

Thực tập đúng đắn Thực tập kiên định

Nguyên bản – Right Practice – Steady Practice,
trích trong “Thực Phẩm cho Tâm (Food for the Heart)”
của Thiền sư Ajahn Chah,

Thường Huyền chuyển ngữ

Tu viện Wat Wana Potiyahn[27] đây thật thanh tịnh, nhưng nếu tâm chúng ta không thanh tịnh quả là vô nghĩa. Nhiều vị dường như không chú tâm thực tập. Một không gian yên tĩnh có thể giúp chúng ta trở nên thanh tịnh, giúp chúng ta cơ hội huân tu, hoà vào không gian tĩnh lặng đó.

Bạn đừng quên rằng việc thực tập không dễ dàng chút nào. Uốn nắn thứ gì khác thật không mấy khó khăn, đôi khi còn dễ dàng nữa là khác, nhưng uốn nắn tâm con người quả thật là thiên nan vạn nan. Đức Thế Tôn đã điều phục tâm của mình một cách viên mãn. Tâm là quan trọng nhất. Mọi bộ phận trong hệ thống thân tâm này hoạt động thống nhất với nhau dưới sự điều khiển của tâm. Mắt, tai, mũi, lưỡi và thân, tất cả nhận cảm giác thông tin từ bên ngoài và chuyển thông tin về tâm, bộ chỉ huy cao nhất của tất cả các giác quan. Do đó, luyện tâm vô cùng quan trọng. Nếu tâm được điều phục tốt, mọi vấn đề khó khăn đều chấm dứt. Nếu thấy vấn đề vẫn còn, đó chính là bởi tâm vẫn còn hoài nghi, vẫn chưa tương thuận với sự thật của vạn pháp. Đó là lý do tại sao có khó khăn, có vấn đề.

Nhận thức rõ điều đó, tất cả các bạn hãy chuẩn bị sẵn sàng thực tập giáo pháp. Dù khi đứng yên, hay đi qua đi lại, dù đang ngồi hay nằm nghỉ ngơi, dụng cụ bạn cần trang bị đó là sẵn sàng tiếp ứng, làm tâm luôn trực tuyến bất cứ nơi nào bạn hiện diện. Giáo pháp hiện hữu đó đây, là tất cả những gì xung quanh chúng ta. Ở ngay đây, trên đất, trong nước, khắp mọi nơi... giáo pháp luôn luôn có mặt. Giáo pháp là toàn thiện, viên dung, chỉ có việc thực tập của chúng ta chưa sung mãn mà thôi.

Đức Thế Tôn, Bạc Toàn Giác đã dạy một phương pháp, tất cả chúng ta có thể thực tập và đến để nhận chân giáo pháp này. Việc ấy không lớn lao, chỉ là việc nhỏ nhưng đúng đắn, chân chánh. Ví như nhìn sợi tóc. Nếu chỉ cần biết một sợi tóc, chúng ta sẽ biết những sợi tóc khác cũng thế, kể cả của chính tự thân hay của ai khác. Chúng ta chỉ đơn giản biết chúng đều là “tóc.” Chỉ với một sợi tóc chúng ta biết tất cả.

Hãy suy ngẫm về con người ta. Nếu chúng ta thấy bản chất thật sự của mọi nhân tố nơi chính mình, chúng ta sẽ biết tất cả mọi người trên thế giới này cũng giống như thế bởi vì cấu trúc con người đều giống nhau. Giáo pháp cũng như vậy. Một vật là nhỏ nhưng cũng thật là lớn. Đó là thấy sự thật trong một nhân tố là thấy sự thật trong tất cả. Khi chúng ta biết sự thật như nó đang là, tất cả mọi vấn đề rắc rối đến hồi kết thúc vậy.

Tuy nhiên, việc luyện tập hết sức khó khăn. Tại sao lại khó? Nó khó bởi vì có lòng tham muốn (*taṇhā*). Nếu không tham muốn, bạn không chịu thực tập. Nhưng nếu thực tập mà không mong mọi gì hết, bạn không thể nào thấy giáo pháp. Tất cả các bạn hãy suy ngẫm điều này. Nếu bạn không muốn thực tập thì không thể nào thực tập được. Trước tiên, bạn phải khởi ý muốn thực tập để thực tập thực sự dù rằng bước tới hay bước lui bạn đều bắt gặp tham muốn. Đó là lý do tại sao các hành giả đi trước đã tuyên bố rằng việc thực tập này là một loại công việc cực kỳ khó thực hiện.

Bạn không thấy giáo pháp bởi vì có tâm tham muốn này. Đôi khi tham vọng hết sức mãnh liệt, bạn muốn thấy giáo pháp ngay tức khắc nhưng giáo pháp không có mặt trong tâm bạn, vì tâm bạn chưa phải là giáo pháp. Giáo pháp là một thứ và tâm là một thứ khác. Không phải bất cứ cái gì bạn thích là giáo pháp và bất cứ cái gì bạn không thích thì không phải là giáo pháp. Đó không phải là cách giáo pháp hiện hữu đâu.

Thật ra tâm của chúng ta chỉ bình thường là một phần của Tự nhiên, giống như một thân cây trong khu rừng rậm. Nếu chúng ta muốn có một tấm ván hay một cây đòn tay, những thứ này đều được làm từ thân cây nhưng thân cây vẫn chỉ là thân cây. Nó chưa thành hình tấm ván hay cây đòn tay. Trước khi chúng ta có thể thật sự sử dụng nó, chúng ta phải đốn cây và cưa nó thành đòn tay hay tấm

ván. Cũng là thân cây nhưng nó chuyển dạng thành thứ khác. Bản chất của nó đúng là một thân cây, một phần của tự nhiên, nhưng trong giai đoạn thô thiển nó chưa được sử dụng phổ biến. Tâm của chúng ta cũng vậy. Nó là một phần của tự nhiên tạo hoá. Rất tự nhiên nó hiểu được ý tưởng, nó phân biệt được đẹp xấu, v.v....

