mã Lai để hỗ trợ các nhu cầu về tôn giáo của các Phật tử người Sinhalese ở xứ này. Với hơn 50 năm kinh nghiệm trong việc truyền giáo, ngài đã hiến dâng cả cuộc đời vào việc kêu gọi hòa bình, hiểu biết và hòa hợp.*

*Nguyên là một vị lãnh đạo trong truyền thống Phật giáo Nguyên thủy ở Mã Lai và Singapore, ngài là một trong những vị Hòa thượng trưởng lão được kính trọng nhất trong cộng đồng*

*Phật giáo, và cũng là tác giả của hơn 70 đầu sách về đạo Pháp, được dịch ra hơn 16 ngôn ngữ.*

*Là một Pháp sư nổi tiếng, ngài thường được mời đến giảng pháp tại Mỹ, Úc, Anh, Âu châu và nhiều quốc gia khác ở châu Á. Ngài đã an nhiên ra đi ở tuổi 87 vào ngày 31 tháng 8, 2006.*

\*\*\*

Theo bản tính con người, tất cả chúng ta đều có khuynh hướng đổ lỗi, trách móc người khác vì những thiếu sót hay bất hạnh của mình. Có bao giờ bạn nghĩ lại rằng chính mình phải chịu trách nhiệm về những vấn đề của mình? Nỗi muộn phiền, bất hạnh của bạn không phải do lời nguyên của ai đó dành cho gia đình bạn, và được truyền từ thế hệ này qua thế hệ khác. Mà chúng cũng không phải do tội của vị tổ tông nào đó đã đội mồ lên để ám bạn. Nỗi khổ đau của bạn cũng không do Thượng đế hay Ma quỷ nào tạo ra. Chính bạn là người tạo khổ cho mình. Chính bạn là người gây bất hạnh cho mình. Chính bạn mới có thể giải thoát cho mình.

Bạn phải tập gánh trách nhiệm cho cuộc đời mình và thừa nhận khuyết điểm của bản thân chứ không oán trách hay phiền hà người khác. Hãy nhớ câu nói của người xưa:

*“Kẻ vô học luôn đổ lỗi cho người; kẻ có chút học thức tự trách mình, còn người trí không đổ lỗi cho gì cả”.*

Là người trí, bạn phải tập tự giải quyết vấn đề của mình mà không trách móc ai cả. Nếu mỗi cá nhân đều cố gắng tự sửa lỗi mình, thì thế giới này sẽ được bình an. Nhưng phần đông chẳng mấy may cố gắng để nhận thức rằng chính họ mới phải chịu trách nhiệm cho rất nhiều bất hạnh xảy ra cho

mình. Họ thích tránh né. Họ nhìn ra ngoài để tìm kiếm nguồn gốc vấn đề vì họ miễn cưỡng, không muốn thừa nhận những thiếu sót của bản thân.

Tâm con người thường dễ tự dối mình, nên không ai muốn thừa nhận những yếu kém của bản thân. Họ sẽ tìm lý do gì đó để biện hộ cho hành động của mình và tạo ra ảo tưởng rằng mình không có lỗi. Nếu ta thực sự muốn được giải thoát, ta phải có can đảm thừa nhận sự yếu kém của mình. Đức Phật đã nói:

*“Thật dễ thấy lỗi người; quá khó để nhận ra lỗi mình”.*

Bạn phải rèn tánh can đảm để nhìn nhận khi mình phạm lỗi là do thiếu sót của mình. Bạn phải thừa nhận là mình sai. Đừng bắt chước theo kẻ ngu luôn đổ lỗi cho người. Đừng lấy người làm bia đỡ đạn cho mình – làm vậy thật đáng trách. Hãy nhớ rằng: *“Bạn có thể thể lừa dối một số người trong một khoảng thời gian, nhưng không thể lừa dối tất cả mọi người, ở mọi lúc”.* Đức Phật đã dạy:

*“Kẻ ngu mà không nhận mình ngu, mới thực sự là ngu. Còn người ngu nhưng biết mình ngu thì trong mức độ nào đó cũng là khôn”.*

Hãy nhìn nhận sự yếu kém của mình. Đừng trách móc người khác. Bạn phải nhận thức rằng bạn chịu trách nhiệm cho những bất hạnh và khó khăn xảy đến cho bạn. Bạn phải hiểu rằng cách bạn suy nghĩ cũng tạo ra những điều kiện khiến khó khăn xảy đến với bạn. Bạn phải luôn nhớ rằng, bạn có trách nhiệm đối với những vấn đề của mình. Bạn phải luôn nhớ rằng, bạn có trách nhiệm đối với bất cứ điều gì xảy ra cho bạn.

*“Không phải thế giới có vấn đề, mà vấn đề là ở chúng ta”.*



Bạn phải chịu trách nhiệm về mối liên hệ với người khác.

Hãy nhớ rằng bất cứ điều gì xảy ra, bạn sẽ không cảm thấy bị tổn thương nếu bạn biết cách giữ tâm thanh thản. Bạn bị tổn thương chỉ vì thái độ tình cảm mà bạn chấp trước đối với bản thân và đối với người. Nếu bạn thương yêu, tử tế với ai, bạn sẽ được đáp trả bằng thái độ thương yêu, tử tế. Nếu bạn tỏ thái độ hằn học, chắc chắn không bao giờ bạn được đáp trả bằng tình thương yêu. Một người sân hận chỉ tỏ ra khí độc và tự hại mình hơn là hại người. Người trí không để lòng sân khởi lên đáp trả lại sân thì sẽ không bị tổn thương. Hãy nhớ rằng không ai có thể làm tổn thương bạn trừ khi bạn để cho họ làm thế. Khi người khác trách móc, đổ lỗi cho bạn, nhưng bạn một lòng vững tin nơi Pháp (chân lý), thì Pháp sẽ bảo vệ bạn khỏi những sự tấn công, đã kích bắt công. Đức Phật đã thuyết:

*“Ai xâm hại người lành, trong sạch, không nhiễm ô, điều xấu sẽ rơi ngay kể ấy, giống như tung bụi ngược chiều gió”.*

Nếu bạn để cho người khác thỏa mãn ý nguyện muốn làm tổn thương bạn, thì bạn là người chịu trách nhiệm.

*Đừng trách người – Hãy nhận trách nhiệm.*

Bạn phải tập canh giữ tâm bằng cách duy trì một quan điểm đúng đắn để không có bất cứ điều gì xảy ra ở bên ngoài có thể khiến bạn chao đảo. Bạn đang gặp khó. Nhưng bạn không nên trách móc hoàn cảnh khi sự việc không theo ý mình. Bạn không nên nghĩ rằng mình kém may mắn, là nạn nhân của số mệnh, hay do tâm địa ác độc của người. Không cần biết lý do của bạn là gì, bạn không nên cố gắng đùn đẩy trách nhiệm của mình, bằng cách đổ lỗi cho hoàn cảnh. Hãy cố gắng giải quyết vấn đề của bạn một cách vui vẻ. Trong những lúc khó khăn, hãy sống lạc quan. Can đảm chấp nhận

thay đổi nếu cần thiết, nhưng cũng phải đủ kiên quyết không chấp nhận điều gì bạn không thể thay đổi. Cần có đủ khôn ngoan để hiểu những vấn đề trong cuộc sống, giống như mọi người khác. Nhưng cũng phải khôn đủ để đối mặt với một số vấn đề mà không cảm thấy bất lực, khổ đau. Những khó khăn là thách thức để chúng ta vượt qua. Những người cố gắng phục vụ người khác gặp nhiều phiền phức hơn những kẻ không làm gì, tuy nhiên điều đó không có nghĩa là người tốt nên chạnh lòng. Họ cần phải có trí tuệ để nhận thức rằng việc phục vụ không vì tự ngã sẽ có phần thưởng riêng của nó.

*“Yêu thương mà không có trí tuệ hoặc có trí tuệ mà không có tình thương đều không thể mang đến một cuộc sống tốt đẹp”.* B.Russel.

*Bạn phải chịu trách nhiệm về sự bình an nội tâm của mình.*

Bạn phải học cách bảo vệ sự bình an, thanh tịnh mà bạn đã tạo ra được trong tâm mình. Để gìn giữ nội tâm thanh tịnh, bạn phải biết lúc nào cần đầu hàng; lúc nào phải dẹp bỏ tự ái qua một bên, lúc nào phải che lấp cái ngã giả tạo, lúc nào phải thay đổi thái độ ương ngạnh, hay tà kiến và lúc nào phải thực hành kiên nhẫn. Bạn không nên để kẻ khác tước đoạt sự an bình nội tâm của mình. Bạn có thể duy trì điều đó nếu bạn biết cách hành động khôn ngoan. Trí tuệ xuất hiện khi ta nhận biết vô minh.

*“Con người không phải là một thiên thần gãy cánh, mà là một sinh vật đang vươn lên”.*

*Thái độ đúng đắn dẫn đến sự chỉ trích.*

Bạn phải học cách bảo vệ mình khỏi những chỉ trích bất công và tận dụng những góp ý có tính xây dựng. Bạn phải xem xét một cách vô tư, khách quan những góp ý của người

đối với mình. Nếu sự phê bình, góp ý là chính xác, có cơ sở, xuất phát từ thiện ý, thì hãy chấp nhận chúng và sửa đổi. Tuy nhiên, nếu sự chỉ trích, phê bình bất công, không có cơ sở, xuất phát do ác ý, thì bạn không phải chấp nhận chúng. Nếu bạn biết cách ứng xử của mình là đúng, được người trí, có văn hóa chấp nhận, thì đừng lo lắng về sự chỉ trích không có cơ sở đó. Việc bạn hiểu đúng về cả hai sự phê bình có tính xây dựng và ác ý mới là điều quan trọng. Đức Phật đã dạy:

*“Trên đời này không có ai là không có lỗi”.*

*Đừng mong đợi điều gì thì không có gì làm bạn thất vọng*

Bạn có thể bảo vệ mình khỏi thất vọng bằng cách không mong đợi điều gì quá đáng. Nếu bạn không trông đợi gì, thì không có gì làm bạn thất vọng. Đừng mong đợi phần thưởng cho những gì bạn đã làm được. Hãy làm điều thiện một cách bất vụ lợi bằng lòng từ tế. Nếu bạn có thể giúp đỡ người khác mà không trông đợi sự đáp trả nào, thì bạn không có gì để phải thất vọng. Bạn sẽ là người vĩ đại! Nguồn hạnh phúc phát khởi trong tâm do làm việc thiện chính là phần thưởng lớn của bạn. Hạnh phúc đó khiến ta cảm thấy cuộc sống có ý nghĩa hơn.

Có lẽ bản tính bạn là người tốt, bạn không làm hại đến ai. Dầu vậy bạn vẫn bị người khác chê trách. Bạn phải đối đầu với những khó khăn, thất vọng dầu luôn giúp đỡ và làm điều tốt cho người. Lúc đó bạn có thể nghĩ, “Nếu làm tốt được tốt, làm xấu bị điều xấu, thì tại sao tôi phải gặp tai ương khi tôi hoàn toàn không có lỗi gì? Tại sao tôi có quá nhiều bất hạnh? Quá nhiều thất vọng? Tại sao tôi bị người khác trách móc, phàn nàn dầu tôi làm điều tốt cho họ? Câu trả lời đơn giản là khi bạn thực hiện một số việc tốt, bạn phải đối mặt với một số năng lực xấu, một số ma lực. Nếu không, thì là bạn đang gánh chịu một nghiệp xấu đã trở quá.

Hãy tiếp tục làm điều tốt, rồi dần dần bạn sẽ thoát khỏi những tai ương đó. Hãy nhớ là chính bạn đã tạo ra sự thất vọng cho bản thân và chỉ có bạn mới có thể vượt qua được những thất vọng này, bằng cách quán chiếu về bản chất của nghiệp (hành động và phản ứng) và bản chất của cuộc sống như đức Phật đã từng mô tả.

*Nếu bạn có thể bảo vệ bản thân,  
Thì bạn có thể bảo vệ người khác.*

(Chuyển ngữ từ *YOU ARE RESPONSIBLE*, trích trong quyển *Purpose Of Life*, NXB Kong Meng San Phor Kark See Monastery, Awaken Publishing & Design, Singapore)

# ĐỐI MẶT VỚI SỰ RA ĐI ĐỘT NGỘT CỦA NGƯỜI THÂN

*Ni sư Thubten Chodron*

*Dưới đây là bài pháp thoại của Ni sư Thubten Chodron trong chương trình hoằng pháp qua video: Bodhisattva's Breakfast Corner của tu viện Sravasti Abbey 02-01-15.*

\*\*\*

Năm ngoái có một số người đã viết thư cho chúng tôi hoặc vì họ có người thân vừa mất đi trong một tai nạn bất ngờ hoặc là vì con họ đã đột ngột ra đi. Hoặc cả hai như trong trường hợp con họ bị mất trong một tai nạn. Dĩ nhiên điều đó gây đau đớn khôn cùng cho gia đình của nạn nhân.

