

NGHIỆP VÀ LUÂN HỒI (Ni sư Ayya Khema)

"Tôi làm chủ nghiệp của mình. Tôi kế thừa nghiệp. Sinh ra tôi đã mang nghiệp. Tôi và nghiệp tương quan lẫn nhau. Tôi sống theo sự dẫn dắt của nghiệp. Tôi tạo ra nghiệp gì, xấu hay tốt, tôi sẽ là người thọ lãnh sau này". Đức Phật dạy rằng ta phải tự nhắc nhở mình như thế mỗi ngày. Những điều này quan trọng thế nào mà ta phải tâm niệm mỗi ngày như thế?

Karma có nghĩa là hành động. Vào thời Đức Phật, nó đã được dùng với nghĩa như thế. '*Karma Yoga*' có nghĩa là Yoga của hành động. Nhưng Đức Phật nói: "*Karma*, hỡi các vị tỳ kheo, ta nói là, sự chủ tâm". *Karma* không chỉ bất cứ hành động nào, nhưng chỉ vào sự chủ tâm ở sau mỗi hành động. Không chỉ sự chủ tâm khi hành động mà cả trong lúc nghĩ suy, nói năng. Một cách lý thuyết, nếu ta dùng từ *Karma* để chỉ hành động, và kết quả của hành động, là không đúng, nhưng vì đã được sử dụng quá lâu theo nghĩa đó, người ta khó thể hiểu *Karma* một cách khác hơn.

Hành động ta làm với sự chủ tâm thì rất khác với hành động vô tâm. Nếu ta vô ý dẫm chết một con kiến, thì đó không phải là nghiệp sát sanh, dầu ta có thiếu chánh niệm. Vì không có sự cố ý, chủ tâm sau hành động đó. Nhưng nếu có một ổ kiến trong vườn, và ta muốn dẹp sạch nó bằng cách xịt thuốc lên ổ kiến, cố ý giết chúng càng nhiều càng tốt, thì đó là ta đã tạo nghiệp sát sanh vì đã có sự chủ tâm đằng sau hành động đó.

Bất cứ điều gì ta làm với chủ tâm đều mang lại hậu quả, do ta đã có sự suy nghĩ về chúng trước khi hành động. Vì thế ta nên cảnh giác với mọi tư tưởng của mình. Đó là điều ta có thể luyện tập khi tham thiền. Phải biết rõ quá trình tư duy của mình, mới

mong tạo ra nghiệp thiện, nếu không ta chỉ hành động mà không có sự chủ tâm, cố ý. Khi ta biết tâm, tư tưởng của chính mình, ta có thể sửa đổi chúng cho tốt hơn, theo một hướng đúng hơn, theo hướng để tạo ra nghiệp thiện.

Người ta thường nói: "Tôi tạo ra nghiệp thiện để khi tái sinh tôi được đẹp đẽ hơn". Đó là một sự trao đổi đó có tính cách thương mại. Làm một cái gì đó để đổi lấy một cái khác. Dầu có tốt hơn so với hành động theo bản năng, thiếu chủ tâm, nhưng cũng khó đem lại cho ta kết quả tốt đẹp hơn vì phương cách đó đầy ngã chấp.

Hành động thiện cần được làm trong sự sáng suốt, biết rằng nếu không làm thế, ta chỉ đem lại đau khổ cho chính mình. Tâm thiện là điều tiên quyết giúp ta sống an bình, hoà nhịp với chính ta, với tha nhân. Nghĩ đến kết quả là có sự chờ đợi, mong mỏi, bám víu. Tất cả những mong mỏi chỉ mang đến sự thất vọng. Không có sự mong mỏi nào trở thành hiện thực như ta đã mong muốn. Sự mong mỏi dẫn ta đến tương lai hơn là trụ ở giờ phút hiện tại. Kiếp sau, hay kiếp sau nữa, hay sau sau nữa, kiếp nào? Năm phút tới thì sao? Hành động thiện đúng ra phải được làm với tất cả tâm hồn đến nỗi không còn có thể nghĩ đến gì khác nữa. Nhưng nếu như có điều gì khác nữa chen vào, lúc đó trí tuệ sẽ bảo cho ta cách chọn lựa đúng.

