

Chương 1
Puthujjana
Những con người bình thường:
Những người đi xuôi dòng

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 2/2024

Chỉ để phát tặng miễn phí



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

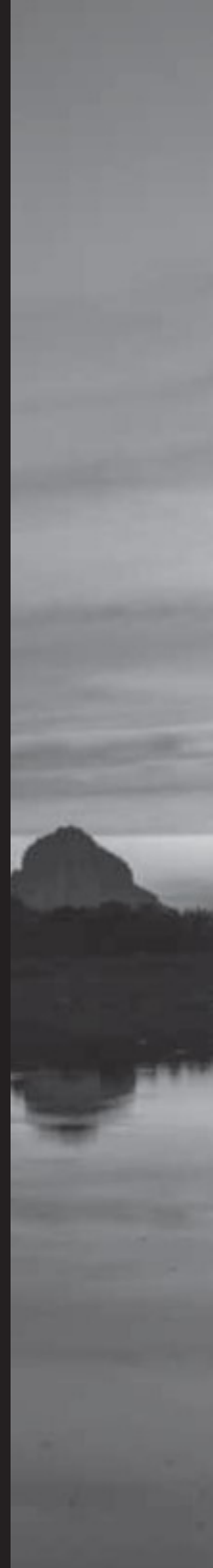
Được phép sao chép nội dung trong ấn phẩm này theo bất kỳ cách nào cho mục đích phi thương mại — như một món quà Pháp. Không cần xin phép thêm. Nghiêm cấm sao chép dưới bất kỳ hình thức nào vì mục đích thương mại. Nội dung trong ấn phẩm này không được sửa đổi dưới bất kỳ hình thức nào.

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





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 đọc 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

Mục lục của cả cuốn sách

~

1

- Puthujjana

Những con người bình thường:

Những người đi xuôi dòng

2

- Samaṇa

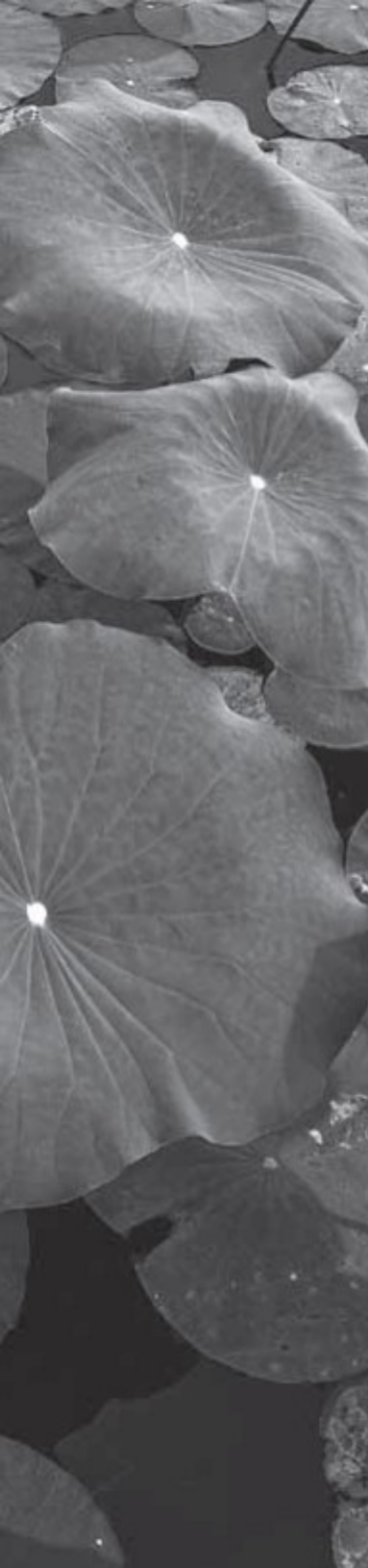
Monastics: Those who choose to
go against the flow

3

- Maraṇa-sati

Recollection of death – đã dịch ra
tiếng Việt





1

•

Puthujjana

Những con người bình thường:

Những người đi xuôi dòng

Tất cả chúng ta đều có phước trong quá khứ và đó là lý do tại sao chúng ta được sinh ra làm người... Nếu quý vị sống chỉ để đắm chìm trong dục lạc, phước mà quý vị đã tích lũy trong quá khứ sẽ sớm tiêu tan.

Tất cả chúng ta đều có phước trong quá khứ (puñña) và đó là lý do tại sao chúng ta được sinh ra làm người. Vấn đề chỉ là quý vị có tận dụng được phước quá khứ này hay không thôi. Cũng có thể phước quá khứ đang bị cản trở bởi những hành động (nghiệp) trong quá khứ.

Được sinh ra làm người có nghĩa là quý vị đã sở hữu rất nhiều phước lành. Trên thực tế, tình cờ gặp được Phật Pháp là một kiểu phước cao nhất. Nhưng tổng lợi ích quý vị có thể đạt được từ nó thay đổi. Nó giống như cách quý vị chọn tiêu số tiền mà quý vị đã kiếm được. Quý vị có thể đầu tư nó để kiếm lợi nhuận. Quý vị cũng có thể tiêu nó vào cờ bạc, ăn uống, tiệc tùng và đi chơi, nhưng tất cả sẽ sớm tiêu tan.

Cuộc sống của chúng ta cũng vậy. Nếu quý vị sống chỉ để đắm chìm trong dục lạc thì phước quý vị đã tích lũy trong quá khứ sẽ sớm tiêu tan. Tuy nhiên, nếu quý vị sống để vun bồi phước thông qua thực hành thiền và lắng nghe các bài Pháp, tổng lượng phước quý vị sở hữu sẽ tăng lên.



Quý vị không thể thay đổi những hành động (nghệp) quá khứ của mình, nhưng có thể thay đổi nghiệp tương lai của mình bằng cách không tạo bất kỳ nghiệp mới nào. Khi quý vị tạo các nghiệp lành, quý vị sẽ tạo ít nghiệp xấu hơn.

Quý vị không thể thay đổi những hành động (nghiệp) quá khứ của mình, nhưng quý vị có thể thay đổi nghiệp tương lai của mình bằng cách không tạo bất kỳ nghiệp mới nào. Khi tạo nghiệp lành, quý vị sẽ tạo ít nghiệp xấu hơn. Khi quý vị cho đi và thực hành việc rộng rãi cho ra (bố thí, dāna), quý vị sẽ phát triển giới hạnh (sīla); quý vị sẽ không muốn gây ra bất kỳ tội lỗi hay nghiệp nào. Điều này là do việc tạo phước đức làm cho quý vị thấm nhuần dần dần lòng từ (mettā), lòng trắc ẩn (karuṇā) và sự đồng cảm với người khác. Quý vị sẽ cân nhắc cảm xúc của người khác trong mọi hành động của mình.

Quý vị muốn người khác hạnh phúc, vì vậy quý vị tạo phước đức. Quý vị chuẩn bị và cúng dường thức ăn tới các nhà sư vì quý vị muốn các vị sư được hạnh phúc. Điều này khiến quý vị không muốn gây rắc rối cho người khác.

Nhưng nếu quý vị không tạo phước, quý vị sẽ giữ lại cho dù quý vị kiếm được bao nhiêu tiền. Khi ai đó cố gắng lấy tiền của quý vị, quý vị thậm chí có thể giết nhau. Điều này là do quý vị vẫn còn dính mắc vào tài sản của mình, vì vậy khi ai đó cố gắng lấy chúng từ quý vị, quý vị sẽ tranh giành chúng.

Tuy nhiên, nếu rèn luyện bản thân để cho đi thường xuyên, quý vị sẽ có thể cho đi mọi thứ khi ai đó cố gắng lấy đi thứ gì đó của quý vị. Đó cũng là một hình thức tạo phước. Thay vì tức giận và khó chịu với họ, quý vị chỉ cần đưa những thứ đó cho họ. Thay vì muốn làm tổn thương họ, quý vị chỉ nghĩ rằng tốt hơn hết quý vị nên trả lại những gì quý vị có thể đã nợ họ trong quá khứ.

Nếu họ có thể lấy tài sản của quý vị, vậy hãy để cho họ lấy. Nếu họ có thể lừa lấy tiền của quý vị, thì hãy để cho họ lừa. Nếu họ có thể ăn cắp của quý vị, quý vị sẽ không phàn nàn về điều đó. Khi tài sản của quý vị không còn nữa, quý vị sẽ không tức giận hay ghét họ. Điều này là do quý vị coi đó là việc tạo phước thông qua việc bố thí.



‘Đại dương dù rộng lớn đến đâu cũng có ranh giới.

Nhưng lòng tham của chúng ta thì không như vậy.

Vì lòng tham không có giới hạn hay ranh giới.’

• Đức Phật

Suy nghĩ của quý vị có thể vừa thiện (kusala) vừa bất thiện (akusala). Khi các nhà sư tụng tại một đám tang, 'Kusalā dhammā akusalā dhammā abyākatā dhammā, điều đó có nghĩa là có ba loại suy nghĩ hay tạo tác thù đệt trong tâm: 1) Thiện khéo, 2) Bất thiện khéo, và 3) Không phải thiện và cũng không phải bất thiện.

Nếu quý vị nghĩ một cách thiện khéo, điều này sẽ mang lại cho quý vị sự bình an trong tâm hồn. Nếu quý vị nghĩ một cách không thiện khéo, điều này sẽ khiến quý vị bị kích động và bất mãn trong tâm (dukkha). Nếu quý vị nghĩ theo một cách không thiện khéo cũng không bất thiện khéo, nó sẽ không mang lại cho quý vị sự bình an và hài lòng và cả không gây giao động và bất mãn trong tâm.

Tuy nhiên, suy nghĩ theo cách như vậy không thể so sánh được với suy nghĩ theo cách thiện khéo — một lối suy nghĩ phù hợp với con đường/đạo (magga), bởi vì suy nghĩ một cách thiện khéo sẽ mang lại cho quý vị sự bình an trong tâm và cảm giác thoải mái. Nếu quý vị suy nghĩ một cách không thiện khéo, nó sẽ tương hợp với những ham muốn khác nhau của quý vị, dẫn đến phát sinh sự không hài lòng (samudaya).

Ví dụ, khi ở một mình, quý vị có thể muốn đi gặp bạn bè, uống trà hoặc cà phê, ăn món tráng miệng hoặc tìm kiếm các thứ trên tivi và sách. Nếu nghĩ như vậy thì bị coi là không thiện khéo, vì nó gây ra lòng tham cho tâm. Vì vậy, quý vị không thể ở yên, do đó tìm kiếm các thứ để có và để làm.

Hành động của quý vị sẽ chỉ thỏa mãn tạm thời cơn thèm của quý vị. Sau một thời gian ngắn, những suy nghĩ và thèm muốn sẽ lại phát sinh, bởi vì chúng đã trở thành thói quen của quý vị. Bất cứ việc gì quý vị thích thú làm, quý vị sẽ luôn nghĩ về nó.

Khi quý vị đã làm điều đó một thời gian, quý vị sẽ cảm thấy mệt mỏi và thôi không làm nữa. Nhưng sau khi nghỉ ngơi một chút, quý vị sẽ lại nghĩ về nó. Cuộc sống của quý vị lặp đi lặp lại trong những chu kỳ hành động theo những cơn thèm khát vô độ này (cơn tham lam không được thỏa mãn).

Nếu để ý đến bản thân, quý vị sẽ thấy rằng mình đã hành động theo sự tham

muốn của mình kể từ ngày quý vị được sinh ra. Quý vị đã bao giờ có đủ chưa? Quý vị đã bao giờ cảm thấy thực sự hài lòng chưa? Quý vị vẫn chưa làm đủ chăng? Quý vị đã xem đủ các bộ phim và các buổi biểu diễn. Quý vị đã tham dự đủ các bữa tiệc. Quý vị đã du lịch khắp nơi và đến đủ các chỗ. Có lẽ đã đến lúc phải dừng lại. Tuy nhiên, cảm giác như vậy chưa bao giờ thoáng qua tâm trí quý vị do bản chất của lòng tham muốn của mình.

Đức Phật đã từng nói rằng lòng tham của chúng ta là vô biên và không giới hạn: ‘Đại dương dù rộng lớn đến đâu cũng có ranh giới. Nhưng lòng tham của chúng ta thì không như vậy. Vì lòng tham vô biên và không giới hạn. Một khi lòng tham đã khởi lên, nó sẽ tiếp tục tiếp diễn và phát triển ngày càng mạnh mẽ hơn.’ Điều này cứ giống như người ta nói: ‘Được một tấc, muốn có cả một feet. Khi có một feet, muốn có cả một yard’ (ND - “Được voi đòi tiên”). Sự việc chỉ là như vậy: lòng tham của chúng ta cứ tiếp tục sinh sôi nảy nở.

Vì vậy, ai chịu gánh nặng thỏa mãn những lòng tham này? Chính tâm điều khiển và ra lệnh tìm kiếm mọi thứ và vì vậy quý vị phải hành động theo đó. Một khi quý vị đã hành động xong, nó chỉ vui trong chốc lát. Sẽ sớm có một mệnh lệnh mới để tìm kiếm những thứ khác và vì vậy quý vị phải hành động theo nó một lần nữa. Nếu quý vị không thể có được những thứ mình muốn, thì than van và buồn rầu sẽ theo sau— thất vọng và đau khổ khởi sinh. Đau khổ cũng chiếm ưu thế khi quý vị đánh mất những thứ đã đạt được.



Không ai có thể chỉnh sửa hoặc thay đổi bất cứ người nào khác. Quý vị phải tự mình thấy bằng cách dựa vào lời dạy của những bậc giác ngộ/biết mà thôi... Đức Phật không thể diệt trừ ô nhiễm của quý vị và bất kỳ vị thầy đáng kính nào cũng không thể làm điều đó. Các Ngài chỉ có thể đưa ra lời khuyên về các phương pháp để thực hành vậy ...

Đức Phật nói ‘bhārā có pañcakhandā’: ngũ uẩn là một gánh nặng rất lớn. Khi quý vị thức dậy, quý vị phải cho thân ăn và sau khi ăn xong thì đi bộ. Quý vị phải thường xuyên thay đổi tư thế và tắm, phải làm rất nhiều thứ. Ví dụ, khi ai đó đến gặp tôi, tôi phải thuyết pháp cho họ, dạy họ và nói chuyện với họ - tất cả đều là công việc.

Không có thân, quý vị sẽ thoải mái vì sẽ không cần chăm sóc thân. Tâm có thể tách rời khỏi thân; tức là biết tâm là gì, thân là gì, cái gì làm tâm vui, cái gì làm tâm khổ. Khi tâm biết được bản chất của nó và có thể hiểu biết bằng trí tuệ về điều gì là nguyên nhân gây ra đau khổ và kích động thì tâm sẽ trở nên thanh thoi.

Tốt hơn là để mọi thứ như chúng vốn là. Nếu quý vị vẫn có thể tiếp tục sống thì hãy làm như vậy. Khi quý vị không thể làm như vậy nữa, khi đến lúc phải rời đi, thì hãy rời đi. Không ai có thể sống mãi mãi. Tất cả chúng ta đều phải chết vào một ngày nào đó. Vì vậy, nên biến cuộc sống đó càng trở nên hữu ích và tích cực càng tốt và không lãng phí nó khi vẫn còn cơ hội.

Trong khi còn sống, quý vị nên thực hành Giáo pháp và trau dồi phước báu và ba la mật (parami) để đạt được tiến bộ tâm linh. Điều này sẽ mang lại nhiều bình an và tĩnh lặng hơn cho tâm cũng như trí tuệ để chiến đấu chống lại những ô nhiễm tinh thân (kilesa) của quý vị, cụ thể là lòng tham, đăm mê và sân hận. Những ô nhiễm này là những điều quý vị phải giải quyết trước hết, hơn bất cứ điều gì khác.