Người ta khó chấp nhận việc đột tử của người thân là vì họ vừa có mặt hôm nay ở đây, rồi bỗng ngày hôm sau không có mặt. Khi chúng ta thấy ai đó hôm nay, chúng ta nghĩ là họ cũng phải có mặt ngày hôm sau vì thông thường là như thế: Họ có mặt hôm nay, thì họ sẽ có mặt ngày hôm sau hay hôm

sau nữa, vì thế chúng ta không hề nghĩ là có thể họ sẽ không có mặt ở đây nữa. Dầu về mặt tri thức, chúng ta vẫn biết là người có mặt hôm nay có thể không có mặt trong ngày mai, vì không ai sống mãi, nhưng ta lại ngạc nhiên vì sự vắng mặt của họ.

Ngay đối với cha tôi, người vừa ra đi năm ngoái ở tuổi 93. Tất cả chúng tôi đều biết ông sẽ ra đi vì ở tuổi 93 chắc chắn là ông không thể sống lâu hơn nữa, nhưng vì ông chết do một tai nạn là ăn bị nghẹn. Phản ứng đầu tiên của tôi là kêu lên “Nhưng tôi vừa gặp người hôm qua mà!” vì ngày hôm trước đó chúng tôi vừa quay một video về ông. Vì thế, ngay trong trường hợp bạn đã chuẩn bị cho việc ai đó sắp ra đi, bạn cũng không thể dễ dàng chấp nhận.

Đối với sự ra đi đột ngột của con cái, ta càng khó chấp nhận hơn, vì dường như điều đó đi ngược lại với cái ‘trật tự tự nhiên’. Đó là người già phải đi trước rồi mới đến người trẻ, là cha mẹ phải ra đi trước con, cho nên khi con ra đi trước cha mẹ thì trật tự đó bị đảo lộn. Vì thế chúng ta thường thấy có sự xung đột giữa những điều chúng ta biết dựa trên tri thức và những gì tự động xảy ra trong cuộc sống. Thí dụ chúng ta biết mọi người đều phải chết nhưng khi nghe ai đó ra đi, ta lại ngạc nhiên. Hoặc chúng ta biết rằng tuổi tác không phải là yếu tố dự báo khi nào ta ra đi nhưng khi có người trẻ tuổi mất đi, chúng ta đều ngạc nhiên. Cho nên có sự khác biệt giữa những gì ta biết và những gì thực sự xảy ra. Vì thế trong Phật giáo ứng dụng, chúng ta cố gắng đưa những gì chúng ta biết đến gần hơn với những gì thực sự là.

Chúng ta biết là cái chết sẽ đến với tất cả. Chết là điều tự nhiên chứ không phải là trái tự nhiên, vì ngay khi ai đó vừa được sinh ra, chúng ta biết rồi lúc nào đó họ sẽ chết vì không có ai sống mãi. Chết chỉ là một phần tự nhiên của cuộc sống, không phải vì ai đó làm điều gì sai trái mà họ phải chết, phải

bị đau khổ hay bất cứ điều gì tương tự như thế. Chỉ là thân chúng ta vô thường, và chỉ có thể được duy trì đến một mức độ nào đó rồi thì nó cũng phải hư hoại. Chúng ta phải thực sự hiểu điều đó và quán tưởng về nó.

Người cha trước đây đã viết thư cho chúng tôi nhờ giúp đỡ, tư vấn về vấn đề này, đã có lần email cho chúng tôi nói rằng, dầu ông không phải là người theo một tôn giáo nào, nhưng cái chết đột ngột của con trai khiến ông nhận ra rằng sự sống rất ngắn ngủi, tạm bợ. Tôi nghĩ đó là một nhận thức khôn ngoan. Nếu đó là điều tâm bạn thực sự cảm nhận được trong khi trải qua kinh nghiệm đau đớn của việc mất đi đứa con thì cuối cùng cuộc đời của bạn và những người chung quanh sẽ thực sự được hữu ích, được tăng trưởng. Vì khi ta nhận thức được rằng tất cả rồi sẽ chết, thì chúng ta sẽ thấy những chuyện tụn mồn, vụn vặt mà ta vẫn tranh cãi với nhau là phi lý. Nếu tất cả chúng ta sẽ ra đi thì có gì quan trọng trong việc ai sẽ là người lau dọn nhà, bạn hay tôi, tại sao chúng ta phải cãi nhau về những chuyện trẻ con, ngu ngốc đó. Khi biết mình sẽ chết, thì ta không còn thì giờ để hờn giận ai nữa. Có thể có ai đó đã làm tổn thương, làm hại ta trong quá khứ, nhưng khi chúng ta quán tưởng về cái chết của mình, của người, thì có ai còn muốn khư khư giữ lấy sự giận hờn, oán trách trong tâm nữa, vì tất cả đều vô nghĩa. Vì thế khi chúng ta ý thức được về cái chết, điều đó thực sự giúp chúng ta sống một cách sinh động hơn - tôi đoán rằng những người còn lại trong gia đình như cha mẹ, anh chị em sẽ quý trọng nhau hơn sau sự mất mát đó. Vì họ đã nhận thức được điều đó.

Trong cuộc sống ai cũng bận rộn: Cha mẹ thì phải đi làm, trẻ em thì phải đến trường, ai cũng có công việc, không có thì giờ để trò chuyện với nhau. Nhưng khi bạn thấy là cái chết có thể xảy ra bất cứ lúc nào thì chúng ta sẽ chọn lựa khác đi, ta

sẽ biết điều gì quan trọng hơn, cần làm trước hơn. Và chúng ta sẽ thấy là con người quan trọng hơn tất cả mọi thứ.

Thương yêu hay tử tế với nhau quan trọng hơn là sự nổi tiếng, sự đúng sai, hay quyền lực. Khi ta thực sự nghĩ đến điều này, thì chúng ta sẽ dừng lại, và thấy rằng con người và muôn vật đều giống nhau, đều quan trọng, vì tất cả đều có cảm xúc. Vậy ta có thể làm gì để giúp họ được hạnh phúc, để biểu lộ tình thương yêu đối với họ. Đừng nghĩ là họ phải biết mình yêu thương họ, mà cứ sống thân nhiên, không cần biểu lộ tình cảm. Và việc cần biểu lộ tình thương yêu không chỉ đối với người thân trong gia đình mà còn cả đối với bạn bè, đồng nghiệp, hay bất cứ ai mà chúng ta gặp. Hãy bày tỏ sự trân quý đối với những ai chúng ta gặp ở bất cứ thời điểm nào, ở trước mắt chúng ta, chứ đừng sống thân nhiên, coi mọi thứ là điều tự nhiên. Vì chỉ có giây phút trước mắt là giây phút chúng ta thực sự sống. Cứ bận rộn với thứ này, việc nọ thì cả cuộc đời ta sẽ vùi trong những thứ đó. Sự liên kết với con người và biểu lộ sự quan tâm, sự mong ước cho họ được hạnh phúc, đó mới thực sự là những điều quan trọng. Tôi ít nghe ai đó trước khi từ giã cõi đời lại nói, “Tôi thật tiếc đã không làm thêm nhiều giờ tăng ca”, hay “Tiếc là tôi đã không nổi tiếng hơn nữa”, hay “Giá mà tôi đã thắng trong cuộc tranh cãi hai mươi năm về trước”. Thật thế, không ai nghĩ như thế cả. Nhưng ai cũng nuối tiếc là mình đã không kết nối với người thân yêu hơn, đã không sống trọn vẹn hơn. Đó là điều mà tất cả chúng ta đều có thể học được từ cái chết bất ngờ của người thân, là điều mà tất cả chúng ta đều phải trải qua, chắc chắn như thế. Chúng ta sẽ chứng kiến sự ra đi của người thân, chứng kiến sự ra đi của chính mình. Vì thế hãy để cuộc sống của chúng ta trở nên ý nghĩa hơn.

Khi một người ra đi đột ngột, chúng ta thường hỏi tại sao



điều này lại xảy ra. Nhưng tôi không nghĩ là câu trả lời có thể giúp người ta bớt khổ đau hơn. Nó có thể giải thích sự việc, giống như trong Phật giáo, chúng ta cũng có cách giải thích, nhưng tôi nghĩ rằng câu hỏi tại sao không phải là câu hỏi mà trong thâm tâm chúng ta muốn hỏi. Tôi nghĩ điều mà thâm tâm ta muốn biết là làm sao để biểu lộ, diễn tả sự quan tâm, tình thương yêu không chỉ cho người đã mất mà cả cho những người còn sống quanh ta.

Nếu chúng ta quan tâm đến người đã chết, tốt hơn hết chúng ta tiễn họ đi với tình thương yêu. Chúng ta tin rằng có tái sinh. Người thân của ta có cuộc sống khác, nên ta có thể cầu cho người ra đi được có một cuộc sống kế tiếp tốt đẹp. Cầu cho họ tái sinh với lòng từ bi, có đức hạnh, có trí tuệ, và dùng trí tuệ đó một cách có đạo đức. Cầu cho họ được tái sinh trong một môi trường, hoàn cảnh sống tốt đẹp hầu trường dưỡng các đức tính của họ, và mong họ cũng có thể trường dưỡng đức tính của những người họ tiếp cận. Vì thế tôi nghĩ thái độ đúng đắn đối với sự ra đi đột ngột của người thân là dầu chúng ta có buồn đau vì người đã mất, chúng ta nên tiễn đưa họ với tất cả những lời chúc phúc tốt lành. Không chỉ cầu cho kiếp tái sinh của họ được giàu sang, đầy đủ thực phẩm, chỗ trú ngụ, v.v... - dĩ nhiên, chúng ta luôn mong cho họ những điều đó - nhưng hãy nghĩ đến những giá trị nội tâm mà họ có thể được đón nhận. Mong rằng trong cuộc sống kế tiếp, họ có thể sống có ý nghĩa, có thể đóng góp, phụng sự cho người, cho xã hội, để họ có thể biểu lộ sự quan tâm, tử tế đối với bất cứ ai mà họ tiếp cận trong cuộc sống kế tiếp. Và niềm tin này rất hữu ích khi chúng ta gửi gắm những ý nghĩ này theo với người chết vì chúng ảnh hưởng đến tiềm thức của họ trong kiếp sống tới một cách tích cực. Tôi nghĩ đó là điều rất hữu ích cho bản thân và tha nhân.

Trở lại vấn đề thực sự hàm ân đối với nhiều thứ. Trong Phật giáo có câu nói: “Ly đã bể”. Bạn có thể dùng câu này để nói về nhiều thứ, thí dụ, cái loa đã bể. Việc dùng cái ly hay cái tách chỉ là một thí dụ điển hình. Ly vẫn còn đây, nhưng chúng ta biết rằng nó có thể bể. Nếu chúng ta biết rằng một ngày kia ly sẽ bể thì chúng ta không sống với hy vọng rằng cái ly sẽ không bể, rằng nó sẽ luôn có mặt ở đây. Nếu không hy vọng như thế thì chúng ta sẽ trân trọng cái ly hơn, nhưng khi ly có bể thì ta cũng thản nhiên vì ta đã biết như thế. Chúng ta thích chất liệu của ly, nhưng chúng ta không bám víu vào nó, không nói rằng, “*Đây là cái ly quý báu của tôi. Chớ có đụng đến ly của tôi, chớ đừng nói đến việc làm bể ly của tôi*”. Biết rằng ly đã bể, chúng ta sẽ biết trân quý khi nó còn có mặt. Rồi khi nó vỡ đi, ta cũng không hối tiếc. Không đau khổ. Tương tự chúng ta không hối tiếc đối với quá khứ vì ta đã có những kỷ niệm đáng nhớ với người thân. Chúng ta không đau khổ vì quá khứ đã qua đi, chúng ta đã trải nghiệm nó. Không đau khổ cho hiện tại vì hiện tại có thể chấm dứt trong nháy mắt. Tôi nghĩ cái mà chúng ta hối tiếc hướng tới tương lai, cái tương lai mà ta phác hoạ một đàng nhưng nó đã xảy ra đàng khác. Chúng ta nghĩ là sẽ có cái ly trong tương lai, nên ta bám víu vào nó, gắn kết với nó, rồi khi ly bể, ta bực tức, giận dữ. Cũng thế đối với con người, ta cũng nghĩ là người thân phải/sẽ có mặt bên ta, nhất là đối với cha mẹ. Bậc cha mẹ đã nghĩ là đứa con sẽ luôn có mặt bên mình, suốt cuộc đời mình, và nó sẽ chứng kiến sự ra đi của mình. Khi chúng ta hối tiếc, khổ đau cho tương lai vì những gì ta nghĩ là sẽ xảy ra, đã không xảy ra, đó là tà kiến. Cho nên nói cách khác là chúng ta đang đau khổ, hối tiếc cho một điều không có thật, không hiện hữu. Chúng ta không đau khổ, hối tiếc cho cái gì đã xảy ra mà hối tiếc cho những gì chưa xảy ra. Vì thế giờ chúng ta phải thay đổi cách suy nghĩ của mình.

