

# Bắt Đầu Từ Việc Nhỏ



*Ajahn Lee Dhammadharo*

# BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

*Tuyển tập các bài Pháp dành cho tân thiền sinh*

## Starting Out Small

*A Collection of Talks for Beginning Meditators*

*Ajahn Thanissaro (Geoffrey DeGraff)*

*Dịch từ tiếng Thái*

Dịch từ tiếng Anh: **Diệu Liên Lý Thu Linh**

2023-2024

## THÔNG TIN BẢN QUYỀN

**Starting Out Small (Bắt Đầu Từ Việc Nhỏ)**  
của Ajaan Lee Dhammadharo

**Bhikkhu Ṭhānissaro (Geoffrey DeGraff)**  
dịch từ tiếng Thái.

**COPYRIGHT Copyright © 2000**  
**Thanissaro Bhikkhu**

**Thiết kế bìa: Morshel Lewis -2024**

*Mọi câu hỏi về sách, xin liên lạc tại:*  
*[quytuongtrovn@gmail.com](mailto:quytuongtrovn@gmail.com)*

# Mục Lục

- *Lời Giới Thiệu*
- *Lời Người Dịch*
- *Ánh Sáng Nội Tâm*
- *Ánh Sáng Trí Tuệ*
- *Bám Chấp*
- *Buông*
- *Ba Nguyên Tắc*
- *Ba Sợi Dây Thừng*
- *Ở Cổng Chuông*
- *Bắt Đầu Từ Việc Nhỏ*
- *Việc Thực Hành*
- *Sức Mạnh Cho Cuộc Hành Trình*
- *Vào Vị Trí*
- *Hai Thiên Bảo Hộ*
- *Chủ & Khách*
- *Hình Ảnh Đức Phật*
- *Kính Viễn Vọng*
- *Điện Tâm*
- *Kiểm Chế Các Căn*
- *Rắn, Lửa & Cướp*
- *Các Nguyên Tắc Bên Vững*

## VỀ TÁC GIẢ

*Phra Ajaan Lee Dhammadharo (1907-1961) là một trong những vị tỳ kheo theo truyền thống tu khổ hạnh trong rừng của Thái Lan bậc nhất. Cuộc đời Ngài ngắn ngủi nhưng đầy biến động. Nổi tiếng là vị thầy đạo hạnh và có khả năng thần thông, Ngài là người đầu tiên đã đem truyền thống tu khổ hạnh ra khỏi những cánh rừng thuộc lưu vực sông Mê-kông, để hòa nhập vào xã hội hiện đại ở ngay trung tâm Thái Lan.*

## **Về Dịch Giả (tiếng Thái)**

Tỳ Khưu Thanissaro (Geoffrey DeGraff) là một tu sĩ người Mỹ theo truyền thống tu trong rừng của Thái Lan. Sau khi tốt nghiệp Đại học Oberlin năm 1971 với chuyên ngành về Lịch sử Tri Thức Âu Châu, ông theo học thiền với Thiền sư Ajaan Fuang Jotiko ở Thái Lan và xuất gia năm 1976. Năm 1991 Sư giúp thành lập Metta Forest Monastery ở San Diego, California, nơi Sư sau này làm trụ trì. Sư là một dịch giả, người viết năng nổ. Nhiều tác phẩm của Sư có thể được tìm thấy trên mạng : [www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)





## Lời Giới Thiệu

Đây là một tác phẩm chưa hoàn chỉnh. Tôi đã hy vọng cuối cùng có thể cung cấp một bộ sưu tập tiếng Anh các bài nói chuyện của Ajaan Lee đầy đủ hơn nhiều, để thêm vào các bộ sưu tập đã có sẵn như: *Lessons in Samadhi*, *Food for Thought*, *Inner Strength*, và *The Skill of Release* (*Bài học về Samadhi*, *Thực phẩm cho Tâm*, *Sức mạnh Nội tâm* và *Kỹ năng Giải thoát*).