Đối với người khác, quý vị không cần chỉnh sửa hay thay đổi họ, bởi vì cuối cùng chúng ta đều phải dựa vào chính mình. Không ai có thể chỉnh sửa hay thay đổi bất cứ người nào khác. Quý vị chỉ cần tự thấy bằng cách dựa vào lời dạy của những bậc giác ngộ, chẳng hạn như Đức Phật và các Thánh đệ tử của Ngài.

Đức Phật không thể diệt trừ ô nhiễm của quý vị và bất kỳ bậc thầy đáng kính nào cũng không thể làm được điều đó. Các vị ấy chỉ có thể đưa ra lời khuyên về các phương pháp để diệt trừ ô nhiễm. Nhưng nếu quý vị không vận dụng các phương pháp của các vị ấy thì không thể đoạn trừ ô nhiễm cho bản thân được.

Thân là một phương tiện để chữa các vấn đề của tâm. Quý vị cần thân để lắng nghe Pháp. Một khi đã lắng nghe, quý vị có thể bắt thân mình hoạt động—để thoát khỏi ô nhiễm. Đó là thực hành thiền đi và thiền ngồi để chống lại ô nhiễm.

Ô nhiễm cũng cần thân để thực hiện công việc của chúng. Chúng sử dụng thân để đi chơi, xem phim, nghe nhạc, ăn uống. Ô nhiễm cần thân của quý vị và quý vị cũng vậy.

Vì vậy, quý vị phải kéo bản thân bước vào đạo lộ thực hành thiền đi và đi đến chùa. Đừng để mình trôi theo cùng ô nhiễm. Một khi quý vị có thể chống lại sức mạnh của ô nhiễm, tham ái và ô nhiễm của quý vị sẽ dần dần biến mất.

Khi đó, không gì có thể quấy rầy tâm quý vị. Quý vị sẽ được thoải mái và hạnh phúc bất cứ nơi nào quý vị có mặt. Cho dù đó là ngồi, đi hay ngủ, quý vị sẽ hạnh phúc trong tâm vì không có gì gây rối tâm quý vị. Không có tham ái hay mong muốn bất cứ điều gì từ thế giới bên ngoài. Quý vị sống và ăn chỉ vì nhu cầu thể chất để duy trì thân của mình, nhưng tâm của quý vị không còn bất cứ khao khát nào để sở hữu hay trở thành.



*Sống đời một cư sĩ,
các trách nhiệm xã hội đôi khi có
thể là trở ngại cho thực hành của
một người.*

Sống đời một cư sĩ, những trách nhiệm xã hội đôi khi có thể là trở ngại cho thực hành của một người. Thỉnh thoảng quý vị nên dành thời gian để tách xa xã hội. Chẳng hạn, quý vị có thể ẩn tu tại một tu viện vào cuối tuần hoặc ngày lễ. Quý vị cần thực hiện từng bước một. Nó không giống như việc quý vị có thể chỉ chìm đắm vào nó. Nhưng ít nhất quý vị nên nỗ lực và có can đảm để làm những gì có thể, mặc dù quý vị không thích hoặc cảm thấy khó khăn.

Vì biết rằng đây là con đường mà một người phải đi, quý vị cần phải biến nó thành hiện thực. Quý vị không nên chờ đợi một cơ hội tốt đến nhanh hơn vì không có điều đó. Đó là bởi vì cơ hội như vậy hay thời điểm thích hợp đã có mặt ở đây, những vị thầy giỏi cũng vậy.

Thái Lan, một quốc gia Phật giáo là một nơi tốt đẹp để sinh sống. Con người làm phước đức (puñña), thực hành bố thí (dāna), trì giới (sīla) và tu tập thiền (bhāvanā). Thực sự không có gì có thể ngăn cản quý vị khi bắt đầu thực hành. Nó chỉ phụ thuộc vào quý vị và liệu quý vị sẽ làm điều đó hay không.

Nếu quý vị vẫn sống và tiếp tục theo cách cũ thì quý vị sẽ chỉ duy trì phước mà quý vị đã làm trong quá khứ. Sẽ chẳng có gì hơn nữa nếu quý vị không nỗ lực bản thân và cố gắng tốt hơn. Nếu trước đây quý vị có thể giữ năm giới, bây giờ quý vị chỉ có thể giữ năm giới đó. Nếu quý vị đã từng tạo được một mức độ phước đức nào đó thông qua việc bố thí thì quý vị sẽ chỉ có thể làm được điều đó ở mức độ tương tự.



*Đừng tìm kiếm hạnh phúc
thông qua những thú vui vật
chất và theo đuổi thế gian.
Chúng ta chỉ nên tìm những
gì cần thiết... Có những người
đã gặp Phật Pháp trong đời
này nhưng vẫn không thể có
được lợi ích từ đó.*

Một số người thích sử dụng những thứ đắt tiền; thay vì mua một bánh xà phòng có giá 10 baht, họ thích mua một bánh xà phòng có giá 100 baht. Cả hai đều là xà phòng và đều làm một việc. Một số người thậm chí ưu thích một số thương hiệu nào đó hoặc những sản phẩm được sản xuất tại Pháp hơn. Nếu quý vị tiêu ít tiền hơn cho các thứ, quý vị sẽ có nhiều tiền hơn để làm phước. Nó sẽ mang lại nhiều hạnh phúc hơn cho tâm của quý vị và giảm bớt hơn nữa ham muốn mạnh mẽ tiêu tiền của quý vị. Điều này sẽ giúp quý vị phát triển sự bình an trong tâm thậm chí nhiều hơn nữa.

Nếu quý vị muốn hạnh phúc thực sự, quý vị cần phải làm nhiều phước. Đừng tìm kiếm hạnh phúc thông qua những thú vui vật chất và theo đuổi thế gian. Chúng ta chỉ nên tìm kiếm những gì cần thiết.

Là một người thực hành Dhamma, quý vị được dạy sống đơn giản. Quý vị có thể sống chỉ với hai bộ quần áo luân phiên nhau; quý vị mặc bộ này trong khi giặt bộ kia. Quý vị có thể ngủ trên sàn gỗ chỉ với một tấm nệm mỏng. Quý vị có thể đơn giản sống chỉ với hai bữa ăn một ngày. Một bữa ăn 50 baht có thể khiến quý vị no như một bữa ăn 5.000 baht. Cả hai đều mang lại cho quý vị cảm giác no đầy, nhưng cuối cùng cảm giác đó sẽ biến mất. Nhưng niềm hạnh phúc của người ăn bữa ăn 50 baht lớn hơn hạnh phúc của người kia, vì họ không cảm thấy áp lực phải kiếm 5.000 baht để nuôi sống bản thân.

Ngoại lệ có thể là những quý vị có phước tốt, những người được sinh ra may mắn và có cha mẹ giàu có, vì vậy quý vị đã quen ăn những món ăn như vậy. Nhưng nó có thể là thứ kìm hãm quý vị bởi nếu quý vị muốn tìm kiếm hạnh phúc tinh thần, quý vị phải sống đơn giản. Nếu quý vị chưa bao giờ sống như thế, quý vị có thể không làm được.

Có những người trong đời này đã gặp được đạo Phật nhưng vẫn không có được lợi ích từ đó. Được sinh ra là một triệu phú, họ trở nên gắn bó với sự giàu có và những thú vui trần tục mà họ đã tích lũy được.

Tuy nhiên, có một số ít ngoại lệ, như Đức Phật, người đã tích lũy rất nhiều phước lành đến mức Ngài không còn dính mắc vào sự giàu có và địa vị ông hoàng của mình.

Ngày nay có ông vua nào thoái vị để làm nhà sư không? Không có, bởi vì

không ai trong số họ có nhiều phước và ba la mật tâm linh như Đức Phật đã làm. Vì vậy, họ vẫn bám víu vào những thú vui trần tục, những thú vui mà họ đã có quá nhiều.

Tuy nhiên, Đức Phật không quan tâm hay tiếc nuối những điều đó bởi vì Ngài đã đạt được định (*samādhi*) từ rất sớm. Theo tiểu sử của Ngài, tâm Ngài lần đầu tiên bước vào trạng thái tĩnh lặng vào ngày diễn ra Lễ Hạ Điền của Hoàng gia, khi Ngài đang ngồi một mình dưới gốc cây khi những người khác đang thực hiện các nghi lễ.

Điều này xảy ra là nhờ phước trong quá khứ mà Ngài đã tích lũy. Ngài đã rất hạnh phúc; niềm hạnh phúc mà Ngài đã trải nghiệm vượt trội so với niềm hạnh phúc có được từ việc ăn uống và thông qua tất cả các giác quan. Đó là lý do tại sao Ngài có thể dễ dàng từ bỏ những thú vui trần tục để trở thành một tu sĩ và sống cuộc đời của một kẻ khát thực mà không hề hối tiếc. Ngài đã chuyển từ cuộc sống trong cung điện để trở thành một người ăn xin. Hãy nghĩ về điều này: Ngài đã đi từ chỗ có 100 baht xuống chỉ còn 1 baht và vẫn có thể sống với nó.



Để tâm được tĩnh lặng, người tu tập phải cẩn thận với những thú vui giác quan khi xảy ra trong lối sống của họ... Quý vị phải đề phòng cẩn thận khi xảy đến với mắt, tai, mũi, lưỡi và thân của quý vị.

Để tâm được tĩnh lặng, người tu tập phải cẩn thận với năm thú vui giác quan khi xảy đến lối sống của mình. Quý vị không nên để niềm vui hay hạnh phúc phát sinh từ bất kỳ sự tiếp xúc giác quan nào. Vì vậy, quý vị phải tìm một nơi trong khu rừng chỉ có cây và lá để ngăn không cho tham ái và dục vọng (taṇhā) sinh khởi.

Cảnh cây và lá không giống như cảnh người, đặc biệt là cảnh người khác giới. Khi quý vị nhìn thấy phụ nữ hay đàn ông, ham muốn của quý vị sinh khởi. Quý vị muốn cảm nhận họ. Quý vị muốn được gần gũi với họ. Điều này khiến quý vị trở thành nô lệ cho những cảnh nhìn thấy này. Khi quý vị không thể ở gần họ, quý vị cảm thấy đau khổ, buồn bã và cô đơn. Đây là điều mà những người tu tập muốn bình an và tĩnh lặng phải cẩn thận.

Quý vị phải cẩn thận đề phòng về mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Quý vị không nên buông mình đắm chìm vào cảnh sắc, thanh, hương, vị, cảm giác xúc chạm vì thú vui và hạnh phúc. Quý vị không nên ham mê hay hành động theo tham ái và dục vọng của mình. Bất kỳ tiếp xúc giác quan nào chỉ nên khi cần thiết.

Ví dụ, khi quý vị ăn, đó chỉ là để duy trì cơ thể của mình từ ngày này sang ngày khác, không phải vì vị, hạnh phúc, niềm vui hay sự hài lòng. Nhưng đối với những người vẫn còn dính mắc vào thú vui giác quan, họ sẽ tìm kiếm những món ăn ngon và yêu thích của họ và đến những nhà hàng ưa thích của mình - đó là ăn uống vì dục lạc (thú vui giác quan).

Nhưng nếu chỉ ăn vì lợi ích cho thân, quý vị sẽ ăn bất cứ thứ gì quý vị có và ở bất cứ nơi nào mà không kén chọn. Yêu cầu duy nhất của quý vị là nó phải sạch sẽ, để thức ăn không làm bị bệnh mà chỉ làm dịu cơn đói. Quý vị sẽ ăn uống điều độ—không ăn quá nhiều, vì quý vị không tìm kiếm thú vui từ những tiếp xúc giác quan khác nhau qua lưỡi, mắt và mũi của mình.

Nó giống như quý vị đang uống thuốc. Quý vị không quan tâm đến vị của nó. Quý vị chỉ cần nuốt nó và để nó làm nhiệm vụ chữa trị bất cứ bệnh nào trong thân thể quý vị. Thức ăn là thuốc để chữa cơn đói. Đó là trải nghiệm giác quan của những người tìm kiếm hạnh phúc từ một tâm bình an chứ không phải từ năm giác quan.

Quý vị nên mặc quần áo đơn giản, không màu mè hay đẹp đẽ. Mặc quần áo đẹp nghĩa là quý vị vẫn còn dính mắc vào thú vui giác quan. Mọi người cảm thấy hạnh phúc khi họ được khen ngợi vì mặc quần áo đẹp. Nhưng những người tìm kiếm một hạnh phúc sâu sắc và tinh tế hơn - hạnh phúc của tâm - sẽ không chú ý nhiều đến quần áo và màu sắc. Họ mặc quần áo với mục đích che thân, phòng bệnh, tránh côn trùng cắn.


Ngoài ra, họ sẽ không quan tâm đến việc trang điểm hay sử dụng mỹ phẩm, nước hoa để che đi mùi cơ thể khó chịu. Cơ thể có mùi hôi do không được tắm rửa là rất tự nhiên. Vì vậy, những người thực hành Dhamma sẽ làm sạch cơ thể của họ bằng cách tắm bằng xà phòng không mùi chỉ để loại bỏ mùi cơ thể của họ. Họ không tìm kiếm bất kỳ niềm vui nào từ đó.

Về việc ngủ, họ sẽ không ngủ trên đệm quá êm ái, thoải mái, quá mềm khiến họ khó thức dậy và thực tập. Ngủ chỉ để cho cơ thể được nghỉ ngơi. Họ có thể ngủ ở bất cứ đâu, thậm chí không cần nằm xuống. Họ có thể ngủ ngay trong khi đang ngồi khi cảm thấy rất mệt mỏi.

Một số người tu tập chỉ thực hành trong ba tư thế: đi, đứng và ngồi. Họ sẽ không nằm xuống vì họ sợ dính mắc vào việc ngủ và sự thoải mái của nó và việc ngủ quá nhiều. Đó là một sự lãng phí thời gian của họ; họ thà dùng thời gian để tĩnh tâm hơn là ngủ. Giác ngủ mang lại rất ít hạnh phúc so với hạnh phúc có được từ một tâm bình an.







*‘Dhamma-Vinaya
(Pháp – Luật) sẽ là
thầy của con thay
cho Như Lai, kể từ
đây trở đi. Bất cứ ai
thấy Pháp là thầy
ta.*

○ *Đức Phật*

Hãy lấy lời dạy của Đức Phật làm cốt tủy, vì đó là máu thịt thật sự của Đức Phật... Đức Phật thực sự là Giáo Pháp.

Nhiều vị thầy gợi ý rằng khi quý vị đang ăn và bắt đầu cảm thấy đủ, quý vị nên ngừng ăn và uống nước cho đến khi cảm thấy no hoàn toàn. Bằng cách đó, quý vị sẽ không cảm thấy buồn ngủ khi hành thiền. Nhưng nếu quý vị đã no rồi mà vẫn đòi thêm món tráng miệng và những thứ khác thì quý vị sẽ quá no.

Là một người tu tập, quý vị phải can đảm. Quý vị phải có can đảm hy sinh hạnh phúc có được từ việc ăn và ngủ. Hầu hết các vấn đề của quý vị liên quan đến ăn và ngủ. Đó là lý do tại sao quý vị không tiến bộ nhiều về mặt thực hành. Vì vậy, đôi khi quý vị phải sống trong điều kiện thiếu thốn, khó khăn và ở trong các tu viện truyền thống trong rừng. Điều này có thể giúp quý vị thực hành tiến bộ.

Quý vị phải có một mức độ quyết tâm nhất định để chịu đựng những bất tiện nào đó khi ăn và ngủ ở những nơi đó. Nếu không, ở lại những nơi như vậy có thể gây hại nhiều hơn là có lợi. Nó có thể khiến quý vị lo lắng và suy nghĩ tiêu cực. Quý vị có thể nghĩ: "Tại sao tôi lại làm những điều điên rồ này?"

Các ô nhiễm tinh thần (phiền não/kilesa) có thể khiến quý vị suy nghĩ đủ mọi cách. Vì vậy, quý vị phải cẩn thận. Nhưng nếu quý vị có một người thầy đáng kính, điều đó sẽ có lợi cho quý vị. Đôi khi ô nhiễm có thể khiến quý vị suy nghĩ theo những cách không lành mạnh nhưng từ sự suy xét và tôn trọng của quý vị đối với người thầy của mình, quý vị sẽ không dám suy nghĩ theo những cách không thiện khéo hoặc phù hợp với ô nhiễm.