Ý nghĩ của chúng ta về tương lai sẽ phải thay đổi. Mặc dầu chúng ta mất đi một người thân mà chúng ta rất mực thương yêu, nhưng không có nghĩa là chúng ta không thể có một tương lai tốt đẹp. Vì tình thương yêu không phải là cái gì cố định, hạn chế mà bạn đã cho ai rồi thì không thể cho người khác. Tình thương yêu là thứ mà bạn càng chia sẻ nhiều, bạn sẽ có nhiều hơn. Và ở đây tôi không nói về tình thương yêu lãng mạn của trai gái, mà tôi nói về sự quan tâm, lo lắng, tình thân ái mà con người có thể dành cho nhau, vì tất cả chúng ta đều muốn được hạnh phúc, không ai muốn khổ đau. Với loại tình thương này chúng ta càng cho nhiều người thì nó càng phát triển, trái tim ta sẽ càng rộng lớn hơn, cuộc sống của ta đầy đủ ý nghĩa hơn. Vì chúng ta biết rằng loại tình thương này có thể được chia sẻ với nhiều, nhiều người, vì nó không phải là cái cố định. Vì thế, có thể cái tương lai mà chúng ta nghĩ là nó sẽ có mặt, nhưng lại không có mặt, nó có thể là một tương lai khác, một tương lai tốt đẹp không chỉ cho chúng ta mà cho cả người đã mất vì chúng ta đã tiến họ đi với tình thương yêu, với những lời nguyện cầu và những hoài vọng tốt đẹp.

(Chuyển ngữ dựa theo băng giảng video của Ni sư Thubten Chodron, Thubtenchodron. Org/2015/02/grieving-sudden-loss/)

## PHƯƠNG CÁCH ĐỐI PHÓ VỚI BỆNH

*Ni sư Thubten Chodron*

Trước hết chúng ta phải hiểu rằng bệnh hoạn là điều không tránh được. Tất cả chúng ta đều phải bệnh. Một khi ta đã được sinh ra trong vòng luân hồi với thân chịu ảnh hưởng của những xung đột tâm lý và nghiệp, thì bệnh là điều chắc chắn phải xảy ra. Đó là bản chất của thân – nó già đi và bệnh. Cuối cùng nó sẽ hoàn toàn ngừng hoạt động. Nó chết và tâm thức đi tái sinh.

Những phương cách để đối phó với bệnh khi nó xảy ra là gì? Phản ứng thông thường của chúng ta đối với bệnh là cảm thấy thương thân, trách người và sân hận. Các phản ứng này chỉ khiến bản thân chúng ta và người xung quanh thêm khổ sở. Chúng có chữa được bệnh không? Không, dĩ nhiên là không.

Đức Phật khuyên chúng ta nhìn bệnh từ một quan điểm rộng rãi hơn; đó là đầu ta có tìm được phương thuốc phù hợp để chữa bệnh, ta cũng cần tìm hiểu nguồn gốc của bệnh. Bệnh xảy ra khi con người phải sinh ra trong vòng luân hồi. Một khi đã được sinh ra, chúng ta sẽ phải có bệnh, trừ khi cái chết đã đến trước rồi. Nguyên nhân gì khiến ta tái sinh trong

vòng luân hồi? Chính là tâm bám víu vào tham, sân, si và nghiệp (các hành động ở thân, ở miệng và ở ý). Những thứ này hợp lại để thành nguyên nhân chánh: Là sự bám víu vào ngã, là vô minh. Vô minh khiến ta không hiểu về bản chất của thực tại. Do đó giải thoát bản thân khỏi sự vô minh này là điều tiên quyết.

Phần đông chúng ta đồng ý, “Đúng, đúng, tôi phải loại bỏ si mê. Nhưng, tôi sẽ làm điều đó sau này. Hiện giờ tôi đang mạnh khỏe. Tôi trẻ trung và cuộc đời đang ở phía trước. Tôi có thể làm rất nhiều thứ. Tôi muốn ở bên cạnh những người tôi quan tâm. Tôi cần trải nghiệm cuộc sống. Tôi muốn có một nghề nghiệp. Tôi muốn du lịch. Tôi muốn có những dự lạc mới. Tôi muốn sáng tạo nghệ thuật, hay thể thao. Tôi muốn làm điều này và điều nọ. Tôi sẽ quan tâm về vòng luân hồi sau này”.

Qua hằng tỷ kiếp, chúng ta đã dùng dằng khi đối mặt với nguyên nhân gây ra đau khổ cho ta. Sự dùng dằng kéo dài và những lời biện hộ đã đưa chúng ta đi đâu? Chúng ta cứ tiếp tục nói như thế từ kiếp này sang kiếp khác. Tại sao chúng ta trì hoãn? Bởi vì tham ái.

Khổ bắt nguồn từ si mê và tham ái. Để loại bỏ chúng, trước tiên chúng ta phải thấy toàn cảnh luân hồi như thế nào một cách rõ ràng. Điều này liên quan đến việc phát triển lòng can đảm to lớn để quán sát nội tâm, để truy tìm nguồn gốc của luân hồi, các giải pháp khác (giải thoát), và con đường đến giải thoát. Chúng ta phải học về và dồn sức lực vào việc nhận thức bản chất tốt cùng của thực tại, sự trống vắng của hiện hữu của tất cả mọi người và mọi vật. Chỉ có như thế, thì chúng ta mới có thể loại bỏ si mê là nguồn gốc tạo ra sinh, già, bệnh và chết.

Tôi sẽ nói thêm về những cách quen thuộc để đối phó với bệnh, nhưng vì theo sát giáo lý của Đức Phật, tôi muốn trước hết bàn đến đề tài này trong cái nhìn đúng đắn. Bỏ qua việc giải thích vòng luân hồi để giúp bạn được ích lợi đối với những vấn đề ngay trước mắt sẽ là dối gạt bạn. Tái sinh trong luân hồi mới đích thực là vấn đề và nhận thức được bản chất thực sự của thực tại một cách trực tiếp mới là giải pháp của vấn đề. Tuy nhiên, cho tới khi chúng ta đạt đến điểm đó, cho tới khi chúng ta nhận thức được sự trống vắng của hiện hữu, thì đây là một số cách khác để đối phó với bệnh hoạn:

### 1. Bấm nút dừng sợ hãi.

Hãy quán sát tâm và nhìn xem chúng ta phản ứng như thế nào đối với bệnh. Tôi không biết bạn có giống như thế không, nhưng khi bệnh, tâm tôi rất sợ hãi và thường nghĩ đến “tình trạng tệ hại nhất” để kết luận. Thí dụ, tôi có cảm giác lạ ở ngực thì liền nghĩ rằng tôi sẽ bị đột quỵ. *“Nếu tim có vấn đề khi tôi đang ở trong thất của mình thì sẽ như thế nào? Biết có ai tìm ra tôi kịp không? Liệu họ có đưa tôi đến bệnh viện đủ nhanh không? Ở Mỹ, chúng tôi không có chương trình bảo trợ sức khỏe rẻ tiền, nên những tổn phí về sức khỏe sẽ như thế nào?”* Chỉ là một cảm giác khác lạ nhỏ, nhưng tâm tôi đã phóng đại nó, *“Liệu bệnh tim này có đe dọa cuộc sống của tôi không!”* Lại một màn khác: Bụng của ta hơi khó chịu, ta liền nghĩ, *“Đây chắc là ung thư bao tử rồi”*. Khi đầu gối ta đau lúc ngồi thiền, ta liền nghĩ *“Tôi phải chuyển tư thế ngay lập tức, nếu không tôi sẽ bị tàn phế cả đời”*. Tâm của bạn có trở nên hoang dại và tạo ra những câu chuyện khủng khiếp như thế không?

Lúc bắt đầu, chỉ là một cảm giác khó chịu ở trong thân - một cảm giác vật lý. Tùy thuộc vào việc chúng ta xem cảm giác vật lý đó như thế nào, chúng ta có thể tạo ra rất nhiều

khổ tâm. Nếu chúng ta có thể bấm cái nút “Dừng lại” trên tâm sợ hãi và chỉ ý thức về cảm giác vật lý, ta sẽ không tạo ra phiền não cho tâm. Đó chỉ là một cảm giác, không có gì đáng sợ. Chúng ta không phải căng thẳng. Cảm giác chỉ là cảm giác, hãy để nó như thế.

Khi hành thiền, chúng ta trải nghiệm những cảm giác vật lý khác. Nếu ta gán cho một cảm giác là “đau”, thì mọi thứ thực sự bắt đầu đau. Tuy nhiên, nếu ta chỉ nói “cảm giác”, và không tạo ra một cái tưởng mạnh mẽ hay hình dung trong tâm về đầu gối của mình, thì nó chỉ là cảm giác. Hãy quán niệm: Đau là cảm giác? Đau là thân?

Hãy thử nghiệm nhiều cách với cái đau nơi thân khi hành thiền, thay vì lập lại thói quen trở nên căng thẳng và sợ hãi khi đau.

## **2. Điều gì khiến cảm giác này là “của tôi”?**

Có bao giờ bạn tự hỏi điều gì đã khiến bạn căng thẳng, sợ hãi khi bạn trải nghiệm một cảm giác nào đó? Nếu quán sát, ta sẽ thấy đó là vì ta gán cho nó là của tôi, “Tôi đau. Lưng tôi nhói buốt”. Ngay khi được dán nhãn “của tôi”, thì một cảm giác mạnh mẽ về “cái tôi” phát khởi, và cảm giác đau đó trở thành ghê gớm. Trong lúc hành thiền, chúng ta có thể tự hỏi mình, *“Điều gì khiến cảm giác này là của tôi? Cái gì là tôi hay của tôi trong cảm giác này?”* Khi tâm quán chiếu sâu xa về điều này, là cách ta chắt vắn ý thức mạnh mẽ về một “cái tôi” bền vững. “Cái tôi” và “Của tôi” có hiện hữu đúng như ta tưởng không? Từ đó ta quán về sự không có mặt của một hiện hữu độc lập hay một chủ thể thường hằng.

## **3. Hãy nghĩ, “Tốt! Bệnh cũng tốt!”**

Một cách khác để đối phó với bệnh là hãy nghĩ, *“Tôi bệnh*

à, *tốt thôi!*” Đây là một cực đoan đối nghịch với cách chúng ta thường suy nghĩ phải không? Thuốc chữa của Pháp đối với hầu hết những khó khăn của chúng ta đều chính là sự đối nghịch lại đối với những gì tâm ta thường tự động nghĩ. Đức Phật khuyên ta làm ngược lại với những gì mà bản ngã muốn làm. Trong trường hợp này khi bệnh, ta nên nhủ, “*Tốt! Có bệnh tôi cũng vui!*”.

Có thể bạn sẽ nghĩ, “Điên à? Làm sao có thể nói, ‘Tôi vui khi bị bệnh?’” Hãy nhìn sự việc theo cách này: Bệnh của ta là do nghiệp xấu mà ta đã tạo ra trong quá khứ. Giờ thì nghiệp đó đã ra quả dưới hình thức bệnh, nó không còn che mờ tâm trí ta nữa. Có thể nghiệp xấu đó có năng lực khiến ta phải tái sinh đọa vào những nơi ghê gớm (như địa ngục, ngạ quỷ hay súc sanh) một thời gian dài, nhưng thay vào đó giờ nó chỉ trở quả mà nếu so sánh thì ít khổ hơn nhiều. Nếu ta quán chiếu như thế, thì căn bệnh mà ta hiện đang mang thực sự trở nên khá bình thường. Không có gì phải làm ảm ỉ. Không đến nỗi tệ; nếu so với một kiếp sống đọa đày hằng tỷ kiếp, thì việc này chỉ như cơn gió nhẹ! Thực ra, nếu có thể thanh tịnh hóa những nghiệp xấu đáng kinh của ta dễ dàng như thế, thì ta không màng nếu có phải bệnh nặng hơn chút đỉnh!

Một sự ty của tôi lúc đang nhập thất, bị một mụn hạch to nổi lên ở miệng. Rất đau. Khi cô đang đi bách bộ sau một thời khóa thiền, cô gặp sư phụ chúng tôi, ngài Lama Zopa Rinpoche. Ngài hỏi, “*Cô khỏe không?*” Cô rên rỉ, “*Con bị mụn hạch...*” Rinpoche trả lời, “*Tốt! Tuyệt vời! Có may mắn quá!*” Dĩ nhiên, cô chẳng muốn nghe những lời như thế. Cô cần những lời thương hại. Nhưng Rinpoche lại tiếp, “*Tốt quá! Cô đang trả quả cho những nghiệp xấu đến nỗi có thể khiến cô phải đọa đày, chỉ bằng bị một mụn hạch. Cô thật may mắn!*”.



Nếu nhìn sự việc theo cách đó, ta sẽ nhận thấy rằng căn bệnh hay cái đau mình đang mang thực sự không quá tệ. Ta có thể chịu đựng khi nghĩ rằng nó còn có thể trở nghiệp tệ hơn. Thêm nữa, ta cảm thấy may mắn vì nghiệp này đã chín, nó không còn ám ảnh tâm trí ta nữa. Không còn bị nó che mờ tâm, thì việc thực hiện được con đường giải thoát sẽ dễ dàng hơn. Đây là một phương cách sống khác mà ta có thể sử dụng khi đau bệnh.

