

CÁCH THỰC HÀNH PHÁP

Thiền sư AJAHN CHAH

Sư Tâm Pháp *dịch*



Cách thực hành pháp

Thiền sư Ajahn Chah
Sư Tâm Pháp *địch*

Sách nói

Phiên bản sách nói miễn phí được đăng tại đường dẫn
bên dưới, hoặc quét mã QR để nghe: [https://
viethungnguyen.com/2022/03/08/sach-noi-cach-thuc-
hanh-phap/](https://viethungnguyen.com/2022/03/08/sach-noi-cach-thuc-hanh-phap/)

SCAN ME



Thiết kế bìa: Nguyễn Phúc
V. 01.04

Giới thiệu về thiền sư Ajahn Chah



Thiền sư Ajahn Chah sinh ra trong một gia đình nông dân khá giả và đông đúc ở vùng nông thôn Đông Bắc

Thái Lan năm 1918. Năm chín tuổi Ngài xuất gia sadi và năm hai mươi tuổi thọ giới Tỳ Khưu tại ngôi chùa làng. Tại đây Ngài đã học một số kiến thức cơ bản về kinh điển và tiếng Pali. Cái chết của người cha đã khiến Ngài động tâm và rời bỏ ngôi chùa làng để trở thành một nhà sư thực hành hạnh đầu đà, làm một du tăng nay đây mai đó và thực hành thiền dưới sự hướng dẫn của các vị thầy theo trường phái thiền trong rừng. Ngài đã chu du nhiều năm, ngủ trong rừng, trong hang đá hoặc những nơi thiêu người chết, và từng ở một thời gian ngắn nhưng đầy giấc ngộ với thiền sư Ajahn Mun, một trong những thiền sư đáng kính và nổi tiếng nhất của Thái Lan thời bấy giờ.

Sau nhiều năm thực hành thiền và du hành nay đây mai đó, Ngài được dân làng thỉnh mời về sống tại một ngôi rừng rậm gần ngôi làng nơi Ngài đã sinh ra. Ngôi rừng này rất hoang vắng, đầy rắn độc, hổ và phi nhân, vì vậy, như Ngài nói, là một nơi lý tưởng đối với một vị sư thực hành hạnh ở rừng. Đầu tiên chỉ có một mình Ngài Ajahn Chah sống tại ngôi rừng đó, rồi sau đó một nhóm nhỏ các vị sư đệ tử của Ngài tìm đến quy tụ sống một cuộc sống khổ hạnh cùng Ngài ở đó trong nhiều năm trời. Danh tiếng Ngài ngày một lớn, và rất nhiều đệ tử tăng ni và cư sỹ đã tìm đến lắng nghe những lời dạy của Ngài và ở lại tu tập dưới sự hướng dẫn của Ngài. Dần dần quanh Ngài đã tụ hội nên một cộng đồng tu sỹ đông đảo và nơi một thời là ngôi rừng hoang dã phát triển thành một rừng thiền tên là Wat Pah Pong. Nhiều chi nhánh khác của chùa

cũng đã được hình thành lên ở Thái Lan, Úc, Châu Âu và Bắc Mỹ.

Khi đến rừng thiền Wat Pah Pong, bạn sẽ thấy hình ảnh những vị sư đang chánh niệm quét lá hoặc múc nước từ giếng, và một tấm biển nhỏ bên đường nhắc nhở: “Nơi đây, xin quý vị hãy giữ yên lặng! Chúng tôi đang thực hành thiền”. Mặc dù có những thời thiền chung vào buổi sáng và tối, và thỉnh thoảng có những buổi thuyết pháp của các vị trưởng lão trong chùa, song tinh yếu của thiền lại là phong cách sống chánh niệm và tĩnh lặng trong rừng. Các vị sư ở đây sống rất đơn giản, thực hành hạnh đầu đà đi khát thực trong xóm làng vào mỗi sáng sớm, các vị ăn một bữa ăn duy nhất mỗi ngày ngay trong bình bát của mình sau khi khát thực về, và chỉ có những đồ dùng tối thiểu, thực sự cần thiết. Rải rác ở trong rừng là những liêu cốc đơn giản và tách biệt của các vị sư, làm bằng tre hoặc gỗ. Ở nơi đây, các nhà sư sống và hành thiền một mình trong cốc, và đi thiền hành trên những lối mòn sạch sẽ, phong quang dưới những tán cây. Các nhà sư cũng lao động; các vị tự nhuộm y, may vá y của mình, tự làm lấy hầu hết những vật dụng cần dùng và luôn giữ cho khuôn viên chùa sạch sẽ, gọn gàng. Giới luật tinh nghiêm, giúp cho các nhà sư có thể sống một cuộc đời đơn giản và trong sạch trong một cộng đồng hài hòa, hỗ trợ cho sự tu tập Giới, Định, Tuệ được miên mật và tốt đẹp.

Năm 1966, một người phương Tây đầu tiên đến Wat

Pah Pong, đó là một vị Tỳ Khuru người Mỹ tên là Sumedho. Phương pháp giảng dạy đơn giản, thực tế, dí dỏm song rất sâu sắc của thiền sư Ajahn Chah đã thu hút rất nhiều người phương Tây đến học hỏi và thực hành với Ngài. Thiền sư Ajahn Chah đã hỗ trợ người đệ tử phương Tây đầu tiên của mình là Ajahn Sumedho thành lập một ngôi chùa mới Wat Pah Nanachat (nghĩa là rừng thiền quốc tế) ở gần Wat Pah Pong để các tu sỹ người phương Tây đến tu tập. Kể từ đó, các vị sư lớn là đệ tử của Ngài bắt đầu xây dựng những ngôi chùa ở phương Tây. Thiền sư Ajahn Chah cũng đã từng hai lần đi châu Âu và bắc Mỹ và hỗ trợ xây dựng ngôi chùa chi nhánh đầu tiên ở phương Tây, chùa Chithurst tại Anh, ngôi chùa này đã nhanh chóng phát triển với một cộng đồng tu sỹ đông đảo.