Không có ai để tôn trọng, ô nhiễm có thể khiến quý vị suy nghĩ theo đủ mọi cách. Quý vị thậm chí có thể biến điều tốt thành điều xấu. Có được một vị thầy giỏi là phúc lành; họ có thể khuyến khích và hướng dẫn cho quý vị.

Cũng thật tốt khi có những người bạn tốt—những người quan tâm đến việc thực hành và quý vị có thể cùng họ làm phước và đi chùa. Nhưng khi nói đến thực hành thiền, quý vị phải tự mình thực hành. Nó giống như mỗi thành viên trong ban nhạc chọn con đường riêng của mình sau khi trở nên nổi tiếng.

Khi biết cách hành thiền và thực hành đúng đắn, quý vị không muốn lãng phí thời gian của mình qua việc bố thí (dāna) để tạo phước. Giống như hôm nay, tất cả các quý vị đã lãng phí hơn mười giờ để đi đến đây. Quý vị đã dành

phần lớn thời gian để bố thí và một phần thời gian để nghe Pháp, nhưng hiếm khi quý vị có cơ hội để hành thiện.

Nếu quý vị biết cách hành thiện và thực hành đúng cách, quý vị sẽ nhận ra rằng không nhất thiết phải đến gặp thầy quá thường xuyên. Quý vị chỉ cần thỉnh thoảng đến gặp thầy. Đặc biệt là ngày nay, quý vị có rất nhiều bài pháp và sách về Dhamma được ghi âm. Quý vị hiếm khi cần gặp vị thầy của mình vì cốt tủy của vị thầy nằm trong các bài giảng Pháp của họ, không phải ở sự hiện diện thân vật lý của họ. Nhưng quý vị bị lừa để thành dính mắc với ngoại hình của họ. Ví dụ, khi quý vị đến chùa, quý vị vội vã chụp ảnh họ để sùng bái; mặc dù họ dạy quý vị rằng bản chất của vị thầy nằm trong Giáo pháp của họ.

Đức Phật nói: ‘Bất cứ ai thấy Pháp là thấy ta.’ Đức Phật không bao giờ cho phép ai tạc tượng Ngài trong suốt cuộc đời của Ngài. Ngài chỉ nhấn mạnh về việc giảng dạy Giáo pháp của mình: ‘Dhamma-Vinaya, Pháp - Luật, sẽ là thầy của người thay cho Như Lai từ đây trở đi. Ai thấy Pháp là thấy ta.’

Hãy lấy lời dạy của Đức Phật làm cốt tủy, vì đó là máu thịt thật sự của Đức Phật. Thân xác chỉ là cái vỏ bên ngoài; nó giống như quần áo che thân. Đức Phật thực sự là Giáo Pháp. Vì vậy, quý vị nên lấy Giáo pháp làm thầy của mình.

Hãy tiếp tục học và nghe Pháp. Có rất nhiều bài pháp thoại từ các vị thầy khác nhau. Quý vị đã bao giờ lắng nghe các bài pháp thoại đó chưa? Quý vị nên nghe pháp thoại một cách thường xuyên. Sau khi nghe xong, quý vị nên hành thiện nếu có thể. Quý vị có thể làm được bao nhiêu trong một ngày không quan trọng. Chỉ cần thực hành càng nhiều càng tốt. Quý vị không cần phải thiền chỉ khi ở nhà. Quý vị cũng có thể hành thiện tại văn phòng của mình. Khi có thời gian rảnh rỗi, quý vị có thể đóng cửa văn phòng và tĩnh tâm lại dù chỉ trong nửa giờ. Nó sẽ có một giá trị nào đó.

Hãy để tâm chú ý đến Giáo pháp và việc thực hành thiện— chỉ hai điều này thôi. Hãy duy trì việc nghe và suy nghĩ về Giáo pháp. Hãy suy nghĩ một cách khéo léo và sau đó cố gắng làm cho tâm lắng dịu — luân phiên giữa hai việc này. Nếu làm điều này, quý vị sẽ tiếp tục tiến bộ.

Quý vị cũng nên cố gắng cắt giảm các hoạt động xã hội, chẳng hạn như đám cưới, tiệc tùng, v.v. Quý vị chỉ nên bỏ qua những sự kiện xã hội này nếu

chúng không thực sự cần thiết tham dự vì chúng sẽ làm mất thời gian của quý vị. Chúng sẽ khiến quý vị thụ lùi. Sau khi trở về từ một bữa tiệc, quý vị sẽ không thể thực hành và tĩnh tâm. Sẽ mất vài ngày để tâm quý vị an tĩnh trở lại. Quý vị nên cắt giảm hoặc cắt hẳn việc xem phim, các chương trình truyền hình và nghe nhạc. Từ bỏ chúng là cần thiết. Quý vị cần từ bỏ những thói quen xấu và thay vào đó là vun bồi những thói quen tốt. Quý vị cần phải để tâm đến hai điều này cùng một lúc.



*Người thầy giống như tấm
bản đồ cho quý vị cảm nhận
về phương hướng — chỉ cho
quý vị đến đích của mình.*

Người thầy giống như một tấm bản đồ cho quý vị cảm nhận về phương hướng — chỉ cho quý vị đến đích của mình. Chẳng hạn, họ có thể nói với quý vị: “Khi đã đến điểm này, quý vị cần tiếp tục theo hướng kia”.

Quý vị cần đưa những gì đã nghe vào thực hành. Không nên để nó đi vào tai này và ra tai kia, rồi lại trở về đường cũ. Quý vị sẽ không đạt được bất kỳ tiến bộ nào theo cách đó khi thời gian trôi qua. Quý vị sẽ chỉ tiếp tục giẫm chân tại chỗ như trước đây.

Nếu trước đây chưa bao giờ hành thiền, quý vị nên thử nó. Quý vị nên tập cho mình thói quen dậy sớm hơn bình thường một tiếng trước khi đi làm. Sau đó, nên sử dụng thời gian đó để đánh lễ Đức Phật, tụng kinh và hành thiền. Quý vị cũng nên thực hiện việc này vào buổi tối trước khi đi ngủ.

Cố gắng cắt giảm những thứ không cần thiết cho cuộc sống của mình, chẳng hạn như uống rượu, tiệc tùng, đi chơi và mua sắm. Nếu chúng không cần thiết, chỉ cần cố gắng cắt giảm chúng.

Tốt hơn là nên dành thời gian đó cho việc hành thiền. Cố gắng về nhà sớm hơn và không đi ra ngoài. Không cần phải quảng giao xã hội quá nhiều. Quý vị chỉ nên tham dự các sự kiện xã hội thực sự cần thiết.



*Niệm giống như cái mỏ neo.
Muốn buộc con thuyền thì phải
dùng mỏ neo. Bằng cách đó, con
thuyền sẽ không bị trôi dạt do
dòng chảy khi chiếc mỏ neo đang
giữ chặt nó.*

*Tâm quý vị cũng vậy, tức là phải
có niệm để tâm không đi lang
thang, phóng dật.*

Để liên tục duy trì niệm, quý vị cần bắt đầu thực hành ngay từ khi thức dậy. Quý vị phải rèn luyện niệm ngay từ khi thức dậy. Dù làm gì, quý vị cần hay biết mọi chuyển động và mọi tư thế liên quan.

Chẳng hạn, khi thức dậy và chuẩn bị đứng dậy, quý vị cần hay biết hành động đứng dậy của mình. Khi đứng, cần hay biết hành động đứng của mình. Khi đi, cần hay biết hành động đi của mình. Bất cứ việc gì quý vị làm, cần có mặt với nó. Đừng nghĩ về thời gian hay vội vã đi làm khi quý vị đang trang điểm, mặc quần áo hoặc tắm.

Nhầm lẫn, chẳng hạn như quên đóng cửa sổ và cửa ra vào, thể hiện sự thiếu niệm. Điều này cho thấy rằng quý vị không có mặt với nhiệm vụ ngay hiện tại. Quý vị bị cuốn vào suy nghĩ về thời gian, cuộc hẹn, v.v.

Quý vị cần dừng và loại bỏ những suy nghĩ này. Ngay cả khi nó xuất hiện, quý vị chỉ cần loại bỏ nó bằng cách nghĩ rằng 'Tôi phải để ý vào những gì tôi đang làm trước tiên, nỗ lực nhiều nhất trong hiện tại'.

Khi làm bất cứ việc gì, quý vị cần làm từng bước một. Hãy chắc chắn rằng tâm của quý vị hay biết mỗi bước và mọi bước. Đừng chỉ để thân làm việc trong khi tâm nghĩ về chuyện khác. Đó được coi là 'thiếu niệm'. Điều này thể hiện là quý vị không thể kiểm soát tâm của mình, vì vậy nó sẽ đi chệch hướng vì những thứ khác. Và quý vị cần mang nó trở lại.

Lý do duy nhất để thực hành là để quý vị có thể kiểm soát tâm của mình - tâm của quý vị nằm dưới sự chỉ huy của quý vị. Một khi tâm nằm dưới sự kiểm soát của quý vị, tâm sẽ bám vào danh hiệu 'Buddho' khi quý vị muốn. Nó sẽ không nghĩ đến những thứ khác.

Bằng cách bám sát danh hiệu 'Buddho', tâm sẽ trở nên tập trung. Khi tâm không suy nghĩ về bất cứ điều gì, bất kỳ cảm giác hay cảm xúc nào sẽ dịu xuống và do đó, tâm cũng lắng dịu lại.

Nếu quý vị cứ trì danh hiệu 'Buddho' mà không có niệm, tâm sẽ không bao giờ được tĩnh lặng, cho dù quý vị có ngồi hàng giờ đồng hồ. Quý vị sẽ chán nản nếu tâm cứ lang thang mãi với hai âm 'Buddho'. Dù quý vị ngồi bao lâu

cũng không có kết quả và do đó, không có sự hài lòng hay viên mãn.

Nhưng nếu quý vị thực sự bám sát danh hiệu ‘Buddho’ dù chỉ trong năm phút, quý vị có thể bước vào trạng thái tĩnh lặng. Nếu quý vị thực sự không nghĩ về những vấn đề khác và chỉ tiếp tục trì danh hiệu ‘Buddho’, tâm quý vị sẽ sớm an tĩnh. Một khi nó an tĩnh, nó rất đáng giá và thực sự tuyệt vời. Lý do không thể đạt được tâm tĩnh lặng đó là bởi vì quý vị không thể ở yên với danh hiệu ‘Buddho’ dù chỉ trong mười giây. Không có niệm thì không thể làm được. Cho dù quý vị có mong muốn đến mức nào, điều đó là không thể. Mặc dù chỉ bám sát danh hiệu ‘Buddho’ nghe thì có vẻ đơn giản nhưng quý vị sẽ không thể làm được nếu không có niệm.

Niệm giống như một cái mỏ neo. Muốn buộc con thuyền thì phải dùng mỏ neo. Bằng cách đó, con thuyền sẽ không bị trôi dạt do dòng chảy khi chiếc mỏ neo đang giữ chặt nó. Tâm quý vị cũng vậy, tức là phải có niệm để tâm không đi lang thang, phóng dật.

Nếu quý vị muốn neo thuyền thì phải dùng mỏ neo. Bằng cách đó, con thuyền sẽ không bị trôi dạt do dòng nước khi chiếc neo đang giữ chặt nó. Tâm quý vị cũng vậy, tức là phải lập niệm để giữ nó không phóng dật.

Nếu không có niệm, tâm của quý vị sẽ bị chao động bởi các cảm xúc và các vấn đề khác. Khi nghĩ về điều gì đó, quý vị sẽ bị cuốn theo suy nghĩ về những thứ khác mà không chú ý đến những gì quý vị đang làm, chẳng hạn như nghĩ về công việc trong khi ăn tối và cứ nghĩ tới nghĩ lui.



Tất cả những người mới bắt đầu ngồi thiền đều giống nhau; sẽ không cảm thấy thoải mái lắm vì trước đây chưa từng ngồi ở tư thế như vậy. Nhưng nếu tiếp tục ngồi và rèn luyện bản thân, cuối cùng quý vị sẽ quen và cảm thấy thoải mái khi ngồi. Việc hành thiền của quý vị sau đó sẽ tiến bộ.

Khi ngồi thiền, bất kể tư thế ngồi có vẻ thoải mái đến đâu, cuối cùng quý vị sẽ cảm thấy khó chịu và trải nghiệm cái đau. Tư thế thích hợp nhất là kiết già (ngồi bắt chéo chân). Tư thế này cho phép quý vị ngồi trong một thời gian dài và tốt cho tư thế và sức khỏe của quý vị.

Nếu ngồi trên ghế, quý vị sẽ lắc lư qua lại. Tôi không bảo quý vị cách ngồi. Nhưng nếu quý vị muốn có kết quả tốt khi ngồi thiền thì quý vị nên ngồi kiết già.

Nó giống như chơi thể thao. Lấy ví dụ về chơi gôn: nếu muốn chơi gôn giỏi, quý vị cần phát triển cú đánh đúng. Quý vị có thể xoay theo cách quý vị muốn; quý vị thậm chí có thể vung vợt chỉ bằng một tay và không ai có thể ngăn cản quý vị, nhưng bóng sẽ không đi quá xa hoặc chạm vào thảm cỏ.

Ngồi thiền cũng vậy. Nếu muốn có kết quả tốt nhất, quý vị phải ngồi đúng cách. Nếu quý vị không thể, đó là thiếu sót của quý vị và vì vậy không nên mong đợi kết quả đầy đủ. Khi đó, quý vị sẽ phải làm bất cứ điều gì có thể, mặc dù quý vị có thể chỉ đạt được khoảng 50 đến 60 phần trăm kết quả.

Nhưng nếu quý vị nghĩ rằng mình có thể ngồi đúng tư thế, ngay cả khi lúc đầu hơi đau thì quý vị nên rèn luyện bản thân làm như vậy. Hãy duy trì ngồi đúng tư thế và các cơ và gân của quý vị cuối cùng sẽ trở nên linh hoạt hơn.

Nó giống như việc kéo giãn. Rất khó khi mới bắt đầu kéo giãn cơ, nhưng sẽ dễ dàng hơn khi trở nên linh hoạt hơn nếu tiếp tục thực hiện.

Tất cả những người mới bắt đầu ngồi thiền đều giống nhau; sẽ không cảm thấy thoải mái lắm vì trước đây chưa từng ngồi ở tư thế như vậy. Nhưng nếu tiếp tục ngồi và rèn luyện bản thân, cuối cùng sẽ quen và cảm thấy thoải mái khi ngồi. Việc hành thiền của quý vị sau đó sẽ tiến bộ.

Điều này là do đôi khi chúng ta có thể ngồi thiền trong nhiều giờ để gặt hái kết quả. Nếu quý vị ngồi trên ghế, quý vị sẽ không trụ được nhiều giờ. Vì vậy, quý vị nên cố gắng ngồi ở tư thế thích hợp.

Nếu quý vị thực sự không thể làm được thì quý vị phải chấp nhận rằng đó là giới hạn của chính mình. Nếu muốn có kết quả tốt, quý vị nên tập cho mình

ngồi tư thế đúng. Quý vị nên cố gắng thúc bản thân nếu điều đó không gây hại gì. Nhưng nếu tư thế ngồi đúng làm quý vị què hay tê liệt thì quý vị chỉ cần chấp nhận rằng đó là kết quả của những hành động (nghiệp) trong quá khứ của mình khi tìm hiểu về Giáo pháp và thực hành Pháp khi đã quá muộn.





Từ bỏ hay buông bỏ những cảm giác này là để mặc chúng như vậy. Cho dù nó có đau đớn thế nào, đừng để ý đến nó. Thay vào đó, quý vị có thể chú tâm vào việc tụng kinh, trì danh hiệu 'Buddho', hoặc xem xét trực tiếp chỗ đau và mức độ đau thế nào.