#### 4. Hãy tử tế với người

Mấy năm trước đây, một người bạn tôi ở tuổi chớm ba mươi đi khám bác sĩ vì cô không thấy khỏe. Bác sĩ chẩn đoán là cô đang mắc một căn bệnh nan y, cô sẽ phải bệnh một thời gian dài và có thể phải chết.

Phản ứng tức thì của cô bạn ngay lúc đó, dĩ nhiên, là sợ hãi, phiền muộn. Cô bắt đầu rơi vào trạng thái trầm cảm, tự thương hại và cáu gắt. Rồi bất chợt, cô dừng lại và tự hỏi, *“Nếu đức Đạt-Lai-lạt-ma ở trong hoàn cảnh như mình, thì ngài sẽ cảm thấy thế nào? Ngài sẽ ứng xử thế nào trong hoàn cảnh đó?”* Suy nghĩ nhiều về điều đó, cuối cùng cô nghĩ là Ngài sẽ kết luận, *“Hãy sống tử tế”*.

Do đó, cô chấp nhận *“Hãy sống tử tế”* như một câu châm ngôn. Cô nghĩ, *“Mình sẽ phải vào ở trong bệnh viện một thời gian và sẽ gặp đủ loại người ở đó – y tá, y sĩ, điều dưỡng, bác sĩ, hộ lý, các bệnh nhân khác, người thân trong gia đình và nhiều người khác nữa. Tôi sẽ tử tế với tất cả mọi người”*. Cô quyết tâm sẽ tử tế với tất cả những ai cô gặp trong quá trình ở bệnh viện và ở khu điều trị.

Một khi tâm đã quyết sống tử tế, nó trở nên bình an. Cô đã chấp nhận bệnh của mình, và cô đã có phương thức hành động, đó là sống tử tế. Cô nhận ra rằng dầu khi bị bệnh, cuộc

đời của cô cũng có thể mang lại lợi ích cho người. Cô có thể chia sẻ sự tử tế với người khác để cải tiến chất lượng cuộc sống của họ. Cô có thể là một bệnh nhân biết hợp tác, vui vẻ và biết ơn, người có thể mang hạnh phúc đến cho các nhân viên bệnh viện và các bệnh nhân khác.

Cuối cùng câu chuyện kết thúc là, sau khi bác sĩ của cô làm thêm các xét nghiệm, ông thông báo là sự chẩn đoán đầu tiên không chính xác: Cô không bị bệnh hiểm nghèo đến thế. Dĩ nhiên là cô thấy nhẹ nhõm khi nghe như thế, nhưng cô nói rằng việc rèn luyện tâm để đối mặt với bệnh là một kinh nghiệm quý báu đối với cô. Giờ bệnh không còn nguy hiểm đến tính mệnh thì việc tử tế với mọi người càng trở nên dễ dàng hơn.

### **5. Luyện tâm để sống cho xứng đáng.**

Trong những năm 1987 và 1988 khi sống tại Singapore, tôi được gặp một thanh niên trẻ rất dễ thương, nhưng đang đối mặt với căn bệnh ung thư giai đoạn cuối. Anh đang ở vào những năm cuối của tuổi hai mươi, cuộc đời anh tràn đầy niềm vui trước khi phát bệnh. Anh vừa được nhận vào học Cao học tại một trường đại học ở Mỹ, và anh đang rất hào hứng được du học xa. Nhưng sau khi ngã bệnh, tất cả mọi dự tính đều ngưng giữa dòng. Một lần tôi đến thăm, anh buồn rầu nói, “*Giờ con chỉ là người vô dụng. Muốn ngồi dậy đi ra khỏi phòng cũng không được*”. Chúng tôi đang ngồi cạnh cửa sổ, nên tôi nói, “*Hãy nhìn ra cửa sổ. Có rất nhiều người lái xe qua lại, hay di chuyển đến các nhà ga, bạn rộn đi chỗ này, chỗ kia. Anh có nghĩ là cuộc sống của họ rất xứng đáng? Họ có thể bạn rộn đi đây, đi đó với bao nhiêu công việc, nhưng có phải vì thế mà cuộc đời của họ đáng sống hơn không?*” Rồi tôi tiếp tục giải thích rằng một cuộc đời đáng sống không phải là nhờ luôn bạn rộn. Sống xứng đáng tùy thuộc vào việc ta sử dụng tâm mình như thế nào. Ngay như thân ta có bị bại

liệt, nếu ta dùng tâm trí mình để hành Pháp, thì cuộc sống của ta cũng trở nên rất hữu ích. Không cần phải đủ sức khỏe mới hành Pháp được.

Dĩ nhiên, nếu có sức khỏe thì việc tu tập sẽ dễ dàng hơn, tuy nhiên nếu bệnh, ta vẫn có thể sử dụng bất cứ thời gian nào, năng lực nào còn lại để tu hành. Ngay cả khi ta không thể ngồi dậy nổi, phải nằm liệt giường, ngay cả khi ta bị hôn mê nhiều giờ, ngay cả khi ta yếu sức, không còn nhìn thấy rõ, ta vẫn có thể nghĩ đến những điều thiện lành và quán tưởng đến bản chất thực sự của thực tại. Chúng ta có thể quán về nghiệp và an trú trong Tam bảo (Phật, Pháp và Tăng). Có bao nhiêu pháp hành ta có thể thực hiện ngay cả khi ta đang đau bệnh. Khi ta lợi dụng hoàn cảnh này để thực hành những điều Phật dạy, là ta đang khiến cuộc sống của mình tràn đầy ý nghĩa.

Đừng nghĩ rằng cuộc đời của bạn có ý nghĩa chỉ vì bạn chạy đây chạy đó làm những việc không tên. Đừng nghĩ rằng vì có tiền, vì bận rộn công việc, sở hữu bao nhiêu thứ và có biết bao bạn bè là chất lượng của một cuộc sống có ý nghĩa. Đôi khi, nhìn bề ngoài cuộc sống của chúng ta có vẻ tuyệt vời. Chúng ta có nhiều bằng khen, nhiều của cải vật chất để làm biểu tượng cho những nỗ lực của ta, nhưng trong quá trình tạo ra chúng, ta có thể đã tạo ra bao nghiệp xấu ác. Nghiệp xấu đó không phải là sản phẩm hữu ích trong các hoạt động của ta. Thí dụ, do có nhiều ham muốn hay tham vọng chấp ngã để được danh tiếng, chúng ta có thể dối trá, lường gạt người khác. Ta có thể nói xấu người khác, làm bại hoại danh tiếng của họ, phá hủy tình bằng hữu và kể xấu kẻ khác để đạt được điều mình muốn. Dù ta có thể thỏa mãn những ước vọng của mình, tất cả những dấu hiệu thành công bên ngoài rồi sẽ phai nhòa, đến khi ra đi, chỉ có nghiệp sẽ đi theo ta mà thôi.

Trái lại, chúng ta có thể bị bệnh, phải nằm một chỗ, nhưng nếu ta dùng tâm mình để tạo ra những nghiệp xây dựng tích cực, là ta đang tạo ra nhân cho sự tái sinh tốt đẹp. Nếu ta quán từ bi, hành thiền cũng như chỉ bày cho người hành thiền khi đang nằm một chỗ, tâm ta sẽ trở nên gần gũi hơn với giác ngộ, giải thoát. Về lâu về dài, điều đó làm cho cuộc sống của chúng ta vô cùng ý nghĩa.

Chớ coi thường sức mạnh của tâm. Tâm rất dũng mãnh. Ngay cả khi ta bệnh, uy lực của những tư tưởng tích cực mà ta tạo tác cũng có thể ảnh hưởng đến những người quanh ta. Những tư tưởng và tình cảm tử tế, khôn ngoan cũng có thể mang đến các sự tái sinh tốt đẹp và đưa ta đến con đường giác ngộ.

(Trích dịch từ *Dealing With Life's Issues*, do tu viện Kong Meng San Phor Kark See xuất bản 2008, Singapore)

## TRONG VÙNG KHỔ ĐAU

*Jon Kabat-Zinn*

Khi bác sĩ Jon Kabat – Zinn thành lập Trạm xá Giảm Stress ở Trung tâm Y tế của Đại học Massachusetts vào năm 1979, ông muốn kết hợp hai lĩnh vực mà ông đam mê: Sinh học và tâm lý học vào một chương trình. Là một nhà sinh học, đồng thời cũng là thiền giả trong nhiều năm, bác sĩ Kabat – Zinn muốn tìm hiểu xem việc ứng dụng chánh niệm vào phương pháp chữa trị có làm giảm mức độ căng thẳng (*stress*), và triệu chứng của các bệnh đau nhức mãn tính. Từ lúc Trạm xá bắt đầu mở cửa, đã có hơn 5.000 người – với những xét nghiệm từ ung thư, AIDS đến huyết áp cao, đau cột sống - tham gia vào chương trình điều trị với tính cách là bệnh nhân ngoại khoa trong 8 tuần. Chương trình này huấn luyện các bệnh nhân sống trọn vẹn từng giây từng phút và không bao giờ hứa hẹn là sẽ chữa khỏi bệnh cũ của họ hay họ sẽ không bị bệnh trong tương lai. Tuy thế, 85% các bệnh nhân tham gia chương trình này đều cho biết tình trạng sức khỏe của họ có tiến bộ hơn, và 93% tiếp tục ứng dụng hình thức chú tâm, thiền định trong đời sống hằng ngày của họ. Các bệnh nhân này trước đây chưa bao giờ biết qua các phương pháp tĩnh tâm, tọa thiền. Barbara Graham, nhà viết

kịch, nhà báo, đồng thời là người tu Thiền nhiều năm đã có cuộc phỏng vấn sau với bác sĩ Jon Kabat – Zinn, cho tạp chí *Tricycle*.

\*\*\*

+ **Tricycle:** *Làm cách nào bác sĩ có thể sử dụng y khoa như một phương tiện để truyền bá Phật pháp trong xứ này (Mỹ)?*

- **Jon Kabat – Zinn:** Các bệnh viện cũng như trạm xá đều là chỗ chứa những khổ đau (*dukkha*). Người ta chỉ đến bệnh viện khi họ đau đớn, khổ sở; vì thế khi lập ra những chương trình như thế này, chúng tôi hy vọng có thể giúp họ đối mặt với những đau khổ của mình một cách có hệ thống, song song với các phương cách chữa trị của y học hiện đại.

Khi chúng tôi thành lập Trạm xá giảm căng thẳng, câu hỏi chúng tôi thường gặp phải là: liệu bệnh nhân có chấp nhận một chương trình trị liệu đặt nặng vấn đề chú tâm, thiền định như một phương pháp để giúp họ tự chăm lo sức khỏe không? Liệu họ có chịu bỏ công sức để làm những việc ấy không?

+ *Các bệnh nhân có sẵn lòng tham gia không?*

- Không chỉ tỏ ra thích thú với việc thực hành thiền của Phật giáo trong một môi trường có tính cách tôn giáo, mà họ còn như cá gặp nước. Họ cho rằng phương pháp này đã mang đến cho họ nhiều hiệu quả, không chỉ cho các triệu chứng của bệnh, cho tâm họ, mà ở một mức độ sâu sắc hơn, còn tạo cho họ có cảm giác đã trở nên một con người toàn vẹn hơn.

+ *Liệu phương pháp này có ảnh hưởng lâu dài hơn sau tám tuần không?*

- Trước hết chúng tôi biết rõ đây không phải là một tu viện, cũng không phải là những trung tâm người ta đến chuyên tu. Đây chỉ là một chương trình dành cho bệnh nhân ngoại trú nhằm hướng dẫn cho họ những nguyên tắc và sự thực tập chú tâm, chánh niệm, cũng như ứng dụng của chúng trong đời sống hàng ngày.

Mỗi tuần bệnh nhân đến bệnh viện để dự một lớp học trong hai tiếng rưỡi với khoảng 30 học viên trong một lớp. Nhưng mỗi ngày họ phải bỏ ra ít nhất 45 phút, sáu ngày một tuần để thực tập thiền và yoga trong chánh niệm. Chúng tôi cũng có những ngày tịnh tu trong im lặng để giúp họ hiểu thế nào là chánh niệm sâu xa. Thật là ấn tượng khi bạn chứng kiến 150 người trong một phòng, đứng, đi, nằm, ngồi đều trong tuyệt đối im lặng.

+ *Các bạn đồng nghiệp ở Trung tâm Y tế này có biết ông đang truyền bá Phật pháp không?*

- Có lẽ có nếu họ biết Phật pháp là gì? Nói đúng hơn họ chỉ biết tôi dạy yoga và thiền. Tuy nhiên hiểu biết riêng của họ về yoga và thiền rất hạn chế. Họ chỉ coi đây là nơi bệnh nhân của họ đến để thư giãn mà không thật sự muốn biết rõ chúng tôi đang làm gì.