Tâm này của chúng ta phải được huấn tập kỹ càng hơn. Chúng ta không thể để mặc kệ nó. Nó là một nhân tố của tự nhiên... trui rèn nó để nhận chân ra rằng nó là một nhân tố của tự nhiên. Cải thiện tự nhiên để thích ứng những nhu cầu của chúng ta, đó là giáo pháp. Giáo pháp là gì đó cần phải được thực tập và mang về lại bên trong.

Nếu bạn không thực tập tức bạn sẽ không biết được. Thành thật mà nói, bạn sẽ không nhận chân được giáo pháp bằng cách đọc hay nghiên cứu. Hay nếu bạn nhận chân ra được đi nữa, tri thức của bạn cũng sẽ khiếm khuyết. Ví như cái ống nhỏ này đây. Mọi người biết đó là cái ống nhỏ nhưng không biết rõ ràng đầy đủ về nó. Tại sao họ không biết rõ ràng đầy đủ về cái ống nhỏ? Nếu tôi gọi cái ống nhỏ này là cái chảo, bạn sẽ nói gì? Giả sử mỗi lần hỏi đến nó, tôi nói, “*Hãy mang cái chảo đến đây giùm tôi*”, bạn sẽ lúng túng ngay. Tại sao thế? Bởi vì bạn không biết rõ cái ống nhỏ. Nếu bạn lúng túng do dự, điều đó cũng không có vấn đề gì cả. Bạn chỉ đơn giản cầm nó đến cho tôi bởi thật sự không có cái ống nhỏ nào cả. Bạn có hiểu không? Cái tên “*ống nhỏ*” chỉ do quy ước. Tất cả

chúng ta trong nước hay ngoài nước đều chấp nhận quy ước này, vì vậy nó có tên ‘*ống nhỏ*.’ Tuy nhiên không có một cái ‘*ống nhỏ*’ thật sự nào hết. Nếu có ai đó muốn gọi nó là ‘*cái chảo*’, nó có thể có tên ‘*cái chảo*’. Nó có thể là bất cứ cái gì nếu bạn gọi tên nó. Đây được gọi là ‘*khái niệm*.’ Nếu hiểu cái ống nhỏ một cách rõ ràng, ngay cả ai đó gọi nó là cái chảo, cũng không có vấn đề gì. Nó có thể được gán cho bất cứ cái tên nào khác, chúng ta cũng bình thản bởi vì chúng ta không mù mờ đối với bản chất thật sự của nó.

Bây giờ hãy trở lại bản thân chúng ta. Giả sử ai đó nói, “*Anh điên à!*” hay “*Anh thật ngốc nghếch*”. Mặc dù biết lời ấy không thật, bạn cũng sẽ không cảm thấy dễ chịu. Mọi thứ trở nên bất an, bức rức bởi vì hoài bão của chúng ta là mong sở hữu, mong thành đạt. Bởi vì tham vọng có, tham vọng được, bởi vì chúng ta không biết thuận theo chân lý, theo sự thật, nên chúng ta không hài lòng. Nếu biết giáo pháp, nhận chân rõ giáo pháp, tham vọng, sân hận và si mê sẽ biến mất ngay. Khi hiểu mọi thứ theo hướng này, chúng không còn điềm tựa nào cả.

Tại sao việc thực tập quá khó khăn gay go như vậy? Bởi vì tham vọng. Ngay khi ngồi xuống bồ đoàn, chúng ta muốn được thanh tịnh ngay. Nếu không muốn tìm thấy bình an, chúng ta sẽ không chịu ngồi, chúng ta sẽ không thực tập. Vừa ngồi xuống chúng ta liền muốn an lạc ngay tức thì, nhưng muốn tâm trở nên tĩnh lặng lại khiến tâm

mơ hồ, và chúng ta cảm thấy không yên. Sự việc diễn tiến như thế. Vì thế Đức Thế Tôn dạy rằng: “*Đừng nói với tâm tham ái, đừng ngồi với tâm tham ái, đừng bước đi với tâm tham ái, ... bất cứ làm việc gì, đừng làm với tâm tham ái*”. Tham ái là ước muốn. Nếu bạn không muốn làm gì đó, bạn sẽ không làm. Nếu việc thực tập của chúng ta lâm vào trạng huống này, chúng ta có thể chán nản vô cùng. Thế thì làm thế nào chúng ta có thể thực tập được? Ngay khi đặt thân xuống bồ đoàn, tham đã có mặt trong tâm.

Bởi chỗ khó khăn này mà thân và tâm thật khó câu thúc. Nếu chúng không phải là ta thì cũng thuộc của ta vậy ai làm chúng thuộc về như thế? Thật khó mà lý giải thông suốt những điều này, chúng ta phải nhờ vào trí tuệ mới luận được. Đức Thế Tôn vẫn dạy chúng ta rằng phải thực tập với phương châm “*hãy để tự nhiên*” phải không nào? Nếu chúng ta để mọi sự trôi theo tự nhiên pháp, chúng ta không cần thực tập nữa có phải chăng?... Bởi vì chúng ta buông xả hết rồi?

Giả sử chúng ta đi mua vài trái dứa trong chợ và trong khi chúng ta mang chúng về chùa, có người hỏi:

“*Bạn mua dứa này để làm gì?*”

“*Tôi mua chúng để ăn*”.

“*Thế bạn sẽ ăn luôn cả vỏ dứa chứ?*”

“*Không*”.

“Tôi không tin. Nếu bạn không ăn vỏ dừa tại sao bạn lại đi mua chúng?”

