

Bài thuyết Pháp của Thiền sư Ajahn Suchart ngày 2/12/2014

Nguồn: dịch từ cuốn Dhamma for the Asking Vol. 2, Page 117 -130

<https://www.phrasuchart.com/enbook/>

Người dịch Anh – Việt: Phương Thủy



Mở đầu buổi tối nay Thầy sẽ giảng về bốn phẩm chất Pháp cần thiết hoặc thiết yếu để hoàn thành bất cứ điều gì ta muốn làm. Trong tiếng *Pāli*, nó được gọi là bốn *iddhipāda*, có thể được dịch là bốn bước để thành công. Bước đầu tiên được gọi là *chanda*. Bước thứ hai là *viriya*. Bước thứ ba là *citta*. Bước thứ tư là *vimamsā*. Đây là bốn phẩm chất Pháp mà một người cần phải có nếu muốn hoàn thành hoặc thành công trong bất kỳ nỗ lực nào. Phẩm chất đầu tiên, *chanda*, có nghĩa là quý vị phải muốn những gì quý vị làm. Nếu quý vị muốn thành công trong hành thiền, quý vị phải muốn hành thiền. Để muốn hành thiền, quý vị phải biết kết quả hoặc lợi ích mà quý vị sẽ đạt được từ việc hành thiền. Để có thể thấy được lợi ích, quý vị cần lắng nghe một người đã được lợi ích từ việc hành thiền như Đức Phật và các Thánh đệ tử của Ngài. Vì vậy, khi nghe các bài Pháp thoại, quý vị đang học hỏi về những lợi ích của việc hành thiền. Một khi đã biết được rằng có thể đạt được hạnh phúc nhờ sự tinh tâm, quý vị có thể loại bỏ tất cả những đau khổ trong tâm, chẳng hạn như căng thẳng, bồn chồn, lo lắng và sợ hãi. Sau đó, nếu muốn có được lợi ích này, quý vị sẽ muốn hành thiền.

Một khi muốn hành thiền thì phẩm chất thứ hai sẽ theo sau. *Viriya* có nghĩa là nghị lực hay sự cố gắng. Khi muốn làm một điều gì đó, quý vị sẽ tự nhiên có nghị lực để làm điều đó và cảm thấy nó dễ dàng thực hiện. Nếu không muốn làm, quý vị sẽ thấy mình không có nghị lực, không có ham muốn. Cho nên khi thích điều quý vị muốn làm, quý vị sẽ nỗ lực. Quý vị sẽ làm việc chăm chỉ để hoàn thành những gì quý vị đã đặt ra để làm. Để thiết lập điều này, cần lắng nghe những người có kinh nghiệm hành thiền; rồi sau khi đã biết được những lợi ích có thể thu được từ việc hành thiền và cũng đã biết được cách hành thiền như thế nào, quý vị sẽ muốn hành thiền. Khi muốn hành thiền, quý vị sẽ dành thời gian và nỗ lực để hành thiền. Quý vị sẽ gác lại những việc khác vì trong cuộc đời chỉ có bấy nhiêu thời gian để làm chừng ấy thứ. Vì vậy, để có thời gian và nỗ lực hành thiền, quý vị có thể phải từ bỏ những thứ khác. Như tối nay, quý vị phải từ bỏ một số việc khác mà quý vị thường làm, có thể là xem tivi hay đi ra ngoài tới một số địa điểm giải trí hoặc một số hoạt động khác mà quý vị có thể muốn làm. Quý vị đã sẵn sàng hy sinh, từ bỏ những hoạt động đó để có thể đến chùa và hành thiền. Vì vậy, nếu có *chanda*, muốn những gì mình làm thì sẽ có *viriya*, nghị lực/sự cố gắng.

