

Chương 3

Niệm tưởng về sự chết

Trích từ cuốn

CHỐNG LẠI Ô NHIỄM

AGAINST THE

DEFILEMENTS



Tập hợp các đoạn trích từ các bài thuyết Pháp đã được dịch ra tiếng Anh của Phra Ajahn Suchart Abhijāto

Dịch Anh – Việt: Phương Thủy

Tháng 6/2022

Chỉ để phát tặng miễn phí



‘Giáo pháp không nên được bán như hàng hóa ngoài chợ.’

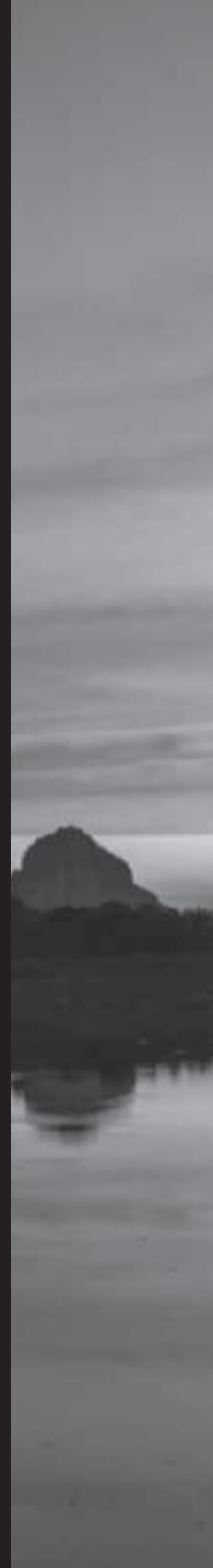
Được phép sao chép nội dung trong ấn phẩm này theo bất kỳ cách nào cho mục đích phi thương mại — như một món quà Pháp. Không cần xin phép thêm. Nghiêm cấm sao chép dưới bất kỳ hình thức nào vì mục đích thương mại. Nội dung trong ấn phẩm này không được sửa đổi dưới bất kỳ hình thức nào.

Cuốn sách này có sẵn để tải xuống miễn phí tại:

www.phrasuchart.com

www.kammatthana.com

Cuốn sách này là tập hợp các đoạn trích từ các bài thuyết pháp khác nhau được dịch ra tiếng Anh của Phra Ajahn Suchart Abhijāto tại Chula-dhamma Sālā trên núi Khao Chi-On, Wat Yansangwararam, Chonburi



Tiểu sử



Phra Ajahn Suchart sinh ngày 2 tháng 11 năm 1947. Cha của ông đã gửi ông cho bà nội chăm sóc, bà sống ở Suphanburi, khi đó ông mới hai tuổi do lịch trình làm việc khất khe của cha ông.

Phra Ajahn Suchart quan tâm đến Giáo pháp từ khi còn học ở trường phổ thông tại Trường Ekamai Cơ Đốc Phục Lâm (Seventh Day Adventist Ekamai School) ở Bangkok, nay là Trường Quốc tế Ekamai. Sau khi tốt nghiệp trường trung học, ông theo học ngành Kỹ sư Xây dựng dân dụng tại trường Đại học Bang California, Fresno (Hoa Kỳ). Ông đã trở về Thái Lan sau khi tốt nghiệp đại học và đã làm điều hành một tiệm kem trong một thời gian ngắn.

Một cuốn sách về Giáo pháp bằng tiếng Anh viết về vô thường (anicca) – được dịch bởi một nhà sư nước ngoài từ Kinh điển Phật giáo (Tipitaka) — đã truyền cảm hứng cho ông đi tìm kiếm một hạnh phúc thực sự thông qua việc xuất gia.

Phra Ajahn Suchart quyết định xuất gia làm nhà sư khi 27 tuổi. Ông được thọ giới tại Wat Bovornives ở Bangkok vào ngày 19 tháng 2 năm 1975 với Ngài Somdet Phra Nāṇasaṅvara — Ngài cố Tăng thống (Somdet Phra Sangharājā) — là thầy tế độ của mình. Cha mẹ Ajahn không phản đối việc ông xuất gia vì đó là sự lựa chọn của ông.

Về lý do tại sao tôi đã xuất gia, tôi không xuất gia vì tôi thất tình. Tôi chưa bao giờ có bạn gái. Tôi chưa bao giờ trải qua bất kỳ mất mát nào; cha mẹ tôi vẫn còn sống. Tôi đã không biết bị thất tình là như thế nào. Tôi đã không biết phải đau buồn vì điều gì.

Nếu quý vị hỏi tôi liệu tôi đã trải qua đau khổ chưa hay loại đau khổ nào, tôi sẽ trả lời rằng tôi chỉ thực sự không cảm thấy hạnh phúc. Niềm hạnh phúc mà tôi cảm thấy không kéo dài. Niềm hạnh phúc từ tiệc tùng và xã giao rất ngắn ngủi. Một khi nó qua đi thì nỗi buồn và sự cô đơn lại ập đến. Vì vậy, khi đó quý vị phải giao lưu và tiệc tùng một lần nữa. Và chu kỳ này tiếp tục diễn ra. Vì vậy, tôi đã phát ốm và mệt mỏi vì nó.

[Tôi đã suy nghĩ] hẳn là có thứ gì đó tốt hơn thế này. Khi tôi đã đọc những cuốn sách về Giáo pháp, tôi phát hiện ra rằng có thứ như vậy. Do đó, tôi bắt đầu hành thiền và nhận ra rằng loại hạnh phúc này là có thật. Một khi quý vị đã trải nghiệm điều đó, quý vị cảm thấy thoải mái và không cần phải dựa dẫm hay phụ thuộc vào bất kỳ ai. Quý vị thậm chí không cần đến tiền, trong khi xã giao và tiệc tùng lại cần tiền.

Khi tôi đã đạt được định (samādhī), tôi bị cuốn hút và bắt đầu muốn nhập vào trong định ngày càng nhiều hơn. Tôi muốn ở trong định (samādhī) cả ngày lẫn đêm, vậy thì quý vị phải luyện tập liên tục suốt ngày đêm.

Khoảng sáu tuần sau khi xuất gia, Phra Ajahn Suchart đã đi đến Wat Pa Baan Taad để tu tập trong mùa an cư với Luangta Mahā Boowa Nāṇasampanno ở Udon Thani. Ajahn Suchart đã ở đó trong chín năm kể từ mùa an cư đầu tiên đến mùa an cư thứ chín của mình. Ajahn Suchart kể lại trải nghiệm của mình tại Wat Pa Baan Taad như sau:

Tôi chỉ đơn giản tiếp tục là một nhà sư khi tôi ở Wat Pa Baan Taad. Tôi thường không thích trò chuyện với ai hay tham gia với ai. Vì vậy, khi tôi ở đó, tôi chỉ đơn giản là cố gắng thực hiện nhiệm vụ của mình. Tôi đã tự hành thiền và tu tập. Sau khi hoàn thành xong việc lao tác và nhiệm vụ của mình, tôi quay trở lại chỗ của mình và thực hành thiền ngồi và thiền đi.