Khi hai người cùng làm một hành động, họ sẽ không có cùng một nghiệp quả. Đức Phật so sánh việc tạo nghiệp ác của hai người với bỏ một muỗng muối vào ly nước hay bỏ xuống sông Hằng. Ly nước muối sẽ không uống được, nhưng nước sông Hằng có gì thay đổi đâu. Cũng thế, với người có cả một dòng 'sông thiện' thì một hành động sai quấy cũng không ảnh hưởng nhiều. Nhưng nếu ta chỉ có một 'ly nước phúc' thì chỉ một hành động sai quấy cũng đủ làm cay đắng cả cuộc đời. Vì ta không biết mình đã tạo tác ra những gì ở các kiếp trước, tốt hơn

hết là giả thuyết rằng phúc của ta chỉ đầy một ly nước. Đôi khi ta thường tự hỏi tại sao có những người làm bao điều ác mà vẫn sống hạnh phúc. Gia đình, tiền bạc, sức khỏe đều tốt lành. Tại sao họ không bị trừng phạt? Họ chưa bị trừng phạt đó thôi. Họ sẽ lãnh những hậu quả của việc họ làm. Không có gì gọi là tai nạn hay may rủi. Không có gì xảy ra ngẫu nhiên trong vũ trụ này. Trăng, sao, mặt trời - mọi việc đều đi theo một định luật, trái đất ta đang sống cũng thế. Nghiệp của ta cũng thế.

Nghiệp không phân biệt, ta nên nhớ điều đó. Nó không biết thiên vị ai. Nó là nhân quả. Nó không để ý đến người hành động. Những gì đã được giữ trong dòng sông nhân, sẽ ở đó và sẽ tựu quả khi 'chín mùi'.

Ta mang theo một số 'thói quen' từ trong những kiếp sống trước, nhưng phần lớn những gì xảy ra cho chúng ta đều là quả của các hành động trong đời sống hiện tại. Ta không cần phải nghĩ: "À, có lẽ đó là kết quả những việc tôi đã làm hai, ba kiếp về trước", hay "Nếu tôi làm như thế, kiếp sau tôi sẽ được an toàn". Suy nghĩ như thế là trốn tránh trách nhiệm. Nếu ta có trách nhiệm với chính mình thì chắc là ta sẽ nhớ lại ta đã làm gì đó hay đã bỏ qua không làm gì đó; ngay trong chính cuộc đời này để đưa đến những kết quả như ngày hôm nay, như ngay hiện tại này.

Ta có thể dễ dàng nhận ra sự tương quan. Bất cứ hành động khéo léo, tốt đẹp nào ta đã làm trong đời sống hiện tại, cũng cho ta kết quả. Chúng tiềm ẩn trong khả năng, sức mạnh, sức khỏe, cá tính của ta. Chúng ta là người tạo ra số phận của mình.

Không ai có thể thực sự làm gì cho ta được. Nếu ta còn tin rằng ai đó có thể hành động thay ta, thì ta đã không hiểu ý nghĩa của câu: "Tôi làm chủ nghiệp của tôi". Nghiệp là thứ duy nhất ta có thể sở hữu. Mọi thứ khác đều là vay mượn. Ta sẽ không mang theo được gì trừ nghiệp. Mọi thứ khác kể hậu sinh ta sẽ thừa

hưởng. Chỉ có nghiệp là của ta.