Và tiếp theo, quý vị cũng sẽ có phẩm chất thứ ba, đó là *citta*. *Citta* có nghĩa là dành phần lớn thời gian và nỗ lực cho việc hành thiền bởi vì quý vị muốn trải nghiệm lợi ích có thể nhận được từ việc hành thiền của mình. Chỉ cần tưởng tượng nếu quý vị thành công, tâm của quý vị sẽ bình an và tĩnh lặng và cảm thấy hạnh phúc. Và loại hạnh phúc này tuyệt vời hơn bất kỳ loại hạnh phúc nào mà quý vị từng trải qua trước đây. Ngay cả khi trở nên giàu có và nổi tiếng, thứ hạnh phúc mà quý vị có được từ việc giàu có hay nổi tiếng không thể so sánh với hạnh phúc có được từ việc thực hành thiền của mình. Quý vị phải trải nghiệm kết quả thực hành của mình và sẽ không nghi ngờ gì nữa. Ngay bây giờ quý vị chỉ đang lắng nghe; vẫn chưa trải nghiệm kết quả đầy đủ, vì vậy có thể chưa thấy lợi ích. Nhưng ít nhất quý vị đã nghe về nó.

Bây giờ để quý vị có thể biến nó thành hiện thực, quý vị phải có *viriya*, phải bỏ thời gian và công sức của mình. Quý vị phải có *citta*. Quý vị phải dành toàn bộ cuộc đời của mình cho việc hành thiền, chỉ mong muốn hành thiền. Đây là ý nghĩa của *citta*: tâm của quý vị chỉ tập trung vào điều quý vị muốn làm. Quý vị sẽ không muốn đi và làm những việc khác. Nếu bạn bè gọi và rủ đi chơi, có thể là đi ra ngoài chơi golf hoặc tennis, hoặc đi đến nhà hát, ra rạp chiếu phim, tham quan hoặc mua sắm, quý vị sẽ không nhận lời. Quý vị thích dành thời gian đó để hành thiền hơn. Đây là cốt lõi của *citta*. Tâm trí chỉ tập trung vào việc mình muốn làm và hoàn thành để thu được lợi ích.

Và phẩm chất thứ tư là suy nghĩ của quý vị. Quý vị sẽ sử dụng ý nghĩ của mình để suy nghĩ có phân tích. Đây là ý nghĩa của *vimamsā*, suy nghĩ có phân tích, nghĩa là phải phân tích để xem việc thực hành đang diễn ra như thế nào, đang tiến bộ hay không. Quý vị phải phân tích để tìm ra nguyên nhân nào khiến việc luyện tập của mình tiến lên và nguyên nhân nào khiến việc luyện tập không tiến lên được, cũng như nguyên nhân nào khiến việc luyện tập bị tụt lùi. Đây là những điều quý vị phải phân tích để có thể loại bỏ những điều ngăn cản mình tiến lên và phát huy những điều sẽ thúc đẩy tiến lên.

Điều khiến cho việc hành thiền của quý vị thành công là sự thiết lập niệm - trong tiếng *Pāli* là *sati*. *Sati* ở đây có nghĩa là chỉ chú tâm vào một đối tượng. Quý vị không muốn để tâm trí mình suy nghĩ vu vơ. Nếu cần nghĩ thì chỉ nghĩ về một điều. Ví dụ, quý vị có thể phải nghĩ về những gì quý vị sẽ làm hôm nay hoặc ai đó mình phải gặp, v.v. Một khi đã nghĩ ra những gì phải làm và đã chuẩn bị trước, quý vị nên ngừng suy nghĩ và tập trung vào việc thiết lập niệm, việc này có thể được thực hiện theo nhiều cách. Quý vị có thể sử dụng một câu chú (mantra), chẳng hạn như trì danh hiệu của Đức Phật “*Buddho, Buddho*,

Buddho” khi tiếp tục chuẩn bị sẵn sàng làm bất cứ điều gì phải làm. Hoặc quý vị có thể sử dụng các hoạt động của thân làm điểm chú tâm. Chỉ cần chú ý vào bất cứ điều gì đang làm vào lúc hiện tại. Nếu đang đi bộ, chỉ cần chú ý vào việc đi bộ. Nếu đang tắm, chỉ cần chú ý vào việc đó. Nếu đang mặc quần áo, chải đầu hay đi giày, đơn giản chú ý vào đó. Đừng để tâm trí của mình đi nơi khác. Đừng nghĩ về những người, sự vật hoặc địa điểm khác. Chỉ tiếp tục chú ý hoàn toàn vào các hoạt động của thân. Đây được gọi là *kāyagatā-satipaṭṭhāna*, sử dụng các hoạt động của thân làm đối tượng của niệm. Nếu quý vị sử dụng câu chú, trì danh hiệu Đức Phật, quý vị đang áp dụng *Buddhānussati*, thiết lập niệm (*sati*) bằng cách trì *mantra*, danh hiệu của Buddha.