Nhưng hiện tại, để phù hợp với tựa đề của bộ sưu tập, tôi muốn bắt đầu từ một quy mô nhỏ.

Các bài pháp thoại được chuyển ngữ ở đây bắt đầu từ những bài nói chuyện của Ajaan Lee với các nhóm thiền sinh. Có người là đệ tử của ngài; có người hoàn toàn xa lạ. Trong mọi trường hợp, Ajaan Lee thấy cần phải đề cập đến những loại câu hỏi mà các thiền sinh mới thường thắc mắc như: - Tại sao phải thiền? Nên thiền như thế nào? Và tại sao phải theo một cách đặc biệt nào đó? Với phong cách riêng của mình, Ajaan Lee không chỉ cung cấp những câu trả lời thẳng thắn cho những câu

## 10 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

hỏi này mà còn kèm thêm những so sánh sống động, để giúp người nghe liên hệ sự thực hành của họ với các hoạt động quen thuộc, để họ không cảm thấy bị đe dọa bởi những lãnh vực tâm linh chưa được khám phá mà họ đang cố gắng chế ngự.

Một khía cạnh trong giáo lý của Ajaan Lee có thể khiến bạn thấy xa lạ là sự phân tích cơ thể thành bốn tính chất: đất, lửa, nước và gió. Phương thức phân tích này có từ thời Đức Phật, tuy nhiên Ajaan Lee đã phát triển nó theo một cách đặc biệt. Hãy xem sự phân tích này, không phải nhằm vào khía cạnh sinh học hay hóa học – là các đề tài khoa học chúng ta sử dụng để phân tích cơ thể từ bên ngoài - mà là một phương cách phân tích cơ thể từ bên trong. Đây là một khía cạnh nhận thức mà chúng ta thường bỏ qua và, ít nhất trong Anh ngữ, chúng ta không có đủ vốn từ để mô tả chúng. Khi thông qua thiền định, bạn đã trở nên quen thuộc với khía cạnh này của nhận thức, bạn sẽ thấy phương pháp phân tích của Ajaan Lee hữu ích như thế nào.

Các bài pháp thoại bao gồm ở đây đã đi một

## BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ - 11

con đường khá lòng vòng từ lời giảng của Ajaan Lee đến mắt bạn đọc. Một trong các đệ tử của Ngài - tu nữ, Mae Chii Arun Abhivanna - đã ghi chép lại các buổi nói chuyện, sau đó cô sắp xếp chúng lại, tạo thành các phiên bản mới. Ajaan Lee đã xem xét và sửa đổi lại các phiên bản của các bài pháp thoại trước năm 1957. Đối với các pháp thoại thực hiện sau năm đó, Mae Chii Arun Abhivanna đã không kịp thực hiện việc sắp đặt lại cho đến sau cái chết của Ajaan Lee vào năm 1961, vì vậy chúng được in mà không có ý kiến đóng góp của Ngài.

**Thanissaro Bhikkhu**  
**Tháng 10, 1999**

## LỜI NGƯỜI DỊCH

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT  
NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT  
NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

+++

Bắt tay vào việc dịch từ tháng 9, 2023, kiểm cái tiếp nguồn thấy khá nhỏ, tôi tự tin nghĩ, sách sẽ xong trước Tết Giáp Thìn.

Vậy mà tới hôm nay, mới buông tay được, thở phào với chấm câu của bài dịch cuối cùng. Vậy là lỡ hẹn với mùa xuân rồi, vì còn có hai tuần nữa là Tết. Mà còn bao động tác phải trải qua sau khi hoàn thành việc dịch thuật: Kiểm lại bài, rà soát chính tả, typo, v.v.. – với sự giúp sức của đạo hữu Nguyễn Thị Đấu. Và chắc chắn là nhà in sẽ phải nghỉ Tết. Bên cạnh đó còn ‘công tác’ gói quà, lên lịch đi viếng Tết vùng sâu, vùng xa cũng là ưu tiên số một. Rồi rề rà, nhúc đầu, mỗi vai gáy – món quà của năm tháng – luôn thường trực đến thăm. Có bao lý do để biện hộ cho sự chậm trễ, mong độc giả lượng thứ.