Nếu quý vị không có nhiều thời gian để thực hành Pháp và có thể đạt được kết quả nào đó chỉ bằng cách ngồi thiền một mình thì trước mắt hãy tiếp tục làm vậy. Khi có thời gian rảnh rỗi, chẳng hạn như vào cuối tuần hoặc trong một khóa tu và có nhiều thời gian để thực hành, quý vị có thể xen kẽ ngồi thiền với đi thiền để không lãng phí thời gian.

Đó là để cho lúc nào quý vị ngồi trong một thời gian dài và cảm thấy mệt, khó chịu và muốn thay đổi tư thế. Nếu quý vị không xen kẽ và chỉ chờ đợi để thiền trong khi ngồi thì tâm có thể trượt trở lại và phóng dật trong những khoảng thời gian nghỉ đó. Vì vậy, quý vị sẽ không đạt được tiến bộ ổn định khi tiếp tục trượt tới trượt lui.

Để đảm bảo tiến bộ vững chắc, quý vị phải traу dò niệm trong mọi tư thế. Nếu quý vị không thể ngồi thì hãy đứng dậy và đi bộ. Thay đổi tư thế rồi tiếp tục thực hành.

Quý vị cũng có thể trì danh hiệu 'Buddho' khi đi thiền. Hoặc nếu quá mệt và không muốn trì 'Buddho', quý vị cũng có thể chú tâm vào đôi chân của mình. Chẳng hạn, quý vị có thể hay biết chân trái khi đang cất bước bằng chân trái và có thể hay biết chân phải khi cất bước bằng chân phải, giống như những người lính hành quân. Quý vị chỉ có thể biết được từng bước mà mình thực hiện.

Quý vị có thể làm bất cứ điều gì mình muốn để ngăn tâm không nghĩ về những thứ khác, điều này sẽ làm nảy sinh cảm xúc và khiến tâm không được an tĩnh. Nhưng nếu tiếp tục chú tâm vào bước đi của mình, cuối cùng tâm sẽ tĩnh lặng khi đi.

Cái gọi là 'an tĩnh' có nhiều ý nghĩa. Có một cảm giác an tĩnh hoàn toàn. Cũng có một cảm giác an tĩnh không trọn vẹn; nghĩa là, quý vị vẫn có thể cảm nhận được thân và biết các cảm giác nhưng trạng thái tâm bên trong đã thay đổi. Nó giống như sự tĩnh lặng sau khi cơn bão tan.

Nếu ngồi thiền một lúc mà tâm tĩnh lặng và không sinh sôi (hí luận vọng tưởng) thì đừng suy nghĩ. Cố gắng duy trì sự chú tâm đó càng lâu càng tốt. Điều này là để cho tâm được nghỉ ngơi—để nuôi dưỡng tâm, truyền sinh lực cho tâm. Chờ cho đến khi tâm ra khỏi sự tĩnh lặng đó.

Một khi bắt đầu nghĩ, hãy dùng những suy nghĩ (saṅkhāra) đó cho việc quán chiếu của mình. Nếu không, tâm sẽ không có sức mạnh cần thiết để làm theo bất cứ điều gì quý vị đã quán.

“Khi tâm an tĩnh mới bắt đầu quán” là rời trạng thái định (samādhi) đó trước rồi trau dồi tuệ. Nhưng khi tâm ở trong trạng thái định hay nhập định, nó giống như ai đó đang ngủ và vì vậy không nên đánh thức họ. Quý vị nên để họ nghỉ ngơi theo nhu cầu của họ, vì nếu họ không được nghỉ ngơi đầy đủ và đánh thức họ để bắt đầu làm việc, họ sẽ cáu kỉnh và thiếu năng lượng. Nhưng nếu quý vị để họ nghỉ ngơi hợp lý và tự dậy thì họ sẽ có thể làm các việc theo yêu cầu của quý vị vì họ đã được nạp bổ sung năng lượng và tràn đầy năng lượng.

Làm cho tâm tĩnh lặng là cho tâm được nghỉ ngơi cần thiết để tiếp tục công việc ở cấp độ tuệ (paññā). Nhưng trong khi tâm đang ở trong trạng thái tĩnh lặng đó, đừng mạo hiểm làm bất cứ điều gì. Chỉ cần ở nguyên tại chỗ và để nó yên cho đến khi nó sẵn sàng xuất khỏi định (samādhi).

Trạng thái tĩnh lặng này có thể kéo dài chưa đầy nửa giờ, đôi khi chỉ năm hoặc mười phút. Nó tùy thuộc vào sức định (độ tập trung) của mỗi quý vị. Nếu tiếp tục luyện tập và trở nên khá thành thạo trong việc này thì trạng thái tĩnh lặng sẽ kéo dài. Nếu quý vị là người mới, trạng thái đó sẽ không tồn tại lâu.

Khi quý vị đã xuất khỏi samādhi (định), quý vị có thể đứng dậy hoặc ngồi để quán ba dấu hiệu hiện hữu (tilakkhaṇa) của thân, thọ (vedanā), tưởng (saññā), hành (saṅkhāra) và thức của quý vị (viññāṇa).

Chỉ cần tiếp tục chủ yếu là quán ba dấu hiệu hiện hữu một cách thường xuyên. Ban đầu, quý vị sẽ chủ yếu để ý đến thân của mình. Thân của quý vị là giai đoạn đầu tiên - dễ dàng và phù hợp để quán. Thọ (cảm giác), tưởng (nhận thức), hành (suy nghĩ) và thức đòi hỏi một mức độ trí tuệ tinh tế hơn vì chúng trừu tượng.

Lúc đầu dùng trí tuệ quán chiếu nên chú tâm vào thân. Nghĩ về tuổi già, bệnh tật và cái chết. Hãy xem xét sự kém hấp dẫn (bất mỹ) của thân cho đến khi quý vị không còn dính mắc vào thân — cho đến khi có thể buông bỏ được ngoại hình và sự suy tàn của thân thể mình. Thực tập như vậy cho đến khi

quý vị không còn quan tâm đến thân của mình nữa. Sau đó, quý vị có thể chuyển sang quán các danh uẩn (nāma khandhas).

Trong khi đang quán thân, thỉnh thoảng cảm giác nào đó trên thân phát sinh. Ví dụ, trong một thời gian dài ngồi thiền, sự đau hoặc khó chịu nhất định nào đó về thân (dukkha-vedanā) sẽ sinh lên, vì vậy quý vị phải quán cả thân và cái đau. Hãy khảo sát, nghiên cứu là cái đau thể xác cũng là vô thường: nó sinh lên, tồn tại trong một thời gian và cuối cùng biến mất.

Nếu quý vị trải nghiệm cái đau hay khó chịu về thể xác vào một khoảnh khắc và muốn nó biến mất – muốn trốn chạy nó, quý vị phải cố gắng không để cho mong muốn như vậy nảy sinh. Quý vị chỉ phải để mặc cái đau ở đó và để cho nó đi theo con đường riêng của nó.

Quý vị có thể thực sự đối mặt với sự khó chịu về thể xác như vậy nếu tự chuẩn bị tinh thần cho nó. Nhưng tâm của quý vị đã quen với việc chạy trốn khỏi bất kỳ cái đau thể xác nào vào bất kỳ lúc nào nó xảy ra. Khi muốn cái đau biến mất, quý vị thay đổi tư thế.

Ví dụ, nếu ngồi mà đau thì đổi tư thế ngồi. Nếu làm như vậy thì quý vị vẫn chưa buông bỏ được những cảm thọ của thân (vedanā). Tâm vẫn chịu sự kiểm soát của thọ (vedanā).

Buông bỏ những cảm giác trên thân này là để mặc chúng. Cho dù nó có đau đớn thế nào, đừng để ý đến nó. Thay vào đó, quý vị có thể chú tâm vào việc tụng kinh, trì danh hiệu ‘Buddho’ hoặc xem xét trực tiếp vị trí đau và mức độ đau trầm trọng thế nào.

Với việc quán chiếu, quý vị sẽ thấy rằng những cảm giác này giống như bất kỳ âm thanh nào xuất hiện trong tâm quý vị, thuần như quý vị đang nghe thấy âm thanh bây giờ. Vì vậy, dukkhat vedanā, hay cái đau thể xác, chỉ giống như một âm thanh xuất hiện trong tâm quý vị. Nếu quý vị ác cảm với nó và muốn loại bỏ nó thì quý vị đang chắt thêm một lớp khổ đau nữa. Đây là một loại khổ trong Tứ Thánh Đế. Đó là đau khổ xuất phát từ thèm muốn cái đau đó biến mất. Nó là nguyên nhân làm cho sự đau khổ của quý vị tồi tệ hơn nhiều.

Nếu loại đau khổ này - thuộc về Tứ Thánh Đế - không khởi sinh thì dù con

đau có nghiêm trọng đến đâu, nó cũng không thể ảnh hưởng đến tâm quý vị.

Điều ảnh hưởng đến tâm quý vị không phải là cảm giác trên thân mà là sự phát khởi đau khổ tinh thần (samudaya) - khao khát sự khó chịu trên thân biến mất. Đây là nguyên nhân khiến tâm quý vị đau khổ.

Nếu quý vị ghi nhớ rằng cơn đau như vậy không phải là không thể chịu đựng được—bằng cách giữ cho tâm tập trung, quan sát nó, trì danh hiệu ‘Buddho’ và xem xét vị trí của cái đau—quý vị sẽ thấy rằng nó chỉ ở trong tâm quý vị. Nếu quý vị không sợ nó và không muốn nó biến mất, nó sẽ dần dần biến mất. Ngay khi tâm ngừng bám dính vào nó, nó sẽ biến mất. Tâm của quý vị sẽ trở nên tập trung và an tĩnh lại.

Một cảm giác can đảm sẽ phát sinh nếu quý vị làm được điều đó. Khi đó quý vị sẽ không còn sợ bất kỳ cơn đau nào nữa. Cái đau thể xác là rất nhỏ so với nỗi đau mà tâm quý vị tạo ra—loại đau khổ xuất phát từ sự khao khát và ham muốn của quý vị, từ việc muốn cái đau biến mất.

Nếu có thể ngăn không cho bản thân mong muốn cái đau thể xác biến mất thì đau khổ do chính quý vị tạo ra cũng sẽ tan biến. Cái đau thể xác thực sự không tệ bằng nỗi đau tự gây ra do sự khao khát và mong muốn thoát khỏi nó.

Đối với những người vượt qua được những đau đớn và khó chịu về thể xác này, quý vị sẽ tiến rất xa. Hầu hết mọi người bị mắc kẹt ở đây; người ta nản lòng vì đau khi ngồi và bỏ cuộc và vì vậy họ không đi được xa. Nếu quyết tâm thì sẽ có thể vượt qua nó.

Ban đầu, quý vị có thể trì danh hiệu ‘Buddho’. Khi đau, đừng nghĩ đến cái đau, chỉ trì danh hiệu ‘Buddho’. Khi ấy, ‘Buddho’ sẽ giúp quý vị vượt qua. Quý vị sẽ thấy rằng nó giống như một bức màn mỏng. Cái đau chỉ là một rào cản mà quý vị không dám bước qua. Vì vậy, cuối cùng quý vị không vượt qua được nó. Nhưng nếu quý vị tiếp tục trì danh hiệu ‘Buddho’, có lẽ chỉ mười hay thậm chí năm phút, quý vị sẽ xoay sở để vượt qua được cái đau.



*Quý vị có thể thực hành quán
chiếu trong mọi tư thế... Quý vị có
thể khảo sát bất cứ điều gì bằng
trí tuệ của mình.*

Quý vị có thể thực hành quán chiếu trong mọi tư thế. Quý vị có thể chiêm nghiệm trong khi làm công việc của mình. Khi kiếm được một khoản tiền nào đó, quý vị cũng có thể suy ngẫm về sự vô thường của nó — tiền đến, tiền đi.

Quý vị có thể khảo sát bất cứ điều gì bằng trí tuệ của mình. Khi mắt thấy cảnh, hãy chỉ biết rằng đó là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Điều tương tự cũng xảy ra với âm thanh và mọi thứ khác.

Khi ngồi thiền cần có chỗ riêng tư và yên lặng, giống như khi đang ngủ. Quý vị không thể chọn mất giữa ngã ba đường vì sự náo động từ tất cả các tác nhân kích thích. Nhưng nếu muốn phát triển trí tuệ tại ngã ba đường, quý vị có thể làm được vậy bằng cách ghi nhận dòng xe cộ và hay biết tính vô thường của nó.



*Điều quan trọng nhất là niệm.
Duy trì niệm với 'Buddho' hoặc
bất kỳ đề mục thiền nào để đặt
nền tảng cho tâm của mình.*

Khi quý vị mới bắt đầu thực hành, sẽ có nhiều thử nghiệm và sai sót. Thịnh thoảng quý vị làm điều gì đó đúng đắn và làm lắng dịu được tâm của mình, nhưng quý vị không thực sự biết mình đã làm được điều đó như thế nào. Vì vậy, khi muốn làm lại lần sau, quý vị tự động mong rằng nó sẽ an tĩnh như lần trước. Vì vậy, quý vị cứ nghĩ về kết quả và bị ám ảnh với nó.

Điều quan trọng nhất là niệm (sati). Duy trì niệm với 'Buddho' hoặc bất kỳ đề mục thiền nào (kammaṭṭhāna) để đặt nền tảng cho tâm. Môi trường xung quanh quý vị cần yên tĩnh mà không có bất kỳ cản trở nào. Trạng thái tâm cũng cần thanh thoi — không có vấn đề với người khác hoặc bất kỳ trở ngại nào.

Tất cả những điều kiện này phát huy tác dụng và mang lại sự an tĩnh. Nếu tình cờ cãi vã với ai đó hoặc gặp bất kỳ vấn đề nào, quý vị sẽ không thể nào tĩnh tâm được. Ngay cả khi làm đúng cách, quý vị sẽ không thể thiền vì tất cả các vấn đề còn đang tiếp diễn.

Nó giống như thể nghe radio. Vào những ngày nhất định nào đó, việc tiếp thu thực sự rõ ràng khi không có cản trở. Và có những ngày tiếng sấm vang rền và những âm thanh khác cứ liên tục xen vào.



Những cảm xúc tiêu cực đôi khi có thể che mờ tâm quý vị, khiến quý vị cảm thấy nản lòng, thất vọng và mệt lử. Quý vị cần sử dụng niệm và tuệ tri các cảm xúc của mình... Quý vị cần hiểu rằng những cảm xúc này là vô thường (anicca) — chúng đến rồi đi.

Qúy vị không thể nản lòng khi thực hành thiền. Quý vị sẽ gặp các trở ngại và đôi khi cảm thấy mất động lực nhưng không được ngừng luyện tập. Hãy nghỉ ngơi. Nếu hôm nay mọi việc không suôn sẻ thì cứ từ từ. Thay vào đó, hãy đọc một cuốn sách Dhamma. Nếu cố gắng quá sức hoặc tạo áp lực cho bản thân quá nhiều, điều đó sẽ chỉ khiến quý vị căng thẳng hơn. Sẽ có một lực cản và nó sẽ gây ra nhiều vấn đề hơn trong lần thực hành tiếp theo.

Vì vậy, vào những ngày quý vị thực sự không thể hành thiền và quý vị đã cố gắng hết sức có thể thì hãy nghỉ ngơi một chút. Nhưng đừng nghỉ quá lâu. Chỉ nghỉ ngày hôm đó để quý vị có thể bắt đầu lại vào ngày hôm sau. Chỉ cần tiếp tục thực hành. Nó sẽ tốt đẹp và dễ dàng vào những ngày nhất định. Tâm của quý vị là thất thường. Thật tuyệt vào những ngày mà tâm quý vị hướng về con đường (đạo, magga). Và thật khó khăn vào những ngày mà tâm nghiêng về phát sinh đau khổ (samudaya).