Ngoài ra còn có các phương pháp khác. Chẳng hạn, quý vị có thể suy ngẫm về sự vô thường của thân mình. Quý vị có thể suy ngẫm về thực tế rằng thân của quý vị phải chịu sự lão hóa, bệnh tật và chết. Quý vị phải chia xa những người thân yêu của mình. Nếu suy ngẫm về những sự thật này, điều đó có nghĩa là đang thiết lập niệm. Và đối với trường hợp cụ thể này, quý vị cũng đang phát triển tuệ giác về bản chất của thân. Nếu quý vị tiếp tục quán chiếu, tiếp tục suy ngẫm về những sự thật này khi thực hiện các hoạt động hàng ngày của mình, quý vị có thể chế ngự tâm, làm cho tâm tĩnh lặng để làm chậm lại sự ham muốn và lòng tham. Bình thường chúng ta có xu hướng tham lam, muốn có cái này, phải có cái kia. Nhưng nếu chúng ta nghĩ trong giây lát rằng cuối cùng chúng ta sẽ chết thì có ích gì khi có tất cả những thứ này? Vì khi chết đi, chúng ta không nhận được gì cả. Chúng ta không thể mang bất cứ thứ gì theo mình. Ngay cả cái thân này chúng ta cũng phải bỏ lại phía sau.

Thứ duy nhất có thể đi cùng quý vị là tâm. Vì vậy, nếu quý vị sử dụng tâm, quý vị đang phát triển cả niệm và tuệ. Và khi có thời gian để ngồi và thiền, khi không phải làm bất cứ điều gì, quý vị nên tìm một căn phòng yên tĩnh, một nơi nào đó mà quý vị sẽ không bị phân tâm. Hãy nhắm mắt lại và chú ý vào đề mục thiền hay đối tượng của niệm. Nếu quý vị dùng câu chú, hãy tiếp tục trì chú. Nếu quý vị dùng chuyển động của thân làm đối tượng, chỉ chú tâm vào hoạt động đó. Và nếu quý vị muốn sử dụng hơi thở, hãy quan sát hơi thở của mình. Quan sát hơi thở tại điểm mà không khí tiếp xúc với cơ thể, thường là ở đầu mũi hoặc phía trên môi trên. Chỉ cần chú ý vào điểm đó. Nhận biết hơi thở vào và hơi thở ra. Khi quý vị đang thở vào, hãy nhận biết hoặc biết rằng quý vị đang thở vào. Khi quý vị thở ra, chỉ nhận biết hoặc biết rằng quý vị đang thở ra. Đừng nghĩ về những thứ khác. Nếu quý vị có bất kỳ suy nghĩ nào, hãy lờ chúng đi và chú ý vào việc quan sát hơi thở.

Nếu cảm thấy khó sử dụng hơi thở làm điểm chú tâm, quý vị có thể chuyển sang câu chú, nếu thích. Lặp đi lặp lại *Buddho, Buddho, Buddho* trong tâm. Nhưng nếu thấy điều này khó thực hiện, quý vị có thể áp dụng phương pháp tụng kinh. Nếu quý vị có thể nhớ câu kinh nào đó thì cứ trì tụng thôi. Như *Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa* hoặc *Buddham saraṇam gacchāmi, Dhammam saraṇam gacchāmi, Saṅgham saraṇam gacchāmi*. Bất cứ câu nào quý vị có thể nhớ, hãy tiếp tục trì tụng câu đó. Quý vị có thể trì tụng lặp lại nhiều lần; không quan trọng là bao nhiêu lần. Mục đích là không cho đầu óc quý vị nghĩ về người này, người kia, về thứ này hay thứ kia. Bởi vì khi nghĩ như vậy sẽ làm tâm xao động, ngăn cản tâm trở nên tĩnh lặng và đi đến nhất tâm. Cho nên đây là điều quý vị phải làm đầu tiên, trước khi có thể đạt được mức thiền đầu tiên.