Nhưng cũng có tin mừng để chia sẻ: Vũ Lâm Quế Anh, cô cháu gái gọi tôi bằng bà đã bắt đầu góp sức dịch nháp mấy bài ngắn ngắn (theo tinh thần của *Bắt Đầu Từ Việc Nhỏ*). Mừng không phải vì có người giúp, mà mừng vì hy vọng là sẽ có phép mầu nào đó, khiến cháu bỗng yêu thích công việc này, để sau này không cần ‘mồi’, cháu vẫn làm với tất cả tấm lòng. (Trong chuyện này mình có nghĩ tưởng đến câu chuyện Phật đã hứa nếu ngài Nanda xuất gia, sẽ có được nhiều thiếu nữ xinh đẹp còn hơn cô vợ mới cưới, và kết quả là như thế nào, mọi người đã biết). Ai cũng có quyền mơ mà, nhất là mơ điều thiện lành thì tôi chắc sẽ không có tội.

Và cũng như với bao quyển sách khác, tôi xin chia sẻ với sự thận trọng trong dịch thuật, mong được quý tôn sư, quý độc giả chỉ bày cho những sai sót. Riêng tôi, những bài học trong sách thật đáng quý cho người mới học thiền như tôi. Nên nếu có chút ích lợi gì cho bạn đọc, xin hồi hướng phước báu đó đến Ngài Thiên sư Dhammadaro, Thiên sư Thànissaro, cha mẹ, thầy tổ, và tất cả chúng sinh. Xin cảm ơn sự

## 14 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

chung sức của quý đạo hữu trong việc ấn tống để sách có thể đến tay nhiều người.

Nguyện rằng với phước báu trong sách này chúng con có thể thực hành Pháp tốt hơn, có được Pháp trí, ngộ hầu tiến gần hơn đến giải thoát.

**Kính bút,  
Diệu Liên Lý Thu Linh  
Xuân Giáp Thìn - 2024**

## Ánh Sáng Nội Tâm

**Ngày 18 tháng 5 năm 1958**

Chúng ta hạnh phúc hay khổ đau, tốt hay xấu, tất cả tùy thuộc vào tâm của mình. Tâm là kẻ điều hành, là thứ quan trọng nhất trong thân. Đó là vì tâm bền lâu và trách nhiệm cho tất cả những điều tốt hay xấu mà ta làm. Còn thân, nó không biết gì về khổ hay vui, đau đớn hay dễ chịu, và nó hoàn toàn không chịu trách nhiệm cho những hành động tốt hay xấu của bất cứ ai. Tại sao vậy? Bởi vì thân không bền vững. Nó trống rỗng.

Nói rằng thân trống rỗng có nghĩa là ngay khi nó hết thở, bốn thuộc tính đất, nước, gió, lửa của nó tách rời nhau và trở về với bản chất ban đầu của chúng. Những phần thuộc đất trở về với đất như thổ ban đầu. Những phần thuộc tính nước sẽ trở lại với nước như ban đầu. Những phần do thuộc tính gió và lửa trở lại là gió và lửa như ban đầu.

Ở chúng không có gì là “đàn bà” hay “đàn ông”, “tốt” hay “xấu”. Đây là lý do tại sao

## 16 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

chúng ta được dạy, sắc pháp, danh pháp đều vô thường. Khổ thọ khó chịu đựng. Sắc pháp vô ngã, trống rỗng, không chịu sự kiểm soát của bất cứ ai. Ngay cả khi chúng ta cố gắng ngăn cấm nó không được già, bệnh tật và chết đi, nó cũng không hành xử theo ý muốn của chúng ta. Nó chỉ vâng theo tiến trình sinh diệt như bản chất của các duyên hợp tự nhiên. Điều này đúng cho tất cả mọi người.