Cũng giống như đi bộ: ngược hay xuôi chiều gió. Sẽ dễ dàng vào ngày quý vị đi có gió thổi ở lưng; tâm quý vị dễ dàng an tĩnh trong khi thiền mà không có nhiều xao lãng. Nhưng vào ngày mà quý vị cứ bị ám ảnh bởi nhiều vấn đề khác nhau và không ngừng cảm thấy bực bội, tâm sẽ không thể an tĩnh cho dù quý vị có cố gắng thế nào.

Vì vậy, quý vị phải quan sát tâm của chính mình. Nếu thực sự không thể ngồi thiền thì hãy thay đổi và làm việc khác. Hãy thử đọc một cuốn sách Dhamma nếu tâm bị xao lãng. Thay cho hành thiền, hãy trau dồi trí tuệ vào những ngày mà tâm quý vị dễ suy nghĩ và khó có thể an tĩnh.

Hãy khảo sát ba mươi hai bộ phận của thân. Hãy quán chiếu vòng sinh, bệnh, và tử. Khi cảm thấy bồn chồn, quý vị cũng có thể quán chiếu cảm giác bồn chồn đó để phát triển trí tuệ. Sẽ dễ dàng an tĩnh tâm vào những ngày mà quý vị không hứng thú suy nghĩ và chỉ muốn ở yên một chỗ.

Vì vậy, quý vị phải tiếp tục canh chừng tâm của chính mình. Những ô nhiễm tinh thần (kilesas) của quý vị sẽ tiếp tục đánh lừa quý vị. Thịnh thoảng nó sẽ mang lại cho quý vị cảm giác quá tự tin, khiến quý vị lầm tưởng rằng mình sắp đạt đến giác ngộ. Và đôi khi nó sẽ làm quý vị nản lòng, lừa quý vị nghĩ rằng quý vị hầu như không đạt được tiến bộ nào.

Những suy nghĩ này sẽ xuất hiện liên tục. Vì vậy, quý vị chỉ cần nhận ra rằng chúng chỉ là những ý nghĩ, giống như những đám mây trên bầu trời đến rồi đi và sẽ không tồn tại mãi mãi. Những suy nghĩ và cảm giác này rồi cũng sẽ qua đi, giống như những đám mây che khuất mặt trời và khiến bầu trời u ám.

Những cảm xúc tiêu cực đôi khi cũng có thể che mờ tâm quý vị, khiến quý vị cảm thấy nản lòng, thất vọng và mệt lử. Quý vị cần sử dụng niệm và tuệ tri các cảm xúc của mình. Tâm của quý vị là người nhận biết, giống như mặt trời, trong khi cảm xúc giống như những đám mây. Quý vị cần hiểu rằng những cảm xúc này là vô thường (anicca) — chúng đến rồi đi.

Đừng để chúng ảnh hưởng đến quý vị. Hãy bám sát công việc thường ngày và nhiệm vụ của mình. Khi đến lúc tụng kinh, chỉ tụng kinh. Khi đến lúc hành thiền, hãy hành thiền. Ngay cả khi quý vị không hứng thú hành thiền, hãy cứ thực hành. Chỉ cần nghĩ về nó như ăn một bữa ăn. Có những ngày quý vị không muốn ăn nhưng quý vị vẫn cần ăn, bởi vì biết rằng mình sẽ đói nếu không ăn.

Quý vị sẽ cảm thấy tâm của mình thụt lùi vào những ngày quý vị không hành thiền. Vì vậy, ngay cả khi quý vị không tiến bộ, ít nhất hãy giữ vững vị trí của mình để không thụt lùi. Chỉ cần làm bất cứ điều gì quý vị đã từng làm. Chỉ cần làm điều đó mà bất kể đến kết quả. Khi đến lúc thực hành, chỉ cần thực hành.



Thực hành thiền giống như những làn sóng. Khi có tâm trạng lên cao, hứng khởi, quý vị tràn đầy động lực (chanda) và năng lượng (viriya) nhưng cũng có những ngày tâm trạng bị xuống thấp. Nó dao động. Cách nó là vậy đấy.

Khi cảm thấy nản - không gặt hái được kết quả từ nỗ lực của mình, quý vị sẽ nghĩ rằng điều đó thật lãng phí thời gian và cảm thấy không có động lực. Quý vị phải tiếp tục nghĩ đến Đức Phật và những vị thầy đáng kính khác khi cảm thấy thất vọng.

Các vị thầy đã dạy rằng khi có sự tuyệt vọng, phải chiến đấu và nhẫn nại chịu đựng nó. Quý vị phải duy trì sự chú tâm và tiếp tục luyện tập. Nếu không thì quý vị có thể trở nên tồi tệ hơn vào ngày hôm sau - bị thụt lùi. Ít nhất, quý vị sẽ có thể duy trì trình độ của mình nếu quý vị tiếp tục luyện tập. Khi đã dừng lại, nó giống như quay về theo lối cũ bởi vì quý vị sẽ sống dựa vào phước đã làm trong quá khứ của mình. Và khi đã sử dụng hết phước quá khứ của mình, quý vị thậm chí sẽ đi xuống nữa.

Vì vậy, khi không hứng thú tập luyện, quý vị phải ép bản thân tập luyện. Chỉ ít ra là để duy trì trình độ của mình. Làm như vậy quý vị không phải lãng phí thời gian cố gắng lấy lại vị trí cũ và có thể tiếp tục tiến bộ.

Thực hành thiền giống như những làn sóng. Khi tâm trạng lên cao, hứng khởi, quý vị tràn đầy động lực (chanda) và năng lượng (viriya), nhưng cũng có những ngày tâm trạng bị xuống thấp. Nó dao động. Đó là cách nó vận động.

Có những ngày thật dễ dàng để thiền và an tĩnh. Và có những ngày cảm thấy rất khó khăn, dường như không thể, như phải dịch chuyển quả núi để thực hành vậy. Cho dù quý vị có cố gắng chú tâm vào ‘Buddho’ thế nào đi chăng nữa, tâm không thể an tĩnh được, không thiền được. Tâm quý vị cứ nghĩ về những thứ khác và liên tục bị xao lãng.

Đừng lo lắng hay nản lòng. Hãy bình tĩnh. Hãy nói với bản thân rằng mọi chuyện vẫn ổn và hôm nay có một chút thử thách. Nó giống như lái xe lên dốc—đi lên sẽ mất nhiều công sức hơn một chút, nhưng một khi quý vị đã lên tới đỉnh thì sẽ dễ dàng đi xuống.

Quý vị có thể cứ từ từ, thoải mái vào ngày mà quý vị đã thử thiền và dường như không thể chú tâm hoặc ngăn tâm suy nghĩ — nếu quý vị đã cố gắng hết

sức mà vẫn không hiệu quả. Nhưng quý vị không nên bỏ cuộc quá dễ dàng. Hãy cố gắng thúc đẩy bản thân trước cho đến khi quý vị thực sự không thể làm được. Nếu không có tác dụng gì và thay vào đó nó khiến quý vị căng thẳng và đau khổ thì hãy nghỉ ngơi.



Chỉ cần tiếp tục hành thiền bất cứ khi nào quý vị cảm thấy cô đơn và buồn bã. Những cảm xúc đó sẽ biến mất khi tâm đã lắng dịu lại. Khi hành thiền thường xuyên, nó sẽ trở thành thói quen. Đó là khi quý vị có một phương thuốc chữa bệnh — một phương thuốc đúng đắn và hợp lý.

Lần đầu tiên tôi bắt đầu thực hành ở nhà. Tôi chỉ tinh cò có một dãy nhà trống. Thế là tôi ở trong đó một mình và hành thiền khoảng một năm. Nhưng không phải lúc nào tôi cũng ở đó. Có những lúc tôi đã đến sống ở một nơi khác. Thỉnh thoảng, tôi đến ở trên một hòn đảo và đại loại vậy. Nhưng tôi chủ yếu ở một mình. Tôi ngồi thiền và đi thiền trong nhà. Tôi đọc sách Phật pháp và cố gắng kiểm soát ham muốn ra ngoài của mình. Tôi cố gắng không nuông chiều bản thân vì biết rằng chỉ có thú vị khi tôi ra ngoài. Nhưng khi tôi trở lại, tôi sẽ cảm thấy cô đơn và buồn bã.

Tốt hơn hết là nên chống lại những kích thích này và kiểm soát tâm của mình để chống lại nỗi cô đơn và trầm cảm trong quý vị. Quý vị biết rằng chúng là những ô nhiễm tinh thần (kilesa), rằng chúng là những cảm xúc và chúng chỉ do tâm tạo. Nếu tiếp tục cố gắng ngồi thiền và đi thiền, những cảm xúc này cuối cùng sẽ tự lắng xuống. Đây là cách đúng đắn để giải quyết chúng.

Khi quý vị đã hành thiền, những cảm giác và cảm xúc này sẽ biến mất. Đó là khi quý vị nhận ra giá trị thực sự của việc hành thiền. Nếu không hành thiền mà thay vào đó để cho tâm suy nghĩ về mọi thứ, quý vị sẽ sớm đủ muốn ra ngoài. Khi không được ra ngoài, quý vị sẽ cảm thấy thất vọng và buồn. Khi đã thiết lập lại niệm của mình, quý vị cần nhanh chóng quay trở lại hành thiền.

Chỉ cần tiếp tục hành thiền bất cứ khi nào quý vị cảm thấy cô đơn và buồn bã. Những cảm xúc đó sẽ biến mất khi tâm đã lắng dịu lại. Khi hành thiền thường xuyên, nó sẽ trở thành thói quen. Đó là khi quý vị có một phương thuốc chữa bệnh — một phương thuốc đúng đắn và hợp lý.

Không biết phải giải quyết vấn đề như thế nào, bất cứ khi nào cảm thấy buồn chán và khó chịu, quý vị sẽ ra ngoài mua sắm. Quý vị sẽ đi ngắm cảnh để trút bỏ những cảm xúc tiêu cực. Nhưng khi trở về nhà, quý vị sẽ cảm thấy như cũ. Cảm giác đau khổ sẽ trở lại một lần nữa.

Nhưng nếu nương nhờ vào Pháp — chỉ đơn giản ngồi thiền hoặc đi thiền bất cứ khi nào có đau khổ và không nghĩ đến việc đi ra ngoài và cố gắng chống lại những thôi thúc thì đau khổ sẽ lắng xuống khi tâm an tĩnh. Vì vậy, khi đó quý vị có thể chỉ cần ở nhà. Quý vị cảm thấy thoải mái khi tâm tĩnh lặng. Lặp lại điều tương tự khi tình trạng cũ (đau khổ) xuất hiện trở lại. Nếu có thể thực

hành một cách kiên định thì tình trạng đó sẽ không có cơ hội xuất hiện trở lại. Với việc thực hành không liên tục, sự nhầm chán có thể nảy sinh trong khoảng thời gian ở giữa. Sẽ không có cơ hội để cảm giác như vậy phát sinh nếu quý vị thực hành liên tục.



Nhưng để hành thiện, quý vị không nên dính chặt thực sự vào thời gian. Tốt hơn hết là nên bám vào kết quả của việc thực hành thiện của mình.

Tâm của quý vị có đồng hồ bên trong của riêng mình. Ví dụ, quý vị thường thức dậy bất cứ khi nào dự định trong tâm. Tất cả đều phụ thuộc vào cách quý vị rèn luyện tâm của mình, mặc dù không phải lúc nào nó cũng chính xác đúng giờ. Nhưng theo như tôi nhận thấy, nếu quý vị đặt thời gian muốn thức dậy trong đầu trước khi đi ngủ thì quý vị sẽ thực sự thức dậy khi đó. Như thể có một tiềm thức luôn nhắc nhở quý vị và khi đến lúc, quý vị sẽ chợt bừng tỉnh.

Nhưng để hành thiền, quý vị không nên thực sự dính chặt vào thời gian. Tốt hơn hết là quý vị nên bám vào kết quả của việc hành thiền của mình. Thỉnh thoảng thời gian đã hết ngay khi quý vị sắp đạt được điều gì đó. Vì vậy, cuối cùng quý vị không nhận được những gì có thể đạt được.

Vì vậy, tốt hơn hết là không nên ấn định thời gian khi hành thiền. Tốt hơn là để thời gian mở. Quý vị nên ngồi thiền càng lâu càng tốt cho đến khi gặt hái được kết quả hoặc cho đến khi phải đứng dậy vì không thể chịu đựng được nữa.

Để gặt hái trọn vẹn từ việc hành thiền, quý vị cần thực hành như một nhà chuyên nghiệp, nghĩa là chỉ hành thiền. Nếu có giới hạn thời gian thì quý vị sẽ không nhận được kết quả thích đáng. Vì vậy, tôi muốn quý vị tiếp tục hành thiền và thực hành cho đến khi quý vị thấy một kết quả nào đó. Một khi bắt đầu nhìn thấy kết quả, khi ấy quý vị sẽ có thể thay đổi sự nghiệp của mình, từ một doanh nhân trở thành một hành giả thực hành Dhamma.



Thật khó để theo đuổi sự tu tập khi là cư sĩ do những điều kiện xung quanh không thuận lợi... Có sự khác biệt giữa việc tu tập tại gia và tại tu viện.

Thật khó để theo đuổi sự thực hành khi là cư sĩ do những điều kiện xung quanh không thuận lợi. Nó cũng giống như được điều trị khi bị bệnh. Có sự khác biệt giữa việc điều trị tại nhà và tại bệnh viện. Tại nhà thì không được trang bị đầy đủ như ở bệnh viện về thuốc men, chăm sóc và thiết bị. Quý vị có thể thực hiện bất kỳ quy trình hoặc thao tác nào bất cứ khi nào quý vị muốn, và ngược lại với ở nhà.

Thực hành Dhamma cũng vậy. Có sự khác biệt giữa tu tập tại gia và tại tu viện. Điều này có thể là ngoại lệ đối với những người có nhiều phước báu và của cải, có phòng thực hành một mình, không ai quấy rầy. Trong trường hợp đó, họ có thể thực hành tại nhà giống như tại tu viện.

Về phần tôi, tôi tu tập một mình ở nhà trong một năm và không có ai quấy rầy tôi. Tôi đã tiến bộ đáng kể, nhưng tôi còn tiến bộ nhiều hơn nữa khi tôi thọ giới xuất gia trong một tu viện. Các điều kiện thuận lợi hơn nhiều cho việc thực hành vì có một vị thầy luôn thúc đẩy mình.



Nghi về những điều từng làm quý vị vui khi không vui sẽ khiến quý vị buồn và chán nản... Quý vị biết cần làm gì: kiềm chế những suy nghĩ (saṅkhāra) của mình.

Những người đã biết cách hành thiền cũng sẽ biết kiêu môi trường mà họ cần để thực hành. Quý vị không cần giải trí. Quý vị không cần bạn bè. Và quý vị sẽ không cần chữa khỏi sự cô đơn của mình bằng cách nói chuyện với bất kỳ ai.

Khi tâm an tĩnh, quý vị sẽ không thực sự nghĩ về bất cứ điều gì. Và quý vị sẽ không sinh sôi nảy nở những suy nghĩ (vọng tưởng) của mình. Nhưng nếu tâm không an tĩnh, nó sẽ tiếp tục suy nghĩ. Đến lượt mình, những suy nghĩ này sẽ làm nảy sinh đủ loại cảm xúc.

Nghĩ về những điều từng làm quý vị vui khi không vui sẽ khiến quý vị buồn và chán nản. Khi đó, quý vị sẽ muốn hồi tưởng lại niềm vui như vậy. Nếu từng thích giao du tụ tập và lối sống của mình thì quý vị sẽ không thể không nghĩ về những kỷ niệm trong quá khứ đó, đặc biệt là khi tự mình hành thiền trong rừng. Quý vị sẽ không thể không nhớ những người bạn và lối sống cũ, do đó, quý vị sẽ buồn và cô đơn. Cuối cùng, quý vị sẽ không thể chịu đựng được và quay lại với những người bạn cũ, lối sống cũ.