Thiền sư Ajahn Chah thường nhấn mạnh rằng trí tuệ là một cách sống. Do vậy, Ngài cố gắng duy trì cách sống đơn giản truyền thống và giới luật tinh nghiêm để mọi người có thể học pháp và thực hành pháp trong thời buổi hiện tại này.

Sau cả chục năm đau ốm vì một cơn tai biến mạch máu não đã khiến Ngài không thể nói năng hay cử động, thiền sư Ajahn Chah đã mất vào năm 1992, thọ 74 tuổi. Ngài đã để lại cả một cộng đồng đông đảo các đệ tử xuất gia và tại gia tại các ngôi chùa ở khắp nơi trên thế giới.

Các bài pháp của thiền sư Ajahn Chah

Phong cách thuyết giảng đơn giản và tuyệt vời của thiền sư Ajahn Chah rất dễ hiểu. Thường là chỉ sau khi đã nghe đi nghe lại nhiều lần thì tâm người nghe mới đủ độ chín và hiểu được ý nghĩa những lời giảng của Ngài một cách thật sự sâu sắc. Ngài có biệt tài biến đổi những lời giảng giải cho phù hợp với từng thời gian và nơi chốn, cũng như phù hợp với tầm hiểu biết và tiếp thu của người nghe, dù đó là tu sỹ hay người tại gia cư sỹ. Đôi khi, khi ghi chép lại thành sách, những lời giảng của Ngài lại có vẻ như không nhất quán. Những trường hợp như vậy, chúng ta nên nhớ là những lời giảng của Ngài được ghi lại từ những kinh nghiệm sống động và thực tế. Cũng vậy, nếu lời giảng của Ngài đôi lúc không khớp với kinh điển, chúng ta cần phải ghi nhớ rằng Ngài luôn luôn nói ra điều đó từ chiều sâu kinh nghiệm thực chứng của chính mình.

Thiền sư Ajahn Chah luôn giảng dạy bằng một ngôn ngữ rất đời thường, giản dị. Mục đích của Ngài là để diễn giảng giáo pháp chứ không phải để làm cho người nghe phải “phát ngợp” về lượng thông tin quá

tải. Do vậy, những bài pháp trong cuốn sách này cũng được dịch ra với một văn phong đơn giản như cách nói của Ngài. Mục đích là để trình bày trung thực những lời dạy của thiền sư cả về tinh thần lẫn ngôn từ.

Có thể đây đó trong các bài pháp của Ngài có những đoạn trùng lặp, đây là điều không thể tránh khỏi, nhất là bởi vì các bài pháp đều về cùng một chủ đề là thiền tập. Thực ra, điều dễ hiểu là một vị thầy vĩ đại như thiền sư Ajahn Chah cũng có thể lặp đi lặp lại những điều mình đã nói. Qua thời gian, bất cứ vị thầy nào cũng tích lũy được cả một kho những câu chuyện, những ví dụ, lời trích dẫn, những mẩu chuyện vui, ... để minh họa cho những lời dạy của mình mà những đệ tử lâu năm thường được nghe đi nghe lại đến thuộc lòng. Những bài kinh Đức Phật đã từng thuyết giảng khi xưa được bảo tồn trong kinh tạng Pali cũng chứa đầy những đoạn lặp lại như vậy, dường như đó cũng là một cách dạy của Đức Phật để đưa về chủ đề chính và khiến cho những lời dạy thấm sâu vào tâm người nghe. Cách dạy của thiền sư Ajahn Chah cũng tương tự như vậy.

Những bài pháp trong cuốn sách này được chép ra từ những băng thu âm cũ và được nhiều người dịch lại. Hầu hết các bài pháp đều đã từng được chur tăng trong chùa Wat Pah Nanachat xuất bản trong những cuốn sách nhỏ làm quà pháp. Một số bài được in trong những cuốn sách khác trước đây.

Cách thực hành pháp là một bài pháp giảng cho các vị sư và cư sỹ ở chùa Hampstead Vihara, London năm 1977, khi thiền sư Ajahn Chah lần đầu tiên viếng thăm phương Tây. Nó được Ajahn Puriso dịch lần đầu và in ở chương “Thiền tập” của cuốn **Pháp Sống**. Bản dịch sau này được Ajahn Kalyano hiệu đính lại và đặt tên là **Chìa khóa đi vào giải thoát và con đường đến bình an**, được biên tập trong cuốn sách này.

Sự bình an không thể lay động là bài pháp đầu tiên của thiền sư Ajahn Chah được xuất bản bằng tiếng Thái. Đó là bài pháp dành cho các vị khách tăng và đệ tử cư sỹ người Thái ở chùa Wat Pah Pong những năm 1960 và được xuất bản trong cuốn **Chìa khóa đi vào giải thoát**. Bản hiệu đính của Ajahn Chandako được biên tập ở đây, xuất bản trong cuốn **Sự bình an bất động**.