Mức đầu tiên được gọi là *samatha-bhāvanā*, thiền chỉ để bình tâm, diêm tĩnh, tĩnh lặng, an định - chỉ biết mà không suy nghĩ gì. Khi tâm bước vào giai đoạn đó, nó sẽ cảm nhận được sự bình yên và hạnh phúc, đó là thứ hạnh phúc lớn lao hơn bất kỳ loại hạnh phúc nào. Một khi đã trải qua điều này, quý vị biết đây là điều mà quý vị sẽ muốn có càng lâu càng tốt. Vì vậy, quý vị sẽ có thêm *chanda, viriya, citta, vimamsā*. Quý vị sẽ thích hành thiền nhiều hơn. Quý vị sẽ muốn dành nhiều thời gian và nỗ lực hơn cho việc thực hành và chuyên tâm hành thiền. Quý vị không muốn đi làm những việc khác và quý vị sẽ dùng trí óc để phân tích quá trình thực hành của mình để có thể cải thiện và tiến bộ.

Khi quý vị đã hoàn thành mức đầu tiên, tâm của quý vị đi vào *jhāna*, tới *upekkhā*, chỉ biết thôi mà không có bất kỳ suy nghĩ nào. Điều quý vị cần làm là để nó yên một mình càng lâu càng tốt. Đừng ép tâm phải suy nghĩ; ngay cả khi quý vị muốn phát triển tuệ giác hoặc trí tuệ, đây không phải là lúc để làm điều đó. Quý vị cần đợi tâm rút khỏi trạng thái đó trước, hãy kiên nhẫn đợi cho đến khi tâm bắt đầu nhận biết được thân thể và môi trường xung quanh. Khi đó, nếu quý vị muốn phát triển tuệ giác hoặc trí tuệ, quý vị có thể làm điều đó.

Nhưng thông thường khi mới bắt đầu, quý vị cần duy trì niệm. Quý vị cần thành thạo hơn và giỏi hơn với việc thiền để tĩnh tâm trước. Quý vị cần làm điều đó để đi vào an tĩnh, vào *jhāna* bất cứ lúc nào quý vị muốn. Nếu quý vị ra khỏi *jhāna* và bắt đầu suy nghĩ, quý vị có thể nghĩ rằng quý vị đang phát triển tuệ giác. Tâm của quý vị có thể bị lạc hướng nghĩ về những thứ khác. Thay vì phát triển tuệ giác (*paññā*/trí tuệ), quý vị sẽ thực sự bắt đầu khuấy động tâm của mình. Vì vậy, nếu quý vị chưa thể kiểm soát suy nghĩ của mình, hãy cố gắng ngăn chặn chúng trước tiên, khi quý vị ra khỏi *jhāna* hoặc ra khỏi *samādhi* của quý vị.

Quý vị nên tiếp tục thiết lập niệm, tiếp tục lặp lại mantra hoặc tiếp tục quan sát các hoạt động của cơ thể. Giống như khi thức dậy và muốn thực hành thiền đi, quý vị có thể chú ý vào việc đi, sử dụng cơ thể làm đối tượng chú ý. Khi đang đi, quý vị nên quan sát đôi bàn chân của mình. Khi bước bằng chân trái, chỉ cần biết rằng đang bước bằng chân trái. Khi bước bằng chân phải, chỉ cần biết rằng đang bước bằng chân phải. Chỉ bước đi trái và phải, trái và phải, quan sát khi quý vị đi. Sợ dĩ quý vị phải đi là để thay đổi tư thế của thân vì nếu ngồi lâu, cơ thể có thể bị tê, đau nhức và khó chịu. Vì vậy, quý vị cần giải tỏa cảm giác khó chịu đó bằng cách đi bộ. Sau một thời gian khi cảm thấy mệt mỏi vì đi lại, thì quý vị có thể quay về ngồi nếu không còn việc gì khác phải làm. Cố gắng ngồi càng nhiều càng tốt cho đến khi quý vị biết cách nhập vào *jhāna*. Quý vị sẽ có thể nhập vào *jhāna* một cách nhanh chóng, nhiều nhất là sau năm hoặc mười phút. Một khi quý vị đã thành thạo hoặc giỏi hành thiền nhập *jhāna* thì quý vị có thể chuyển sang bước tiếp theo: hành thiền để có tuệ giác.