Nếu trước đây quý vị đã từng hành thiền và có thể tĩnh tâm, quý vị sẽ không nghĩ về những thứ khác khi đang ở đây vì quý vị có nhiệm vụ của mình. Quý vị nhận thức được trách nhiệm của mình. Quý vị biết cần làm gì: chế ngự các ý nghĩ (saṅkhāra) của mình.



Điều quan trọng nhất là thực tế không có gì là của chúng ta: ‘sabbe dhammā anattā’ — tất cả các hiện tượng đều vô ngã. Quý vị sinh ra không mang theo gì và sẽ chết đi cũng tương tự vậy. Chỉ vậy thôi. Đừng dính mắc vào bất cứ thứ gì.

Nếu quý vị tiếp tục hành thiền, hạt giống trí tuệ (paññā) sẽ nảy sinh trong tâm để chống lại các ô nhiễm tinh thần (kilesa). Lắng nghe những người có kinh nghiệm trực tiếp về tâm từ sự thực hành của họ sẽ giúp quý vị tiết kiệm thời gian và công sức, khỏi phải dò dẫm. Khi đạt đến mức độ nhất định, quý vị sẽ biết ngay phải làm gì tiếp theo để tiếp tục tiến về phía trước và duy trì thực hành.

Nếu không có ai hướng dẫn, quý vị sẽ phải tự tìm hiểu và đôi khi sẽ mắc sai lầm. Những người trước đây chưa từng trải qua sẽ lạc lối vì họ sẽ dính mắc vào các thứ. Họ có thể trở nên bám chấp vào việc cho đi và họ sẽ tiếp tục muốn cho đi nhiều hơn nữa. Họ không hiểu rằng việc cho đi (bố thí) là để dẫn họ giữ giới. Rồi họ lại không nhận thức rằng giữ giới là dẫn họ đến hành thiền. Vì vậy, họ bị kẹt vào việc giữ giới của mình một cách quá thận trọng để trở nên thanh tịnh. Bất cứ điều gì họ làm đều gây lo lắng về việc liệu họ có vi phạm giới hay không. Cuối cùng thì họ lo lắng thay vì an yên. Nếu họ cố gắng thực hành được đến mức định (samādhi) thì họ sẽ bị kẹt vào nhập định. Họ không muốn xuất định (samādhi) để quán chiếu sự vật; suy nghĩ có thể rất xao lãng và làm bối rối. Nhưng trí tuệ sẽ không khởi sinh nếu họ không quán chiếu.

Trên thực tế, cho đi (bố thí - dāna), trì giới (sīla) và trau dồi tâm thông qua thực hành thiền (bhāvanā) hỗ trợ lẫn nhau. Chúng giống như những viên đá kê bước. Một khi đã bố thí (dāna) thì quý vị nên chuyển sang cấp độ tiếp theo, trì giới (sīla). Khi ở cấp độ trì giới (sīla), tiếp theo quý vị nên tập trung vào việc trau dồi tâm thông qua thực hành bhavanā.

Quý vị cũng có thể thực hiện tất cả điều này cùng một lúc. Nếu đã thiết lập bố thí và sẵn sàng trì giới thì hãy tiến hành. Quý vị có thể trì năm hay tám giới. Giữ tám giới sẽ giúp cho việc thực hành dễ dàng hơn. Có sự khác biệt giữa năm giới và tám giới.

Giữ tám giới thì tốt hơn vì điều đó giúp ích nhiều hơn cho sự an tĩnh. Một khi đã an tĩnh rồi thì quý vị phải phát triển trí tuệ. Quán ba dấu ấn (tam pháp ấn) của sự hiện hữu (tilakkhaṇa) và ngũ uẩn (khandhas) — sắc (rūpa), thọ (vedanā), tưởng (saññā), hành hay tư tưởng (saṅkhāra) và thức (viññāna) — để nhận ra rằng chúng chỉ là những trạng thái tự nhiên của chúng hữu tình và không có tự ngã.

Quý vị nghĩ rằng thân, suy nghĩ và cảm giác trên thân là của quý vị, nhưng thực tế chúng chỉ là một phần của tự nhiên. Ví dụ, cơ thể của quý vị là một hợp thành của đất, nước, gió và lửa.

Cảm giác trên thân chỉ là kết quả của sự tiếp xúc vật lý, được gọi là kāyay vedanā. Citta-vedanā (cảm giác tinh thần – cảm xúc) là kết quả của sự sinh sôi nảy nở trong tâm (vọng tưởng) của quý vị. Nếu suy nghĩ nghiêng về ô nhiễm thì dukkha - khổ thuộc Tứ Thánh Đế - sẽ phát sinh. Nếu suy nghĩ nghiêng về đức hạnh (Dhamma) thì sẽ có một cảm giác thoải mái và bình an.

Tiếp tục quán chiếu những điều này sẽ giúp quý vị hiểu và biết cách thực hành, cho phép quý vị buông bỏ. Một khi đã hiểu, quý vị sẽ buông bỏ. Sẽ không có bất kỳ vấn đề hay rắc rối với bất cứ ai. Cho dù người khác cư xử như thế nào đi nữa, quý vị sẽ nhìn thấu họ. Quý vị sẽ không mong đợi bất cứ điều gì ở họ.

Khi dính dáng tới ai đó, quý vị sẽ dễ dàng thấy rằng chỉ có hai kết quả: ở lại hoặc chia tay. Khi nhận thức được điều đó, quý vị đã sẵn sàng chấp nhận cả hai kết quả. Nếu họ rời đi thì cứ buông thôi. Và nếu họ ở lại, thì cứ như vậy. Tâm của quý vị sẽ không bị xáo trộn. Tâm sẽ rất an tĩnh. Nhưng nếu quý vị không chấp nhận sự thật này — chỉ nắm giữ tư tưởng rằng họ phải ở bên quý vị mãi mãi và không rời bỏ quý vị — thì quý vị sẽ bị kích động và khó chịu khi cảm thấy rằng họ có thể rời bỏ quý vị. Quý vị phải hiểu và có thể chấp nhận sự thật phũ phàng này.

Có ba loại cảm giác (cảm thọ, vedanā): lạc (sukha), khổ (dukkha) và không khổ cũng không lạc. Biết rằng cảm thọ chạy vòng quanh giữa ba loại này sẽ khiến quý vị chấp nhận bất cứ điều gì xảy ra. Quý vị không cần phải lao vào, hoặc nhảy vào bất cứ điều gì. Quý vị không cần phải đẩy ra hay xua đuổi bất cứ thứ gì.

Khi hạnh phúc, đừng để bị cuốn đi—muốn nó tồn tại mãi mãi. Khi đau khổ, đừng mong nó biến đi. Cứ mặc kệ nó. Hãy nhớ rằng sớm hay muộn gì, nó sẽ qua. Hãy để tâm đến tình trạng và bản chất của nó. Khi hạnh phúc, chỉ cần nhận ra niềm hạnh phúc đó. Khi đang đau khổ, chỉ cần nhận biết sự đau khổ đó. Tâm không cần khao khát thứ này hay thứ khác. Đó là cách thực hành.

Để kiểm soát tâm theo cách như vậy đòi hỏi phải hành thiền thường xuyên. Hành thiền sẽ làm cho tâm trở nên quân bình, bình thản (upekkhā). Nhưng tâm bình thản chỉ tồn tại trong lúc nhập định (samādhi). Một khi đã xuất khỏi định, quý vị sẽ phải dùng đến trí tuệ để kéo dài trạng thái bình thản đó. Nếu không, tâm quý vị sẽ lập tức mất đi trạng thái bình thản đó.

Khi bắt gặp những cảm giác dễ chịu (sukha-vedanā), quý vị sẽ chớp lấy chúng. Và khi bắt gặp những cảm giác khó chịu (dukkha-vedanā), quý vị sẽ chạy trốn chúng. Quý vị phải kiềm chế bản thân. Hãy kiềm chế những cảm giác dễ chịu: đừng lao về phía chúng hay chớp lấy chúng. Và đừng chạy trốn khỏi những cảm giác khó chịu. Hãy làm cho tâm quý vị tĩnh lặng giống như khi tâm nhập định. Nếu không thể kiểm soát nó thì quý vị có thể tiếp tục trì danh hiệu ‘Buddho’ cho đến khi cảm giác đau đớn đó qua đi.

Ví dụ, khi bị bệnh, mong muốn được bớt bệnh là điều rất day dứt. Nhưng quý vị có thể làm dịu tâm của mình bằng cách tiếp tục trì danh hiệu ‘Buddho’, không khao khát được bớt bệnh, hãy để mặc cảm xúc của mình và tự nhắc nhở bản thân rằng quý vị sẽ khá hơn khi đến lúc. Sau đó, tâm của quý vị sẽ không bị kích động trong khi bị bệnh.

Quý vị có thể chữa lành những đau khổ trong trái tim và tâm của mình, nhưng không thể chữa lành cái đau thể xác. Cái đau thể xác là do nhân duyên bên ngoài. Theo thời gian, quý vị sẽ cảm thấy đỡ hơn. Tâm là thứ mà quý vị có thể chữa trị và chăm sóc, như vậy nó không phải chịu đựng cùng với thân của quý vị.

Quý vị cần cả định và tuệ khi hành thiền. Sự định tâm sẽ cho phép tâm bình thản trong trạng thái tĩnh lặng. Nhưng một khi tâm xuất khỏi định và nếu nó không được kiểm soát bởi trí tuệ thì tâm sẽ dao động. Nó sẽ lác lư hướng tới hạnh phúc và né tránh khổ đau – trí tuệ là thứ giữ cho tâm không dao động.

Sự dao động của tâm là dukkha - điều khiến ta đau khổ. Quý vị sẽ tự nhận ra khi tâm tĩnh lặng và ngay khi tâm dao động thì khổ đau liền nổi lên. Những dao động này là do tham ái và ham muốn của quý vị—tham muốn không có, tham muốn không tồn tại (vibhava-tañhā, phi hữu ái) và tham muốn có, tham muốn tồn tại (bhava- tanhā, hữu ái). Muốn chạy trốn khỏi đau khổ được coi là vibhava- tanhā, phi hữu ái.

Tất cả chúng ta đều muốn hạnh phúc, tức là hạnh phúc về mặt cảm xúc và cảm giác, hay vedanā/cảm thọ. Nhưng đó không phải là loại hạnh phúc đến từ sự bình an trong tâm. Hạnh phúc từ sự bình an nội tâm—dù là nhờ định hay tuệ — là một hình thức giải thoát (vimutti), phát sinh từ sự tĩnh lặng của tâm.

Có ba loại hạnh phúc. Có loại xuất phát từ cảm xúc hay cảm giác của quý vị. Ví dụ, khi nhìn thấy một số hình dáng mà mình thích thì đó là sukha-vedanā — một sự cảm kích phát sinh. Đó là một loại hạnh phúc sinh rồi diệt; nó thay đổi theo nhân duyên bên ngoài. Quý vị phải cẩn thận với loại hạnh phúc này. Đừng để bị nó lừa. Đừng nắm giữ nó. Đừng dính mắc vào nó.

Nghe một âm thanh khó chịu là dukkha-vedanā. Đừng ác cảm với nó. Chỉ cần cố gắng chịu nghe nó. Quý vị không thể làm gì đối với bất cứ điều gì xấu mà mọi người nói. Đó không phải là mối quan tâm của quý vị. Điều quý vị quan tâm là nhận biết được nó và rồi buông bỏ nó. Tập trung vào ý nghĩ rằng quý vị không thể ngăn chặn chúng, nhưng có thể ngăn chặn tâm của mình. Tất cả Giáo Pháp chung quy là tâm — duy trì sự tĩnh lặng của tâm và không để tâm bị cuốn đi hoặc bị đánh lừa bởi bất cứ điều gì. Quý vị phải cắt bỏ nó, buông bỏ nó và để nó lại phía sau.

Điều quan trọng nhất là sự thể là không có gì là của chúng ta: ‘*sabbe dhammā anattā*’— mọi hiện tượng đều vô ngã. Quý vị được sinh ra không mang theo gì và sẽ chết đi cũng tương tự như vậy. Nó đơn giản là như vậy đó. Đừng dính mắc vào bất cứ thứ gì. Tận dụng tối đa những gì quý vị có giống như cách mà Đức Phật đã làm. Đức Phật đã từ bỏ tất cả của cải và tài sản của mình và trở thành một tu sĩ để trau dồi giới, định và tuệ (sīla, samādhi, and paññā).

Quý vị thực hành càng nhiều, quý vị càng sớm được giải thoát. Khi xây một ngôi nhà hay một cái thớt/chòi (kuṭi), nếu quý vị chỉ đóng hai hoặc ba chiếc đinh mỗi ngày, quý vị có thể làm việc đó trong mười năm liền mà vẫn không hoàn thành. Nhưng nếu làm cả ngày cả đêm thì một hai ngày là xong.

Hành thiền cũng vậy. Nếu quý vị hành thiền thường xuyên thì chẳng bao lâu quý vị sẽ giác ngộ, giống như vào thời Đức Phật còn tại thế. Nhưng thay vào đó, quý vị cứ ôm giữ những thứ khác và dành nhiều thời gian hơn để làm những thứ đó. Chỉ cần so sánh thời gian dành cho việc hành thiền với thời gian dành cho những việc khác. Câu trả lời sẽ rất rõ ràng với quý vị.

Trau dồi tâm thông qua thực hành là duy trì niệm. Nếu hay biết được tư thế thân và tâm của mình thì đó được coi là ‘thực hành’. Quý vị cần hay biết chính mình — thân và tâm của quý vị. Đừng để bị phân tâm bởi những thứ không cần thiết.

Điều rất quan trọng là duy trì việc thực hành càng nhiều càng tốt. Quý vị có thể tiếp tục bố thí và giữ giới. Thật dễ dàng để cho đi; có thể là bất cứ thứ gì, chẳng hạn như thức ăn, v.v. Quý vị thậm chí có thể tặng tiền. Và bình thường quý vị vẫn giữ giới của mình, dù đó là ngũ giới hay bát giới. Nhưng điều mà quý vị phải liên tục làm là trau dồi hay phát triển tâm của mình thông qua thực hành bhavanā. Điều đó không có nghĩa là quý vị phải ở trong phòng hay ở tu viện để thực hành. Trên thực tế, quý vị có thể thực hành mọi lúc mọi nơi.

Trau dồi tâm thông qua thực hành là duy trì niệm. Nếu hay biết được tư thế của thân và tâm của mình thì đó được coi là 'thực hành'. Quý vị cần hay biết chính mình — thân và tâm của quý vị. Đừng để bị phân tâm bởi những thứ không cần thiết.

Nhưng nếu quý vị phải suy nghĩ về điều gì đó khác thì hãy tìm hiểu nó. Khi quý vị đã tìm hiểu rồi, hãy buông bỏ nó và quay lại quan sát thân và tâm của mình. Trong suốt cả ngày, thân và tâm luôn ở trạng thái thay đổi liên tục. Suy nghĩ của quý vị liên tục nghĩ về điều này hay điều khác. Vì vậy, quý vị phải để mắt đến nó — xem liệu nó nghiêng về vô minh (avijjā) hay Dhamma.

Nếu quý vị nghĩ về việc kiếm tiền và có được của cải thì đó là thế gian và nghiêng về phía vô minh. Vì vậy, quý vị phải đưa nó trở về mức vừa phải và có chừng mực. Quý vị chỉ cần kiếm những gì cần thiết, chỉ đủ để nuôi sống bản thân và đáp ứng những nhu cầu cơ bản.

Tiếp tục thực hành theo Giáo pháp và tu tập thì tốt hơn. Quý vị phải liên tục đưa tâm trở lại thực hành. Đừng dính mắc với bất cứ điều gì mình làm. Quý vị chỉ cần nhận biết và sau đó buông bỏ.

Chỉ cần làm bất cứ điều gì phải làm. Đừng lo lắng về kết quả. Nếu đã qua thì hãy để nó qua. Chỉ cần tiếp tục chú ý vào hiện tại.