Khi Luangta gọi họp, tôi tham dự để nghe Luangta nói, nhưng tôi chưa bao giờ có dịp thực sự nói chuyện với Ngài vì tôi không

thực sự cảm thấy cần thiết. Ngài đã dạy mọi thứ trong các bài Pháp thoại của mình, từ giới (sila), định (samādhi), tuệ (pañña) cho đến giải thoát (vimutti).

Tôi cũng đã đọc và dựa vào những cuốn sách về Giáo pháp của Luangta. Vào thời điểm đó, mới chỉ có hai hay ba cuốn của Ngài: Tiểu sử của Luangpu Mun, Paṭipadā và Gương soi của tâm/The Mind's Glasses (Waen Duang Jai). Tôi chủ yếu đọc ba cuốn sách này và một cuốn sách khác, đó là bài Pháp thoại của Ngài bằng tiếng Anh trong chuyến đi của Luangta đến Luân đôn, Anh. Như vậy, tôi đã sử dụng những cuốn sách này và dành khoảng một tiếng mỗi ngày để nâng cao kiến thức của mình và vì vậy không cần phải làm phiền Ngài.

Tôi cũng không muốn dính líu đến bất cứ thứ gì hoặc bất kỳ ai vào thời điểm đó. Tôi thực sự thích được ở một mình. Tôi thích xử lý những ô nhiễm và tham ái của chính mình và giải quyết các vấn đề của riêng tôi. Vì vậy, tôi không quan tâm đến việc giao tiếp với bất kỳ ai, kể cả các vị sư.

Sau thời gian tu ở Wat Pa Baan Taad, Phra Ajahn Suchart trở lại Pattaya và trú tại Wat Bodhi Sampan, Chonburi trong một năm. Sau đó Phra Ajahn chuyển đến Wat Yansangwararam vào năm 1984 và trú ở đó cho đến nay.

Phra Ajahn Suchart được tấn phong một danh hiệu tu sĩ với chiếc quạt biểu tượng vào ngày 5 tháng 12 năm 1993. Phra Ajahn cũng được đề bạt làm Phó Trụ trì, phụ trách việc thực hành Giáo pháp của các nhà sư và trông coi đất đai và cơ sở của tu viện.





Lời chia sẻ của Luangta Mahā Boowa



“Tan Suchart đến từ Pattaya. Ngay sau khi xuất gia, Sư đã đến trú tại chùa Wat Pa Baan Taad và được huấn luyện tại đây trong một thời gian dài. Sư ấy đã đến Wat Yansangwararam sau khi rời khỏi đây và ở đó cho đến tận bây giờ. Sư Suchart dường như rất có kỷ luật — một người có quyết tâm vững chắc.”

Ngày 5 tháng 9 năm 2007

“Sư [Tan Suchart] luôn rất ôn hòa và thích độc cư... Sư ấy rất giỏi nhớ giữ những lời dạy và cách thực hành của những người thầy đáng kính.”

Ngày 13 tháng 12 năm 2006

“Tôi cảm thấy Sư Suchart giỏi trong việc truyền tải lại những giáo lý và thực hành đúng đắn. Sư điềm tĩnh và biết kiềm chế. Sư không quan tâm đến việc của người khác hay can dự dính líu với bất kỳ ai. Đó là lý do tại sao tôi đến thăm Sư.”

Ngày 18 tháng 4 năm 2006



*“Dhamma đi ngược lại
khuyh hướng của những cách
thế gian: chiến đấu chống lại ô
nhiễm.”*

•Phra Ajahn Suchart Abhijāto







3

.

Marāṇa-sati

Niệm tưởng
về sự chết

Duy trì nhận thức về sự chết

Tinh tấn (siêng năng) — nỗ lực bền bỉ và quyết tâm vững chắc — là điều mà tất cả các hành giả, những người quyết tâm được giải thoát khỏi mọi đau khổ, cần luôn luôn có trong tâm mình.

Cần phải sẵn sàng vun bồi các khía cạnh khác nhau của Dhamma dẫn đến giải thoát. Quý vị phải tận tâm và thích thú việc siêng năng, chăm chỉ. Quý vị phải miên mật chú ý vào việc duy trì nỗ lực và luyện tập ở mọi tư thế từ khi thức dậy cho đến khi đi ngủ. Chỉ cần tiếp tục nhắc nhở bản thân về những lời dạy của Đức Phật: “Con chỉ có thể được giải thoát khỏi đau khổ nhờ nỗ lực chăm chỉ của mình”.

Chính nỗ lực này hay sự tinh tấn này là điều thúc đẩy các hành giả trở nên xuất sắc ở các căn khác nhau. Quý vị không thể phát triển các phẩm chất như niệm và tuệ mà không có nỗ lực. Cần phải có tinh tấn làm sức đẩy - thúc quý vị vun bồi niệm (sati) và kiểm soát suy nghĩ của mình (paññā). Làm như vậy, suy nghĩ của quý vị không thiên về tham ái và thèm muốn hay tham. Chẳng hạn những khao khát khác nhau của quý vị nên thiên về Pháp (Dhamma) bằng cách liên tục nhắc nhở bản thân về sự chết có thể xảy ra.

Niệm tưởng về sự chết là để vun bồi niệm, giống như niệm tưởng về Đức Phật được thiết lập bằng cách trì danh hiệu “Buddho”. Tuy nhiên, niệm tưởng về sự chết có hai lợi thế: thiết lập niệm và đồng thời vun bồi tuệ.

Niệm tưởng về Đức Phật chỉ giúp vun bồi niệm, chứ không trau dồi tuệ. Tuy nhiên, niệm tưởng về sự chết — liên tục nhận thức về sự chết có thể xảy ra — cho phép quý vị lập cả niệm và tuệ cùng một lúc. Nếu điều này phù hợp với quý vị, những người thực hành niệm tưởng về sự chết có thể tiến bộ rất nhanh về Pháp (Dhamma).

Niệm sẽ làm cho tâm ta an tĩnh, giúp tâm trở nên quân bình. Khi có tham ái và ham muốn đối với thân và sự sống, trí tuệ sẽ chữa sự dính mắc như vậy, làm cho sự chết bớt không thể chịu đựng được.

Tuệ sẽ cho phép ta thấy rằng khi đã được sinh ra, thân này chắc chắn sẽ chết theo lẽ tự nhiên. Để chấm dứt đau khổ do bám víu vào thân và sự sống của ta một cách hiệu quả, ta cần thường xuyên nỗ lực nhắc nhở bản thân về sự chết.

Có thể niệm tưởng về sự chết hướng tới thân của chính quý vị hoặc thân của người khác, đặc biệt là thân của người mà quý vị gắn bó — những người mà quý vị yêu quý và quan tâm. Nếu duy trì niệm tưởng này thường xuyên, quý vị sẽ thấy rằng sự lo lắng của quý vị dành cho họ là vô ích. Nó không có lợi cho bất kỳ ai. Thực ra, nó chỉ mang lại cho quý vị sự tổn hại và đau khổ. Từng người một và tất cả mọi người đều phải chết; không có ngoại lệ hay không trốn đi đâu được.