Con đường đi đến bình an là bài pháp giảng cho những vị Tỷ Khuru và Sadi mới xuất gia ở Wat Pah Pong, được Ajahn Kalyano dịch và xuất bản trong cuốn **Con đường đi đến bình an**.

Đức tin trong tu tập là bài pháp giảng cho các thiền sinh cư sỹ phương tây, thời gian và địa điểm không xác định. Có thể nó được thiền sư Ajahn Chah giảng ở phương tây vì Ngài có nhắc đến những khóa tu thiền Vipassana và những bữa tiệc. Bài pháp được Ajahn Kalyano dịch và biên tập với tựa đề “Thời

thiền buổi tối” trong cuốn **Chìa khóa đi vào giải thoát và con đường đến bình an**.

Sự rõ ràng của tuệ giác là bài pháp giảng cho một nhóm thiền sinh cư sỹ người Thái ở Bangkok vào tháng 4/1979, được Ajahn Kalyano dịch và xuất bản trong cuốn **Sự rõ ràng của tuệ giác**.

“**Đừng nghi ngờ**” là đoạn hồi đáp sau một thời pháp ngắn cho các vị sư ở chùa Wat Pah Nanachat năm 1977. Người dịch là Paul Breiter và được xuất bản trong cuốn **Tất cả mọi thứ đều đang dạy chúng ta**, chương “**Không còn nghi ngờ**”. Toàn bộ bài pháp hoàn chỉnh được đưa lên mạng trong trang web của chùa Wat Pah Nanachat, tên là “**Ngôi chùa hỗn loạn**”.

“**Tiếp tục hay biết**” là một đoạn đối thoại giữa thiền sư Ajahn Chah và một cư sỹ người Thái, chưa từng được xuất bản trước đây.

“**Quán chiếu là gì**” là một trích đoạn từ một buổi hồi đáp giữa thiền sư Ajahn Chah và một nhóm các vị sư nói tiếng Anh ở chùa Wat Gor Nork vào mùa hạ 1979. Bài pháp này chưa từng xuất bản trước đây.

CÁCH THỰC HÀNH PHÁP

Một bài pháp giảng cho các vị sư và Phật tử ở chùa Hampstead Vihara, London, năm 1977, khi thiền sư Ajahn Chah lần đầu đến châu Âu.

Sư Tâm Pháp dịch

Các bạn, những người đi tìm kiếm thiện pháp, tụ hội ở đây ngày hôm nay, xin hãy lắng nghe với sự bình an. Nghe pháp với sự bình an là lắng nghe với sự tập trung, chú ý tới những gì bạn nghe và rồi buông bỏ. Nghe pháp có lợi ích vô cùng. Khi nghe pháp, chúng ta an trú thân tâm mình trong sự định tĩnh, bởi vì đây cũng chính là một cách thực hành pháp. Vào thời Đức Phật, mọi người đến nghe pháp rất chăm chú, với một cái tâm khát khao hiểu biết thực sự, và một số người đã chứng ngộ Giáo Pháp trong khi nghe thuyết pháp như vậy.

Nơi đây rất thích hợp để thực hành thiền. Qua hai đêm ở đây, tôi có thể thấy đây là một nơi quan trọng. Môi trường xung quanh rất bình an; tất cả những gì còn lại là ở môi trường bên trong, trong trái tim và tâm hồn bạn. Vì vậy, tôi đề nghị các bạn hãy cố gắng

chú ý.

Tại sao các bạn đến đây hành thiền? Đó là vì tâm và trái tim các bạn không hiểu biết những gì cần phải hiểu biết. Nói cách khác, các bạn không thực sự hiểu mọi việc ra sao, cái gì ra cái gì. Bạn không hiểu cái nào là đúng, cái nào sai, cái gì mang đến cho bạn đau khổ và khiến bạn hồ nghi. Vì vậy, điều đầu tiên là bạn phải làm cho tâm mình tĩnh lặng. Lý do các bạn đến đây để tập tĩnh lặng và thu thúc là vì tâm các bạn không bình an. Tâm bạn không tĩnh lặng, không được chế ngự. Nó luôn bị lay động bởi nỗi nghi ngờ và bất an. Vì thế các bạn mới đến đây hôm nay và đang nghe pháp bây giờ.

Tôi muốn các bạn hãy tập trung và lắng nghe thật kỹ những gì tôi nói, và tôi cũng xin phép được nói thẳng, bởi vì đó là cách nói của tôi. Xin hãy hiểu cho rằng, ngay cả khi cách tôi nói có vẻ áp đặt, tôi làm vậy thực sự chỉ vì thiện ý mà thôi. Tôi xin các bạn hãy tha lỗi nếu có điều gì tôi nói khiến bạn bức mình, bởi vì phong tục ở Thái Lan và Phương Tây không giống nhau. Thực ra, nói mạnh cũng có ích, bởi nó sẽ làm thức tỉnh những người buồn ngủ, đánh thức họ dậy để nghe pháp chứ không để tâm mình trôi vào sự dễ dãi, lơ đãng và cuối cùng chẳng hiểu gì cả.

Điểm cân bằng

Mặc dù dường như có nhiều cách thực hành khác nhau, song thực chất chỉ có một. Cũng giống như cây ăn quả, nếu dùng cành để giâm trồng cây mới thì sẽ lớn nhanh hơn, nhưng cây sẽ yếu hoặc không sống lâu. Cây được trồng bằng hạt sẽ khỏe và sống dai hơn. Pháp hành cũng như thế.