Bạn phải nói gì đây? Bạn sẽ trả lời câu hỏi này như thế nào? Chúng ta thực tập bên cạnh lòng mong cầu. Nếu không có mong cầu, chúng ta sẽ không thực tập đâu. Thực tập mà còn mong cầu là *taṇhā* đó. Bạn nên biết, tư duy như thế trí tuệ có thể phát khởi đây. Ví dụ những trái dừa này: Bạn ăn luôn vỏ của chúng phải không? Dĩ nhiên là không. Vậy tại sao bạn lại đi mua chúng? Bởi vì chưa tới lúc liệng bỏ chúng. Vỏ dừa để bao bọc phần cơm dừa bên trong. Sau khi ăn cơm dừa rồi, bạn quăng bỏ vỏ dừa, như thế không vấn đề gì.

Việc thực tập của chúng ta cũng vậy. Đức Thế Tôn dạy, *“Đừng hành động do bởi tham ái, đừng nói do bởi tham ái, đừng ăn với tham ái”*. Đứng, đi, ngồi hay nằm... bất cứ làm gì... đừng làm với tâm tham ái. Điều này có nghĩa là hành động với tâm ly tham triệt để. Cũng giống như mua dừa từ chợ vậy. Chúng ta sẽ không ăn phần vỏ dừa, nhưng chưa đến lúc quăng bỏ vỏ dừa ấy. Hãy giữ chúng lại đã. Đây là cách thực tập. Khái niệm và Tính siêu việt[28] cùng tồn tại như trái dừa có cả cơm, lớp da nâu mỏng và cả vỏ dừa vậy. Khi chúng ta mua nó, chúng ta mua tất cả chúng. Nếu ai muốn nói chúng ta ăn vỏ dừa, đó là chuyện của họ, chúng ta biết mình đang làm gì.

Trí tuệ phải tự mỗi chúng ta tìm thấy nơi chính mình. Để có trí tuệ chúng ta phải không đi chậm cũng không đi

mau. Chúng ta nên làm gì? Hãy đạt đến chỗ không chậm không mau. Đi chậm hay mau không phải là cách.

Nhưng chúng ta lúc nào cũng vội vã, hối hả. Ngay khi bắt đầu, chúng ta đã muốn chạy nhanh về đích, không muốn bị bỏ lại sau. Chúng ta muốn thành công. Khi mới bắt chân ngồi thiền chế ngự tâm, nhiều người đã đi quá xa... Họ thắp hương, đánh lễ và phát nguyện, “*Khi nào nén hương này chưa cháy hết, con sẽ không đứng dậy rời chỗ ngồi này, dù con ngã quỵ hay chết đi nữa, cũng không lay chuyển được... con cũng sẽ ngồi đây*”. Phát nguyện xong, họ bắt đầu ngồi xuống. Vừa bắt đầu ngồi, chúng ma vương[29] đổ xô đến tấn công tứ phía. Họ ngồi được một chút đã suy nghĩ, “*chắc nén hương cháy hết rồi*”. Họ lén mở mắt nhìn thử... “*Ồ, vẫn còn lâu lắm!*”

Họ cắn chặt răng và cố ngồi thêm chút nữa, cảm giác nóng, xôn xao, lắc lư, dao động... . Được một lát lại nghĩ, “*bây giờ chắc là nén hương tàn hết rồi*”.... Lại hé mắt nhìn... “*Ôi! Chưa được một nửa thời gian!*”

Hai ba lần mở mắt nhìn, nén hương vẫn chưa cháy hết, họ bỏ ngang và ngồi thù đó giận chính mình. “*Ta thật quá ngu. Ta tuyệt vọng quá!*” Họ cứ ngồi mà giận chính mình, cảm giác hoàn toàn bất lực, vô vọng. Đây là gốc rễ của sự thất bại và chướng ngại. Đây cũng được gọi là chướng ngại thiếu ý chí. Họ không thể trách rầy kẻ khác vì vậy họ quy trách nhiệm chính mình. Tại sao vậy? Chính bởi lòng tham muốn.

Thật ra, không cần thiết phải tuân tụt làm tất cả những việc đó. Định tâm có nghĩa là tập trung tâm ý không có tham vọng, mong muốn gì cả, không phải là chú tâm vào những thắt gút khó khăn.

Có lẽ tất cả chúng ta đều đã đọc cuộc đời của Đức Thế Tôn trong nhiều kinh, Ngài đã ngồi dưới cội Bồ-đề thiết lập định tâm như thế nào – *“Khi nào vẫn chưa chứng quả Chánh giác tối thượng, Ta sẽ không rời chỗ này, cho dù máu của Ta khô cạn”*.

Đọc thấy điều này trong kinh điển, có thể bạn nghĩ phải nỗ lực hết sức mình. Bạn sẽ làm giống như Đức Thế Tôn. Nhưng bạn không suy nghĩ rằng chiếc xe của bạn chỉ là loại nhỏ. Xe của Đức Thế Tôn là xe rất lớn, Ngài có thể chở hết tất cả trong một lần. Chỉ với chiếc xe bé nhỏ, làm sao bạn có thể chở hết tất cả một lần được? Câu chuyện hoàn toàn khác.

Tại sao chúng ta suy nghĩ như vậy? Bởi vì chúng ta quá cực đoan. Đôi khi chúng ta đi quá chậm, đôi khi đi quá nhanh. Quả thật là khó đạt được mức quân bình.

Tôi chỉ nói từ kinh nghiệm. Việc thực tập trước đây của tôi cũng như thế. Thực tập để vượt qua tham muốn... nếu chúng ta không muốn, chúng ta có thể còn thực tập không? Tôi bị mắc kẹt ở đây. Nhưng thực tập với lòng mong cầu là khổ. Tôi không biết là gì nữa, tôi bị chướng ngại. Sau đó tôi nhận ra rằng việc thực tập kiên định là

điều hết sức quan trọng. Mọi người phải thực tập liên tục trước sau như một. Họ gọi cách thực tập này là “*kiên định trong mọi tư thế*”. Duy trì, làm cho việc thực tập tinh tế hơn, đừng để nó trở thành một tai hoạ. Thực tập là một việc. Tai hoạ là một việc khác.[30] Hầu hết người ta thường tạo ra tai hoạ. Khi cảm thấy lười biếng, họ không bận tâm đến việc thực tập nữa, họ chỉ thực tập khi cảm thấy hứng khởi tràn đầy năng lượng. Tôi rất để ý và kinh nghiệm điều này.