Khi tái sinh, ta mang theo các nghiệp duyên, và chính nghiệp duyên tạo ra các hoàn cảnh, cơ hội cho ta. Ta có sự lựa chọn, nhưng không phải là tuyệt đối. Tất cả chúng ta đều có sự lựa chọn là có nên đến thiền viện không. Khi bạn đã chọn có mặt ở nơi đó, bạn đã tạo một nghiệp lành. Khi nghe Pháp, bạn có sự lựa chọn hoặc là nghe mơ mơ màng màng hay nghe với cả tâm hồn. Khi đã dốc tâm nghe, bạn có lựa chọn là quên liền sau đó hay cố gắng lưu giữ lại. Và nếu có giữ, bạn sẽ giữ bằng cách luôn thực hành chúng hay chỉ nhớ vì chúng lý thú. Khi đã chọn sống theo Pháp, bạn lại có thể hoặc chọn luôn sống như thế hay chỉ khi có dịp, có hoàn cảnh thuận tiện.

Có được sự lựa chọn không ngừng nghỉ, từng giây phút là quyền của chúng ta. Mỗi giây phút, trừ lúc ngủ, là mỗi phút giây tạo nghiệp. Đó là lý do tại sao chúng ta cần hoàn chỉnh nghệ thuật sống của mình từng giây phút một. Nếu ta không canh chừng từng giây phút tạo nghiệp của mình, thì nó khó tạo ra nhiều điều có lợi cho chúng ta. Có bao nhiêu giây phút tội lỗi có thể xảy ra. Vì thế tâm cần phải được canh giữ từng giây từng phút vì đó là những giây phút có sự lựa chọn, những giây phút của nghiệp. Ta càng có những sự lựa chọn khôn ngoan, khéo léo, ta càng tạo ra nhiều cơ hội tốt cho mình. Giống như sống trong một ngôi nhà có nhiều cửa chính, cửa sổ, ta sẽ có bấy nhiêu cánh cửa để lựa chọn khi cần ra khỏi nhà. Nếu ta cứ tiếp tục có những lựa chọn sai lầm, thì cơ hội của ta sẽ giảm dần cho đến khi ta tỉnh dậy trong lao tù, nơi cơ hội đã ở đằng sau cánh cửa của sự lựa chọn. Lúc ấy, ta sẽ chẳng có sự lựa chọn nào cho đến khi được giải thoát. Đôi khi ta tự hỏi sao người khác hình như có nhiều lựa chọn để làm bao công việc thú vị, trong khi ta chẳng có lựa chọn nào cả, thì đó là vì các nghiệp ta đã tạo ra.

Đức Phật nói có những người sanh ra trong ánh sáng và đi về

phía ánh sáng. Có người sanh ra trong ánh sáng, để đi vào bóng tối. Có người sanh ra trong bóng tối, nhưng đi về phía ánh sáng. Và cuối cùng là có những người sanh ra trong bóng tối, để tiếp tục đi trong bóng tối. Điều đó có nghĩa là, dầu ta được sanh ra trong bất cứ hoàn cảnh nào, ta vẫn có nhiều cơ hội để lựa chọn.

Có một phụ nữ tên là Helen Keller khi sinh ra bị điếc, câm và mù. Vậy mà bà vẫn học hành, viết sách và chỉ dạy những người khuyết tật khác sống tốt hơn. Rõ ràng là bà đã sanh ra trong bóng tối, nhưng đi về phía ánh sáng.

Tất cả chúng ta trong mỗi giây phút đều có một cơ hội đến với mình. Nếu ta để lỡ mất cơ hội đó, có thể ta sẽ chẳng bao giờ có một cơ hội thứ hai như thế nữa. Vì khi ta đánh mất một cơ hội, cũng giống như ta đã khóa bớt một cánh cửa của căn nhà cuộc đời ta lại. Do đó hoàn toàn chú tâm cho từng giây phút là một việc làm cần thiết.

Đức Phật cũng ví nghiệp giống như một ổ nhện giăng, một ổ nhện đã được bện quá khéo léo đến nỗi ta không biết đâu là sợi nhện đầu tiên đâu là sợi cuối. Chúng ta không thể biết nếu mình bình hôm nay là do đã làm việc gì đó không tốt mười lăm năm về trước hay vì ta đã không để ý đến vấn đề ăn uống hôm qua. Nhân quả của ta cũng là những sợi dây nhện đan chéo nhau đến nỗi ta không biết rõ ràng tại sao sự việc xảy ra thế này, thế nọ. Tuy nhiên ta có thể hiểu lý do của những việc quan trọng xảy ra trong đời ta. Ta có thể dễ dàng nhớ lại những lựa chọn sai lầm vì dễ dãi với chính mình, và hậu quả của chúng gây ra.