Khi mới bắt đầu thực hành, tôi cảm thấy rất khó hiểu điều này. Khi tâm tĩnh lặng, tôi chẳng biết cái gì là cái gì cả; ngồi thiền thật là chán, thậm chí đôi khi còn làm tôi đau chảy nước mắt. Đôi khi tôi đặt mục tiêu quá cao, lúc khác lại đặt mục tiêu không đủ cao, chẳng bao giờ tìm được điểm cân bằng.

Tôi có thể thấy rất khó khăn cho các bạn, đến từ những nơi xa lạ và đã thực hành nhiều cách khác nhau với nhiều vị thầy khác. Khi đến thực hành ở đây, hẳn là bạn bị ngập đầy bởi các hoài nghi. Vị thầy này nói bạn phải thực hành theo cách này, vị thầy khác lại bảo bạn phải thực hành theo cách kia. Bạn hoang mang tự hỏi phải thực hành theo cách nào đây, bạn không chắc chắn về những điều cốt lõi của pháp hành. Kết quả là sự hoài nghi. Có quá nhiều vị thầy và quá nhiều lời dạy đến nỗi mọi người chẳng biết làm cách

nào để dung hòa trong sự thực hành của mình. Kết quả là rất nhiều hoài nghi và sự không chắc chắn.

Bạn phải không được suy nghĩ quá nhiều. Nếu suy nghĩ, bạn phải suy nghĩ với chánh niệm. Nhưng cho đến giờ, các suy nghĩ của bạn vẫn hoàn toàn không có chánh niệm trong đó. Việc đầu tiên là bạn phải làm cho tâm mình tĩnh lặng. Nơi nào có sự hay biết, nơi đó không cần suy nghĩ, chánh niệm sẽ tự khởi sanh ở chỗ của nó, và đến lượt nó sẽ trở thành trí tuệ. Những loại suy nghĩ bình thường không phải là trí tuệ; nó đơn giản chỉ là sự lang thang vô mục đích và vô ý thức của tâm, và hậu quả không thể tránh khỏi là sự xáo động, bất an. Đó không phải là trí tuệ.

Ở giai đoạn này bạn không cần phải suy nghĩ. Ở nhà, bạn đã suy nghĩ quá nhiều rồi, đúng không? Nó chỉ làm khuấy động tâm bạn thêm mà thôi. Bạn phải xây dựng một mức độ chánh niệm. Thậm chí suy nghĩ quá mức còn có thể mang lại đau khổ và nước mắt cho bạn; cứ thử mà xem. Trôi dạt trong dòng suy nghĩ không thể dẫn bạn tới chân lý; nó không phải là trí tuệ. Đức Phật là một người rất trí tuệ; Ngài đã biết cách chấm dứt suy nghĩ. Cũng như thế, bạn thực hành ở đây để chấm dứt suy nghĩ và nhờ vậy sẽ đạt đến bình an. Khi bạn đã tĩnh lặng, không cần thiết phải suy nghĩ, trí tuệ sẽ tự nảy sinh ở chính nơi đó.

Để hành thiền, bạn không cần phải suy nghĩ nhiều hơn việc quyết tâm rằng bây giờ là lúc để huấn luyện

tâm mình, không làm việc gì khác. Đừng để tâm chạy lạc sang bên phải hay bên trái, đằng trước hay đằng sau, bên trên hay xuống dưới. Nhiệm vụ của chúng ta ngay bây giờ là thực hành chánh niệm trên hơi thở. Đặt sự chú ý của bạn ở trên đầu, quét dần qua cơ thể đến tận các ngón chân, và ngược lại đến tận đỉnh đầu. Đưa chánh niệm của bạn xuống dần qua cơ thể, quan sát bằng trí tuệ. Chúng ta làm thế này để có được sự hiểu biết ban đầu về cơ thể mình. Rồi bắt đầu hành thiền, ghi nhớ rằng lúc này nhiệm vụ duy nhất của mình chỉ là quan sát hơi thở vào, ra. Đừng ép buộc hơi thở mình phải dài hơn hay ngắn hơn bình thường, chỉ cần để nó trôi chảy tự nhiên. Đừng cưỡng ép hơi thở, cứ để nó thở đều đặn, tập buông bỏ với từng hơi thở vào, ra.

Bạn phải hiểu rằng, khi thực hành như thế này là bạn đang buông bỏ, nhưng vẫn phải có chánh niệm ở đó. Bạn phải duy trì chánh niệm (sự hay biết, ý thức về mình), để cho hơi thở vào ra dễ dàng, thoải mái. Không cần thiết phải ép hơi thở, chỉ cần để nó trôi chảy tự nhiên và dễ dàng. Giữ quyết tâm rằng lúc này bạn không có trách nhiệm, không có nghĩa vụ phải làm gì hết. Những suy nghĩ về những gì sẽ xảy ra, những gì bạn sẽ thấy hay biết trong lúc hành thiền lúc này lúc khác sẽ sanh khởi, nhưng mỗi khi nó sanh khởi, hãy để cho nó tự chấm dứt, đừng quan tâm quá mức tới nó.