Hành thiền để có tuệ giác khác với hành thiền để tĩnh tâm. Khi hành thiền để tĩnh tâm, quý vị cần dừng suy nghĩ của mình lại; không cần nghĩ gì cả. Quý vị cần cho đầu óc được nghỉ ngơi, để tâm luôn hài lòng và vui vẻ. Nhưng khi phát triển tuệ giác, quý vị phải suy nghĩ, chỉ có điều quý vị phải suy nghĩ theo cách của sự thật; cụ thể là phải nghĩ đến ba đặc tính của tất cả những thứ hiện có, chẳng hạn như thân thể của quý vị và thân thể của người khác. Chúng có ba đặc tính. *Anicca* có nghĩa là mọi thứ là vô thường, chúng là tạm bợ. Chúng phát sinh, tồn tại trong một thời gian và sau đó dừng lại và biến mất. Cơ thể sau khi sinh ra sẽ lớn lên, sau khi trưởng thành đầy đủ, nó sẽ già đi, bệnh tật, rồi sẽ chết.

Hãy suy ngẫm không chỉ về thân thể mà còn mọi thứ quý vị có, bao gồm tất cả tài sản bên ngoài, như của cải, tiền bạc, nhà cửa, vợ/chồng của quý vị, gia đình và công việc của quý vị — mọi thứ. Cuối cùng quý vị sẽ phải mất chúng. Nếu chiêm nghiệm và tự nhắc nhở bản thân rằng đây là những gì quý vị phải trải qua thì tâm quý vị sẽ không bám víu vào chúng. Tâm của quý vị sẽ chuẩn bị cho tình huống cuối cùng là quý vị sẽ phải rời khỏi chúng. Khi tâm đã sẵn sàng, nó sẽ vui lòng rời khỏi mà không đeo bám chúng. Khi đến thời điểm chia ly, tâm sẽ làm điều đó một cách thanh thản, không có bất kỳ buồn phiền hay căng thẳng nào. Vì vậy, đây là những gì quý vị cần làm, cần dạy cho tâm của mình, cho tâm biết mọi thứ sẽ xảy ra trong tương lai vào bất cứ lúc nào, bởi vì không ai có thể đoán trước được khi nào điều này sẽ xảy ra. Đó là lý do tại sao nó được gọi là *anattā* (vô ngã). Quý vị không biết khi nào điều đó sẽ xảy ra. Quý vị không thể quản lý các sự kiện hoặc con người; không thể bảo chúng hay họ rời bỏ quý vị vào một thời điểm nhất định. Nó giống như thân của quý vị, quý vị

không thể nói rằng thân này sẽ rời bỏ mình ở tuổi 80 hay 90 hay bất cứ tuổi nào, bởi vì thân này có thể rời bỏ quý vị bất cứ lúc nào. Vì vậy, quý vị phải chuẩn bị sẵn sàng bằng cách liên tục nhắc nhở tâm mình về sự thật này.

Một khi tâm trí đã hoàn toàn hấp thụ sự thật này, nó sẽ không chống lại hoặc phủ nhận sự thật. Nó sẽ chấp nhận sự thật một cách bình thản. Vì vậy, đây là cách thoát khỏi căng thẳng và đau khổ về tinh thần, bằng cách dạy cho tâm trí về sự thật rằng mọi thứ quý vị sở hữu, sớm hay muộn, sẽ rời bỏ quý vị hoặc quý vị sẽ rời bỏ chúng. Nhưng quý vị sẽ không ra đi với nỗi buồn vì nếu quý vị có *samādhi*, nếu đã phát triển *jhāna* thì *jhāna* sẽ bảo vệ tâm, sẽ nuôi tâm quý vị bằng hạnh phúc nội tại. Cho nên mất bất cứ thứ gì sẽ không ảnh hưởng gì đến tâm của quý vị cả. Tâm của quý vị sẽ luôn luôn bình an và hạnh phúc. Vì vậy, trước tiên quý vị phải phát triển *jhāna* để có được sự an tâm và hạnh phúc này để có thể đương đầu hoặc chịu đựng những mất mát của mình khi chúng xảy ra.