Nghiệp đến từ quá khứ hay sẽ xảy ra trong tương lai không quan trọng, vì quá khứ giống như một giấc mộng còn tương lai thì chưa đến. Việc ta nên quan tâm là ngay giờ phút hiện tại. Còn lại tất cả chỉ là một giấc mộng, trong đó ta không biết mình tỉnh hay mê, không biết việc gì đang xảy ra. Không có gì vui thích

trong một cuộc sống như thế khi thức tại như phủ một lớp sương mù. Tất cả chúng ta khi chưa giác ngộ thì còn sống trong lớp sương mù đó, nhưng ta có thể thức tỉnh mình ra khỏi giấc mơ đó. Thực ra có giây phút nào khác hơn là giây phút hiện tại. Ta không thể sống lại trong quá khứ hay kinh nghiệm trước tương lai. Chỉ có một việc duy nhất ta có thể làm là: Sống cho giây phút này. Để làm được thế, ta phải hoàn toàn tỉnh thức, nhận biết. Tỉnh thức và nhận biết về chủ tâm của ta.

Tâm là chủ. Không có gì có thể hiện hữu nếu không do tâm tạo ra. Tâm là động lực tiềm ẩn của bao nghiệp ta tạo ra. Ta có ba cửa ngõ: tư duy, ngữ và hành (thân, khẩu, ý). Đây là ba cửa đưa ta đến sự tạo ra nghiệp, và ta tiếp xúc với thế giới bên ngoài qua ba cửa này.

Dẫu rằng tư duy là động lực tiềm ẩn, nó tạo ra nghiệp nhẹ nhất nếu không thể hiện ra bằng lời nói hay hành động. Thí dụ như ta thù ghét ai, và một tư tưởng loé qua đầu: “Nếu hắn đến gần ta nữa, ta sẽ giết hắn”, nhưng ta không nói gì hay làm gì. Dẫu đó là một tư tưởng xấu, tạo ra nghiệp ác, nhưng vì không có hành động cụ thể, nên nghiệp báo cũng nhẹ. Nhưng nếu ta cứ tiếp tục suy nghĩ như thế, nó sẽ tạo thành thói quen dẫn đến thốt ra lời nói. Nếu kẻ ta ghét đến gần, ta thực sự nói: “Nếu anh đến gần tôi, tôi sẽ giết anh”, thì nghiệp sẽ nặng hơn. Trước mắt là ta sẽ tạo ra kẻ thù, và ta đã củng cố tư tưởng xấu bằng lời nói. Và nếu cứ tiếp tục nói lời ác đó, nó sẽ dẫn ta đến hành động. Lúc đó nghiệp báo thật nặng nề và mang lại bao hậu quả thảm khốc. Ý nghĩ, tư tưởng cần phải được canh giữ và sửa đổi nếu cần. Nếu một tư tưởng xấu dấy lên, tốt nhất giữ đừng cho nó biến thành lời nói hay hành động

LUÂN HỒI

Luân hồi là một trong những đề tài được nhiều người bàn cãi sôi nổi, đầy hy vọng, phấn khởi hay phản đối, bác bỏ. Một trong

những ẩn dụ cổ điển về luân hồi là về cây nến. Một ngọn nến đã được đốt cháy đến tận tim. Một ngọn nến khác được đốt từ ánh nến sắp tàn đó, rồi lại tàn đi, rồi một ngọn nến khác lại được thắp sáng lên. Rõ ràng là đã có ngọn nến sáp khác, nhưng còn ngọn lửa, đó có phải là ngọn lửa cũ được tiếp tục đốt hay ngọn lửa mới? Nếu ta làm một cuộc trưng cầu ý kiến, thì chắc rằng phân nửa sẽ bảo là củ, phân nửa bảo là mới. Sự thật thì không ai trúng cả. Ở đây chỉ là sự tiếp nối của năng lượng. Sức nóng đã được chuyển tiếp. Sức nóng là năng lượng, và điều đó cũng giống như luân hồi của chúng ta - một sự tiếp nối của sức nóng, năng lượng của lòng yêu sự sống. Nỗi đam mê được trường tồn sẽ không bao giờ giảm cho đến khi giải thoát.