+ *Vậy thực sự ông đang làm gì?*

- Chúng tôi cố gắng để giúp các bệnh nhân trở nên những con người trọn vẹn với ý nghĩa đó. Chúng tôi không phải là một tổ chức tôn giáo lén lút trà trộn vào y học. Chúng tôi chỉ truyền dạy những gì chúng tôi nghĩ là giáo lý căn bản và trí tuệ của Phật. Nhưng chúng tôi cố gắng diễn tả làm sao để chúng trở thành thiết thực, hữu ích cho mọi người. Như tất cả các pháp khác trong Phật giáo, rốt lại, ai cũng phải tự mình đi trên con đường đó. Ở đây chúng tôi chỉ giúp họ một số

phương pháp cơ bản và một hướng đi để họ có thể bằng cách này hay cách khác tiếp tục thực tập suốt đời.

+ *Việc bác sĩ đem những phương pháp thực hành chánh niệm, thiền định ra khỏi các kinh điển cổ truyền, các khung cảnh tu tập bình thường, sẽ đem lại hậu quả gì? Việc làm đó liệu có ảnh hưởng đến tính Nguyên thủy của Phật giáo, làm giảm giá trị của Phật giáo không?*

- Tôi nghĩ rằng truyền thống nào cũng có thể đánh mất tính nguyên thủy của nó hay bị diễn giải sai lạc bởi những kiến thức hạn hẹp. Nhưng sẽ còn nguy hiểm hơn nếu người ta cứ khư khư bảo vệ những gì họ cho là truyền thống. Nhiều vị Phật tử đi đến chỗ chấp ngã quá đáng khi cho rằng: “*Hệ phái của tôi, phương pháp tu tập của tôi là tốt hơn, hiệu quả hơn, chính thống hơn phương pháp của người này, người kia*”.

+ *Bệnh nhân khi tìm đến bác sĩ, họ có nghĩ là bác sĩ sẽ chữa trị họ khỏi ung thư hay bất cứ bệnh gì đó? Phản ứng của họ thế nào khi nhận ra rằng bác sĩ không hề hứa hẹn điều đó trong phương pháp chữa trị của mình?*

- Có lẽ các bệnh nhân ung thư, AIDS là hay có vấn đề hơn cả. Vì họ nghe rằng sự thư giãn, thiền định cộng với sự hỗ trợ của nhóm bạn, sẽ giúp cho hệ thống miễn nhiễm của họ tốt hơn, làm cho các khối u biến mất hay thay đổi tỉ lệ bạch cầu (T-cell) của họ. Tuy nhiên, đối với chúng tôi, đó không phải là một vấn đề, vì trước khi cho bệnh nhân tham gia chương trình, chúng tôi đều tư vấn từng bệnh nhân, giúp họ thẩm định lại mục đích tham gia của mình. Đó là lúc việc giáo dục tư tưởng của họ thành hình. Sau đó, chúng tôi tiếp tục giảng giải cho họ hiểu ngay cả khi họ đã tham gia, điều quan trọng là không nên có thái độ đòi hỏi, mong chờ.



+ *Nhưng làm sao có thể bảo một người đang bệnh từ bỏ ý định muốn lành bệnh và chấp nhận tình trạng bệnh hoạn của mình?*

- Ở phương Tây, chúng ta hay có thái độ dứt khoát rằng, một là bạn bệnh, hay là bạn lành mạnh, chứ không thể có cả hai. Nhưng cần phải có cái nhìn đúng rằng sự lành mạnh hay bệnh hoạn không thể hoàn toàn tách biệt nhau. Như trong thân thể của ta, các tế bào luôn bị hủy hoại, nhưng đồng thời các tế bào mới cũng được sản sinh. Vì thế chúng tôi động viên các bệnh nhân thay đổi cách suy nghĩ để họ hiểu rằng họ hoàn toàn mạnh khỏe dù thân thể họ đang có bệnh.

Nếu bạn lắng sâu trong tĩnh lặng, có thể bạn nhận ra rằng có nhiều năng lượng khác nhau đang hoạt động trong cơ thể bạn. Và cách tốt nhất để điều hòa các năng lượng này là hãy để chúng tự nhiên, bằng cách chấp nhận chúng. Điều đó không có nghĩa là bạn đã đầu hàng hay phó mặc. Thật ra đó là một trạng thái rất năng động trong việc tiếp nhận giây phút hiện tại như thiền sư Seung Sahn đã gọi đó là “tâm không”. Bạn không biết bạn sẽ đi về đâu, không biết bạn sẽ sống đến bao giờ; nhưng nếu bạn chấp nhận sự thật rằng bạn đang bị ung thư hay AIDS hay gì đó, thì trong sâu thẳm bạn đã lành bệnh. Ta cần phân biệt giữa lành bệnh (*healing*) và được chữa lành (*curing*).

+ *Như thế lành bệnh không có nghĩa là bệnh nhân có thể sống lâu hơn?*

- Tất cả chúng ta đều muốn được chữa lành (*curing*), nhưng nếu từ trạng thái giận dữ, chán nản, bạn trở nên an nhiên, chấp nhận căn bệnh của mình, thì đó là một sự chuyển đổi tuyệt vời trong cuộc đời, một sự khẳng định với cuộc đời, một thái độ lành mạnh.

+ *Bác sĩ có thuyết giảng cho bệnh nhân về vô ngã?*

- Chúng tôi không chủ trương giảng dạy vô ngã, nhưng chúng tôi hi vọng rằng bệnh nhân sẽ từ từ bớt gắn bó với “cái tôi” của họ. Nhiều bệnh nhân đã nói được rằng: “*Tôi nhận ra rằng tôi bị ung thư, nhưng tôi không phải là căn bệnh ung thư*”, và đối với họ đó là một sự giải phóng.

+ *Bác sĩ còn nhấn nhủ thêm điều gì nữa không?*

- Tôi muốn nhấn nhủ các bạn, những người tích cực, khao khát mang Phật pháp vào công việc hàng ngày của mình, rằng điều đó luôn có thể thực hiện được. Chỉ sợ là ta không đủ sáng tạo thôi.

(Trích dịch từ *In the Dukkha Magnet Zone*, The Buddhist Review)

## NHỮNG LỜI DẠY VƯỢT THỜI GIAN



*Ajahn Chah sinh năm 1918 trong một ngôi làng phía Bắc Thái Lan. Ngài xuất gia từ lúc còn nhỏ và trở thành một vị tỳ khuru năm 20 tuổi. Ngài theo truyền thống hành đầu đà của các sơn tăng trong nhiều năm. Hằng ngày mang bát xin ăn, chuyên tâm hành thiền và đi khắp nơi để truyền bá giáo pháp.*

*Ajahn Chah hành thiền dưới sự chỉ dẫn của nhiều thiền sư danh tiếng trong đó có ngài Ajahn Mun, một vị thiền sư nổi tiếng và được kính trọng vào thời bấy giờ. Ajahn Chah đã chịu nhiều ảnh hưởng của ngài Ajahn Mun. Ajahn Chah là một Thiền sư tuyệt diệu, Ngài đã dạy đạo một cách trực tiếp, rõ ràng, và tận tụy chia sẻ sự chứng nghiệm giáo pháp của mình cho những người đến sau. Lời dạy của Ngài thật đơn giản: “Hãy để sự vật tự nhiên, đừng dính mắc. Hãy xả bỏ tất cả. Sự vật thế nào, hãy để y như vậy”. Ajahn Chah viên tịch vào ngày 16 tháng Giêng, 1992 ở Wat Pah Pong, tỉnh Ubon Ratchathani.*

Nguồn: [www.trungtamhotong.org](http://www.trungtamhotong.org)

Tất cả mọi người đều biết khổ - nhưng không thật sự hiểu khổ. Nếu thực sự hiểu khổ thì chúng ta đã có thể chấm dứt khổ.

Người Tây phương thường vội vã, vì thế họ có những hạnh phúc và đau khổ cực kỳ lớn. Chính các phiền não này cũng có thể là nguồn trí tuệ sau này.

Để sống cuộc sống tại gia và thực hành Pháp, ta phải sống trong thế tục nhưng ở trên nó. Việc giữ giới (*sila*), bắt đầu bằng năm giới căn bản. Đó là cội nguồn chính yếu đối với tất cả mọi việc thiện. Chúng loại bỏ tất cả những cái xấu khỏi tâm, loại bỏ những gì tạo ra sân hận và bực bội. Khi những điều căn bản này bị loại bỏ, thì tâm luôn ở trong trạng thái của định (*samadhi*).

Lúc đầu, điều cốt yếu là giữ cho các giới thực sự vững vàng. Thực hành thiền miên mật khi có cơ hội. Đôi khi việc hành thiền của ta tốt, đôi khi không. Đừng quan tâm về điều đó, chỉ cần tiếp tục. Nếu nghi hoặc phát khởi, chỉ cần nhận thức rằng chúng, giống như mọi thứ khác trong tâm, là vô thường.

Từ căn bản đó, định sẽ xảy ra, nhưng trí tuệ thì chưa. Chúng ta phải quán sát tâm khi nó vận hành – nhận thấy cái nó thích và không thích phát khởi từ sự xúc chạm của các giác quan, và không bám víu vào chúng.

Đừng nôn nóng đạt được kết quả hay tiến bộ nhanh chóng. Trẻ nhỏ bắt đầu bằng việc bò, rồi tập đi, rồi chạy và khi nó hoàn toàn trưởng thành, nó có thể đi hơn nửa vòng trái đất để đến Thái Lan.

Dana, bố thí nếu được làm với chủ ý tốt, có thể đem lại hạnh phúc cho bản thân và cho người. Nhưng nếu việc giữ giới chưa được hoàn hảo, thì sự bố thí có thể không thanh tịnh, vì chúng ta có thể đánh cắp từ người này để cho người khác.

Tim kiếm dục lạc là điều chẳng bao giờ chấm dứt, vì ta không bao giờ cảm thấy thỏa mãn. Cũng giống như một cái lọ bị thủng đáy, dầu chúng ta cố gắng chèn đầy nước nhưng nước vẫn tiếp tục bị chảy ra. Sự thanh tịnh của một đời sống tâm linh đưa đến kết quả cụ thể, nó chặn đứng sự chạy đua kiếm tìm không dứt. Nó giống như bịt cái lỗ thủng trong lọ nước!

Sống trong thế tục mà hành thiền, người khác sẽ nhìn bạn giống như một cái chiêng không được đánh, không tạo ra bất cứ âm thanh nào. Họ sẽ coi bạn là vô tích sự, điên cuồng, bất đắc chí; nhưng thực sự ra đó chỉ là điều ngược lại.

Bản thân tôi chưa từng nghi ngờ các vị thầy nhiều, tôi luôn là người biết lắng nghe. Tôi lắng nghe những điều họ nói, dầu đúng hay sai không quan trọng; rồi tôi chỉ thực hành. Cũng giống như bạn đang thực hành ở đây. Bạn không nên có nhiều nghi vấn. Nếu ta luôn có chánh niệm, thì ta có thể quán sát các trạng thái tâm của chính mình – chúng ta không cần ai khác quán sát các trạng thái của chúng ta.

Có lần kia khi đang sống với một vị Sư mà tôi phải tự may y. Vào thời đó, chưa có máy may, người ta phải may bằng tay, và đó là một kinh nghiệm rất đáng cay. Vải thì dày mà kim thì lứt; tôi cứ đâm kim vào tay mình. Tay tôi rất buốt, máu thấm cả ra vải. Vì công việc này quá khó, tôi nóng lòng làm cho xong. Tôi trở nên đắm mình trong công việc đến nỗi tôi không để ý rằng tôi đang ngồi ngoài trời nắng, mồ hôi nhuế nhୋại.

Vị Sư đó đến bên tôi và hỏi tại sao tôi phải ngồi ngoài nắng mà không ngồi trong mát. Tôi trả lời rằng tôi rất nóng lòng làm cho xong việc, “*Ông phải vội vã để đi đâu?*” vị Sư hỏi. Tôi trả lời, “*Tôi muốn làm xong việc này để tôi có thể ngồi thiền và đi kinh hành*”. Vị Sư hỏi lại, “*Công việc của chúng ta có khi nào xong không?*” “*Ồ!...*” Câu nói đó đã đánh

thức tôi. “Công việc của chúng ta trong thế gian chẳng bao giờ chấm dứt”, vị Sư giải thích. “Ông nên dùng những cơ hội như thế này để thực hành chánh niệm, và rồi khi đã làm đủ, ông nên dừng lại. Hãy để nó xuống và tiếp tục việc hành thiền hay đi kinh hành của mình”.

Giờ tôi bắt đầu hiểu lời giáo huấn của Sư. Trước đây khi may, tâm tôi cũng may và ngay cả khi tôi bỏ công việc may xuống, tâm tôi vẫn tiếp tục may. Khi tôi hiểu những lời dạy của vị Sư kia tôi có thể thực sự đặt việc may xuống. Khi may, tâm tôi may. Khi tôi đặt công việc may xuống, tâm tôi cũng đặt công việc may xuống. Khi tôi không may, tâm tôi cũng không may.