Đây là lợi ích của việc nhận thức về sự chết có thể xảy ra. Niệm tưởng về sự chết sẽ làm mất đi mối lo lắng và bồn chồn của quý vị, giúp cho quý vị vô tư lự (vô lo) về sự sống của chính mình và của người khác.

Quý vị sẽ nhận ra rằng sự chết chỉ là tự nhiên và được liệu trước vì đã được sinh ra. Đó chỉ là tự nhiên vì bất cứ cái gì sinh cuối cùng sẽ diệt. Đây là điều sẽ xảy ra trong tâm quý vị khi quý vị tiếp tục niệm tưởng về sự chết thường xuyên.

Để nhận thức kiên định về sự chết đòi hỏi sự siêng năng hay nỗ lực bền bỉ: quán tưởng sự chết thông qua thực hành thiền, vun bồi niệm và thường xuyên nhắc nhở bản thân về khả năng chết có thể xảy ra.

Đức Phật đã dạy tôn giả Ananda:

Đức Phật: Này Ananda, ông tự nhắc nhở mình về sự chết bao nhiêu lần trong ngày?

Tôn giả Ananda: Bạch Ngài, bốn đến năm lần một ngày — chẳng hạn như buổi sáng, buổi trưa, buổi tối, trước và sau khi ngủ.

Đức Phật: Này Ananda, ông vẫn chưa chú ý đầy đủ. Ông vẫn chưa quán tưởng đủ về sự chết để giải thoát mình khỏi đau khổ. Nếu ông muốn thoát khỏi đau khổ và nỗi sợ chết, ông phải để ý tới sự chết theo từng hơi thở vào và hơi thở ra. Khi đó, ông sẽ thấy rằng thực ra sự chết diễn ra rất nhanh và đột ngột. Nếu ông hít vào nhưng không thở ra thì ông chết. Nó không kéo dài, cũng không đáng sợ. Với bất kỳ hơi thở vào mà không thở ra, ông sẽ chết và ngược lại. Đó là một cái gì đó có thể xảy ra rất nhanh. Nó có thể đột ngột đến mức ông khó có thể ngạc nhiên hay thậm chí khó có thể sợ hãi. Nếu ông thường xuyên để ý đến khả năng chết có thể xảy ra thì sự chết sẽ rất bình thường. Nó sẽ chỉ là chuyện của hơi thở vào và hơi thở ra.

Nhưng đối với những người còn dễ bị ảnh hưởng và tâm không mạnh mẽ, tâm của họ chưa đủ khả năng để niệm tưởng về sự chết. Họ sẽ rất sợ hãi hay buồn phiền khi chú tâm niệm tưởng về sự chết. Vì vậy họ phải traу dòi niệm thông qua các đề mục thiền khác, điều này có thể tốn nhiều thời gian. Trước tiên họ sẽ phải lắng dịu tâm trước khi bắt đầu niệm tưởng về sự chết.

Sự chết là thứ gì đó mà tất cả các hành giả sẽ cần suy ngẫm vào một lúc nào đó; nó chỉ là vấn đề thời gian. Suy ngẫm về chết có thể được thực hiện đồng thời với việc traу dòi niệm hoặc có thể được thực hiện ở hai bước riêng biệt.

Bước đầu tiên là traу dòi niệm sao cho tâm quý vị được an tĩnh và tập trung trước đã. Khi tâm đã định — có sự tĩnh lặng làm nền tảng — lúc đó quý vị có thể thực hành niệm tưởng về sự chết sau khi xuất khỏi định (*samādhi*). Khi tâm an tĩnh, quý vị sẽ không bị buồn phiền hoặc sợ hãi khi niệm tưởng về sự chết.

Tham ái và ham muốn – những nguyên nhân gây buồn phiền và sợ hãi - sẽ nằm dưới sự kiểm soát của *samādhi*. Do đó, chúng sẽ không gọi lên sự buồn phiền và sợ hãi trong tâm quý vị. Khi đó tâm của quý vị sẽ có thể hồi tưởng và suy ngẫm về sự chết. Quý vị sẽ thấy rằng chết là một thứ gì đó bình thường và được mong đợi như thời tiết; nó không ảnh hưởng gì đến tâm của quý vị cả.

Thân này là thứ bị tác động bởi sự chết. Tuy nhiên, thân không thể cảm giác hoặc thừa nhận sự suy tàn của chính nó. Thân giống như cái cây không có phản ứng gì khi bị đốn hạ. Như vậy, chỉ có tâm mới phản ứng với sự hấp hối, sự chết của thân.

Khi có trí tuệ trong tâm bảo quý vị biết chính xác ai đang bị ảnh hưởng bởi sự chết thì tâm quý vị sẽ không phản ứng với điều đó. Nó sẽ chấp nhận và thừa nhận thực tế - sự suy tàn, sự chết của cái thân quý vị.

Không phải tâm của quý vị chết, mà chỉ có thân chết. Tuy nhiên, chỉ có tâm của quý vị, chứ không phải thân, phải chịu đựng cái chết của thân. Giống như một cái cây không bận tâm bị đốn hạ, nhưng chủ nhân của nó mới là người đau buồn. Nếu người chủ quan tâm và gắn bó với cái cây - không muốn nó chết thì anh ta sẽ rất đau buồn và tức giận khi ai đó chặt hạ cái cây.

Thân và tâm của quý vị cũng tương tự vậy. Tâm là người chủ của thân. Tâm chỉ là người chủ tạm thời của thân. Nó không phải là chủ nhân vĩnh viễn, bởi vì thân quý vị không vĩnh viễn thuộc về tâm quý vị — thân chắc chắn sẽ già, bệnh và cuối cùng sẽ chết.

Nếu tâm của quý vị nhận thức được sự thật này và có thể phân biệt chính nó với thân thông qua việc quán chiếu, tâm sẽ quân bình và có thể buông bỏ khi có điều gì đó xảy ra với thân quý vị. Tâm của quý vị sẽ không bị bận bịu bởi cái chết của thân.

Đau khổ của quý vị là do khao khát thân không chết. Tuy nhiên, cùng với tuệ, sự bình thản và khả năng buông bỏ sẽ xuất hiện. Kiên định quán chiếu và niệm tưởng về tính chắc chắn xảy ra sự già, bệnh và chết sẽ cho phép quý vị giữ bình tĩnh và để yên mọi thứ khi có chuyện gì đó xảy ra. Điều này là do tuệ có mặt để luôn nhắc nhở quý vị sao cho quý vị không quên. Nhưng đau khổ sẽ phát sinh nếu có khao khát không chết, không già và không bệnh.