Trong lúc hành thiền, không cần chú ý đến các đối

tượng đến qua các giác quan. Mỗi khi tâm bị ảnh hưởng bởi đối tượng giác quan, mỗi khi có cảm giác, cảm xúc nào khởi lên trong tâm, chỉ cần buông bỏ. Dù các cảm giác ấy có tốt hay xấu cũng chẳng quan trọng. Không cần phải thu được gì từ chúng; chỉ cần để chúng đi qua và quay trở lại với hơi thở. Giữ chánh niệm trên hơi thở vào, hơi thở ra. Đừng có khổ sở vì hơi thở quá ngắn hay quá dài, chỉ đơn giản quan sát mà không cố gắng kiểm soát hay đè nén nó bằng bất cứ cách nào. Nói cách khác, đừng nắm quá chặt. Để cho hơi thở tự nhiên như nó đang là, tâm sẽ trở nên tĩnh lặng. Tiếp tục như thế, tâm sẽ buông mọi thứ xuống và nghỉ ngơi, hơi thở trở nên ngày càng nhẹ đến khi dường như không có nữa. Cả tâm lẫn thân đều cảm thấy rất nhẹ nhàng và đầy năng lượng. Tất cả những gì còn lại là sự chú ý nhất tâm. Bạn có thể nói là tâm đã thay đổi và đạt đến trạng thái tĩnh lặng.

Nếu tâm xáo động, hãy chánh niệm trở lại và hít vào thật sâu cho đến khi phổi không còn chỗ chứa nữa, rồi thở hết ra đến khi không còn chút không khí nào. Lại hít sâu hết cỡ vào lần nữa và thở hết ra. Làm như vậy hai hoặc ba lần, rồi thiết lập lại sự tập trung. Tâm sẽ tĩnh lặng hơn. Mỗi khi các đối tượng giác quan làm tâm xáo động, lại làm lại như thế. Thiền trong tư thế đi (kinh hành) cũng vậy: nếu trong khi đi, tâm bị xáo động, hãy đứng lại, làm cho tâm tĩnh lặng trở lại, thiết lập lại chánh niệm trên đề mục thiền, rồi tiếp tục bước. Ngồi thiền hay đi thiền về bản chất chẳng khác nhau, chỉ khác nhau về tư thế mà thôi.

Chánh niệm

Đôi khi hoài nghi xuất hiện, bạn phải chánh niệm, phải là người hay biết và ý thức, luôn theo sát và kiểm tra tâm xáo động dưới bất cứ hình thức nào nó đang núp bóng. Điều này phải có chánh niệm, cái quan sát và chú ý đến tâm. Bạn phải duy trì sự hay biết này và đừng bắt cần hay nghĩ lung tung, dù tâm đang ở trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Bí quyết là để chánh niệm kiểm soát và giám sát tâm. Một khi tâm đã hòa làm một với chánh niệm, thì một loại chánh niệm mới sẽ nảy sinh. Tâm có tính lặng sẽ được ngăn giữ bởi sự tĩnh lặng đó, giống như gà trong lồng, vẫn đi lại được nhưng không thể chạy ra ngoài. Việc nó đi tới đi lui chẳng gây rắc rối vì nó vẫn bị giữ bởi cái lồng. Cũng vậy, sự tỉnh thức khi tâm có chánh niệm và tĩnh lặng không gây rắc rối. Bất cứ suy nghĩ hay cảm xúc nào đang có trong tâm tĩnh lặng đó cũng không thể gây hại hay gây rối được.

Một số người không muốn có bất cứ suy nghĩ hay cảm xúc nào trong lúc ngồi thiền, nhưng mong muốn đó là quá mức. Các cảm xúc sinh khởi trong trạng thái tĩnh lặng. Tâm cùng lúc có cả cảm xúc và tĩnh lặng, mà không hề bị quấy rối. Khi có tĩnh lặng như thế, sẽ

không có hậu quả xấu nào. Rắc rối chỉ nảy sinh khi “gà” đã chạy ra khỏi “lồng”. Chẳng hạn, bạn đang quan sát hơi thở vào – ra, rồi bỗng nhiên quên bẵng mình đi, để tâm lang thang đi khỏi hơi thở, nó chạy về nhà, đến mấy cửa hàng mua sắm hay đi nơi này, nơi kia. Có thể đến nửa giờ trôi qua như vậy cho đến khi bạn chợt nhận ra là bạn ngồi đây để hành thiền và tự trách mắng mình là thiếu chánh niệm. Đây là chỗ bạn phải rất cẩn thận, bởi vì đó là khi gà đã xông ra khỏi lồng – tâm đã rời khỏi căn cứ tĩnh lặng.

Bạn phải cẩn thận giữ chánh niệm và cố gắng đưa tâm quay về. Mặc dù tôi nói: “đưa tâm quay về”, nhưng thực sự tâm chẳng đi đâu cả; chỉ có đề mục chánh niệm là thay đổi. Bạn phải giữ tâm mình đúng ở đây và bây giờ. Khi có chánh niệm, là tâm đã có mặt ở đây. Nó như là bạn kéo tâm quay trở lại, nhưng thực sự nó chẳng đi đâu, nó chỉ đơn giản thay đổi chút ít mà thôi. Dường như tâm đi nơi này, nơi kia, nhưng thực ra sự thay đổi diễn ra ngay tại chỗ. Khi chánh niệm quay lại, ngay lập tức bạn đã quay lại với tâm mình mà không phải đưa nó từ đâu về cả.

Khi có sự hay biết toàn bộ, chánh niệm liên tục không gián đoạn mỗi và từng khoảnh khắc, nó được gọi là tâm đang có mặt. Nếu sự chú ý rời khỏi hơi thở để chạy đi chỗ khác, sự hay biết bị gián đoạn. Khi có chánh niệm về hơi thở, tâm có mặt ở đây. Chỉ với hơi thở và sự chánh niệm liên tục, đều đặn, bạn có tâm hiện diện.