Đây là hai bước mà quý vị phải phát triển nếu quý vị muốn thành công như Đức Phật và các đệ tử đã giác ngộ của Ngài. Đây là những gì các Ngài đã làm và đây là những gì các Ngài đã dạy chúng ta làm. Nếu chúng ta làm theo những gì các Ngài đã dạy và những gì các Ngài đã làm, chúng ta cũng sẽ giống như các Ngài. Chúng ta sẽ không còn căng thẳng, bồn chồn, lo lắng và sợ hãi. Chúng ta sẽ luôn bình yên và hạnh phúc bất kể điều gì có thể xảy ra bởi vì chúng ta biết rằng chúng ta không cần bất cứ thứ gì nữa. Điều chúng ta cần, điều chúng ta muốn là hạnh phúc nảy sinh từ sự bình an trong tâm, hạnh phúc nảy sinh từ sự buông bỏ mọi thứ.

Vì vậy, đây là những gì quý vị sẽ phải làm. Trước tiên, quý vị phải phát triển bốn *iddhipāda*: *chanda*, *virīya*, *citta*, *vimamsā*. *Chanda* nghĩa là phải muốn điều mình làm. Nếu muốn hành thiền thì quý vị sẽ để hết tâm trí dành thời gian và nỗ lực, đó là *virīya*. Và quý vị sẽ có sự tận tâm, hết lòng (*citta*); quý vị sẽ dành tất cả thời gian của mình cho việc thực hành này và sẽ suy nghĩ có phân tích để tìm ra điều gì đang khiến mình tiến lên và điều gì đang kìm hãm mình (*vimamsā*). Ví dụ, ngay bây giờ quý vị chỉ có thể thiền trong một thời gian ngắn, có thể một lần một tuần, hoặc nếu nghiêm túc hơn, quý vị có thể thiền mỗi ngày. Nhưng vì quý vị vẫn phải đi làm, nên chỉ có thể thiền một lần vào buổi sáng trước khi đi làm và một lần vào buổi tối khi về nhà trước khi đi ngủ. Thỉnh thoảng quý vị có thể không muốn làm việc đó vì có thể cảm thấy mệt mỏi sau khi đi làm về, do đó, thay vì ngồi thiền, quý vị có thể muốn xem một bộ phim chỉ để thư giãn.

Quý vị thấy rằng làm việc là trở ngại cho sự tiến bộ của mình vì có ít thời

gian để hành thiền. Nếu muốn có nhiều thời gian hơn, quý vị có thể phải làm việc ít giờ hơn. Vì vậy, quý vị có thể phải chấp nhận thu nhập ít hơn. Để quản lý cuộc sống với thu nhập ít hơn, quý vị có thể phải chi tiêu ít hơn; có thể phải sử dụng ít tiền hơn. Do đó, quý vị sẽ phải suy nghĩ, *tôi nên làm gì?* Quý vị có thể phải từ bỏ một loại hoạt động nào đó cần phải tiêu tiền. Bằng cách này, quý vị có thể có thời gian để thiền và không phải làm việc quá vất vả hoặc dành quá nhiều thời gian để làm việc. Đây là điều mà chúng ta gọi là *vimamsā*, suy nghĩ có phân tích liên quan đến việc thực hành: điều gì đang đưa quý vị tiến bộ, điều gì đang kéo thụt lùi. Cho nên quý vị cần phải loại bỏ những gì đang kéo mình thụt lùi và hỗ trợ những gì thúc đẩy tiến bộ. Đây là điều mà quý vị phải làm.