Phải biết được điều tốt và điều xấu trong việc du hóa hay sống ở một chỗ. Bạn có thể không tìm thấy an bình trong hang động hay đồi núi, bạn có thể du hành đến nơi Đức Phật giác ngộ, mà cũng không tiến gần đến giác ngộ thêm chút nào. Vấn đề quan trọng là hãy ý thức đến bản thân dầu bạn đang ở bất cứ nơi nào, bạn đang làm bất cứ điều gì. Viriya, sự nỗ lực, không kể đến những gì bạn đang làm ở bên ngoài, mà chỉ là sự luôn ý thức và kiểm chế bên trong.

Điều quan trọng là không nên nhìn người khác và tìm lỗi với họ. Nếu họ hành xử không tốt, thì không cần bạn phải tự làm khổ mình. Nếu bạn chỉ cho họ điều gì đúng và họ không thực hành theo đó, thì hãy cứ để như thế. Khi Đức Phật tu học với các vị thầy, Ngài nhận thấy rằng phương cách của họ còn thiếu sót, nhưng Ngài không tranh cãi họ. Ngài đã học hỏi với sự nhún nhường và kính trọng đối với các vị thầy, Ngài đã thực hành rất ráo và nhận ra cách thức của họ chưa hoàn thiện nhưng vì Ngài chưa đạt được giác ngộ nên Ngài không chỉ trích hay có ý muốn dạy họ. Sau khi đã giác ngộ, Ngài nghĩ đến những người Ngài đã cùng tu học và muốn chia sẻ những khám phá mới mẻ Ngài đã tìm thấy với họ.

Chúng ta thực hành để được giải thoát khỏi khổ, nhưng giải thoát khỏi khổ không có nghĩa là phải có mọi thứ như mình muốn, buộc mọi người phải hành động như mình muốn, hay chỉ nói những gì làm vừa lòng mình. Đừng tin vào những cách suy nghĩ đó của bạn. Thường thường sự thật là một việc còn suy tư của chúng ta lại là một việc khác. Chúng ta cần phải có nhiều trí tuệ hơn là sự suy tư, như thế thì không có vấn đề. Nhưng khi suy tư vượt quá trí tuệ, thì vấn đề sẽ nảy sinh.

Tinh tấn (*Tanha*) trong việc thực hành có thể là bạn hay thù. Trước hết nó thúc đẩy chúng ta đến đây thực hành – ai cũng muốn được chuyển hóa, muốn chấm dứt khổ. Nhưng nếu lúc nào chúng ta cũng muốn điều gì đó, nếu chúng ta muốn sự việc khác hơn với bản chất của chúng, thì điều đó chỉ tạo ra thêm nhiều đau khổ.

Đôi khi chúng ta muốn buộc tâm phải im lặng, nhưng nỗ lực này chỉ khiến nó thêm phiền não. Nhưng nếu chúng ta dừng thúc đẩy thì định lại phát khởi; rồi trong trạng thái tĩnh lặng và bình an đó chúng ta lại bắt đầu suy nghĩ – Chuyện gì vậy? Ý nghĩa của nó là gì?... Và chúng ta lại trở nên bực tức!

Ngay trước cuộc kết tập kinh điển lần đầu, một trong những vị đệ tử của Đức Phật đã đến để bảo với ngài Ananda rằng: “*Ngày mai là ngày họp hội đồng Tăng đoàn (Sangha council), chỉ có những vị A-la-hán mới có thể tham dự*”. Lúc đó ngài Ananda vẫn chưa đạt được giác ngộ, vì thế ông hạ quyết tâm: “*Đêm nay ta phải làm được điều đó*”. Ông thực hành miên mật suốt đêm, tìm cách trở nên giác ngộ. Nhưng ông chỉ khiến bản thân thêm mệt mỏi, cuối cùng ông quyết định buông bỏ, nghỉ ngơi một chút vì ông thấy sự nỗ lực, tinh tấn của mình chẳng đi đến đâu. Nhưng ngay khi ông nằm xuống, đầu vừa chạm gối, ông trở nên giác ngộ.

Những điều kiện ở bên ngoài không khiến bạn khổ, khổ chỉ phát khởi từ tà kiến. Các cảm thọ: Lạc hay khổ, thích hay không thích, phát khởi từ sự xúc chạm của các giác quan – bạn phải ý thức được chúng ngay khi chúng phát khởi, không chạy theo chúng, không để cho tham đắm trôi buộc – ngược lại, điều đó sẽ đưa đến sinh và hữu. Nếu nghe người khác nói năng, bạn có thể bực bội vì bạn nghĩ là nó đã phá vỡ sự yên tĩnh, sự hành thiền của bạn, nhưng nếu bạn nghe tiếng chim kêu thì bạn không nghĩ gì, bạn chỉ để cho âm thanh đó qua đi, không gán cho nó bất cứ ý nghĩ hay giá trị gì.

Bạn không nên vội vã hay hối thúc sự thực hành của mình mà phải nghĩ đến con đường dài... Chúng ta có thể hành thiền trong mọi hoàn cảnh, đâu là đang tụng kinh, làm việc hay ngồi trong am thất. Chúng ta không cần phải đi tìm một nơi chốn đặc biệt nào để thực tập. Muốn tu ỷ cư một mình thì chỉ đúng phân nửa mà cũng sai phân nửa. Không phải là Sư không tán thành sự hành thiền chỉ miên mật (định) nhưng ta phải biết khi nào cần ra khỏi trạng thái đó. Bảy ngày, hai tuần, một tháng, hai tháng – rồi sau đó trở về với con người và hoàn cảnh thực tại. Đó mới là cách để trí tuệ được phát khởi; quá nhiều sự thực hành định không có lợi gì hơn là người ta có thể trở nên điên khùng. Nhiều vị tu sĩ, muốn được sống một mình đã bỏ chúng mà đi và rồi chết cũng có một mình!

Có người quan niệm rằng tu tập miên mật là hoàn hảo, là cách duy nhất để tu tập bất kể đến những hoàn cảnh trong cuộc sống bình thường, nhưng đó là họ đã bị thiền làm mê đắm.

Hành thiền là để phát khởi được trí tuệ trong tâm, điều này chúng ta có thể làm ở bất cứ nơi nào, bất cứ lúc nào và trong bất cứ vị thế nào.

(Chuyển ngữ theo *Timeless Teachings*, trong tập THE COLLECTED TEACHINGS OF AJAHN CHAH, Vol. 2)



## NHỮNG ĐIỀU ĐƠN GIẢN

*Ajahn Chah*

Dưới đây là những bài pháp ngắn của ngài Ajahn Chah, được trích ra trong quyển *IN SIMPLE TERMS*. Tuy ngắn, nhưng mỗi bài pháp của ngài là một bài học đáng cho ta suy gẫm. Mong là bạn cũng được nhiều lợi ích khi đọc chúng cũng như bản thân chúng tôi.

### **MỒ CÔI**

Tâm chúng ta, khi không được chăm sóc, quan tâm, thì giống như đứa trẻ không có cha mẹ chăm lo - một đứa trẻ mồ côi, một đứa trẻ không ai chăm sóc. Đứa trẻ không có người chăm lo phải khổ đau. Tâm ta cũng thế. Nếu nó không được rèn luyện, nếu quan điểm của nó không được chỉnh sửa thành chánh kiến, nó cũng sẽ gặp rất nhiều khó khăn.

### **THỊT DÍNH RĂNG**

Ái dục là thứ mà ta khó từ bỏ. Không khác gì như ăn thịt bị nhét kẽ răng. Chao ôi, đau nhức làm sao! Bạn phải vội ngừng bữa ăn, kiểm tằm mà xỉa răng. Một khi đã lấy được miếng thịt ra, bạn thấy nhẹ nhõm và không muốn ăn thịt nữa. Nhưng khi qua rồi, bạn lại ăn thịt, lại bị đau răng. Bạn lại lấy

miếng thịt ra, lại thấy dễ chịu. Ái dục cũng giống thế mà thôi: không khác gì miếng thịt dính vào kẽ răng, khiến bạn bực tức, không an. Bạn phải kéo nó ra bằng bất cứ cách gì. Bạn không hiểu đó là gì. Thật khủng khiếp.

## LÀM TOÁN

Pháp giống như toán. Có nhân, chia, cộng và trừ. Nếu ta có thể suy nghĩ theo cách đó, là ta thông minh. Ta biết thời điểm, nơi chốn cho mọi thứ. Ta làm toán trừ khi cần trừ, nhân khi cần nhân, chia khi cần chia và cộng khi cần cộng. Nếu lúc nào ta cũng nhân, thì ta sẽ chết vì gánh nặng. Nói cách khác là ta không biết đủ. Không biết đủ có nghĩa là ta không biết già.

Ai biết mình già là biết đủ. Khi biết đủ, những lời như, “OK, quá đủ rồi”, sẽ bật ra. Khi không biết đủ, thì tiếng OK không thể bật ra, vì ta vẫn còn muốn thêm. Ta không bao giờ biết buông thứ gì, không biết đặt thứ gì xuống. Ta luôn lấy thêm. Nếu ta có thể nói “OK”, thì ta nhẹ nhàng. Vậy là đủ rồi.

## CÁI GAI

Các pháp đơn giản như chúng là. Chúng không làm ta đau khổ. Giống như cái gai. Cái gai nhọn có làm ta khổ không? Không. Nó chỉ là cái gai. Nó không khiến ai đau khổ. Nhưng nếu ta đâm phải nó, ta khổ liền.

Tại sao ta khổ? Vì ta đâm lên gai nhọn. Thế thì khổ là do ta mà ra.

## MUỐI MÀ KHÔNG MẶN

Có lần một vị tăng sĩ tự xưng là thiên giả đến thiền viện và xin ở lại với tôi. Ông ta hỏi về cách chúng tôi thực hành và tôi nói, “*Nếu ông muốn sống ở đây, ông không được giữ tiền hay chất chứa đồ đạc. Chúng tôi tuân giữ Luật tạng*”.

Vị ấy nói rằng mình thực hành hạnh không bám víu. Tôi bảo, “*Tôi không hiểu ý ông*”. Nên vị ấy hỏi, “*Nếu tôi giữ tiền nhưng không bám víu vào chúng, tôi có thể ở lại đây chăng?*”

Nên tôi nói, “*Dĩ nhiên rồi. Nếu ông có thể ăn muối mà không thấy vị mặn, thì ông có thể ở lại. Nếu ông chỉ bảo là ông không bám víu để không tuân theo những luật lệ rắc rối này, thì ông khó lòng ở lại đây. Nhưng nếu ông thực sự có thể ăn muối mà không thấy mặn thì tôi tin ông. Ông có thực sự ăn được nửa muỗng muối mà không thấy mặn không? Tâm không bám víu không phải là thứ mà ta có thể nói suông hay đoán chừng. Nếu ông nghĩ như thế, thì ông không thể sống lại đây*”.

Thế là vị tu sĩ ấy ra đi.

## **NƯỚC ĐỔI MÀU**

Tâm ta, lúc bình thường, giống như nước mưa. Nước mưa sạch, trong, bình thường. Nhưng nếu ta bỏ màu xanh hay màu vàng vào nước, thì màu nước biến thành xanh hay vàng.

Tâm ta cũng thế. Khi được điều nó ưa thích, nó hạnh phúc. Khi gặp điều không ưa thích, nó bực bội, khó chịu – giống như nước chuyển màu xanh hay vàng khi ta cho màu xanh hay vàng vào đó. Nó luôn đổi màu.

## **BẮT ĐẦU CŨNG LÀ KẾT THÚC**

Bạn biết không, khi vừa được sinh ra chúng ta đã chết. Tuổi già và cái chết là một thứ. Giống như cây kia. Có chỗ là rễ, chỗ là ngọn. Khi có gốc thì có ngọn. Khi có ngọn thì có gốc. Không có ngọn thì không có gốc. Không thể có ngọn mà không có gốc. Là điều không tưởng. Đó là cách của cây.

Thế nên thật nực cười. Khi có người chết, ta buồn khổ. Ta ngời khóc, đau đớn - đủ mọi thứ. Đó là vọng tưởng, bạn biết

không. Khi có người ra đi, ta buồn khóc. Đó là cách người ta vẫn luôn làm, không biết từ bao giờ. Chúng ta không dừng lại để quán sát rõ ràng. Thực ra – hãy thứ lỗi khi tôi nói điều này - nếu bạn phải khóc khi người ta chết, thì tốt hơn hãy khóc khi người ta được sinh ra đời. Nhưng chúng ta làm tất cả ngược lại. Khi đứa trẻ được sinh ra, người ta cười nói, rạng ngời hạnh phúc. Nhưng thực ra sinh là tử. Tử là sinh. Cái bắt đầu là cái kết thúc; cái kết thúc là cái khởi đầu.

### **TẢNG BĂNG**

Nếu đặt một tảng băng hay khối nước đá ngoài trời nắng, bạn có thể thấy nó tan chảy – giống như khi thân trở nên già nua - từng chút, từng chút một. Sau chỉ vài phút, sau chỉ vài giờ, tất cả đều chảy thành nước. Đó là khaya-vaya: Sự kết thúc, sự hoại diệt.