Tuệ và niệm sinh khởi do nỗ lực bền bỉ trong việc niệm tưởng về sự chết. Nếu quý vị không nỗ lực thì những phẩm chất Pháp này sẽ không trở nên mạnh mẽ và âm vang bên trong quý vị. Quý vị sẽ chỉ tạm thời nhận thức về chúng, tức là trong khi nghe Pháp, giống như quý vị đang ở giây phút hiện tại đây.

Khi trở về nhà, trở lại nơi quý vị sống hay tất cả những việc quý vị làm, quý vị sẽ quên đi những gì quý vị đã nghe nếu quý vị không liên tục nhắc nhở bản thân về sự chết. Nó sẽ chỉ chuyển thành tri giác/tưởng (*saññā*). Nó sẽ trở thành một ký ức.

Khi quý vị đối diện với cái chết của chính mình hoặc của người khác, quý vị sẽ đột nhiên khiếp đảm và hoảng sợ. Đó là do quý vị không có tuệ bám rễ chắc chắn trong tâm mình để ngăn chặn nỗi sợ hãi như vậy phát sinh.

Nỗi sợ hãi xuất phát từ sự lơ đãng, quên của chính quý vị rằng thân quý vị phải chịu sự lão hóa, bệnh và chết. Khi có si mê và không chú ý (phóng dật), tham ái sẽ phát sinh — thèm muốn thân tồn tại lâu dài. Vì vậy, khi quý vị đối mặt với cái chết, nỗi sợ hãi sẽ xuất hiện cùng với đau khổ. Điều này là do quý vị không có tuệ để giữ cho mình luôn vững vàng. Nhưng nếu ghi nhớ những gì vừa nghe về cái chết — ngay cả sau khi rời khỏi đây và thường xuyên niệm tưởng về nó — tâm quý vị sẽ có trí tuệ để bảo vệ quý vị khỏi bị bận bịu và phiền muộn bởi sự chết.

Điều quan trọng nhất là sự quyết tâm và siêng năng của quý vị: phải tiếp tục thiết lập niệm và vun bồi tuệ càng nhiều càng tốt. Tiếp tục ngồi thiền để tĩnh tâm. Một khi tâm an tĩnh, quý vị sẽ có thể buông bỏ thân của mình — trí tuệ của quý vị sẽ khiến quý vị nhận thức được rằng thân của quý vị không phải là quý vị, cũng không thuộc về quý vị.

Thân của quý vị bao gồm bốn yếu tố: đất, nước, gió và lửa. Cuối cùng nó sẽ trở lại các yếu tố gốc của nó. Thành phần bốn yếu tố trong thân quý vị - đất, nước, gió và lửa - cuối cùng sẽ phân hủy và tan rã. Yếu tố gió sẽ không còn ra vào thân nữa và do đó yếu tố lửa sẽ biến mất. Yếu tố nước sẽ rời khỏi thân đến mức thân khô đi và biến thành đất.

Đây là cách xảy ra với thân của tất cả mọi người. Khi đã sinh ra rồi, từng người và tất cả mọi người trong chúng ta đều phải chịu già, bệnh và chết. Không ai có thể ngăn cản thân mình khỏi già, bệnh và chết. Tuy nhiên, trí tuệ của quý vị sẽ giúp quý vị chấp nhận thực tế như vậy - chấp nhận quá trình tự nhiên của thân: già, bệnh và chết là không thể tránh khỏi.



*Nếu quý vị muốn thoát khỏi đau khổ
và sợ hãi về sự chết, quý vị phải niệm
tướng về sự chết với từng hơi thở vào
và hơi thở ra.*

- *Đức Phật*

Cái tâm quán chiếu thân không phải là một phần của thân. Tâm chỉ là kẻ nhận thức hay kẻ suy nghĩ. Tâm ngẫu nhiên cho rằng thân là vật sở hữu của nó, nghĩa là để thực hiện các ham muốn khác nhau của nó. Khi tâm muốn nhìn cảnh sắc (sắc trần) và lắng nghe âm thanh, nó cần thân làm phương tiện để thực hiện điều đó.

Nhưng một khi tâm đã tĩnh thì không cần dựa vào thân nữa. Sự bình an trong tâm nhờ sự tĩnh lặng vượt trội hơn những thú vui thể xác và thú vui qua các giác quan có được từ việc nhìn thấy các cảnh sắc (sắc trần) hay nghe các âm thanh khác nhau. Với sự bình an trong tâm vượt trội hơn nhiều những thú vui thể xác, khi đó sẽ không còn nhu cầu đối với thân xác nữa. Khi không còn nhu cầu đó thì thân sống hay chết cũng không còn là vấn đề đáng lo ngại.

Nếu tâm vẫn chưa an tĩnh — vẫn chưa thể cảm nhận được niềm vui sướng nhất có được nhờ sự tĩnh lặng — thì nó sẽ phải dựa vào thân để tìm kiếm những thú vui thể xác. Nếu quý vị vẫn đang dựa vào thân vật lý của mình thì sẽ lo lắng về nó và dính mắc với nó. Sẽ có thêm muốn thân của mình ở lại với tâm của mình, bởi nếu không có thân, tâm sẽ không thể tìm kiếm các thú vui.

Điều quan trọng nhất là buông bỏ thân của mình. Để có thể buông bỏ cần có định và tĩnh lặng. Trước tiên, cần có một cảm giác thoải mái xuất phát từ sự an tĩnh. Với cảm giác thoải mái từ sự an tĩnh đó, quý vị sẽ có thể buông bỏ các thứ, chẳng hạn như thân của mình, rất dễ dàng. Những thú vui thể xác sẽ không thể so sánh được với sự bình an trong tâm. Quý vị phải hết thảy nỗ lực để thiết lập sự bình an đó trong tâm trước - niềm hạnh phúc có được từ việc tâm trú trong định - nhất tâm (*ekaggatārammaṇa*) và quân bình, bình thản (*upekkhā*).

Để khiến tâm tập trung và an tĩnh cần có niệm. Niệm như một phương tiện sẽ kéo tâm lại gần nhau và hướng vào bên trong. Tham ái và ham muốn là những thứ liên tục đẩy tâm hướng ra bên ngoài thông qua thân.

Ví dụ, tham ái đối với cảnh sắc (sắc trần), âm thanh, mùi, vị và sự xúc chạm sẽ lôi cuốn tâm thông qua các kênh mắt, tai, mũi, lưỡi và thân để cảm nhận chúng. Những thú vui qua giác quan này là tạm thời sẽ khiến quý vị thèm muốn nhiều hơn, do đó ngăn cản tâm hướng vào bên trong. Thay vào đó, tâm quý vị sẽ liên tục tìm kiếm cảnh sắc (sắc trần), âm thanh, mùi, vị và sự xúc chạm. Nếu quý vị để cho tâm làm như vậy, nó sẽ không bao giờ được thanh thản.