Một hôm người cùng tử Vacchagotta hỏi Đức Phật: “Bạch Đức Thế Tôn, sau khi chết kẻ Giác Ngộ đi về đâu?” Đức Phật đáp: “Này Cùng tử, hãy lượm những que củi nhỏ quanh đây và nhóm lửa lên”. Người cùng tử lượm các que củi và đốt lửa. Đức Phật lại nói: “Hãy bỏ thêm củi vào!” Người cùng tử làm theo lời Đức Phật dạy. Đức Phật hỏi: “Thế nào rồi?” Vacchagotta đáp: “Dạ, lửa cháy rất tốt”. Đức Phật lại bảo: “Thôi đừng bỏ thêm củi vào nữa”. Sau đó đám lửa lụn tàn. Đức Phật hỏi: “Thế nào rồi?” “Dạ, đám lửa đã tàn, thưa Ngài”. Đức Phật nói: “Vậy đám lửa đã đi đâu? Đi tới trước? Hay phía sau? Trái? Phải? Lên hay xuống?”. Người Cùng tử trả lời: “Dạ không đi đâu cả. Nó chỉ tắt”. Đức Phật nói: “Đúng thế. Đó cũng là điều sẽ xảy ra cho kẻ Giác Ngộ sau khi chết”.

Không chêm thêm củi vào ngọn lửa đam mê, ham muốn, cầu sinh tử, thì ngọn lửa sẽ tắt. Đấng Giác Ngộ không tạo ra nghiệp thì họ sẽ không luân hồi. Với chúng ta - vẫn còn lòng ham muốn sinh tồn- và đó là hộ chiếu đưa chúng ta đi vào luân hồi sanh tử. Sức nóng của đam mê là năng lượng chuyển tiếp. Đôi khi cũng có những nỗi đam mê trái ngược lại phát sinh. Tôi không muốn

sống vì đời sống quá khổ. ‘Tôi muốn sống" hay ‘Tôi không muốn sống", đều là các ảo tưởng của ngã chấp. Muốn được sống là nổi ao ước mãnh liệt nhất. Mãnh liệt đến nổi trên giường đợi chết, cũng có ít người buông tay, chịu thua một cách nhẹ nhàng. Người ta nói giây phút hấp hối là giây phút hiếm quý nhất để ta giác ngộ, vì giây phút đó là giây phút ta từ bỏ sở hữu của thân. Nhưng phần lớn chúng ta không muốn xuôi tay. Dầu cơ thể ta đã bất lực, ta vẫn chống cự, vùng vẫy. Tuy nhiên, nếu ta tự ý buông xuôi thì đó có thể là giây phút giác ngộ. Khi cuộc sống của ta còn thoải mái và mọi thứ trên đời còn như ý: ta có thức ăn ngon, thân thể khỏe mạnh, người quanh ta thương mến - thì ta không thấy nhu cầu phải từ bỏ cuộc sống này. Giải thoát lúc đó không phải là điều tối ưu. Nhưng khi sắp chết, đó có thể là điều chúng ta phải làm: buông tay theo số mệnh.