Tất cả bạn tự hỏi lại lòng mình có đúng vậy không? Thực tập khi bạn cảm thấy thích và không cảm thấy thích thì thôi không thực tập: như thế có phù hợp với giáo pháp không? Có đúng không? Có thuận theo giáo huấn của Đức Đạo Sư không? Chiều theo sở thích như thế làm cho việc thực tập trước sau bất nhất.

Cho dù cảm thấy thích hay không thích, bạn đều có ý thức thực tập như nhau. Đức Thế Tôn đã dạy như vậy. Hầu như mọi người chờ đợi tâm trạng tốt mới thực tập còn nếu không cảm thấy thích thì thôi không thực tập gì hết. Họ chỉ đạt đến chừng ấy. Đây gọi là “*tai hoạ*”, tức là không thực tập. Thực tập đúng đắn, dù vui hay đang phiền muộn, bạn đều thực tập; cho dù thuận duyên hay gặp khó khăn, bạn cũng thực tập; cho dù trời nóng hay lạnh, bạn đều thực tập. Luôn giữ vững ý chí như thế. Thực tập đúng đắn, dù khi đứng, đi, ngồi, hay nằm bạn đều phải chú tâm

chánh niệm liên tục, thực tập một cách kiên định, huân tập chánh niệm luôn có mặt trong mọi tư thế.

Đầu tiên bạn thực tập chánh niệm ở tư thế đứng trong một khoảng thời gian nhất định, bạn chuyển sang chánh niệm trong tư thế đi; chánh niệm đi trong một khoảng thời gian nhất định, bạn chuyển sang tư thế ngồi ... rồi chuyển qua tư thế nằm... Tôi đã từng cố gắng thực tập cách này nhưng không thành công với tôi. Nếu một thiền sinh tập chánh niệm trong đứng, đi, ngồi, nằm đều đặn quân bình, khoảng bao nhiêu ngày vị ấy duy trì cách thực tập đó? Đứng khoảng năm phút, chuyển sang ngồi trong năm phút, rồi nằm 5 phút....Tôi không thể kéo dài việc thực tập theo cách này. Thế nên tôi đành ngồi xuống quán xét, suy nghĩ lại phương cách thực tập này thêm. *“Cách thực tập như vậy có ý nghĩa gì? Mọi người trên thế giới này không thể đều thực tập giống như thế này!”*

Rồi tôi nhận ra ... *“À, cách thực tập này không đúng, không thể đúng bởi vì nó không thể thực tập được. Đi, đứng, ngồi, nằm... khiến người thực tập kiên định, vững chãi trong mọi lúc. Làm cho mọi tư thế vững chãi theo quy định, họ lý giải cách đó là theo sách vở, không thể được!”*

Phương pháp này có thể thực tập như sau: Tâm... chỉ chuyên chú trên tâm. Có chánh niệm (*sati*), giác tỉnh (*sampajañña*) và trí tuệ, trí tuệ có mặt mọi nơi... Cách này bạn có thể thực tập được. Đây là phương pháp thực

tập có hiệu quả thật sự. Cách này có nghĩa là trong khi đứng, chúng ta có chánh niệm, trong khi đi, chúng ta có chánh niệm, trong khi ngồi, chúng ta có chánh niệm và trong khi nằm chúng ta cũng duy trì chánh niệm một cách liên tục, kiên định. Cách thực tập này thực hành được ngay. Chúng ta tỉnh giác ngay trong lúc đứng, đi, ngồi, nằm, trong mọi tư thế của thân.

Khi tâm được rèn luyện như thế chúng ta thâm niệm tiếng *Buddho* (Đức Phật), *Buddho*, *Buddho* ... một cách liên tục và nhận biết rõ đang niệm. Nhận biết gì ở đây? Đó là mọi lúc đều biết rõ gì là đúng, gì là sai. Vâng, phương cách này có thể thực tập vậy. Cách này đưa đến thực tập đúng đắn thật sự. Đó là dù đứng, đi, ngồi hay nằm, luôn luôn có chánh niệm.

Bạn nên biết rõ những trạng huống, điều kiện, cái nào nên từ bỏ, cái nào nên huân dưỡng. Bạn biết rõ cảm thọ hạnh phúc, và cũng biết rõ cảm thọ không hạnh phúc. Khi bạn nhận thức được cảm thọ hạnh phúc hay không hạnh phúc đó, tâm bạn sẽ điều động, ổn định lại trạng thái mà không dính mắc cảm thọ hạnh phúc và không hạnh phúc đó.

Hạnh phúc là con đường thoáng đãng, *kamasukhallikanuyogo*. Không hạnh phúc là con đường nhỏ hẹp, khó chịu, *attakilamathanuyogo*.**[31]** Nếu nhận chân được hai cực đoan này, chúng ta quay trở lại. Khi biết tâm có xu hướng cảm thọ hạnh phúc hay không hạnh phúc, chúng ta đưa tâm trở lại không cho phép nó

trượt theo vết cũ. Đạt được sự tỉnh giác này là chúng ta đã nhập vào Độc Đạo, vào Nhất Pháp. Chúng ta có tỉnh giác, không cho phép tâm đi theo xu hướng của nó.

Tuy nhiên việc thực tập của bạn không được như ý muốn phải không? Bạn luôn chiều theo khuynh hướng của thói quen. Chiều theo khuynh hướng của thói quen lúc nào cũng dễ phải không? Nhưng sự dễ dàng này mang đến đau khổ giống như người không chịu gò bó làm việc. Vị ấy làm công việc thoải mái thong dong nhưng đến lúc ăn, vị ấy chẳng ăn được gì cả. Sự việc là như thế.