Tâm của quý vị chỉ có thể tìm thấy sự bình an khi quý vị tách nó ra khỏi các cảnh sắc (sắc trần), âm thanh, mùi, vị và sự xúc chạm — kéo nó về và cách ra xa khỏi mắt, tai, mũi, lưỡi và thân — và bắt nó hướng vào bên trong. Để làm được như vậy cần có niệm, điều này có thể được thực hiện thông qua bất kỳ phương tiện nào là các đề mục thiền, cho dù quý vị chọn niệm tưởng về sự chết, về Đức Phật (niệm Phật), thân (niệm thân) hay bất kỳ đề mục nào khác. Có bốn mươi đề mục thiền khác nhau để vun bồi niệm, được gọi là bốn mươi *kammaṭṭhāna*.

Bốn mươi đề mục thiền hay kỹ thuật niệm tưởng (hồi tưởng) là những phương tiện để vun bồi cả niệm và tuệ. Ví dụ, niệm tưởng về sự chết và tình trạng dơ bẩn của thân (*asubha*) giúp nuôi dưỡng cả niệm và tuệ giác.

Nếu chúng không phù hợp với quý vị theo cách nào đó, trước tiên quý vị có thể sử dụng các kỹ thuật khác, chẳng hạn như chú tâm vào hơi thở (*ānāpāna-satī*), chú tâm vào thân (*kāyagatā-satī*) hay niệm Phật (*Buddhānu-satī*). Chúng sẽ giúp tâm trở nên tập trung và có được *samādhi* (định).

Với tâm trú trong *samādhi* (định) và trong sự thanh thân, thoải mái, sự bình an trong tâm sẽ giúp quý vị không còn dựa dẫm vào thân mình. Quý vị sẽ có thể ngừng sử dụng đến những thứ như là phương tiện để mang lại cho mình sự an bình và hạnh phúc. Sự an tĩnh như vậy vượt trội hơn nhiều so với bất kỳ loại hạnh phúc nào khác. Nếu quý vị nghĩ về nó xét về mặt kết quả, sản phẩm, nó sẽ là sản phẩm giá trị nhất và đắt tiền nhất. Nó giống như thể quý vị đã có một thứ gì đó đáng giá hơn và tốt hơn những gì quý vị đã có.

Ví dụ: nếu quý vị lựa chọn giữa ngôi nhà mới, có giá trị hơn và ngôi nhà cũ hiện tại của quý vị, theo tự nhiên, quý vị sẽ chọn ngôi nhà mới. Hoặc nếu quý vị được tặng một chiếc ô tô mẫu mới nhất và đắt tiền nhất để đổi cho chiếc ô tô cũ hiện tại của mình, quý vị theo tự nhiên sẽ nhận lời đề nghị vì nó tốt hơn chiếc xe hiện có của quý vị.

Hạnh phúc mà chúng ta trải qua lúc này cũng tương tự vậy. Những thú vui qua các giác quan từ cảnh sắc (sắc trần), âm thanh, mùi, vị và sự xúc chạm đều không thể so sánh được với sự bình an trong tâm. Khi tâm của quý vị an trú trong *samādhi* (định), quý vị sẽ dễ dàng nhận thấy sự khác biệt giữa hai trạng thái này và biết nên chọn cái nào. Một khi quý vị đã trải nghiệm sự thanh thân và an tĩnh như vậy, dù chỉ một lần và trong khoảng thời gian ngắn ngủi, điều đó sẽ khiến quý vị hài lòng — cho quý vị cảm giác quyết tâm đúng đắn (*chanda*) và hiểu rõ giá trị của việc tìm kiếm loại hạnh phúc này thay cho những hạnh phúc cũ.

Với quyết tâm đúng đắn, sẽ có sự siêng năng và nỗ lực để trau dồi niệm ngày càng thường xuyên hơn. Càng có nhiều niệm, tâm sẽ càng an tĩnh hơn. Với niệm ít và rời rạc, sự an tĩnh sẽ không nhiều và bị gián đoạn. Với niệm không dứt, sự an tĩnh sẽ liên tục.

Những hành giả đã trải nghiệm sự nhất tâm sẽ thấy được giá trị của việc trau dồi niệm. Một khi đã trải nghiệm *samādhī* (định) và cảm giác sung sướng nhất phát sinh từ tâm bình an, khi đó quý vị sẽ muốn giải thoát cho bản thân khỏi tất cả những thứ mình có. Của cải, tiền bạc và những thứ khác không thể so sánh được với sự bình an của tâm tĩnh lặng.

Hương vị của Dhamma vượt trội hơn bất kỳ hương vị nào khác. Bất cứ ai có cơ hội trải nghiệm Dhamma, dù chỉ trong chốc lát, sẽ hiểu rõ giá trị của Dhamma đến mức họ sẽ không còn muốn bất cứ thứ gì khác nữa. Giống như thể quý vị vừa nếm thử một chút xíu món ăn cụ thể, quý vị đánh giá cao món ăn đó đến mức không còn muốn bất kỳ món ăn nào khác nữa. Thứ mà quý vị đã nếm thử tốt hơn nhiều so với bất kỳ thứ gì khác. Hương vị của Dhamma là như vậy đó.

Hương vị của Dhamma là hương vị của sự tĩnh lặng - một hương vị có được từ việc liên tục trau dồi niệm. Nếu quý vị chưa có siêng năng hay nỗ lực để thiết lập niệm, quý vị sẽ phải nhớ nằm lòng là kết quả của việc trau dồi niệm nhờ nỗ lực bền bỉ.

Quý vị cần nhắc nhở bản thân rằng kết quả đạt được sẽ vượt trội hơn bất cứ thứ gì quý vị có vào lúc này. Nếu quý vị biết rằng kết quả của sự siêng năng sẽ tuyệt vời hơn những thứ mình có thì quý vị sẽ có động lực để duy trì nỗ lực của mình và liên tục trau dồi niệm.

Với nỗ lực bền bỉ, quý vị chắc chắn sớm muộn gì cũng gặt hái được thành quả. Có chí thì nên. Điều quan trọng nhất là sự siêng năng của quý vị. Những người thực hành giáo pháp không nên coi nhẹ tầm quan trọng của sự siêng năng, chăm chỉ. Quý vị cần luôn nhớ nằm lòng điều đó. Ngay khi thức dậy, quý vị cần tự nhủ ngay lập tức bắt đầu thực hành — trau dồi niệm.

Quý vị sẽ cần loại bỏ những thứ cản trở mình duy trì niệm và nỗ lực. Nếu công việc của quý vị đang gây trở ngại thì hãy cố gắng cắt giảm bớt công việc. Nếu vẫn phải kiếm sống, hãy làm vừa đủ sao cho quý vị có thể trang trải những thứ cần thiết. Đừng thu về nhiều hơn mức cần thiết để trang trải những thứ cần thiết cơ bản. Thức ăn, chỗ ở, thuốc men và quần áo là tất cả những gì quý vị cần để chăm sóc thân mình. Điều này là để quý vị có thể sử dụng thân cho việc trau dồi: duy trì sự chăm chỉ và nỗ lực, thiết lập niệm, trau dồi tuệ và hành thiền.