Nhưng ta không thể nói rằng thân hoàn toàn vô ngã, vì một số bộ phận của nó có ngã. Nói cách khác, chúng phần nào nằm dưới sự kiểm soát của chúng ta. Thí dụ, nếu ta muốn thân bước đi, nó sẽ bước đi. Muốn nó nằm thì nó nằm. Muốn nó ăn thì nó ăn. Nếu ta muốn nó đi tắm, nó sẽ tắm. Điều này cho thấy rằng thân phần nào nằm trong tầm kiểm soát của ta.

Như thế thân vừa là vô ngã (anatta) vừa là có ngã (atta). Nhưng ngay cả như vậy, cả hai khía cạnh đều như nhau trong ý nghĩa là chúng trống rỗng và không chịu trách nhiệm về những điều tốt hay xấu mà chúng ta làm. Cho dù ta làm điều tốt hay xấu, thân không chịu bất kỳ hậu quả tốt, xấu nào. Khi ta chết,



nó được hỏa táng và biến thành tro bụi theo cách nào đó. Nó không chịu trách nhiệm cho hạnh phúc hay khổ đau của bất cứ ai. Khi ta làm điều thiện hay điều ác, mọi kết quả đều đổ vào tâm. Tâm chịu trách nhiệm cho tất cả hành động của ta, và nó cũng là nơi nhận lãnh kết quả. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta phải tẩy trừ uesthiễm nơi tâm, khiến nó thanh tịnh để dẫn dắt chúng ta đến hạnh phúc trong tương lai.

Phương cách nào giúp chúng ta tẩy uesthiễm? Ta tẩy uesthiễm bằng kỹ năng - nói cách khác, bằng sự phát triển các phẩm chất thiện lành trong tâm, thông qua việc thực hành thiền định. Chúng ta cắt đứt tất cả những tâm tham, sân và si, và các triền cái như là dục ái, sân hận, hôn trầm thụy miên, trạo cử và hoài nghi. Tất cả những tính chất này là cái làm uesthiễm tâm. Khi tâm bị uesthiễm theo cách này, chắc chắn nó sẽ đau khổ. Nó sẽ hướng đến bóng tối bởi chính những hành động đó.

Những hành động bất tịnh có thể được phân chia theo các mức độ tâm tối khác nhau. Một số như bóng tối của đêm, tức là hoàn toàn

## 18 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

không có bất kỳ độ sáng nào. Một số có màu tối như mây, tức là chúng xen kẽ giữa tối và sáng, giống như mặt trăng sáng đôi khi bị mây che phủ. Một số có màu tối như sương mù, che khuất tất cả tầm nhìn của chúng ta cho dù ngày hay đêm.

Loại bất thiện xảo thứ ba là vô minh, hay *avijjā*. Nó luôn che khuất tâm khiến ta không thể nhận ra đối tượng nào của tâm là quá khứ, là tương lai, hay hiện tại. Đó là lý do tại sao tâm nhảy từ quá khứ, đến hiện tại hay tương lai, nó không thể trụ vững ở bất cứ đâu. Nó không chắc chắn về bất cứ điều gì. Đây là vô minh. Do vô minh sinh tham ái, là gốc của tất cả phiền não và đau khổ.

Để thoát khỏi trạng thái sương mù này, chúng ta phải hành thiền, đoạn trừ những tư tưởng và khái niệm về quá khứ và tương lai bằng cách xem chúng là vô thường, khổ và vô ngã; quán xét tất cả các uẩn của sắc, thọ, tưởng, hành và thức đến mức độ không còn quá khứ, tương lai hay hiện tại. Đó là khi tâm được giải thoát khỏi những đám mây và sương mù của các chướng ngại và bước vào vùng sáng.