Ở đó có mặt cả chánh niệm và tỉnh giác. Chánh niệm là sự ghi nhớ mình, tỉnh giác là ý thức về bản thân. Hiện giờ bạn đang ý thức rõ ràng về hơi thở. Thực hành quan sát hơi thở như thế này giúp cho chánh niệm và tỉnh giác phát triển cùng nhau. Chúng cùng làm một công việc. Có cả chánh niệm và tỉnh giác giống như có hai người cùng nâng một khúc gỗ nặng. Ví như có hai người nâng một khúc gỗ, nhưng khúc gỗ nặng quá khiến họ cố hết sức mà không đỡ nổi. Thấy vậy, một người khác có ý tốt chạy đến giúp. Cũng như vậy, khi có chánh niệm và tỉnh giác, trí tuệ sẽ sanh khởi cùng chỗ ấy để giúp đỡ, khi đó cả ba người cùng giúp nhau.

Trí tuệ làm tăng cường hiểu biết

Có trí tuệ sẽ có hiểu biết về các đối tượng giác quan. Chẳng hạn, trong lúc ngồi thiền, những đối tượng của giác quan khiến các cảm xúc sanh khởi. Có thể bạn bắt đầu nghĩ đến một người bạn, nhưng ngay lúc đó trí tuệ liền phản công: “chẳng vấn đề gì”, “Dừng lại”, hay “Quên nó đi”. Hay bạn suy nghĩ xem mình sẽ đi đâu ngày mai, phản ứng sẽ là: “Tôi không quan tâm; tôi không muốn bận tâm về những chuyện như vậy”. Bạn có thể nghĩ về một người nào đó, rồi bạn nghĩ: “Tôi không muốn liên quan”, “Buông bỏ”, “Điều đó không quan trọng, chẳng bao giờ chắc chắn cả”. Đó là cách bạn đối phó với những thứ xảy đến trong thiền, nhận diện chúng như là: “Không chắc chắn, không chắc chắn”, và tiếp tục duy trì chánh niệm.

Bạn phải từ bỏ mọi suy nghĩ, những mẫu đối thoại trong tâm và sự nghi ngờ. Đừng bị mắc kẹt bởi những thứ đó trong lúc hành thiền. Cuối cùng, tất cả những gì còn lại trong tâm chỉ là chánh niệm, tỉnh giác và trí tuệ thuần khiết. Bất cứ khi nào những pháp này suy yếu, nghi ngờ sẽ khởi sanh. Cố gắng loại bỏ những hồ nghi ấy ngay lập tức, chỉ để lại chánh niệm, tỉnh giác

và trí tuệ. Hãy cố gắng phát triển chánh niệm như thế cho đến khi nó có mặt trong mọi lúc. Khi đó bạn sẽ hiểu thấu về chánh niệm, tỉnh giác và định tâm.

Nếu chú tâm vào điểm này, bạn sẽ thấy chánh niệm, tỉnh giác, định tâm và trí tuệ cùng nhau. Dù bị các đối tượng giác quan lôi kéo hay xua đuổi, bạn vẫn có thể tự nhắc mình: “Nó không chắc chắn”. Chúng chỉ là các chương ngại cần phải quét sạch cho đến khi tâm trong sạch. Những gì còn lại chỉ nên là chánh niệm – sự ghi nhớ, tỉnh giác – sự ý thức về bản thân, định tâm – tâm vững vàng, chắc chắn, không lay động; và trí tuệ. Về đề mục thiền, bây giờ tôi sẽ chỉ nói đến vậy thôi.

Những trợ lực cho thiền tập

Bây giờ tôi sẽ nói về những công cụ hay trợ lực cho thiền tập: tâm từ trong tim bạn, nói cách khác, nó là phẩm chất tâm hào phóng, nhân hậu và giúp ích. Những phẩm chất này cần phải duy trì như nền tảng cho sự thanh lọc tâm. Chẳng hạn, từ bỏ tâm tham, hay ích kỷ, bằng bố thí. Khi con người ích kỷ, họ không hạnh phúc. Ích kỷ dẫn đến cảm giác bất mãn, thế nhưng mọi người thường đều rất ích kỷ mà không nhận ra điều đó ảnh hưởng đến mình như thế nào.

Bạn có thể thấy điều này bất cứ lúc nào, nhất là khi đói. Ví dụ bạn có một quả táo và có cơ hội chia sẻ nó với một người bạn; bạn nghĩ một lúc, và, chắc chắn là có ý định cho, nhưng muốn cho phần nhỏ hơn. Cho phần lớn hơn thì... thật xấu hổ. Thật khó để nghĩ thẳng tưng. Bạn bảo họ cứ đến và lấy một quả, nhưng bạn bảo “lấy quả này này!”... rồi đưa cho họ quả nhỏ hơn. Đó là một dạng ích kỷ mà mọi người thường không nhận ra. Bạn đã bao giờ như thế chưa?