Những gì đã được khắc ghi trong tâm qua các thói quen suy nghĩ, lời nói và hành động tạo ra chất chồng nghiệp. Những gì luân hồi, tái sinh sẽ là một đồ họa di truyền, một đồ họa của nghiệp, hoàn toàn không phân biệt. Đức Phật nói thật là sai lầm khi nghĩ rằng người tạo nghiệp và người lãnh nghiệp báo là một; mà nghĩ rằng khác cũng sai. Sự thật là cả hai. Có một sự kế thừa nhưng không có một thực thể. Không có một cá nhân nào gây nhân và lãnh quả, nhưng có sự tiếp nối. Người tái sinh không phải là cùng một con người vừa mất đi có lẽ dễ hiểu vì thân, tâm, tình cảm đã thay đổi. Mọi thứ đều đã thay đổi kể từ giây phút nghiệp được tạo ra cho đến lúc nghiệp báo. Nhưng có một sự tiếp nối giữa người gieo nhân và người lãnh quả, điều đó cũng rõ. Vì nghiệp bao trùm cả đời ta. Trong đó đã bao hàm các nghiệp quá khứ, nhưng không có nghĩa là ta có thể nói: "Ồ, đó chỉ là nghiệp của tôi", rồi bó tay đầu hàng.

Có những vị thầy dưới thời Đức Phật đã dạy rằng tất cả mọi thứ đều do nghiệp tạo ra, do đó ta không có sự lựa chọn nào.

Đức Phật bác bỏ lối dạy đó. Cũng có các vị thầy dưới thời Đức Phật nói không có nghiệp. Bất kể ta làm gì, không có hậu quả gì cả. Đức Phật cũng không tán thành lối suy nghĩ này. Có tạo nghiệp, có nghiệp báo, nhưng chúng ta cũng có quyền lựa chọn của mình.

Khi giảng về luân hồi, tái sinh, Đức Phật đã so sánh tư tưởng cuối cùng của ta trước khi chết với một đàn gia súc trong chuồng. Nếu không có gia súc nào mạnh nhất, thì con vật thường là đầu đàn sẽ dẫn cả nhóm ra khỏi chuồng. Nếu thường không có con đầu đàn, thì con đứng cạnh cửa chuồng sẽ đi ra trước. Nếu không tất cả mọi con đều tranh nhau để ra trước.

Điều đó có nghĩa là ý nghĩ của ta trước giờ lâm chung sẽ tạo sức đẩy cho luân hồi, tái sinh. Điều đó không có nghĩa là tất cả các nghiệp quá khứ đều đã hoại diệt, mà chỉ là hoàn cảnh tái sinh của ta bị ảnh hưởng. Nghiệp căn nào mạnh nhất, nặng nề nhất chắc chắn sẽ hiện lên lúc đó và dẫn ta theo nó. Nếu không có, thì các suy nghĩ ta thường có sẽ hiện ra trong tâm ta. Nếu ta thường nghĩ về lòng từ bi, thì điều đó sẽ là những ý nghĩ cuối cùng của ta. Nếu ta không hay suy nghĩ về điều gì rõ ràng, thì điều gì xảy ra cận kề cánh cửa tử thần sẽ hiện ra trong tâm ta. Thính giác là giác quan cuối cùng ra đi. Vì thế muốn giúp đỡ người đang hấp hối, ta nên nói với họ về những hành động tốt họ đã làm.

Những điều tốt đẹp đó có thể dẫn dắt họ đến một sự tái sinh tốt đẹp hơn. Không có những điều như thế, thì tất cả tư tưởng đều hiện lên lộn xộn, và bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra. May nhờ, rủi chịu.

Tất cả chúng ta đều phải trải qua giờ phút hấp hối, thì tại sao ta không sửa soạn cho chúng. Ta cần phải chuẩn bị cho giây phút ấy. Sửa soạn cho sự ra đi của mình bằng cách tập luyện để có những thói quen suy nghĩ một cách khôn ngoan. Thì ta sẽ được tái sinh một cách khôn ngoan. Khi ta giữ năm giới luật, không

có thói quen phạm giới, ta sẽ được sanh trở lại làm người. Phần đông chúng ta có những giây phút lơ là, không giữ năm giới, nhưng tạo ra thói quen phạm giới sẽ làm cho việc tái sinh trở lại kiếp người rất khó khăn.