Đừng làm nhiều hơn thế. Không có ích gì khi làm như vậy. Bất cứ cái gì nhiều hơn cái quý vị thực sự cần để trang trải những thứ cần thiết cơ bản sẽ không thể đem lại sự bình an trong tâm cho quý vị. Nó sẽ không mang lại cho quý vị hương vị của Dhamma, thứ vượt trội hơn bất kỳ hương vị nào khác. Quý vị sẽ có nhiều thời gian hơn để dành riêng cho việc thực hành liên tục vun bồi niệm.



Khi quý vị chết, nghĩa là khi thân của quý vị không còn nữa, quý vị sẽ cần tìm một thân mới để tái sinh. Khi được sinh ra, quý vị sẽ lại phải chịu già, bệnh và chết một lần nữa.

Quý vị cần loại bỏ mọi trở ngại ngăn cản mình nỗ lực thực hành. Nó giống như thể quý vị đang đi trên một con đường và có một cành cây hay thứ gì đó cản đường quý vị. Quý vị sẽ làm gì? Quý vị sẽ cần loại bỏ nó nếu muốn đi qua.

Quý vị cần loại bỏ mọi cản trở đối với sự siêng năng và nỗ lực của mình. Những chướng ngại này không đáng có hoặc không có ích gì đối với tâm của quý vị. Mặc dù chúng có thể hữu ích đối với những cách tìm kiếm hạnh phúc trước đây của quý vị, nhưng một khi đã trải nghiệm được hạnh phúc nhờ trau dồi niệm, quý vị thích cắt bỏ những chướng ngại này hơn. Quý vị biết rằng chúng không thể khiến tâm mình thoải mái và an tĩnh.

Ví dụ: nếu quý vị vẫn dính mắc với các chương trình truyền hình và các hoạt động xã hội khác, quý vị sẽ cần cân nhắc giữa niềm hạnh phúc có được khi xem truyền hình và thực hiện những hoạt động đó so với sự bình an trong tâm có được từ việc thực hành của mình. Quý vị cần tìm ra loại hạnh phúc nào bền lâu và loại nào không.

Nếu dùng trí tuệ của mình để xem xét những điều này, quý vị sẽ thấy rằng tất cả những hạnh phúc quý vị đã săn lùng và trải nghiệm trước đây chỉ là tạm bợ và phù du. Dù trong bất cứ hoàn cảnh nào, nó không làm hài lòng hay đem lại sự mãn nguyện bởi vì đó là loại hạnh phúc có được thông qua thân xác của quý vị.

Khi quý vị chết, nghĩa là khi thân của quý vị không còn nữa, quý vị sẽ cần tìm một thân mới để tái sinh. Khi được sinh ra, quý vị sẽ lại phải chịu già, bệnh và chết một lần nữa.

Thay vào đó, nếu quý vị tìm hạnh phúc thông qua sự bình an trong tâm, quý vị sẽ trải nghiệm hạnh phúc lâu bền, bởi vì nó ở trong tâm quý vị. Nó sẽ không bao giờ giảm giá trị một khi quý vị biết cách vun bồi nó. Quý vị sẽ biết cách duy trì nó và có thể làm được như vậy để nó ở trong tâm quý vị mãi mãi.

Quý vị sẽ không cần thân của mình để tìm kiếm niềm vui và hạnh phúc. Khi thân của quý vị chết đi, quý vị sẽ không cần phải quay trở lại vì một thân mới và chịu già, bệnh và chết một lần nữa. Quý vị sẽ được giải thoát khỏi đau khổ nhờ sự chăm chỉ và nỗ lực của mình, giống như Đức Phật đã thuyết và dạy.

Khi so sánh hai loại hạnh phúc, quý vị sẽ thấy rằng sự bình an trong tâm là hạnh phúc thực sự — loại hạnh phúc mà quý vị nên hướng tới. Quý vị sẽ cần loại bỏ bất kỳ chướng ngại nào cản trở hạnh phúc như vậy, dù đó là những nhiệm vụ xã hội hay các trách nhiệm khác.

Nếu quý vị đã kiếm đủ sống thì không có gì phải lo lắng. Tại sao quý vị cần kiếm thêm nhiều tiền hơn? Nó khá là vô nghĩa. Quý vị có thể cho rằng mình đang làm điều đó vì người khác, nhưng tại sao quý vị lại làm điều đó? Dạy họ cách để đạt được sự bình an trong tâm sẽ không tốt hơn sao? Quý vị có thể rủ họ cùng thực hành thiền với mình, như vậy họ sẽ cảm nhận được hạnh phúc thực sự.

Đối với những người vẫn cần kiếm tiền để chu cấp một mức sinh hoạt nhất định cho người khác, ai sẽ hỗ trợ họ nếu quý vị qua đời hay nếu điều gì đó xảy ra với quý vị? Họ sẽ phải chăm sóc bản thân cho dù bất kể chuyện gì xảy ra. Khi ghi nhớ điều đó, quý vị sẽ có thể tách mình ra khỏi các ràng buộc cá nhân và gia đình cũng như các bổn phận khác. Điều này là để quý vị có thời gian cho việc siêng năng và nỗ lực của mình, thiết lập niệm và hành thiền để tĩnh tâm. Sau khi đã trải qua cảm giác bình an trong tâm, quý vị có thể sử dụng trí tuệ của mình để duy trì nó tiếp.

Tham ái là thứ sẽ làm hỏng sự bình an trong tâm của quý vị. Nó là thứ không thể bị diệt trừ thông qua niệm và định. Niệm và định chỉ kìm nén nó tạm thời. Nhưng khi tâm quý vị hoạt động và sinh sôi nảy nở thì tham ái sẽ nảy sinh. Khi nó sinh khởi và quý vị để nó biểu lộ ra, nó sẽ hủy hoại sự bình an trong tâm của quý vị. Vì vậy quý vị phải dùng đến trí tuệ khi có tham ái.

Trí tuệ của quý vị sẽ cho quý vị thấy rằng bất cứ điều gì quý vị thêm muốn đều mang lại cho mình nhiều đau khổ hơn là hạnh phúc vì

hạnh phúc như vậy chỉ tồn tại trong thời gian ngắn. Mong mỗi những thú vui qua giác quan thông qua cảnh sắc (sắc trần), âm thanh, mùi, vị và sự xúc chạm sẽ chỉ làm quý vị hạnh phúc khi đắm mình trong chúng. Nhưng những thú vui sẽ nhanh chóng biến mất ngay khi không tiếp xúc với những kích thích; và khi điều đó xảy ra, quý vị thèm muốn nhiều hơn thế. Vì vậy, quý vị liên tục cần và thèm muốn những thú vui qua giác quan này. Khi không thể có chúng, quý vị sẽ cảm thấy thất vọng.