Vậy nên, nhiều vấn đề trong di huấn của Đức Thế Tôn luôn nghênh chiến với tôi song thật sự tôi không thể thắng được. Bây giờ tôi công nhận điều đó. Tôi thừa nhận nhiều quan điểm trong giáo huấn của Đức Thế Tôn quá trực chỉ theo nguyên tắc vì vậy tôi đã áp dụng những phương pháp này để thực tập và áp dụng chúng để rèn luyện cho chính tôi và mọi người.

Việc thực tập quan trọng nhất là *patipada*. *Patipada* là gì? Rất đơn giản, đó là những hành hoạt của chúng ta, đứng, đi, ngồi, nằm và nhiều động thái khác. Đây là *patipada* của thân thể. Còn *patipada* của tâm: mỗi ngày có bao nhiêu lần bạn cảm thấy yếu xìu? Bao nhiêu lần bạn cảm thấy cao hứng, phấn khích? Có thể nhận thấy cảm thọ thô nào không? Chúng ta phải biết rõ tự thân như thế nào. Nhận diện các cảm thọ rồi, chúng ta có thể dễ dàng để chúng trôi qua không? Bất cứ cảm thọ gì gì chúng ta

không thể để chúng trôi qua dễ dàng, chúng ta quán sát chúng. Khi thấy rằng không thể bỏ qua những cảm thọ nổi trội, chúng ta giữ nó lại và quán sát nó bằng trí tuệ. Phân tích chúng. Quán sát chúng. Đây là thực tập. Ví dụ khi chúng ta khởi lòng ganh tị, hãy thực tập ngay và rồi khi bạn cảm thấy lười biếng, cũng vẫn cố gắng tiếp tục thực tập. Nếu bạn không thể tiếp tục thực tập trọn thời gian thì ít nhất cố gắng thực tập một nửa thời gian. Đừng để một ngày lãng phí trôi đi do lười biếng không thực tập. Thực tập không đều đặn như thế sẽ dẫn đến tai họa, một hành giả không nên tu theo cách như vậy.

Tôi nghe có người bảo rằng, “Ồ, năm nay là năm tôi thật sự gặp toàn chuyện không may”.

“Làm sao như thế được?”

“Tôi bị bệnh suốt cả năm. Tôi không thực tập được gì cả”.

Ồ! Nếu họ không thực tập khi cái chết đến gần vậy chừng nào họ mới thực tập? Nếu họ cảm thấy khoẻ khoắn, bạn nghĩ xem, liệu họ có chịu thực tập không? Không, họ chỉ gặp điều không may thôi. Nếu gặp khổ sở mà không chịu thực tập, họ càng thua lỗ. Tôi không biết đến lúc nào mọi người mới biết được họ đang tu tập! Họ có thể nhận biết rằng họ đang bệnh, đang đau, bị sốt gần chết... điều đó đúng, luôn quán sát thân bệnh rõ ràng, thực tập ngay nơi ấy. Khi mọi người cảm thấy hạnh phúc vui vẻ, cảm giác ấy loé lên trong đầu và họ dương dương tự phụ.

Chúng ta cần phải chăm chút cho việc tu tập của mình. Điều này có nghĩa là dù bạn đang vui vẻ hay bất an, bạn phải thực tập như nhau. Nếu cảm thấy khoẻ mạnh, bạn nên thực tập và nếu cảm thấy mệt, bạn cũng cố gắng thực tập. Nhiều người cho rằng “*Năm nay, tôi không thể thực tập được, tôi bị bệnh suốt...*”. Nếu những người này cảm thấy khoẻ, họ chỉ đi lòng vòng đó đây ca hát. Suy nghĩ này sai, không đúng. Đây là lý do tại sao các hành giả trong quá khứ lúc nào cũng thôi thúc trong tâm duy trì sự tu tập liên tục. Nếu cảm thấy giải đãi mỗi mệt, hãy để thân cư mang cái cảm giác ấy còn tâm phải tinh tấn thực tập.

Có một giai đoạn, sau khi liên tục thực tập khoảng năm năm, tôi cảm thấy rằng sống với người khác là một chướng ngại. Tôi bèn ngồi trong thất của mình và cố gắng định tâm nhưng tôi vẫn bị phiền toái bởi tiếng nói chuyện, tiếng động ồn ào của mọi người. Tôi chạy trốn để sống riêng cho chính mình. Tôi nghĩ rằng tôi sẽ không thể nào thực tập khi mọi người xung quanh gây phiền toái quá nhiều cho tôi. Tôi chán ngấy nên đi đến tu tại một tự viện nhỏ, ở xa trong khu rừng cạnh ngôi làng ít dân cư. Tôi sống ở đó một mình, không nói chuyện với ai hết, thật ra cũng không có ai để nói.

Tôi ở được 15 ngày, sau đó suy nghĩ lại khởi lên: “*Nếu có một tập sự xuất gia (Pa-kow)[32] ở đây với tôi thì tốt đấy.*”

Cậu ta có thể giúp tôi những việc nhỏ nhặt”. Khi tư tưởng này khởi lên, tôi nhận ra ngay.

“Này! Đúng là cái tật của bạn! Bạn đã chán ngấy bạn bè, những vị Tăng đồng tu, rồi bây giờ bạn lại mong có một tập sự nhỏ. Đây là gì vậy?”

“Không phải, ý tôi muốn nói là ‘Tôi muốn có một chú tập sự ngoan tốt’.”

“Đấy! Ở đâu có người tốt, bạn có thể tìm ra không? Bạn đi tìm người tốt ở đâu? Trong tất cả chùa chiền, không có ai tốt cả. Bạn là người tốt duy nhất đã bỏ đi đấy!”

...Bạn phải đi theo sự lựa chọn của bạn, làm theo cách bạn đã nghĩ ra đây cho đến khi nào bạn thật sự nhận ra ...