Có chuyện kể rằng một hôm Đức Phật đi với các đệ tử của Ngài dọc bờ biển, và Ngài nói với họ: "Này các đệ tử, nếu có con rùa mù bơi qua các biển của vũ trụ và một khúc gỗ trôi. Chú rùa mù chỉ trôi lên thở không khí mỗi một trăm năm, các đệ tử có nghĩ là chú rùa có thể đứng đầu vào khúc gỗ không?" Các đệ tử trả lời: "Không thể nào, thưa Ngài. Chúng không thể nào ở cùng một chỗ trong một khoảng thời gian, nếu như chúng cùng lội quanh các biển vũ trụ". Đức Phật nói: "Không. Không phải là không thể nào. Mà là không có thể". Rồi Đức Phật tiếp: "Cũng thế cơ hội để được tái sinh làm người cũng khó khăn như thế." Điều đó đáng cho chúng ta suy nghĩ xem cần phải làm gì khi ta đã may mắn được sinh trở lại làm người. Nếu không, ta khó có thể trở lại làm người.

Chúng ta không chỉ được tái sinh làm người -là một điều quá may mắn- nhưng chúng ta lại có đầy đủ tay chân, các giác quan. Ta có đủ thức ăn để sống, sức khỏe đủ tốt để tọa thiền. Chúng ta cũng rất may mắn được biết Pháp. Có thể nói là chúng ta được ở trên đỉnh cao so với nhiều người khác, nếu không coi đó là một đặc quyền thì ta khó có thể hiểu thế nào là làm chủ nghiệp của mình. Đó không chỉ là một cơ hội, một thuận lợi cho chúng ta mà còn là một bổn phận nữa. Chúng ta phải sử dụng kiếp tái sinh này sao cho hữu ích.

Cũng cần phải nói thêm rằng: chúng ta đang tái sinh từng giây phút. Rất ít người có đủ chánh niệm hay chủ tâm để cảm nhận điều đó. Nhưng ta có thể nhận ra ta được tái sinh mỗi buổi sáng. Điều đó không khó khăn gì. Ngày đã qua, đêm tới. Thân tâm ta 'chết' mệt, ta ngủ thiếp đi. Vào buổi sáng ta có cảm giác

hồi sinh khi thức giấc. Ta trở nên nhẹ nhàng trở lại. Thân tâm lại tươi mát, trẻ trung, ta lại có một ngày trước mặt để sử dụng sao cho tốt nhất, giống như nó là một cuộc đời mới. Hãy tập nhìn mỗi buổi sáng như một sự hồi sinh, thì ta có thể hiểu chỉ có một ngày này hiện hữu. Ta cũng có thể tạo ra thói quen sử dụng mỗi ngày tối đa cho sự tăng trưởng -phát triển về tinh thần, tâm linh, tình cảm. Không có nghĩa là lãng xăng làm thật nhiều việc vào. Sự tái sinh được nhìn dưới khía cạnh đó thì ích lợi hơn là nghĩ đến kiếp sau. Việc gì sẽ xảy ra cho chúng ta ở kiếp sau, hoàn toàn tùy thuộc vào những gì ta đang làm bây giờ, vì thế chỉ có ‘hiện tại’ mới quan trọng. ‘Hiện tại’ là nhân, kiếp sau là quả. Nó cũng quan trọng hơn là ngồi suy nghĩ xem mình đã làm gì trong kiếp trước. Điều đó đã qua rồi. Việc ta không thể nhớ những kiếp sống trước cũng là một điều tốt. Ta đã đau khổ đủ trong cuộc sống này, làm sống lại làm gì những nỗi đau cũ trong tiền kiếp. Một tâm hồn vẫn còn đau khổ với những bất như ý trong cuộc đời này, làm sao có đủ sức chịu đựng những nỗi đau khổ gấp đôi.

Sự hồi sinh mỗi buổi sáng cũng đủ để mang đến cho ta cảm giác thúc bách, một yếu tố không thể thiếu trong cuộc sống tâm linh. Tính cấp bách phát sinh khi ta nhận biết được sự đau khổ thực sự. Tính cấp bách bắt ta phải bắt tay ngay vào cuộc, và không thể chờ đợi nữa.

-ooOoo-