Sự hoại diệt của vật chất được cấu thành đã diễn ra từ bao đời, từ khi có trái đất. Khi được sinh ra, chúng ta cũng hấp thụ những thứ này. Ta không vứt bỏ chúng đi đâu hết. Khi được sinh ra, ta đã hứng lấy bệnh hoạn, tuổi già và chết. Ta thấu tóm chúng cùng một lúc.

Hãy nhìn những cách nó hoại diệt đi, cái thân của ta này. Từng phần hoại diệt đi. Râu, tóc, lông rụng dần; móng tay, móng chân hư hoại, da khô hoại. Tất cả mọi thứ, không kể là gì, đều hoại diệt theo bản chất của nó.

### **DAY TRẺ**

Khi hành thiền, đôi khi hơi thở của ta rối loạn. Nó quá dài, quá ngắn, nó khiến ta bấn loạn. Đó là vì bạn quá chú tâm đến hơi thở, bạn gò ép nó quá mức. Giống như khi bạn dạy trẻ ngồi. Nếu bạn cứ đánh trẻ, mỗi khi nó thất bại, liệu nó có trở nên thông minh? Bạn kiềm chế nó quá. Việc hành thiền

cũng thế. Hãy thử nghĩ: Khi bạn đi từ nhà ra vườn, hay từ nhà đến sở làm, tại sao bạn không bị hơi thở làm phiền hà? Vì bạn không nắm giữ nó. Bạn để nó tự nhiên làm công việc của nó. Đôi khi thân bị khó chịu vì bạn quá chú tâm vào đó. Bạn bám chặt tâm vào đó.

## **HỌC VIẾT**

Hãy nhớ hành thiền mỗi ngày, mỗi ngày. Khi lười biếng, hãy thực hành. Khi tinh tấn, hãy thực hành. Hãy hành Pháp bất kể ngày, đêm. Khi tâm an bình, hãy thực hành. Khi tâm bất loạn, hãy thực hành. Giống như khi còn nhỏ, lúc bạn bắt đầu học viết. Lúc đầu, chữ bạn viết không đẹp. Nhiều chữ ngoằn ngoèo vì bạn là đứa trẻ đang học viết. Tuy nhiên, với thời gian, chữ viết của bạn đẹp hơn, tròn nét hơn vì bạn luôn tiếp tục thực hành.

## **CON DAO**

Rèn luyện thân và rèn luyện tâm giống nhau vì cùng làm cho thân và tâm mạnh mẽ hơn, nhưng phương pháp tập luyện thì khác nhau. Khi luyện tập thân thể, ta phải chuyển động nhiều phần trên thân, nhưng khi luyện tâm, ta phải dừng nó lại, cho nó nghỉ. Như khi hành thiền, ta phải cố gắng để tâm buông xả mọi thứ. Dừng để tâm nghĩ đến điều này, điều nọ hay bất cứ thứ gì. Hãy để tâm trụ trên một đối tượng. Dần dần nó sẽ mạnh lên. Trí tuệ sẽ phát sinh. Giống như con dao ta đã mài giũa kỹ. Nếu ta dùng dao để cắt đá, cắt gạch, cắt cỏ, cắt bất cứ thứ gì không chọn lựa, thì dao sẽ mẻ, sẽ cùn.

## **ĐÓNG BÀN, GHẾ**

Nếu giữ được tâm trong sạch, thanh tịnh thì tốt rồi, nhưng không dễ. Bạn phải bắt đầu từ bên ngoài – từ hành động và lời nói - và tiến dần vào bên trong. Con đường đưa ta đến

thanh tịnh, đến chánh niệm, là con đường có thể rửa sạch tham, sân và si. Nhưng ta phải tập kiềm chế, tập làm chủ mình, đó là lý do tại sao việc thực hành không dễ - nhưng đã sao nếu nó không dễ?

Giống như khi bạn lấy gỗ làm bàn, làm ghế. Gỗ cứng, nhưng cứng thì đã sao? Gỗ vẫn phải trải qua các giai đoạn từ nặng nề, thô ráp đến trở thành bàn, thành ghế. Chúng ta cũng vậy. Chúng ta phải trở nên thiện xảo với những điều chưa được thiện xảo, phải bản lĩnh với những gì chưa bản lĩnh, phải thuần thực với những gì chưa thuần thực.

### **CHUỐI CÓ ĐỘC**

Tôi đến sống ở thiền viện năm chín tuổi, khi tôi xuất gia làm Sa-di. Tôi luôn cố gắng tu hành, nhưng những ngày đó, tôi không hiểu biết nhiều. Tôi chỉ bắt đầu hiểu khi được thọ giới làm tỳ kheo. Ô hô! Tôi thấy sợ tất cả mọi thứ. Tôi nhìn thấy mọi người sống trong ái dục, nhưng thay vì thấy vui thích như họ thì tôi thấy chúng chỉ đưa đến đau khổ. Giống như bánh chuối. Khi ta ăn vào, thấy nó ngon, ngọt. Ta biết vị ngọt của bánh. Nhưng nếu ta cũng biết có ai đó đã bỏ thuốc độc vào đó, thì dầu nó có ngon ngọt tới đâu, ta cũng không màng, vì ta biết nếu ăn vào, ta sẽ chết, đúng không? Đó luôn là quan điểm của tôi. Trước khi ăn, tôi luôn thấy nó có độc. Đó là cách giúp tôi ngày càng tránh xa mọi thứ, giúp tôi sống đời tu sĩ trong bao năm. Một khi bạn biết được như thế, những thứ đó không còn cám dỗ bạn được.

(Trích dịch từ *In Simple Terms*, do TS Thanissaro dịch từ tiếng Thái, NXB Aruna, 2011)

## CỨ HÀNH ĐI!

*Ajahn Jayasaro*



*Ajahn Jayasaro thọ giới tỳ kheo với ngài Ajahn Chah năm 1980. Từ 1997 đến 2002, ông làm trụ trì chùa WPah Nanachat, một tu viện quốc tế theo Truyền Thống Tu Trong Rừng của Thái Lan. Hiện ông đang sống ẩn cư tại trung tâm Thái Lan.*

\*\*\*

*Dẫu bạn đang tập tu thiền hay tập đi xe đạp, Thiền sư Jayasaro nói rằng, vấn đề không phải là bạn tập giỏi thế nào hay đi được bao xa. Vấn đề đơn giản nằm ở chỗ là bạn đã làm với tấm lòng chân thật và nỗ lực triền miên.*

\*\*\*

Theo tôi nghĩ, hầu hết những lời dạy của ngài Ajahn Chah không phải là sâu xa lắm đâu. Trong đó không có những điều mà bạn chưa từng nghe qua, đến nỗi bạn sẽ kêu lên, “*Áy dà, giáo lý Phật giáo Nguyên thủy trong rừng thiền! Nếu không*

đến đây hẳn là tôi sẽ chẳng bao giờ có cơ hội được khai thị như thế này đây!”), hay “*Thật là những điều khai mở pháp chưa từng nghe thấy*”. Thay vào đó, mỗi lời ngài dạy đều quen thuộc. Dường như ta được nghe những lời dạy này lần đầu tiên, nhưng đồng thời, chúng không phải là những thông tin mới mẻ mà ta cần tra từ điển mới hiểu. Ngài luôn có khả năng diễn tả bằng những từ ngữ đơn giản, mà thân thuộc vì mối liên hệ, vì cảm giác tận tụy, tin cậy mà ta có thể cảm nhận được từ ngài. Như thế là ngài có khả năng tạo ra một môi trường học tập cho chúng ta.

Qua mẫu mực, sự có mặt và uy lực của ngài, chúng tôi cảm thấy có sự ham muốn (*chanda*) thực tập mãnh liệt. Tôi không biết có nhiều người quen thuộc với thuật ngữ này không, nhưng đó là một từ rất quan trọng, cần thấu đáo nghĩa của nó. Ở phương Tây khi Phật giáo được giảng thuyết ở đó, thường dẫn đến sự hiểu lầm sự khổ là do tham ái, nên bạn không được tham muốn bất cứ thứ gì. Thật ra, đức Phật đã giảng về hai loại ái: Ái dục do si mê, ảo tưởng, được gọi là tanha và dục do trí tuệ, hiểu biết, được gọi là dhamma-chanda hay đơn giản hơn là chanda. Thuật ngữ này có nhiều nghĩa, nhưng ở đây tôi dùng nó để chỉ cho lòng ham muốn có trí tuệ, hiểu biết và động lực chính đáng, là điều mà đức Phật đã nhấn mạnh là hoàn toàn cần thiết cho bất cứ sự tiến bộ nào trên con đường tám nhánh (Bát Thánh Đạo).

Khi chúng tôi tu học với ngài Ajahn Chah tại chùa Pah Pong, ngài có thể tạo ra quanh ngài và trong tâm các thiền sinh, cái cảm giác chanda (ham muốn) này. Chúng tôi phân biệt chanda khác với tanha, là loại ham muốn bất thiện. Điều dễ nhận ra nhất là tanha chú trọng đến kết quả của hành động, trong khi chanda thì chú trọng đến chính hành động đó. Như thế tanha muốn được có, muốn là, muốn trở



thành, muốn loại bỏ, muốn tách rời khỏi cái gì đó. Còn chanda muốn hành động.

Tôi nhớ lại, những ngày ấy sau buổi kinh chiều, Ajahn Chah thường nói: “*Đã đến giờ các con trở về thất để dồn sức nỗ lực*”. Ngài không nói, “*Hãy về hành thiền đi!*” Vì thế việc thực hành của chúng tôi được nhìn qua sự nỗ lực, và việc dồn sức nỗ lực mới là điều quan trọng. Ý chí và sự quyết tâm muốn thực hành được gọi là chanda.

Tôi rất ít khi dạy thiền ở phương Tây, nhưng ở Thái Lan vấn đề chung của các thiền sinh cư sĩ là họ hành thiền để được bình an. Do đó khi họ hành thiền và không đạt được an bình, hay không phải là loại an bình mà họ muốn đạt được, họ trở nên bức xúc, chán nản và đôi khi còn cho là mình không có đủ khả năng tâm linh. Chúng ta có thể nói rằng dưới nhiều khía cạnh, đi theo con đường đạo đã là quá; đó là điều tôi tự thấy mình hay nhắc đến. Thử so sánh, như một đứa trẻ đang học đi. Bạn có thể nói, “*À, nó đi đâu? Đi được bao xa?*” Nhưng vấn đề không phải ở đó. Không phải đứa trẻ đứng dậy, bước vài bước, té lên té xuống, là để đi đâu. Không thể coi là đứa trẻ thất bại vì nó không đi được đến nơi nào. Tương tự, nếu bạn tập đi xe đạp, không quan trọng là bạn thực sự đi đến đâu. Câu hỏi là, bạn có thể giữ thăng bằng khi ngồi trên xe không? Bạn có điều khiển xe được không? Bạn có chạy được xe không? Cho nên mục tiêu của việc thực tập không phải là một nơi đến nhất định nào.

Tôi nghĩ là chúng ta cũng cần nhìn việc hành thiền giống như thế. Ta nói, “*Tại sao chúng ta phải khổ nhọc như vậy?*” Ta làm thế để làm người biết cách sử dụng nỗ lực của mình liên tục và đúng cách, bất kể hoàn cảnh chung quanh như thế nào hay các chướng ngại ra sao. Khả năng luôn cung ứng nỗ lực không mệt mỏi mới chính là mục tiêu. Nói thế không có

nghĩa là ta không màng đến việc đạt định. Nhưng định tự nó sẽ đến. Như là một hệ quả tất yếu của sự nỗ lực không ngừng nghỉ, chính đáng, hết lòng và trí tuệ này.

Khi làm việc, một số người coi công việc của mình là sự áp đặt khốn khổ mà họ phải nghiên rặng chịu đựng để được lãnh lương cuối tuần hay cuối tháng. Điều này đưa đến nhiều cái khổ ở nơi làm việc; nếu công việc được coi như là một phương tiện đưa đến cứu cánh, thì nó dễ là nguyên nhân của việc làm cầu thả, hay ngay cả tham nhũng, không liêm chính. Vì nếu bạn có thể tìm thấy một phương tiện dễ dàng hơn cho cùng một mục tiêu, thì tại sao không làm nhỉ? Nhưng nếu bạn chuyển tâm hướng đến chính công việc của mình, chứ không phải hướng đến việc chờ đợi được lợi lạc hay hạnh phúc sẽ đến ở tương lai do kết quả công việc đưa đến, điều đó không có nghĩa là bạn không được thưởng công; bạn vẫn được lãnh lương. Nhưng trong tâm trí bạn không chỉ có nghĩ đến lương bổng. Thái độ của bạn đối với việc hành thiện cũng thế. Nó không còn là những lời ta thán, “*Ôi, tôi đã hành thiện biết bao lâu rồi mà tôi vẫn chưa đạt được, chưa đến, chưa nhận thức rằng ....*” Vấn đề là, bạn có phải là người luôn cố gắng nỗ lực không ngừng? Bạn có tìm được niềm vui và hứng thú trong nỗ lực của mình?