“Này, đây là điều hết sức quan trọng. Người tốt ở đâu mà tìm chứ? Không có người tốt, bạn phải tìm cái tốt ở mọi nơi, ở mọi đối tượng, bạn phải nhìn lại chính bạn. Nếu tâm tánh bạn tốt, vậy thì bất cứ nơi nào bạn đến đều là nơi tốt cả. Dù người ta phê bình hay khen ngợi bạn, bạn vẫn là người tốt. Nếu bạn không tốt thì khi người khác chỉ trích, bạn nổi cáu và khi người tán dương, bạn lấy làm thoả thích”.

Ngay khi ấy tôi quán chiếu điều này và tìm ra được một sự thật từ ngày ấy cho đến bây giờ. Cái tốt đẹp nằm ở bên trong. Ngay khi nhận ra điều này, cảm giác muốn sống biệt lập biến mất. Thời gian sau này, bất cứ khi nào tôi

khởi ý muốn, tôi để nó tự nhiên. Khi nó khởi, tôi tỉnh giác và luôn quán sát nó bằng tất cả sự tinh táo sáng suốt. Như vậy, tôi tạo cho mình một nền tảng tu tập vững chắc. Bất cứ nơi nào tôi sống, dù ai lên án tôi hay họ nói điều gì, tôi quán chiếu lại lập trường, vấn đề không phải ở chỗ người ta tốt hay xấu. Tốt hay xấu phải được xem xét từ trong chính chúng ta. Người khác thế nào là chuyện của họ.

Đừng có suy nghĩ, “Ồ, hôm nay nóng quá,” hay “hôm nay lạnh quá,” hay “hôm nay...”. Hôm nay như thế nào đó là chuyện của thời tiết. Thật sự bạn đổ lỗi cho thời tiết chính do từ sự làm biếng, trễ nải của chính mình. Chúng ta phải hiểu biết Pháp trong chính chúng ta, như thế chắc chắn chúng ta sẽ là chủ nhân ông của hòa bình an lạc.

Vì vậy, đối với tất cả các bạn đã và đang thực tập ở đây, mặc dù chỉ trong vài ngày, sẽ vẫn có nhiều tư tưởng khởi lên. Hàng loạt tư tưởng có thể xuất hiện mà bạn không tỉnh giác nhận diện ra chúng. Một số tư tưởng xác đáng, đúng đắn, một số tư tưởng sai quấy, ... rất nhiều, rất nhiều. Thế nên tôi nói sự thực tập khó khăn là vậy.

Dù có một vài bạn trong số các bạn có thể kinh nghiệm được trạng thái hỷ lạc khi tọa thiền cũng đừng vội mừng cho mình. Cũng thế, nếu có sự nhiễu loạn xôn trong tâm, cũng đừng vội trách giận mình. Nếu tư tưởng dường như tích cực, đừng vì vậy mà hoan hỷ và nếu chúng không tích cực cũng đừng chống đối chúng. Chỉ quán sát tất cả, quán sát những gì đang khởi lên trong tâm

bạn. Chỉ quán sát, không can thiệp vào. Nếu tư tưởng tốt đẹp khởi lên, ta không giữ chặt chúng; nếu tư tưởng xấu quấy khởi lên, ta cũng đừng cố chấp chúng. Tốt và xấu có thể hai bên mâu thuẫn nhau, vì vậy đừng nên nghiêng về giữ chặt bên nào cả.

Việc thực tập đơn giản chỉ là ngồi và quán sát tất cả. Trạng thái thoải mái hay khó chịu đến và đi theo bản chất tự nhiên của chúng. Đừng tán thán hay chê trách chúng, biết rõ thời điểm đến đi của mọi vọng tưởng này. Khi đúng thời tán thán hãy tán thán nhưng chỉ một chút đừng quá đà. Giống như dạy cho một đứa bé học, đôi khi bạn có thể phát mông nó một cái. Trong việc thực tập của chúng ta cũng thế, có lúc cũng phạt chính mình nhưng đừng lúc nào cũng quở phạt. Nếu bạn thường quở phạt mình, thỉnh thoảng lại tự tặng cho mình khoảnh khắc thoải mái, nhẹ nhàng. Đó không phải là phương pháp thực tập đúng đắn. Chúng ta thực tập theo con đường Trung đạo. Con đường Trung đạo là gì? Con đường Trung đạo rất khó đi, bạn không thể tùy thuộc theo sở thích trạng huống của mình.

Đừng suy nghĩ rằng chỉ ngồi nhắm mắt là thực tập. Nếu suy nghĩ như vậy vọng tưởng của bạn sẽ liên tục chuyển dời! Thực tập kiên định là có một nhận thức thực tập trong tất cả oai nghi đứng, đi, ngồi và nằm. Khi đang ngồi thiền khởi thân đứng dậy, quán sát rõ ràng bạn đang thay đổi tư thế thực tập. Nếu tỉnh thức quán sát luôn rõ như

thế, bạn sẽ có sự an lạc. Dù ở nơi nào bạn cũng luôn giữ vững nhận thức thực tập như vậy, bạn sẽ có một sự tỉnh thức kiên định vững chãi nơi chính mình.

Có một số vị sau khi xong thời thiền tọa buổi tối, lại nuông chiều theo tập tánh cũ, lãng phí cả ngày để tâm rong ruổi theo ý thích, họ cho rằng lúc thiền tọa buổi tối, họ sẽ lọc tẩy sạch sẽ lại hết những tư tưởng linh tinh cả ngày. Thế là họ không có chút thanh tịnh nào bởi vì tâm họ lạnh nhạt từ sáng đến tối. Nếu thực tập như thế, tâm của bạn dần dần xa rời hẳn việc thực tập. Khi tôi hỏi một vài đệ tử, *“Việc thực tập thiền của con tiến triển như thế nào?”* Họ trả lời, *“Thưa Thầy, bây giờ tâm con đang chạy theo vọng tưởng mất rồi”*. Bạn thấy không? Họ có thể giữ tâm một hoặc hai tháng nhưng một hay hai năm sau, họ không còn thực tập nữa.