Đây là bài học mà quý vị phải nhắc nhở bản thân: không được chiều theo tham ái, thèm muốn. Tốt hơn là nên giữ yên đó, tĩnh tâm lại và dừng cơn thèm muốn của mình. Với cả tuệ và niệm, quý vị sẽ có thể chống lại tham ái của mình. Khi quý vị có thể chống lại và không chiều theo tham ái, nó sẽ giảm và cuối cùng sẽ không tái diễn. Khi không có tham ái, tâm của quý vị sẽ liên tục tĩnh lặng, bình an và thanh thản. Vai trò của tuệ là liên tục nhắc nhở quý vị rằng việc nuông chiều tham ái sẽ không mang lại hạnh phúc mà chỉ khiến quý vị thêm đau khổ. Thay vào đó, không chiều theo tham ái mới là điều khiến quý vị hạnh phúc.

Bằng cách chiều theo tham ái, chính những thứ quý vị hằng mong ước sẽ khiến quý vị đau khổ. Quý vị sẽ muốn chiếm hữu, lo lắng và dính mắc với bất cứ thứ gì quý vị xoay sở để nắm giữ được. Quý vị sẽ không muốn mất những gì đã đạt được. Tuy nhiên, điều tự nhiên là tất cả những thứ trên thế gian này mà quý vị đã cố gắng có được do tham ái của mình, sẽ hư hỏng đi và cạn kiệt— chúng nhất định sẽ diệt đi. Và khi điều đó xảy ra, cảm giác đau khổ sẽ nảy sinh.

Vai trò của trí tuệ là trừ diệt tất cả các tham ái khác nhau khỏi tâm của quý vị, trong khi niệm, hay định, chỉ được sử dụng để đè nén chúng tạm thời. Ví dụ, khi quý vị đang niệm tưởng về sự chết, quý vị sẽ không thể nghĩ đến những thứ khác hoặc những người khác. Khi không suy nghĩ, tâm không còn tham ái. Khi tâm an tĩnh và ngừng suy nghĩ, tất cả các tham ái khác nhau cũng sẽ chấm dứt cùng với suy nghĩ.

Suy nghĩ là phương tiện cho tham ái. Khi không có suy nghĩ, tham ái

sẽ tan biến. Khi không có tham ái, tâm sẽ bình tĩnh, hạnh phúc và thanh thản. Ngay khi bắt đầu nghĩ về các thứ và những người khác, tham ái sẽ xuất hiện và xua đuổi sự bình an trong tâm.

Đó là những thứ làm an tâm và cũng là những thứ làm xáo động tâm. Cả niệm và tuệ đều là thứ sẽ mang lại cho quý vị sự bình an trong tâm và hạnh phúc. Với niệm, tâm sẽ an tĩnh tạm thời. Với tuệ, tâm sẽ an tĩnh mãi mãi.

Ban đầu, trước tiên phải dựa vào niệm như phương tiện để tĩnh tâm vì quý vị vẫn còn thiếu tuệ. Nếu tâm không đủ an tĩnh để sử dụng tuệ, nó có thể khiến quý vị buồn phiền hơn là an tĩnh khi cố gắng suy ngẫm về sự chết có thể xảy ra. Nó có thể khiến quý vị nản lòng, buồn hoặc thậm chí sợ hãi, điều này sẽ ngăn cản phát triển thêm tuệ giác của mình.

Trước tiên, quý vị phải làm cho tâm an tĩnh bằng cách tra dồi niệm thông qua các kỹ thuật khác, như niệm tưởng về Đức Phật và niệm thân. Phải liên tục quan sát sự chuyển động và thay đổi của thân để ngăn tâm nghĩ về những việc khác và những người khác. Khi ngồi thiền, có thể theo dõi hơi thở của mình hoặc trì danh hiệu 'Buddho'. Nếu tâm có thể ở lại với một đề mục này hay đề mục kia thì chẳng bao lâu tâm của quý vị sẽ tập trung và đạt đến trạng thái an tĩnh.

Khi tâm an tĩnh, những cảm xúc tiêu cực khác nảy sinh từ việc suy ngẫm về sự thật, chẳng hạn như sự chết, sẽ bị đè nén bởi sự bình an trong tâm. Khi ban đầu xuất khỏi định, sự bình an trong tâm sẽ vẫn hoàn toàn nguyên vẹn và vì vậy quý vị sẽ dễ dàng sử dụng khoảng thời gian đó để suy ngẫm về khả năng sự chết có thể xảy ra. Khi ấy, quý vị sẽ không cảm thấy buồn phiền và thay vào đó, trong tâm quý vị hiểu rằng thân sẽ phải chết — không ai có thể ngăn cản thân chết.



Nếu quý vị tìm được cách chuyển hướng nỗ lực của mình - tránh xa những lợi lộc thế gian và những thú vui qua giác quan và thay vào đó, hướng tới tìm kiếm sự bình an trong tâm thông qua việc vun bồi niệm, định và tuệ - thì quý vị sẽ thoát khỏi đau khổ ... quý vị sẽ không còn cần dựa vào thân của mình nữa. Quý vị sẽ có Dhamma làm nơi nương tựa của mình.

Sự khao khát được sống hay không chết này sẽ tạo ra đau khổ không cần thiết. Khi nhận ra sự thật này, quý vị thà chấp nhận cái chết hơn là đau khổ khi phải đối mặt với khao khát đó. Trên thực tế, cảm giác đau khổ có hại cho tâm trong khi cái chết thực tế không gây hại cho tâm. Chết thì bất lợi cho thân. Tuy nhiên, thân không phản ứng với thân vì nó không nhận thức được cái chết của chính nó. Do đó, khi quý vị đã phát triển tuệ, quý vị sẽ có thể ngăn tâm của mình khỏi mong muốn không chết. Khi quý vị có thể làm được điều đó, khi ấy quý vị sẽ không bị bận tâm bởi cái chết của mình và do đó có thể chết một cách thanh thản.

Đây là yêu cầu của việc thực hành Pháp để giải thoát bản thân khỏi mọi đau khổ. Quý vị phải duy trì sự siêng năng của mình để giải thoát chính mình khỏi khổ đau. Quý vị phải liên tục duy trì nỗ lực thực hành từ lúc thức dậy cho đến lúc đi ngủ.

Đức Phật dạy người xuất gia phải bắt đầu thực tập từ khi họ ngủ dậy. Ngay khi thức dậy vào lúc hai hoặc ba giờ sáng, các Sư cần hành thiền đi và thiền ngồi. Các Sư nên trau dồi tuệ tùy theo trình độ Dhamma của mình. Khi đến giờ thực hiện các công việc thường ngày, họ nên tiếp tục lưu tâm đến từng hoạt động — đi khát thực, ăn uống, giặt giũ và lau khô bình bát của mình. Họ cần duy trì chú ý vào các nhiệm vụ trước mắt. Khi hoàn thành xong nhiệm vụ và trở về nơi ở của mình thì họ nên thực hành xen kẽ giữa thiền đi và thiền ngồi.