Khi xoay xở thực hành được, quý vị sẽ có thể giữ giới của mình. Quý vị có thể không gặt hái được kết quả trọn vẹn vì tâm vẫn còn dính mắc vào tiền bạc và của cải. Quý vị vẫn còn muôn chiếm hữu, keo kiệt và ích kỷ. Quý vị sẽ không thể đạt được nhiều tiến bộ. Quý vị sẽ không muốn xuất gia vì còn quan tâm đến tiền bạc và tài sản của mình.

Nếu Đức Phật không làm nhiều việc bố thí trong tiền kiếp khi Ngài còn là hoàng tử có lòng từ thiện (Vessantara) thì Ngài sẽ thấy khó khăn để trở thành một nhà sư, khi xét đến địa vị hoàng tộc của mình. Nếu quý vị có 100 baht (tiền Thái – ND) nhưng chỉ cho đi 10 baht và giữ lại 90 baht còn lại thì quý vị vẫn còn dính mắc vào tiền và chưa thể xuất gia được. Nhưng nếu quý vị có 100 baht và cho đi toàn bộ số tiền đó thì quý vị không còn dính mắc vào tiền nữa.

Mặc dù hành thiện và giữ giới mang lại rất nhiều phước đức và lợi ích, nhưng quý vị có thể không gặt hái được kết quả trọn vẹn chỉ vì tâm vẫn còn dính mắc vào tiền bạc và của cải. Vì vậy, nó phụ thuộc vào mỗi cá nhân. Quý vị không thể ép buộc hoặc thay đổi bất cứ ai.

Một số người nghĩ rằng họ có thể tiếp tục bám víu vào mọi thứ. Khi tâm còn để ý đến những thứ đó thì nó vẫn còn dính mắc với chúng. Nó giống y như một nhà sư dính mắc vào bộ y cà sa của mình. Ngay cả khi đã chết, vị ấy vẫn bám víu và trở lại bộ y của mình, bỏ lỡ cơ hội tốt lành để có được những tài sản và phẩm chất của bậc Thánh.

Quý vị phải từ bỏ của cải thế gian trước để đạt được những tài sản của bậc Thánh. Thấy rằng tài sản thế gian là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã sẽ khiến quý vị muốn từ bỏ chúng. Chúng thực sự là đau khổ và không phải là hạnh phúc; chúng trói buộc quý vị vào vòng sinh tử bất tận. Quý vị phải buông bỏ chúng. Và một khi đã buông bỏ, quý vị sẽ không tái sinh khi chết. Nhưng nếu vẫn còn dính mắc với chúng, quý vị có thể tái sinh thành một con tắc kè trong ngôi nhà cũ của mình.

Nếu chưa đạt đến trình độ tu tập hay thực hành thực sự thì đó chỉ là nghi thức, không được coi là ‘bhāvanā’. Quý vị có thể nghĩ rằng quý vị đang thực hành và đang giữ giới của mình, nhưng tâm của quý vị vẫn còn dính mắc vào của cải và tài sản. Quý vị vẫn chưa hiểu đầy đủ mục đích của việc tu tập: cắt đứt, buông bỏ và bỏ lại phía sau.

Nếu không buông bỏ, tâm quý vị sẽ không bao giờ định tĩnh. Nếu một ngày quý vị ngôi thiền và tình cờ buông bỏ trong giây lát, tâm quý vị sẽ tĩnh lặng. Khi đã trải nghiệm trạng thái tĩnh lặng đó, quý vị sẽ trao tất cả tiền bạc và của cải của mình cho người khác. Điều này là do suy nghĩ về tiền bạc và sự giàu có sẽ làm xáo trộn sự bình an trong tâm của quý vị và vì vậy quý vị không muốn bất kỳ thứ gì trong số đó.

Khi tôi mới đi tu, cha mẹ tôi có một mảnh đất đứng tên tôi và cứ gửi thư cho tôi ký tên. Thỉnh thoảng chủ đất bên cạnh muốn xây dựng một cái gì đó, vì vậy họ cần chữ ký của tôi. Tôi chỉ không muốn bất cứ điều gì liên quan tới nó, bởi vì nó rất rắc rối và tôi sẽ không bao giờ sử dụng nó. Khi đến lúc phải buông bỏ, quý vị sẽ có thể tự mình buông bỏ. Nhưng nó không phải là ngày tận thế nếu quý vị vẫn không thể buông bỏ.

Nếu có một số tài sản, quý vị có thể chia cho con cháu của quý vị. Nếu có thể từ bỏ chúng mà không cần bất kỳ điều kiện nào thì đó được coi là ‘buông bỏ’. Nó phụ thuộc vào việc liệu quý vị có làm điều đó một cách khôn ngoan hay không, bởi vì quý vị vẫn cần một phần trong số đó để chăm sóc bản thân. Nếu đã cho đi tất cả và cuối cùng không có gì, quý vị sẽ làm gì? Điều gì sẽ xảy ra nếu con cháu của quý vị không hỗ trợ quý vị hoặc tiêu hết tiền của quý vị? Quý vị nên để riêng ra một ít nếu quý vị chưa xuất gia. Nhưng nếu đã xuất gia thì đó không phải là vấn đề. Đó là bởi vì khi đó quý vị sẽ có chiếc y của mình, vốn là tài sản đặc biệt, chăm sóc quý vị và đảm bảo rằng quý vị có thứ gì đó để ăn hàng ngày.

Nhưng nếu quý vị vẫn là một cư sĩ và cần phải nuôi sống bản thân, quý vị sẽ làm gì nếu quý vị không có tiền? Vì vậy, quý vị phải để riêng ra một phần nào đó để dành cho những nhu cầu này. Nó không cần nhiều đến mức trở thành gánh nặng. Nếu nghĩ rằng có thể cần đến nó thì quý vị có thể giữ một ít cho mình. Quý vị có thể gửi nó vào ngân hàng và không phải lo lắng về nó. Sau đó, quý vị có thể tiếp tục hành thiền và giữ giới của mình. Và sẽ không có vấn đề gì.

Một ngày nào đó khi đã thực sự trải nghiệm được sự bình an trong tâm, quý vị sẽ cảm thấy khó chịu với việc phải lo liệu mọi việc — ký các giấy tờ và đến văn phòng chẳng liên quan gì đến việc làm lắng dịu tâm của mình. Quý vị sẽ muốn bán hoặc tặng chúng cho người khác vì quý vị không còn nhu cầu sử dụng chúng nữa.

Khi tâm bắt đầu cảm thấy an tĩnh, lúc đó quý vị sẽ biết rằng có điều gì đó tốt hơn bên trong chính mình. Đó sẽ là điều duy nhất mà quý vị muốn, đó là làm an tĩnh tâm. Khi đạt đến điểm đó, quý vị sẽ cho người khác bất kể quý vị có bao nhiêu tiền và của cải.

Không quan trọng quý vị là người nam hay người nữ, điều đó liên quan đến tâm. Cả người nam và người nữ đều có ô nhiễm. Cả hai đều có khả năng trau dồi Pháp như nhau... Quan trọng nhất là tâm của quý vị. Nếu tâm của quý vị đã quả quyết vào thực hành thì không gì có thể ngăn cản quý vị.

Không quan trọng quý vị là người nam hay người nữ, điều đó liên quan đến tâm (citta). Cả người nam và người nữ đều có ô nhiễm (kilesa). Cả hai đều có khả năng trau dồi Dhamma như nhau. Nó có thể kém thuận tiện hơn một chút đối với phụ nữ về nơi chốn thực hành. Nhưng có những nơi có một số vị thầy đáng kính để hành thiền. Lấy ví dụ như Mae-chee Kaew—cô ấy vẫn xoay sở để giác ngộ được.

Quan trọng nhất là tâm của quý vị. Nếu tâm của quý vị đã quả quyết vào thực hành thì không gì có thể ngăn cản quý vị. Nhưng nếu tâm của quý vị không kiên quyết với thực hành thì không gì có thể khiến nó xảy ra. Điều này còn tùy vào quý vị và nỗ lực thúc đẩy bản thân của quý vị. Liệu quý vị có thể thúc đẩy bản thân hay không phụ thuộc vào sáng kiến của chính mình. Nếu quý vị không biết thì quý vị phải nghiên cứu rất nhiều — đọc sách Phật pháp, thường xuyên nghe các bài pháp thoại và thực hành những điều đã nghe.

Đối với tôi, khi lần đầu tiên biết đến Giáo pháp, tôi đã đọc các sách về Giáo pháp trong khoảng ba đến bốn tháng. Tôi đọc về bố thí (dāna), giới (sīla), và tu tiến (bhāvanā). Tôi đã đọc về định (samādhi) và quán (vipassanā), nhưng tôi chưa bao giờ dành thời gian để ngồi thiền. Cho đến một ngày, tôi chợt nhận ra rằng mình đã đọc quá nhiều về thiền mà vẫn chưa thực hành. Vì vậy, tôi đã đặt sách xuống và bắt đầu thiền. Ngay khi tôi ngồi xuống thiền, tôi đã cố gắng duy trì sự thực hành. Ban đầu có một chút khó khăn; Tôi cảm thấy đau ở đây và ở kia. Nhưng nếu không bắt đầu và thực hành, quý vị sẽ chẳng đi đến đâu, ngay cả khi quý vị tiếp tục đọc trong mười năm tới.

Học giống như nhìn vào bản đồ. Nếu đã xem bản đồ nhưng chưa bắt đầu cuộc hành trình của mình thì quý vị vẫn chưa đi đến đâu, ngay cả khi quý vị có thể nhớ tất cả các hướng đi. Do vậy, quý vị phải áp dụng những điều đã nghe vào thực hành.



‘Hãy chọn bạn một cách khôn ngoan. Hãy kết bạn với người khôn ngoan hơn hoặc thiện khéo hơn... Tốt hơn là nên ở một mình nếu không thể tìm được người nào khôn ngoan hơn hoặc thiện khéo hơn. Đừng kết bạn với những người kém đạo đức vì họ sẽ kéo quý vị xuống và làm cho quý vị trở nên tồi tệ hơn.’

• Đức Phật

Nếu chính mình còn không thể cứu được mình thì làm sao cứu được người khác? Nếu tự mình không biết bơi thì làm sao giúp được người khác? Trước tiên quý vị phải tự học bơi. Khi biết bơi rồi mới có thể dạy người khác. Những người khác sẽ có niềm tin nơi quý vị khi quý vị đã học được cách bơi.

Lấy Đức Phật làm ví dụ. Khi Ngài đã giác ngộ, cha Ngài cũng như nhiều người khác bắt đầu đặt niềm tin nơi Ngài. Họ mời Ngài giảng dạy trong cung điện và chẳng bao lâu tất cả họ đều tự mình giác ngộ.

Nếu Đức Phật vẫn ở trong cung điện, Ngài đã không giác ngộ. Vì vậy, Ngài đã đi trước và làm gương để chứng minh rằng điều đó là có giá trị và sau đó là niềm tin và những người sùng kính theo sau. Thật dễ dàng để mọi thứ tự diễn ra, nghĩa là, một cách tự nhiên. Nó dễ dàng hơn nhiều so với việc cố gắng làm cho mọi thứ xảy ra. Có thể phải rất cố gắng để làm vậy vì chúng có thể vượt quá khả năng của quý vị.

Tốt hơn là nên chấp nhận rằng không ai có lượng phước (puñña) và ác nghiệp (pāpa) giống y như bất kỳ ai khác. Không có hai người nào tích lũy được cùng một lượng phước và ba la mật (pārami) hoặc đã cho ra (bố thí) cùng một mức độ. Một người có thể muốn tạo phước trong khi người kia thì không. Một người có thể thích ăn và uống trong khi người kia thì không. Điều này là do sự khác biệt trong việc trau dồi phước và ba la mật.

Chỉ là hai người tình cờ gặp nhau, có lý do để ở bên nhau nên ở bên nhau. Điều này không có nghĩa là họ nên đi con đường riêng của họ. Nhưng bất cứ khi nào họ có cơ hội để làm việc của riêng họ thì họ nên làm. Thật tốt nếu người kia muốn đi cùng, nhưng cũng không sao nếu họ không muốn. Dù sao cuối cùng thì họ cũng phải tự làm điều đó. Quý vị không thể ăn thay cho họ. Họ phải nuôi họ và quý vị cũng vậy. Khi quý vị đang ăn và nếu họ không thích ăn, quý vị có thể ép buộc họ không? Quý vị không thể làm gì được.

Thực hành thiện cũng tương tự vậy. Đó là điều mà mỗi cá nhân phải tự làm. Không ai có thể làm điều đó thay cho bất cứ ai khác. Nhưng quý vị có thể làm gương sao cho việc làm đó thúc đẩy và khuyến khích người khác.

Ví dụ, nếu quý vị tình cờ ở bên một người rất quyết tâm thì sự quyết tâm của

họ cũng sẽ ảnh hưởng đến quý vị. Như tôi đã kể với quý vị trước đây, tôi nghĩ rằng tôi đã rất quyết tâm khi sống và tu tập một mình. Nhưng khi tôi sống với những người thậm chí còn quyết tâm hơn, tôi nhận ra rằng mình vẫn chưa tận tụy, điều đó khiến tôi càng bên bỉ hơn. Nhưng nếu quý vị tình cờ ở cùng ai đó kém quyết tâm hơn, họ sẽ kéo quý vị xuống.

Đức Phật dạy: ‘Hãy chọn bạn một cách khôn ngoan. Hãy kết bạn với người khôn ngoan hơn hoặc thiện khéo hơn... Hoặc chọn những người cùng trình độ với mình. Đừng chọn những người thiếu khôn ngoan hay kém đạo đức hơn. Tốt hơn là nên sống một mình nếu không thể tìm được người nào khôn ngoan hơn hoặc thiện khéo hơn. Đừng kết duyên với những người kém đạo đức hơn vì họ sẽ kéo quý vị xuống và làm cho quý vị trở nên tồi tệ hơn’.

Để chọn bạn đồng hành trong việc thực hành Giáo pháp hay những người bạn tâm linh (kalyāna - mitra), quý vị phải chọn những người thiện khéo hơn và tốt hơn mình. Bằng cách đó, họ có thể giúp đỡ và hỗ trợ quý vị, giống như tất cả các đệ tử của Đức Phật đã chọn chính Đức Phật. Họ đã không thất vọng bởi sự lựa chọn của mình.

Mong muốn người khác được an vui là một điều lợi ích. Thấy điều nào đó tốt khiến quý vị muốn người khác có nó và hưởng lợi từ nó; nhưng quý vị cũng phải chấp nhận rằng không phải ai cũng có tiềm năng như nhau, giống như những chiếc bình có kích cỡ khác nhau.

Một số quý vị có thể có một cái xô và một số người có thể có một cái bát. Những người có cái bát chỉ có thể lấy một bát đầy nước, trong khi những người có cái xô có thể lấy nhiều hơn. Mặc dù quý vị có thể muốn cho nhiều hơn tới một số người, nhưng nếu họ chỉ có một cái bát nhỏ thì nước sẽ tràn ra ngoài. Sẽ rất lãng phí thời gian và năng lượng của quý vị vì họ sẽ không bao giờ đáp ứng được kỳ vọng của quý vị.

Quý vị phải làm việc dựa trên tiềm năng của họ — tăng thể tích hoặc kích cỡ bình chứa của họ, như vậy họ có thể hưởng lợi nhiều hơn. Điều này có thể được thực hiện thông qua sự trau dồi liên tục — tăng dần việc thực hành bố thí, trì giới và hành thiền.

Quý vị phải bắt đầu từ vị trí của mình và sau đó dần dần tiến lên. Nếu tiếp tục làm vậy, quý vị sẽ sớm đạt được mục tiêu của mình. Nhưng nếu cứ lo

lắng cho người khác, quý vị sẽ đi chệch hướng và cuối cùng sẽ không thực hành hay đạt được tiến bộ nào.

Nếu quý vị hỏi đây có phải là ích kỷ không thì đó là một loại ích kỷ vô hại. Nó không gây rắc rối cho bất cứ ai. Mọi người đều có sự ích kỷ của riêng mình — tự lợi và tự bảo vệ mình. Ai cũng phải lo cho mình trước đã. Loại ích kỷ này — loại không gây rắc rối cho bất kỳ ai hoặc khiến quý vị từ bỏ bất kỳ nhiệm vụ nào của mình — là vô hại.