Bạn phải thực sự đấu tranh với chính mình để cho. Ngay cả khi chỉ muốn cho quả táo nhỏ hơn, bạn cũng

phải tự bắt mình đưa quả táo to. Tất nhiên, khi cho một người bạn, bạn cảm thấy hoan hỷ trong tâm. Rèn luyện tâm mình đi ngược lại với ý muốn của nó theo cách này đòi hỏi sự kỷ luật, tự giác – bạn phải biết cách cho và biết cách từ bỏ, đừng để thói ích kỷ bám chặt lấy mình. Một khi đã học cách cho, nếu còn do dự nên cho quả nào, bạn sẽ bị rắc rối, ngay cả khi bạn quyết định cho quả to hơn, sẽ vẫn còn cảm giác miễn cưỡng. Nhưng khi bạn quyết định chắc chắn cho quả to hơn, thì vấn đề đã được giải quyết và qua đi. Đó là đi ngược lại ý muốn của tâm mình một cách đúng đắn.

Làm vậy, bạn sẽ làm chủ chính mình. Nếu không thể làm được, bạn sẽ là nạn nhân của chính mình và sẽ tiếp tục ích kỷ. Trong quá khứ, tất cả chúng ta đều ích kỷ. Đó là phiền não cần cắt bỏ. Trong tiếng Pali, bố thí được gọi là *Dana*. Nghĩa là mang hạnh phúc đến cho người. Đó là một trong những nhân duyên giúp thanh lọc tâm khỏi phiền não. Hãy suy nghĩ đến điều đó và phát triển nó trong sự thực hành của mình.

Có thể bạn nghĩ rằng thực hành như thế này giống như tự hành hạ mình, nhưng thực sự không phải vậy. Thực ra, nó hành hạ tâm tham và phiền não. Nếu phiền não sanh khởi trong bạn, bạn phải làm cái gì đó để chế ngự nó. Phiền não giống như con mèo: nếu bạn cho nó đồ ăn như nó đòi, nó sẽ thường xuyên đến để kiếm đồ ăn, nhưng nếu bạn không cho nó ăn nữa, chỉ một hai ngày thôi là nó sẽ không đến nữa. Phiền não cũng như vậy: nếu bạn kiên quyết nói không, chúng sẽ

không đến quấy rầy bạn, chúng sẽ để tâm bạn bình yên. Vì vậy, thay vì phải sợ phiền não, hãy làm cho phiền não phải sợ mình. Để phiền não sợ mình, bạn phải thấy Pháp ở trong tâm bạn.

Pháp sanh lên ở đâu? Nó sanh lên cùng với hiểu biết của chúng ta theo cách đó. Tất cả mọi người đều có khả năng biết và hiểu pháp. Nó không phải là thứ bạn tìm thấy trong sách vở, bạn không phải nghiên cứu thật nhiều để thấy nó, hãy suy nghĩ đến điều ấy ngay bây giờ, bạn sẽ hiểu điều tôi nói. Tất cả mọi người đều có thể thấy, bởi vì nó ở trong chính tâm chúng ta. Tất cả mọi người đều có phiền não, đúng không? Nếu bạn có thể thấy chúng, bạn sẽ hiểu được chúng. Trong quá khứ bạn đã chăm sóc và nuông chiều phiền não, nhưng bây giờ bạn phải biết nó và không cho nó đến làm phiền mình nữa.

Giới hạnh nuôi dưỡng pháp hành

Một phần tiếp theo của sự thực hành là giữ giới. Giới canh chừng và nuôi dưỡng pháp hành y như cách cha mẹ chăm nom con cái. Giữ giới không chỉ có nghĩa là tránh làm hại đến người khác mà còn là giúp đỡ và khuyến khích họ. Ít nhất bạn cũng cần phải giữ 5 giới. Đó là:

1. Không chỉ không sát sanh hay cố ý làm hại người, mà còn trải rộng thiện ý và tâm từ đến tất cả mọi chúng sanh.
2. Trung thực, không xâm phạm quyền lợi của người khác, nói cách khác là không trộm cắp.
3. Biết đủ trong quan hệ tình dục. Cuộc sống tại gia có cấu trúc gia đình, căn bản dựa trên quan hệ vợ chồng. Biết ai là chồng mình, vợ mình, biết tiết chế vừa đủ, biết giới hạn hợp lý của sinh hoạt tình dục. Một số người không biết giới hạn. Một vợ, một chồng còn không đủ, họ phải có thêm người thứ hai, thứ ba nữa. Theo như tôi thấy, thậm chí một người còn là quá thừa, có thêm hai hay ba người chỉ là vì đắm chìm trong dục lạc. Bạn phải thanh lọc tâm mình và huấn luyện nó biết tiết chế. Biết tiết chế hợp lý là trong

sạch, nếu không có nó, sẽ không có giới hạn cho hành vi của bạn. Khi ăn ngon, đừng đam mê quá mức vị ngon ngọt; hãy nghĩ đến cái dạ dày của bạn, và xem bao nhiêu là vừa đủ cho nhu cầu của nó. Nếu ăn quá mức, bạn sẽ gặp rắc rối; phải biết thế nào là hợp lý. Tiết chế hợp lý là cách tốt nhất. Chỉ một người bạn đòi là đủ; hai hay ba là phóng túng và sẽ chỉ gây thêm rắc rối.

4. Trung thực trong lời nói. Đây cũng là một công cụ để đoạn trừ phiền não. Bạn phải ngay thẳng và chân thật, chánh trực và công minh.

5. Không sử dụng các chất say, chất gây nghiện. Bạn phải biết tiết chế, và tốt hơn cả là bỏ hẳn tất cả những thứ đó. Con người đã quá đủ nghiện ngập với gia đình, họ hàng và bạn bè, với tài sản vật chất và mọi thứ rồi. Riêng những thứ đó đã quá đủ rồi, nói gì đến các chất say nữa, nó chỉ làm mọi việc thêm tệ hại mà thôi. Những thứ đó chỉ làm tâm trí tối tăm. Những người uống nhiều nên dần dần giảm bớt và cuối cùng bỏ hẳn.