Đối với trẻ em, sự chọn lựa được coi là một loại mệnh lệnh đạo đức; một đứa trẻ có thể nói một cách tự nhiên rằng, “*Vì con thích, con sẽ làm*”, hay “*Con không thích nên con không muốn làm*”. Lớn lên, ta có thể tô điểm hay ngụy trang điều đó, nhưng trên thực tế, đó cũng là lý lẽ của người lớn. Có những thứ được ta ưa thích và ta tìm kiếm lý do để giải thích tại sao ta thích chúng, nhưng không đủ chân thật để nhận ra rằng cảm giác thích hay không thích xảy ra trước và lý luận đến sau. Một nhận xét rất đơn giản là có những thứ

ta thích, với thời gian sẽ là mối tai họa cho ta và cho người. Tương tự, có những thứ ta không thích, nhưng với thời gian, sẽ đem lại ích lợi và hạnh phúc. Do đó chúng ta không thể nghĩ rằng cảm giác thích hay không thích của ta là dấu hiệu đáng tin cậy hay đủ để ta bỏ thời gian làm điều gì đó hay kết nối với ai đó.

Như thế, cái mà ta đã học được từ thiền là khả năng dừng lại, quán sát, chứ không để những cảm giác thoáng qua của việc thích hay không thích dẫn dắt ta đi. Chúng ta học cách luôn nỗ lực. Theo ngài Ajahn Chah, “*Khi bạn cảm thấy phấn khích, siêng năng, bạn hành thiền, và khi bạn cảm thấy lười biếng, bạn cũng hành thiền*”. Có nghĩa là bạn nhận thức được các cảm xúc này, nhưng bạn không để chúng ảnh hưởng đến nỗ lực của mình.

Như đã nói ở trên, khả năng luôn nỗ lực phụ thuộc rất nhiều vào chanda. Khi bạn bắt đầu thời khóa thiền nào, điều quan trọng là nhận biết chanda không phải luôn có mặt, ngay cả đối với các vị tu sĩ, những người đã nguyện hiến cả cuộc đời vào việc hành thiền, cảm nhận về chanda cũng trôi sụt. Nếu bạn thiếu cảm giác thích thú và chanda - sự hưng phấn và nhiệt tình để thực hành - thì việc hành thiền của bạn có thể nhanh chóng đi đến chỗ trì trệ hay thất bại. Như thế là bạn có vấn đề nghiêm trọng. Đó là lý do tại sao tôi nghĩ là nên xét lại mức độ hào hứng trước khi bắt đầu hành thiền. Nếu như không thấy hứng thú, bạn cần bỏ thời gian vun trồng cảm giác đó, đẩy khởi nó lên. Bạn càng thực hành theo cách này, bạn càng dễ dàng, càng nhạy bén trong việc vun trồng chanda, cho đến khi việc đó trở thành như là tự động.

Một trong những cách đơn giản nhất để làm điều này là quán chiếu trên hai đề mục. Thứ nhất là về khổ tiềm ẩn khi ta thiếu chánh niệm, an bình nội tại và trí tuệ. Chúng ta có thể

dựa trên những biến cố trong cuộc đời hay trong những phạm vi nào đó đã khiến ta rất phiền não, hay gây phiền não đến cho người khác, để thấy rất rõ ràng hậu quả của chúng, như là việc thiếu chánh niệm, thức tỉnh nội tâm và tự tại. Chúng ta cũng có thể sử dụng trải nghiệm của người thân để thấy chúng ảnh hưởng đến ta như thế nào.

Cách thứ hai là sử dụng tâm nghĩ suy để phản chiếu về tất cả những lợi ích của chánh niệm, sự an bình nội tại, trí tuệ và bi mẫn. Ta có thể nhớ nghĩ đến gương tu hành của các vị đại sư, các vị tăng ni lỗi lạc mà ta ngưỡng mộ, ước ao sao có được sự bình an, tĩnh lặng, lòng từ bi và trí tuệ như họ. Ta có thể tự nhắc nhở mình rằng họ không sở hữu các đức tính này, không phải sinh ra là họ đã có, mà những đức tính này hình thành nơi họ bằng sự nỗ lực tự thân và họ là biểu tượng cho những đức tính cao thượng, đẹp đẽ. Họ là những biểu tượng, thì chúng ta cũng thế là những biểu tượng. Được sinh ra làm người, chúng ta có bên trong mình khả năng để phát triển mọi đức tính cao thượng và phải cố gắng để làm như thế.

Có nhiều cách để quán chiếu về những bất lợi, khổ đau tiềm ẩn trong việc thiếu sự rèn luyện và phát triển tâm thức. Tương tự, ta cũng có thể phản quang về sự ích lợi, hoàn mỹ của tâm được rèn luyện và phát triển. Khi bạn càng thực hành, càng trở nên nhuần nhuyễn thì quy trình phát triển càng nhanh chóng thành quả, nhưng vấn đề là chúng ta nhận ra rằng cái nền tảng, sự chuẩn bị tâm để tạo cho nó đủ chín chắn, đủ vẹn toàn để ứng dụng các phương pháp hành thiền, tùy thuộc vào tính chất của chanda. Nếu ta coi thường điều đó hay đi ngay vào các phương pháp hành thiền khi tâm chưa sẵn sàng để làm điều đó, kết quả có thể khá nản lòng và có thể đưa đến ngõ cụt trên đường tu.

Ngài Ajahn Chah dù trao tặng cho ta tính chanda này, nhưng không giống các vị thầy khác, ngài không màng đến sự mang ơn của các đệ tử. Ngài chẳng bao giờ bám víu vào đó. Thật ra, nếu thấy vị đệ tử nào quá dốc lòng vì mình – trở nên bám víu vào ngài - thì ngài thường thuyết chuyện người đó đi nơi khác, xa hàng trăm dặm, trong khoảng thời gian một năm hay hơn, để người đó khắc phục điều đó. Do đó dầu chúng tôi cảm thấy trong lòng ngài luôn lo lắng cho chúng tôi, nhưng không phải lúc nào chúng tôi cũng cảm thấy hài lòng. Ngài không phải là người thích giữ các đệ tử thân cận nhất bên mình và đắm mình trong cảm giác được yêu thương, kính trọng; không bao giờ như thế. Nhưng một đặc tính quan trọng trong cách ngài dạy chúng tôi là ngài luôn lặp đi lặp lại về Tứ Thánh đế, không phải bằng lý thuyết mà bằng các kinh nghiệm cá nhân. Dầu người tu hành như chúng tôi có thể chấp nhận ý nghĩ đi ngược dòng, trong thực tế, rất ít người có thể làm điều đó một cách kiên định mà không trở nên quá khổ hạnh, đến độ đôi khi thành méo mó. Hoặc họ sẽ nỗ lực dữ dội trong thời gian ngắn, rồi buông xuôi với tâm trạng đầy hối lỗi. Sau đó thì họ lại trở nên cực đoan, rất nghiêm chỉnh được một thời gian nhưng không thể duy trì điều đó được lâu.

Không có khả năng để đi ngược dòng của dục (*tanha*) lâu dài, nhất là lúc bắt đầu thực hành, là một chướng ngại to lớn, nhưng phải được chế ngự. Vì thế ngài Ajahn Chah đã sắp xếp tu viện và cuộc sống ở đó theo phương cách là luôn có sự cọ xát với những điều bạn thích và không thích, một mức độ thiếu tiện nghi vừa phải để buộc bạn phải dừng lại, quán sát xem khổ từ đâu đến. Ngài luôn dạy rằng người tu sĩ có thể cắt bỏ rất nhiều ảo tưởng, nhưng không thể cắt bỏ tất cả các ảo tưởng.

Ăn, ngủ, và chuyện phiếm là ba thứ mà các tu sĩ vẫn còn tham đắm, nên bạn cần phải canh chừng chúng. Ngài Ajahn Chah dạy rằng, “*Đừng ăn nhiều, ngủ nhiều và nói chuyện nhiều*”, vì ăn, ngủ và chuyện phiếm là những thứ nguy hiểm khi tham đắm trong cuộc sống ở tu viện. Ngài không để bạn có cơ hội để ăn, ngủ, chuyện phiếm nhiều như ý bạn muốn, chỉ là để cho bạn thấy sự ước muốn cho loại hưởng thụ này và buông xả. Đây không phải là một cách tu hành xác, nhưng là một phương pháp mà bạn có thể nói về nó như sau, “*Vâng, tôi có khổ. Nhưng tại sao? Vì ái dục. Vì tôi muốn điều gì đó, hay tôi muốn mà không được, hoặc tôi được cái không muốn*”. Đó là giá trị mà ta có được trong cuộc sống ở tu viện, bên cạnh những người tu, có bạn đồng tu để tạo năng lượng cho nhau và là thiện tri thức của nhau (*kalyana mitra*). Chúng tôi có cảm giác đi ngược dòng, chút ít – không nhiều đến nỗi mình cảm thấy như anh hùng hay đầu không thể kéo dài nhưng cũng cố chịu khổ chút đỉnh. Trong những tình huống đó một số tiến bộ thực sự có thể xảy ra.

Nếu bạn nghĩ rằng hành thiền là bị bó vào một cách ngồi nào đó, thì khá căng, nhưng rồi sự thực hành của ta hôm nay như thế nào? Sự thực hành của ta vào bất cứ ngày nào, dầu một mình, với gia đình, hay ở sở làm, là quan tâm đến tâm và bảo vệ nó với hết khả năng của mình. Đó là lý do tại sao tôi khuyên bạn nên nhìn sự thực hành của mình theo phương cách mà đức Phật gọi là tứ chánh cần. Trước tiên, ta thực hành để tránh sự phát khởi của các pháp bất thiện chưa phát khởi. Kế đến, ta nỗ lực giải quyết các pháp bất thiện đã phát khởi bằng cách giảm thiểu hay diệt trừ chúng một cách khéo léo và có tính xây dựng. Phần thứ ba là tìm kiếm các phương cách để làm phát khởi các pháp thiện chưa phát sinh trong tâm. Cuối cùng, ta không coi thường các pháp thiện đã phát sinh mà tìm cách để phát triển chúng càng nhiều càng tốt.

Đức Phật thuyết rằng trước khi đạt được giác ngộ, hai đức tính mà ngài dựa vào hơn tất cả những thứ khác là sự nỗ lực không ngừng nghỉ và sự không thỏa mãn với những đức tính thiện lành mà ngài đã phát triển được. Thiên giả cần biết bằng lòng với sự hỗ trợ vật chất nhưng không được tự mãn với đức tính và thành tựu tâm linh mà họ đạt được. Trong cuộc sống hằng ngày, điều đó có thể áp dụng ở khắp mọi nơi. Thí dụ, khi bạn phải dự một cuộc họp hay phải thực hiện một công việc đặc biệt nào đó, bạn có thể cân nhắc trước xem các pháp bất thiện nào có thể phát sinh: có thể sẽ có mặt một ai đó mà bạn thấy họ ích kỷ hay không chân thật, nên bất cứ khi nào gặp người đó là bạn cảm thấy bực bội. Đó là cái bạn cần quán chiếu.

Thiền tập của bạn ngày hôm đó là hỏi câu hỏi, làm thế nào tôi có thể ở bên cạnh người đó cả tiếng đồng hồ mà không cảm thấy bực bội với hắn ta, không cảm thấy muốn gây sự với hắn ta? Nhưng trong trường hợp bạn đã bực bội với ai đó, bạn có thể xét về các kế hoạch của mình. Bạn đã phát triển được những phương pháp gì cụ thể hay cần phát triển gì để đối phó với việc này? Hãy tự hỏi mình: Trong hoàn cảnh mà tôi phải đối mặt hôm nay - với gia đình, bạn bè hay đồng nghiệp - các pháp thiện nào, các đức tính đặc biệt nào tôi cần có? Chánh ngữ, nhẫn nại, sự từ tế, hay từ bi? Tôi cần áp dụng những đức tính này vào đâu? Bằng cách nào? Và những đức tính mà tôi đã phát triển - làm thế nào tôi có thể duy trì chúng, vun trồng chúng và phát triển chúng đến mức độ sâu xa hơn?

Các lãnh vực của Pháp mà tôi đã nêu trên cho chúng ta một nền tảng và cấu trúc trải rộng, dễ hiểu để thực hành. Ngược lại, các phương pháp thiền chánh quy, bài bản cần thiết vì chúng cô đọng, súc tích, qua đó bạn tạm thời dẹp bỏ

mọi vọng tưởng, nhờ đó chúng tạo cho tâm sự phấn chấn, năng lực hầu giúp cho việc ứng dụng tứ chánh cần vào đời sống hằng ngày được thành công. Khi bạn càng nỗ lực áp dụng tứ chánh cần vào đời sống hằng ngày, bạn càng cảm thấy thích thú và đạt được nhiều lợi ích trong thiền. Như thế là bạn đã tìm được cách chấn chỉnh động lực hành thiền của mình, nên bạn bắt đầu tin tưởng rằng kết quả của sự tinh tấn đúng đắn, khôn ngoan sẽ hình thành trong thiền tập của mình như là một điều tất yếu.

(Chuyển ngữ theo *JUST DO IT!*, báo BUDDHADHARMA, số tháng 2, 18, 2014)