Nếu vẫn còn nghĩa vụ với người khác, quý vị nên chăm sóc họ trước. Nhưng khi có thời gian rảnh rỗi, quý vị cũng có thể tự mình làm việc. Nếu mời họ đi cùng và họ đi cùng thì đó là phước của họ. Nếu họ không đi cùng, đơn giản là họ chưa sẵn sàng cho việc đó. Quý vị phải chấp nhận sự thật đó. Quý vị sẽ không thể tự thực hành nếu quý vị cứ lo lắng.



Quý vị có thể thực hành bất kể điều kiện như thế nào. Đó chỉ là vấn đề tiến bộ. thỉnh thoảng khi không còn lựa chọn nào khác thì quý vị buộc phải chịu đựng nó thôi.

Chăm sóc cha mẹ cũng là một hình thức thực hành. Nếu quý vị không chăm sóc cha mẹ mình thì ai sẽ chăm sóc? Đó là một con đường mà người ta phải đi. Nếu không thể đi thẳng thì phải đi dọc theo con đường đó và chăm sóc cha mẹ trước đã. Nếu quý vị không chăm sóc cha mẹ, tâm của quý vị sẽ gặp vấn đề khó khăn trong quá trình tu tập. Quý vị sẽ cảm thấy bản thân tội tệ và không thể thực hành đúng cách.

Tôi nghĩ rằng việc chăm sóc cha mẹ không phải là trở ngại cho việc thực hành của quý vị. Nếu quý vị đủ thông minh, quý vị sẽ có thể đảm đương được. Tức là quý vị sẽ có thể tìm được thời gian để ở cách xa họ. Nhưng nếu cha mẹ quý vị không thể tự chăm sóc bản thân được nữa và không có ai khác chăm sóc họ thay quý vị, thì việc quý vị chăm sóc họ có thể giúp quý vị trau dồi công đức và sự hoàn hảo (ba la mật) trong lúc này.

Tôn giả Ananda là một ví dụ. Tôn giả không giống những vị Sư khác. Tôn giả đã chăm sóc và phục vụ Đức Phật trong hai mươi lăm năm. Tôn giả chỉ đắc quả Nhập lưu (Sotāpana) trong thời gian làm thị giả của Đức Phật. Nhưng những vị Sư khác, những người không có trách nhiệm như vậy, đã đạt được giác ngộ rất nhanh sau khi xuất gia; họ lắng nghe Giáo pháp của Đức Phật và tự mình thực hành trong rừng. Điều này tùy thuộc vào con đường của mỗi cá nhân. Nhưng Tôn giả Ananda cũng được lợi ích rất nhiều khi ở gần Đức Phật và thường xuyên nghe những lời dạy của Ngài. Tôn giả đạt được giác ngộ chỉ sau ba tháng kể từ khi Đức Phật nhập diệt.

Vì thế đừng nghĩ rằng việc phụng dưỡng cha mẹ là một trở ngại. Hãy coi nó như một con đường mà quý vị phải đi trong thời điểm hiện tại. Điều này sẽ mang lại cho quý vị sự quyết tâm và tự tin vào đích đến của chính mình. Điều này tốt hơn là hành động vội vã. Quý vị hiểu không? Nếu làm điều gì đó hấp tấp, cuối cùng quý vị có thể trở nên nghèo túng hơn hoặc trắng tay.

Dù quý vị ở đâu, quý vị có thể thực hành ngay ở đó. Điều duy nhất đổi khác là quý vị có thể thu thập được bao nhiêu từ sự thực hành đó. Vì vậy, đừng lo lắng. Làm những việc tốt bất kể địa điểm và thời gian sẽ dẫn quý vị đến nơi quý vị muốn.

Nếu quý vị không có các lựa chọn nào khác thì quý vị phải tiếp tục với việc đó. Nhưng nếu quý vị có một giải pháp thay thế tốt hơn, tại sao quý vị lại

không dùng nó? Ví dụ: nếu có hai tuyến đường giao thông, một tuyến này rất tắc nghẽn và tốn thời gian trong khi tuyến kia thì không, quý vị sẽ chọn tuyến kia chứ? Nhưng quý vị phải nhận lấy những thứ sẵn có nếu không còn lựa chọn nào khác.

Quý vị có thể thực hành bất kể điều kiện như thế nào. Đó chỉ là vấn đề tiến bộ. Thịnh vượng khi không còn lựa chọn nào khác thì quý vị buộc phải chịu đựng nó thôi. Nếu vẫn còn việc mà quý vị không thể thoát khỏi trách nhiệm của bản thân thì quý vị chỉ cần chấp nhận nó trong lúc này. Nhưng điều đó không có nghĩa là quý vị không thể làm gì cả. Quý vị vẫn có thể hành thiền và đọc sách Pháp.

Chăm sóc cha mẹ không phải là công việc suốt ngày đêm. Khi quý vị đã cho cha mẹ ăn xong và có chút thời gian rảnh, quý vị có thể đọc sách Pháp hoặc hành thiền. Sự thực hành này có thể không với cường độ cao như khi thực hành ở tu viện, nhưng quý vị vẫn làm những gì có thể.

Nó giống như bị kẹt xe và không có tuyến đường nào khác, vì vậy quý vị chỉ cần bám vào nó (con đường) trong lúc này. Khi có tuyến đường tốt hơn thì hãy đi theo nó. Mỗi con đường của chúng ta là hoàn toàn khác nhau. Tôi không chắc liệu đó là do phước của mình hay gì, nhưng tôi chỉ tình cờ có được một lựa chọn thuận lợi mà không hề tính toán trước.



Sự đau khổ của quý vị không phải do thân thể quý vị mà là do tâm của quý vị - suy nghĩ và luôn khư khư tin mạnh mẽ vào ý tưởng rằng thân thể quý vị là quý vị và thuộc về quý vị.

Chúng ta cần phải nhờ đến Phật giáo để nhận thức rằng không có gì thuộc về chúng ta. Ngay cả cơ thể vật chất của chúng ta cũng không phải là của chúng ta. Một ngày nào đó chúng cũng sẽ trở lại với các yếu tố ban đầu là đất, nước, gió và lửa. Cuối cùng, cơ thể quý vị sẽ tan rã thành đất, nước, gió và lửa. Nhưng hiện tại, quý vị vẫn có thể sử dụng nó theo hai cách: thế tục và Pháp. Nếu quý vị đủ may mắn được biết đến Phật giáo thì quý vị có thể sử dụng thân thể mình theo cách của Pháp—giải phóng tâm và chấm dứt vòng luân hồi sinh tử bất tận. Nếu quý vị chưa biết đến Phật giáo thì quý vị chỉ có thể sử dụng thân thể của mình theo cách trần tục - tìm kiếm những thú vui trần tục thông qua nó.

Những thú vui từ vật chất đều đi kèm với đau khổ (dukkha). Khi chết, quý vị sẽ tái sinh và lặp đi lặp lại điều đó. Vòng luân hồi vô tận này sẽ tiếp tục cho đến khi có được trí tuệ (pañña) qua việc học hỏi từ người khác hoặc từ sự quán chiếu, suy ngẫm của chính quý vị. Trong hầu hết các trường hợp, quý vị sẽ học bằng cách lắng nghe những người thông thái hơn.

Vì vậy, quý vị thật may mắn khi gặp được đạo Phật. Nghe được những điều này khiến quý vị nhận thức và suy ngẫm. Một số người có thể trở nên chán ngán lối sống thế gian và phát triển trí tuệ thông qua việc quán chiếu của chính mình. Cuối cùng họ trở nên giác ngộ. Tất cả là do họ tự suy nghĩ và giải quyết vấn đề, tức là không có ai dạy họ vì đó không phải là điều có thể dạy được.

Đức Phật muốn giải thoát mình khỏi mọi đau khổ cũng không có ai dạy Ngài. Trong điều kiện tốt nhất, quý vị có thể dạy ai đó cách hành thiền. Điều này sẽ làm cho tâm quý vị an tĩnh và vui vẻ, không có bất cứ sự bất mãn nào trong lúc nhập định (samādhi). Nhưng một khi quý vị xuất ra khỏi định, tâm quý vị sẽ bắt đầu suy nghĩ về mọi thứ, điều này cuối cùng sẽ biến thành đau khổ. Đó là lý do tại sao Đức Phật cần tìm cách vượt qua cảm giác đau khổ này.

Lúc đầu, Đức Phật cho rằng thân là nguyên nhân của khổ đau nên Ngài buông bỏ thân bằng cách không ăn uống, đó không phải là giải pháp đúng đắn. Sự đau khổ của quý vị không phải do thân thể mà là do tâm của quý vị - suy nghĩ và luôn khư khư tin mạnh mẽ vào ý tưởng rằng thân thể quý vị là quý vị và thuộc về quý vị. Vì vậy, quý vị phải có khả năng tách tâm ra khỏi

thân, điều này có thể được thực hiện bằng cách để mặc cho thân tự do và đi theo con đường riêng của nó.

Hãy chăm sóc cơ thể của quý vị. Nhưng cứ để mặc nó vậy, nếu có chuyện gì xảy ra với nó. Điều này là để chuẩn bị trước cho bản thân rằng quý vị sẽ già đi, bị bệnh và chết. Nhưng trong khi quý vị không bệnh, già hay hấp hối thì quý vị không cần phải làm gì cả.

Trong khi vẫn chưa thoát khỏi đau khổ, quý vị có thể sử dụng cơ thể của mình để thực hành Pháp. Việc biết rằng quý vị không thể tránh khỏi cái chết sẽ mang lại cho quý vị cảm giác can đảm. Quý vị có thể xuất gia để trở thành một nhà Sư hay một nữ tu sĩ và sống trong rừng, bởi vì quý vị không còn sợ chết nữa – biết rằng dù thế nào đi chăng nữa, một ngày nào đó quý vị cũng sẽ chết.

Vì vậy, quý vị có thể sử dụng thân của mình trước khi chết bằng cách giải phóng tâm khỏi vòng luân hồi sinh tử. Một khi quý vị nhận thức được cái chết, quý vị có thể dùng nó để dạy dỗ và nhắc nhở bản thân. Điều này sẽ cho quý vị can đảm để từ bỏ của cải, danh vọng và mọi thứ thế tục của mình. Khi đó quý vị sẽ có thể xuất gia và tìm kiếm sự giải thoát khỏi mọi đau khổ từ ba loại tham ái (taṇhā).

Đối với người Phật tử, đây là điều cốt yếu. Quý vị thật may mắn khi không phải tự mình tìm hiểu mọi thứ. Quý vị không phải vấp ngã vì đã có Đức Phật dẫn đường. Nếu bị lạc trong rừng thì quý vị sẽ không gặp rắc rối gì nhiều vì có người biết đường dẫn quý vị đi.

Đức Phật cũng từng bị lạc trong rừng hoang vu nhưng đã tìm được đường ra. Vì thế Ngài đã tạo ra một con đường thoát khổ cho chúng ta: bố thí (*dāna*), trì giới (*sīla*) và trau dồi tâm thông qua thực hành (*bhāvanā*). Đây là lối thoát duy nhất; không có cách nào khác. Một khi quý vị đã biết đến con đường đó, quý vị nên khư khư tin tưởng mạnh mẽ vào nó. Hãy tiếp tục thực hành và tạo phước.

Đừng keo kiệt với số tiền nhàn rỗi và của cải di thừa của mình. Quý vị không thể mang chúng theo khi chết. Chúng là để được sử dụng chứ không phải để cất giữ. Chúng không phải dành cho quý vị để phục vụ chúng - để bảo vệ chúng. Chúng cần phục vụ quý vị—để quý vị sử dụng chúng để tạo ra phước và cho đi rộng khắp, như vậy quý vị sẽ bớt dính mắc vào chúng. Nếu

không, quý vị sẽ toàn lo lắng và dính mắc vào chúng. Mất chúng sẽ khiến quý vị đau khổ.

Nhưng nếu quý vị sử dụng chúng để tạo phước thông qua việc rộng rãi cho đi (bố thí), giúp đỡ người khác và làm cho xã hội hòa bình hơn thì quý vị sẽ hạnh phúc. Quý vị sẽ không còn chịu gánh nặng bởi tiền bạc và tài sản của mình nữa. Quý vị sẽ bớt tham lam hơn vì quý vị không thấy ý nghĩa của việc kiếm tiền và trở nên giàu có. Khi có nhiều hơn mức mình cần, dù thế nào thì quý vị sẽ phân phát chúng. Quý vị sẽ có nhiều thời gian rảnh hơn vì không cần phải cố gắng kiếm nhiều tiền hơn khi đã có đủ. Quý vị sẽ có nhiều thời gian hơn để thực hành thiền.

Lúc đầu, quý vị có thể hành thiền tại nhà vì quý vị vẫn còn là cư sĩ. Nhưng một khi quý vị gặt hái được kết quả từ việc thực hành của mình, quý vị sẽ thấy rằng hạnh phúc từ việc thực hành của quý vị đáng giá hơn nhiều so với hạnh phúc từ tiền bạc và của cải, danh vọng, v.v. Vì vậy, quý vị sẽ muốn luyện tập nhiều hơn và cắt giảm các nghĩa vụ khác. Quý vị sẽ chỉ làm việc để trang trải những gì cần thiết—kiếm đủ tiền để nuôi sống bản thân và đáp ứng những nhu cầu cơ bản. Quý vị thà dành thời gian rảnh rỗi để hành thiền đi và thiền ngồi, đọc sách Pháp, viếng thăm và tỏ lòng kính trọng tới những vị thầy đáng kính và đi ẩn cư tu miên mật ở các tu viện khác nhau.

Tiếp tục làm những việc như vậy sẽ giúp quý vị cắt giảm được những nghĩa vụ khác; cuối cùng nó sẽ dẫn dắt quý vị được xuất gia. Quý vị sẽ không còn tìm thấy bất kỳ hạnh phúc nào trong đời sống cư sĩ bởi vì ở nhà có quá nhiều rắc rối phức tạp. Luôn luôn có điều gì đó đang diễn ra - tất cả những điều vô nghĩa liên quan đến sự khao khát và ham muốn của những người khác nhau. Nếu họ không đạt được điều mình muốn thì họ sẽ tức giận và khó chịu. Vì vậy, quý vị quyết tâm từ bỏ và để kệ bất cứ ai lấy bất cứ thứ gì họ muốn. Quý vị không cần bất cứ thứ gì hoặc là một phần của nó. Quý vị chỉ cần là chính mình. Và điều duy nhất quý vị cần là thời gian – độc lập để quý vị có thể vun bồi bố thí, trì giới và thực hành.



Được sinh ra làm người là cơ hội tốt nhất của quý vị. Nếu quý vị sinh ra làm một con thú hay một con chim, quý vị sẽ không thể thực hành được. Cùng lắm quý vị chỉ có thể sống nhờ vào Đạo Phật.

Hãy tin vào Đạo Phật. Hãy tiếp tục thực hành. Được sinh ra làm người là cơ hội tốt nhất của quý vị.

Nếu quý vị sinh ra làm một con thú hay một con chim, quý vị sẽ không thể thực hành được. Cùng lắm quý vị chỉ có thể sống nhờ vào Đạo Phật. Bởi vì quý vị không phải là một con chim mà là một con người—quý vị có trí năng để tìm hiểu về Đạo Phật và những giáo lý của đạo Phật, quý vị nên cố gắng áp dụng những gì đã học vào thực hành.





Quý vị đã bao giờ có đủ chưa?

Quý vị đã bao giờ cảm thấy thực sự hài lòng chưa?

Quý vị làm chưa đủ à?

Quý vị đã xem đủ phim và chương trình biểu diễn rồi.

Quý vị đã tham dự đủ các bữa tiệc rồi.

Quý vị đã đi du lịch khắp nơi và đến đủ nơi rồi.

Có lẽ đã đến lúc dừng lại.