Quý vị sẽ thấy rằng việc thiết lập niệm liên tục là điều thúc đẩy tiến bộ trong hành thiền. Do đó, quý vị muốn có nhiều thời gian hơn để thiết lập niệm của mình. Và để thành công trong việc thiết lập niệm, quý vị cần ở một mình và không có các loại hoạt động khác, chẳng hạn như làm việc. Đây là điều mà quý vị phải phân tích để có thể tiến lên. Nếu chỉ thực hành một cách mù quáng, không biết điều gì đang giúp mình hoặc điều gì đang cản trở thì quý vị sẽ không thành công trong thực hành thiền của mình. Vì vậy, đây là bốn bước để thành công, bốn *iddhipāda*: *chanda*, *virīya*, *citta*, *vimamsā*. Một khi có những thứ này, quý vị sẽ có thể thiết lập niệm. Và khi có niệm, khi ngồi thiền, tâm quý vị sẽ chú ý vào một đối tượng và tâm sẽ rơi vào trạng thái tĩnh lặng. Tâm sẽ trở thành một và trở thành người biết. Suy nghĩ sẽ dừng lại và quý vị sẽ tìm thấy bình yên và hạnh phúc từ trạng thái tâm đó. Quý vị sẽ thấy rằng mình muốn làm điều này nhiều nhất có thể cho đến khi quý vị trở nên thành thạo, cho đến khi có thể ngồi và trở nên yên bình và tĩnh lặng một cách dễ dàng và nhanh chóng.

Khi quý vị đã có được sự tĩnh lặng này thì bước tiếp theo là quán chiếu ba đặc tính của sự vật khi quý vị không ngồi thiền, khi rút ra khỏi trạng thái yên bình đó và khi bắt đầu suy nghĩ. Đừng để tâm trí nghĩ đến việc kiếm nhiều tiền hơn, giành được nhiều hạnh phúc hơn từ những người xung quanh hoặc từ những thứ quý vị đi mua bởi vì tất cả chúng đều là ảo tưởng về hạnh phúc. Chúng tồn tại rất ngắn và khiến quý vị trắng tay trong khi muốn có thêm. Và cho dù có bao nhiêu thứ hay bao nhiêu lần có chúng, rốt cuộc quý vị vẫn sẽ có cùng một cảm giác như vậy. Cho nên quý vị không được để tâm nghĩ về những điều đó. Thay vào đó, quý vị nên nghĩ rằng chúng là vô thường. Chúng chỉ tạo thêm căng thẳng cho quý vị bởi vì ham muốn chúng nhiều hơn. Và khi có ham muốn, quý vị không thể giữ được bình yên và tĩnh lặng.

Vì vậy, hãy nghĩ về những gì quý vị muốn có và muốn làm là *anicca*,

dukkham và *anattā*. *Anicca* nghĩa là chúng tạm thời. *Dukkham* có nghĩa là chúng không mang lại cho quý vị hạnh phúc; chúng mang lại căng thẳng, lo lắng, bồn chồn và sợ hãi. *Anattā* nghĩa là quý vị không thể ngăn chặn chúng, không thể quản lý chúng mọi lúc, không thể kiểm soát chúng mọi lúc và quý vị không thể bảo chúng chỉ đem lại cho quý vị hạnh phúc vì sớm muộn gì chúng cũng sẽ rời bỏ quý vị. Vì vậy, đây là những gì quý vị làm sau khi quý vị đã phát triển *samatha* hay *jhāna* và trở nên thành thạo với thực hành này. Và khi thoát ra khỏi *jhāna*, quý vị có thể phát triển tuệ giác bằng cách quán chiếu ba đặc tính của mọi thứ mà quý vị sở hữu. Bằng cách này, quý vị sẽ không bám níu vào chúng, phụ thuộc vào chúng hoặc dựa vào chúng để làm cho mình hạnh phúc. Quý vị khám phá ra rằng quý vị có thể hạnh phúc với *jhāna* của mình và đó là tất cả những gì quý vị cần — sự an tâm và tĩnh lặng mà quý vị có thể duy trì bằng cách sử dụng niệm. Một khi tâm không còn bám níu vào mọi thứ hay không ham muốn bất cứ điều gì, tâm quý vị sẽ không còn căng thẳng nữa. Căng thẳng dừng lại bởi vì quý vị đã loại bỏ nguyên nhân gây ra căng thẳng hoặc đau khổ: ham muốn của quý vị.

Do đó, đây là những gì thầy phải nói với quý vị tối nay, thầy dừng tại đây và để quý vị đặt câu hỏi.