Tại sao lại như vậy? Chính vì họ không nắm được điểm then chốt của việc thực tập. Khi họ hoàn tất thời thiền tọa họ trở về với phương pháp định của họ một cách buông thả. Họ cũng ngồi thiền nhưng thời gian ngắn dần, ngắn dần, đến một lúc họ vừa ngồi xuống đã muốn cho xong thời thực tập. Cuối cùng, họ không ngồi thiền được nữa. Cũng giống như việc đánh lễ Phật. Lúc đầu họ tinh tấn đánh lễ mỗi tối trước khi đi ngủ, nhưng sau đó tâm họ bắt đầu lười biếng. Thế rồi, họ không đánh lễ Phật gì nữa cả, họ chỉ gật đầu, rồi sau cùng không đánh lễ hay gật đầu luôn. Họ hoàn toàn liệng sự thực tập qua một bên.

Do vậy, bạn phải hiểu rõ tầm quan trọng của chánh niệm, thực tập thường xuyên, kiên định. Thực tập đúng đắn chính là thực tập kiên định. Dù trong oai nghi nào, đứng, đi, ngồi hay nằm, việc thực tập phải luôn liên tục. Điều này có nghĩa là thực tập thiền định được thiết lập vững chãi trong tâm không phải trong thân. Nếu tâm chúng ta luôn tinh tấn, sốt sắng mãnh liệt, thì chánh niệm tỉnh giác luôn có mặt. Tâm hết sức quan trọng, là chủ nhân ông cố vấn cho mọi hành động của chúng ta.

Một khi hiểu đúng đắn, việc thực tập sẽ đúng đắn. Khi thực tập đúng đắn, chúng ta không còn lạc lối nữa. Dù là chúng ta chỉ thực tập trong thời gian ngắn, việc thực tập ấy vẫn luôn đúng đắn. Ví như khi bạn thực tập xong thời thiền tọa, hãy nhắc tâm mình rằng, thực ra thời thực tập thiền vẫn chưa kết thúc, đây chỉ là thay đổi tư thế thực tập mà thôi. Tâm của bạn vẫn tĩnh lặng. Dù lúc đứng, đi, ngồi hay nằm, chánh niệm vẫn hiện hữu nơi bạn. Nếu bạn đạt được sự tỉnh giác này, bạn có thể duy trì việc thực tập trong nội tâm của mình. Buổi tối khi bạn ngồi trở lại, việc thực tập tiến triển tốt đẹp không hề gián đoạn. Sự tinh tấn của bạn không gián đoạn, giúp cho tâm đạt được sự thanh tịnh, an lạc.

Đây gọi là thực tập kiên định. Dù chúng ta đang nói chuyện hay đang làm việc gì khác, chúng ta cũng nên cố gắng giữ cho việc thực tập liên tục. Nếu tâm của bạn có mặt chánh niệm tỉnh giác liên tục, việc tu tập của bạn sẽ

tiến bộ tự nhiên, chúng kết hợp với nhau nhịp nhàng như thế. Tâm có sự an lạc, bởi nó biết phân biệt đúng sai rõ ràng. Tâm nhận diện rõ những gì đang diễn ra bên trong chúng ta và nhận chân sự an lạc.

Nếu chúng ta tu tập **giới** (*sīla*), hay **định** (*samādhi*), trước tiên chúng ta phải có **tuệ** (*paññā*). Nhiều người cho rằng họ tu tập **giới** một năm, năm tiếp theo tu **định**, và năm tiếp theo nữa sẽ tu **tuệ**. Họ nghĩ ba pháp này là ba việc riêng biệt. Họ nghĩ năm này họ sẽ tu tập nhưng nếu tâm không định tĩnh, làm thế nào họ có thể tu tập được? Nếu không có sự hiểu biết thấu đáo (*paññā*), làm sao họ có thể tu tập? Không có **định** và **tuệ**, **giới** sẽ không được thực tập đến nơi đến chốn.

Thực sự, ba chi pháp này luôn đồng hành với nhau. Khi chúng ta có giới, tức có định, khi chúng ta có định tức có tuệ. Chúng là một thể, giống như một quả xoài vậy. Dù còn nhỏ, hay lớn, nó vẫn là trái xoài. Khi nó chín, nó cũng vẫn là trái xoài. Nếu nghĩ theo từ ngữ đơn giản, chúng ta có thể nhận chân ra giá trị này dễ dàng hơn nhiều. Chúng ta không học nhiều thứ, chỉ học biết những điều này, biết việc thực tập của chính mình.

Khi bước vào thực tập thiền định, nhiều người không đạt được những gì họ mong cầu, nên họ từ bỏ thực tập và nói rằng họ chưa đủ công đức để thực tập thiền định. Họ có thể làm những chuyện không hay, họ có tài làm những chuyện đó, nhưng họ không có tài để làm những chuyện

hay tốt. Họ quăng việc thực tập vào một góc và nói họ không có đủ khả năng làm việc này. Đây là điều thường gặp ở nhiều người, họ chiều theo phiền não trong họ.

Bây giờ bạn có cơ hội này để thực tập cho tốt, hãy nhớ rằng dù bạn gặp phải khó khăn hay suông sẻ trong việc tu tập phát triển *samādhi* (định) đều hoàn toàn tùy thuộc vào bạn, không phải do pháp môn tu *samādhi* (định). Nếu gặp phải khó khăn, đó là bởi bạn thực tập sai. Trong việc thực tập, chúng ta phải có “Chánh kiến (*sammādiṭṭhi*)”. Nếu quan điểm của chúng ta đúng, mọi thứ khác đều đúng cả”: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định – là Tám con đường chân chánh. Khi có Chánh kiến, sẽ kéo theo tất cả chi phần khác có mặt.