Nếu họ mệt mỏi hay thiếu năng lượng, họ có thể nghỉ ngơi khoảng một tiếng đồng hồ trong ngày. Rồi họ cần tiếp tục hành thiền đi và thiền ngồi sau khi nghỉ ngơi cho đến khi đến giờ quét dọn. Sau đó, họ có thể uống đồ uống được cho phép, đi tắm và giặt y. Tiếp đó, họ có thể tiếp tục hành thiền đi và ngồi thiền cho đến khoảng mười hoặc mười một giờ đêm. Họ nên ngủ khoảng 4 - 5 tiếng. Và khi thức dậy lúc hai hoặc ba giờ sáng, họ cần bắt đầu tất cả lại một lần nữa — tiếp tục thực tập.

Đây là yêu cầu để trở nên chăm chỉ. Nó liên quan đến việc duy trì nỗ lực để thúc đẩy tâm vun bồi các phẩm chất Dhamma khác nhau, đặc biệt là niệm, định và tuệ.

Với niệm, định và tuệ, chắc chắn sẽ giải thoát khỏi đau khổ. Đó là đường lối mà Đức Phật và các Thánh đệ tử của Ngài đã trải qua và sử dụng để đạt được những kết quả tốt đẹp và đã truyền lại đường lối đó cho chúng ta. Nếu quý vị có đức tin và sự tin tưởng nơi các Ngài và áp dụng đường lối đó vào thực hành thì chắc chắn quý vị sẽ gặt hái được những kết quả giống như Đức Phật và các Thánh đệ tử của Ngài đã đạt được.

Lý do tại sao quý vị vẫn chưa gặt hái được kết quả như vậy là vì quý vị thiếu sự siêng năng và nỗ lực, không giống như Đức Phật và các Thánh đệ tử của Ngài. Quý vị có thể có nỗ lực, nhưng quý vị đang đặt nó sai chỗ.

Thay vì siêng năng vun bồi Dhamma, tức phát triển niệm và tuệ, quý vị dùng nỗ lực hướng tới những lợi lộc, uy tín và sự khen ngợi của thế gian. Quý vị dành nỗ lực hướng tới những thú vui qua giác quan thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Vì vậy, thay vì thoát khỏi đau khổ, quý vị đã cài bẫy chính mình vào nhiều đau khổ hơn — đau khổ từ sinh, lão, bệnh, tử và vòng luân hồi bất tận của tái sinh và chết.

Nỗ lực quý vị bỏ ra hướng tới những lợi lộc thế gian, uy tín, sự khen ngợi và những thú vui giác quan qua mắt, tai, mũi, lưỡi và thân của quý vị cần một cái thân vật chất. Với thân vật chất làm phương tiện khi quý vị còn sống, khao khát hạnh phúc như thế sẽ thôi thúc tâm tìm kiếm một thân mới vào thời điểm quý vị chết.

Những mong muốn tìm kiếm các thú vui của quý vị — từ những lợi lộc và sự khen ngợi của thế gian và qua mắt, tai, mũi, lưỡi và thân — không chết cùng với thân xác của quý vị, mà thay vào đó là ở lại với tâm của quý vị. Chúng sẽ khiến quý vị trải qua nhiều chu kỳ sinh, lão, bệnh, tử cho đến khi quý vị hướng nỗ lực của mình ra khỏi những thú vui giác quan và lợi lộc thế gian này, tức là hướng tới việc tìm kiếm sự bình an trong tâm nhờ vun bồi niệm, định và tuệ.

Nếu quý vị tìm được cách chuyển hướng nỗ lực của mình — tránh xa

những lợi lộc thế gian và những thú vui qua giác quan, thay vào đó, hướng tới tìm kiếm sự bình an trong tâm nhờ vun bồi niệm, định và tuệ — thì quý vị sẽ thoát khỏi những đau khổ vốn có trong vòng bất tận của tái sinh và chết.

Điều này là do quý vị sẽ không cần dựa vào thân của mình nữa. Quý vị sẽ có Dhamma làm nơi nương tựa của mình. Chính Dhamma này sẽ mang lại sự bình an trong tâm. Nó sẽ cho phép quý vị không dựa vào thân như một phương tiện để đạt được lợi lộc thế gian, uy tín, sự khen ngợi và thú vui qua giác quan qua mắt, tai, mũi, lưỡi và thân của quý vị.

Khi quý vị không còn cần đến thân của mình nữa, quý vị sẽ không còn phải tái sinh nữa. Quý vị sẽ vĩnh viễn được thoát khỏi mọi đau khổ. Đây là lời Đức Phật đã dạy: “Con chỉ có thể được thoát khỏi đau khổ nhờ nỗ lực chăm chỉ của mình.”

Hãy tập trung vào và đặt mục tiêu duy trì sự siêng năng và nỗ lực trong việc thực hành của mình. Hãy cố gắng nhắc nhở bản thân từ giờ trở đi rằng quý vị phải siêng năng tu tập ngay từ lúc thức dậy.

Quý vị có thể duy trì nỗ lực của mình bằng cách liên tục vun bồi niệm thông qua trì danh hiệu ‘Buddho’, niệm tưởng về sự chết hay quan sát sự chuyển động của thân. Những thực hành này được coi là duy trì sự siêng năng và nỗ lực của quý vị.

Nếu quý vị thực hành chúng liên tục, quý vị sẽ thấy kết quả — sự tĩnh lặng sẽ xuất hiện. Khi quý vị đã trải nghiệm cảm giác bình an trong tâm và thấy rõ giá trị của nó và niềm vui sướng nhất từ nó thì quý vị sẽ muốn duy trì nó. Quý vị sẽ sử dụng tuệ của mình để loại bỏ những thứ làm xáo trộn sự an tĩnh như vậy. Với tuệ, quý vị sẽ có thể diệt trừ tất cả những tham ái và thèm muốn gây cản trở sự bình an trong tâm của mình. Khi tham ái đã bị trí tuệ loại bỏ, sẽ không có gì làm hỏng niềm vui sướng nhất như vậy.

Niềm vui từ sự tĩnh lặng là niềm vui tốt bậc, đưa đến hình thức vui

sướng cao nhất, hay còn gọi là *paramaṇ sukham*. Tâm của quý vị sẽ được giác ngộ — đạt đến Niết bàn (*Nibbāna*) — và thoát khỏi vòng luân hồi vô tận của sự tái sinh và chết. Đây là mục tiêu của cuộc đời chúng ta — mục tiêu duy trì sự siêng năng và nỗ lực cũng như vun bồi Dhamma, tức là niệm và tuệ. Đó là hoàn toàn vì sự giải thoát (*vimutti*).

Hãy xem xét những gì thầy đã nói về sự siêng năng và nỗ lực cho việc thực hành của quý vị để giải thoát chính mình khỏi khổ đau.





*Khi đã sinh ra rồi, từng người và
tất cả mọi người trong chúng ta
đều phải chịu già, bệnh và chết...
Trí tuệ của quý vị sẽ giúp quý vị
chấp nhận thực tế như vậy - chấp
nhận quá trình tự nhiên của thân:
già, bệnh và chết là không thể
tránh khỏi.*