Tôi xin lỗi, nhưng cách tôi nói như thế này chỉ là vì lợi ích của các bạn, để các bạn có thể hiểu cái gì là tốt. Bạn cần phải hiểu cái gì là cái gì. Cái gì đang hành hạ các bạn trong cuộc sống hàng ngày? Những hành động nào gây nên sự hành hạ ấy? Hành động tốt mang lại kết quả tốt, hành động xấu mang đến kết quả xấu. Những cái đó là nguyên nhân.

Khi giới trong sạch, sẽ có sự trung thực và tử tế với

mọi người. Điều này sẽ mang lại sự thanh thản, không phải lo lắng và hối hận. Hối hận do những hành vi hung hăng và gây hại mình đã làm sẽ không còn nữa. Đây là một loại hạnh phúc chẳng khác gì mây ở cõi trời. Bạn cảm thấy thoải mái, thanh thản, ăn và ngủ thoải mái, bình yên với niềm an lạc sinh ra từ giới hạnh. Hạnh phúc là quả; giữ giới là nhân. Đây là nguyên tắc của việc thực hành pháp – không làm các điều xấu, để những điều tốt khởi sanh. Nếu giới hạnh được giữ gìn theo cách đó, những điều ác sẽ biến mất, và những điều thiện sẽ sanh lên tại chỗ ấy. Đây là kết quả của việc thực hành đúng.

Suy nghĩ về hạnh phúc

Nhưng câu chuyện chưa kết thúc ở đây: khi đã có được chút ít an lạc, người ta thường trở nên phóng dật và không đi xa hơn nữa trong pháp hành. Họ bị mắc kẹt với an lạc. Họ không muốn tiến bộ nữa; họ thích cái hạnh phúc của “cõi trời” đó hơn. Nó rất thoải mái và an lạc, nhưng không có hiểu biết thật sự. Bạn phải suy nghĩ về điều đó để không bị nó lừa đảo. Suy nghĩ nhiều lần về những khiếm khuyết của thứ hạnh phúc ấy. Nó chỉ thoáng qua; không bao giờ tồn tại mãi. Rất nhanh rồi bạn sẽ phải chia tay với nó. Đó không phải là cái gì chắc chắn. Khi an lạc biến mất, đau khổ sẽ sinh ra từ nơi đó, và nước mắt lại rơi. Ngay cả chư thiên cuối cùng cũng kết thúc bằng đau khổ và nước mắt.

Vì vậy, Đức Phật dạy chúng ta suy nghĩ về những điều bất toàn, rằng trong hạnh phúc luôn luôn có mặt bất toại nguyện. Thông thường khi có loại an lạc này, lại không có sự hiểu biết thực sự về nó. Hạnh phúc thật sự chắc chắn và bền vững lại bị chính sự an lạc giả tạo này che khuất. Loại an lạc này không phải loại an lạc thường hằng và chắc chắn, mà thực ra là một

dạng phiền não, một loại phiền não vi tế mà chúng ta dính mắc vào. Ai cũng muốn được hạnh phúc. Hạnh phúc sanh khởi bởi vì chúng ta thích một cái gì đó. Khi cái thích đó biến thành cái không thích, lập tức đau khổ sanh ra. Chúng ta phải suy nghĩ về loại hạnh phúc đó để thấy sự hạn chế và không chắc chắn của nó. Khi mọi sự thay đổi, đau khổ liền khởi sanh. Loại hạnh phúc và an lạc này không chắc chắn; đừng nghĩ rằng nó là cố định và tuyệt đối. Suy nghĩ như vậy gọi là *ādinavaśāññā*, tưởng nhầm chán, là những suy nghĩ về sự hạn chế và bất toàn của thế giới hữu vi này. Nghĩa là tư duy, xem xét về hạnh phúc chứ không chỉ chấp nhận nó vì những giá trị bề mặt. Thấy rằng nó không chắc chắn, bạn không nên bám chặt vào nó. Bạn nắm lấy nó, nhưng sau đó buông bỏ, thấy được cả hai mặt lợi và hại của hạnh phúc. Để hành thiền tốt, bạn phải thấy cả những khiếm khuyết cố hữu của hạnh phúc. Hãy suy nghĩ như vậy. Khi hạnh phúc và an lạc sanh lên, hãy quán chiếu nó thật kỹ cho đến khi những khiếm khuyết của nó trở nên rõ ràng.

Khi thấy mọi thứ đều bất toàn, tâm bạn sẽ đi đến hiểu biết về *nekkhammaśāññā*, tưởng xuất ly, suy nghĩ về sự xuất ly, từ bỏ (hạnh phúc giả tạo). Tâm sẽ trở nên nhầm chán và tìm con đường thoát ra. Sự nhầm chán đến sau khi đã thấy rõ sắc thật sự là gì, vị thật sự là gì, yêu và ghét thật sự là gì. Nhầm chán nghĩa là chúng ta không còn khao khát bám víu hay dính mắc vào mọi thứ. Quay lưng lại với dính mắc, đến mức bạn có thể sống thoải mái, thanh thản, chỉ nhìn một cách bình

thần, không dính mắc, vương vấn. Đây là hạnh phúc
sinh khởi từ việc thực hành.