Bất cứ vọng tưởng nào khởi lên, đừng để tâm lạc theo dấu vết chúng. Hãy quán sát nội tâm chính mình và bạn sẽ nhận diện rõ ràng. Phương pháp thực tập tốt nhất là nhận diện ngay nó, không cần thiết phải đọc nhiều sách vở. Gom hết sách vở cất đi. Chỉ đọc ngay tâm mình. Bạn đã tự chôn mình vào đống sách vở từ lúc đặt chân vào trường học. Tôi nghĩ bây giờ bạn có cơ hội này và có thời gian, hãy cất hết sách vở lên kệ sách và đóng cửa phòng lại. Chỉ đọc tâm của chính bạn.

Bất cứ khi nào điều gì đó khởi lên trong tâm, dù bạn thích hay không thích, dù nó có vẻ đúng hay sai, liền cắt ngang nó ngay với suy nghĩ rằng “Điều này không chắc chắn”.

Bất cứ tư tưởng nào khởi lên liền cắt ngang ngay, “không chắc, không thật”. Với lưỡi cưa này bạn cắt đứt mọi vọng tưởng. Tất cả chúng “không thật”.

Suốt tháng tới, bạn sẽ ở lại tu viện trong rừng này, bạn sẽ có tiến bộ rất đáng kể. Bạn sẽ nhận chân ra sự thật. “*Sự không chắc chắn*” này là một điều vô cùng quan trọng. Nó sẽ giúp trí tuệ bạn nhạy bén, tinh tế hơn. Càng quán sát, bạn càng nhận chân “*sự không thật*” của vạn pháp. Sau khi bạn cắt đứt những thứ “*không chắc thật*”, nó cũng có thể bất ngờ vòng trở lại. Vâng, đúng là “*không chắc chắn*”. Bất cứ điều gì bất ngờ khởi lên, chúng ta hãy dán cho nó một cái nhãn “*không chắc chắn*” lên đó.... Bạn dán tín hiệu “*không chắc chắn*” lên rồi... và trong một chốc, nó vòng trở lại, nó trôi lên lại... “*À, không chắc chắn*”. Đào xới ngay đây! Không chắc chắn. Bạn xem điều này giống như một ông lão luôn phỉnh lừa bạn hết tháng này qua tháng nọ, hết năm này qua năm nọ từ lúc bạn vừa chào đời. Chỉ có mỗi người này đã phỉnh lừa bạn suốt thời gian dài như thế. Quán chiếu điều này và nhận ra lẽ thường của vạn pháp.

Khi việc thực tập của bạn đến giai đoạn này, bạn sẽ không còn tham chấp vào các cảm thọ bởi vì chúng không có thật, luôn thay đổi. Bạn đã từng để ý đến chúng chưa? Có thể bạn thấy một chiếc đồng hồ và nghĩ, “*Ồ, chiếc đồng hồ này thật đẹp*”. Mua nó và hàng ngày nhìn nó, nhưng không bao lâu bạn cảm thấy chán, không thích nó nữa.

“*Cây bút này thật sự xinh đẹp*”, bạn mua cây viết ấy và không bao lâu, chỉ vài tháng bạn lại chán nó. Cảm giác này cứ tiếp diễn như thế. Đây là sự ổn định bền vững?

Nếu nhận chân mọi thứ rằng tự tính chúng không chắc thật, thế thì giá trị của chúng sẽ nhạt nhoà dần đi. Mọi thứ không còn quá quan trọng nữa. Tại sao chúng ta nắm giữ những thứ không có chút giá trị gì hết? Chúng ta giữ chúng chỉ như giữ một miếng giẻ rách để lau chân mà thôi. Chúng ta thấy tất cả cảm thọ như nhau về mặt giá trị bởi vì chúng có bản chất giống nhau.

Khi chúng ta nhận biết rõ mọi cảm thọ, chúng ta hiểu biết thế giới này rõ ràng. Thế giới là chuỗi cảm thọ và chuỗi cảm thọ là thế giới. Nếu không bị cảm thọ lừa phỉnh, chúng ta không bị thế giới lừa phỉnh. Nếu không bị thế giới gạt phỉnh, chúng ta cũng không bị cảm thọ gạt phỉnh.

Tâm nhận ra được điều này sẽ làm cho nền tảng trí tuệ kiên định vững chắc. Tâm như thế sẽ không còn làm phát sinh vấn đề gì nữa cả. Mọi vấn đề đều có thể giải quyết ổn thoả. Khi không còn vấn đề sẽ không còn nghi hoặc, an lạc tràn ngập trong tâm. Đây gọi là “***Thực tập***”. Nếu chúng ta thật sự thực tập, kết quả tất nhiên sẽ như thế.

[27] Một trong những chi nhánh từ tu viện chính Wat Ba Pong của Ngài Thiền sư Ajahn Chah.

[28] Khái niệm (*sammutti*) chỉ cho thực tại tạm thời hay mang tính giả thiết, trong khi đó tính siêu việt (*vimutti*) chỉ cho sự giải thoát khỏi vòng lẩn quẩn của tham chấp và vô minh.

[29] Trong đạo Phật, Ma vương (Māra) là hiện thân của sự xấu, ác, kẻ quyến rũ, xúi giục làm ác. Ma vương luôn chống đối lại với các thế lực tốt lành, thánh thiện, đạo đức.

[30] Ở đây sử dụng lối chơi chữ trong ngôn ngữ Thái “*phadtibut*” (có nghĩa là thực tập) và “*wibut*” (có nghĩa là tai họa), chi tiết này không có trong bản tiếng Anh.

[31] Có hai cực đoan và Đức Phật khẳng định cả hai đều sai trong bài pháp đầu tiên của Ngài. Hai cực đoan ấy là “Mê đắm khoái lạc” và “Tự khổ hạnh ép xác”.

[32] “*Pa-kow*”: Người tập sự xuất gia giữ tám giới thường sống tu chung với các Tỷ-kheo. Những vị ấy ngoài việc thực tập thiền định còn làm những việc nhỏ nhặt phụ giúp cho các Tỷ-kheo vì những việc ấy theo Luật định Tỷ-kheo không được tự làm.