Trên thế gian, có hai loại người. Một loại có đôi mắt tốt. Họ là những người phát triển được các phẩm chất thiện lành bên trong, vì thế họ có thể nhìn thấy sự sáng chói trên thế gian cả ngày lẫn đêm. Ngoài ra, còn có loại người không phát triển các phẩm chất thiện lành. Họ giống như người mù bẩm sinh: dù ánh sáng mặt trời và mặt trăng có thể sáng chói, những người này vẫn ở trong bóng tối – đây là bóng tối trong tâm họ. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta loại bỏ bóng tối trong tâm, giải thoát tâm khỏi bóng tối, như trong câu kinh Pali:

*Kanham dhammam vipphahaya sukkam bhavetha pandito*, có nghĩa là, “Đã từ bỏ những bất thiện, người trí phát triển tâm sáng sủa.” Khi ta phát triển được ánh sáng nội tâm, ta có thể sử dụng ánh sáng đó để chiếu sáng mọi hoạt động của ta. Điều này sẽ mang lại thành công cho ta trong tất cả những gì ta làm. Nhưng nếu ta ở trong bóng tối, giống như người bị mù bẩm sinh, thì những gì ta làm đều khó thành công trọn vẹn. Thí dụ, tai ta có thể nghe Pháp, nhưng tâm vẫn lang thang khắp nơi, thì tâm

## 20 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

đó có thể bị che khuất bởi những đám mây và sương mù của các chướng ngại.

Đó là lý do tại sao chúng ta được dạy thực hành thiền tĩnh lặng (thiền chỉ), để trụ tâm vào một đối tượng duy nhất. Hãy tự nhủ rằng những phẩm chất của Đức Phật không xa rời các phẩm chất của Pháp, và cũng không xa rời với các phẩm chất của Tăng. Chúng thực sự là một và giống nhau, như câu kinh Pali sau đã dạy:

*Buddho dhammo sangho cati nanahontampi  
vatthuto*

*Aññamaññaviyoga va ekibhutamapanatthato*

(“Mặc dù Phật, Pháp và Tăng có thể là các đối tượng khác nhau, dường như tách biệt với nhau, nhưng chúng thực sự là cùng một ý nghĩa.”)

Như vậy khi chúng ta đã tạo được tâm kiên định trong sự tỉnh thức, nó chứa các phẩm chất của Phật, Pháp và Tăng, tất cả trong một. Đó là khi sự chú tâm của ta đã phát triển theo đúng hướng.

Vì vậy, quý vị hãy từ bỏ những phẩm chất tâm linh bất thiện và thanh lọc tâm để nó được trong lành, thanh khiết. Rồi ánh sáng sẽ phát

sinh trong tâm quý vị. Nhờ đó, chắc chắn là quý vị sẽ trải nghiệm được sự an bình, hạnh phúc, như đoạn Pali sau đây khẳng định:

*Citte sankilitthe duggati patikankha. Citte asankilitthe sugati patikankha.* (“Tâm ô uế, sẽ đưa ta đến đọa xứ. Tâm thanh khiết, sẽ đưa ta đến chỗ an vui”).

## Ánh Sáng Trí Tuệ

**Ngày 23 Tháng 8, 1958**

Trí tuệ giống như ánh sáng, và có ba cấp độ: trí tuệ ở mức độ thấp, giống như ánh sáng của một ngọn đuốc; trí tuệ ở mức trung bình, giống như ánh sáng của ngọn nến hoặc một chiếc đèn dầu; và trí tuệ cấp cao, giống như ánh sáng điện.

Để có được ánh sáng từ ngọn đuốc, bạn cần sử dụng nhiều nhiên liệu. Và dù nó có sáng, nó tạo ra khói. Điều này giống như trí tuệ xuất phát từ việc bố thí: nó đòi hỏi rất nhiều nguồn tài chính, và đôi khi bạn phải đối mặt với sự chống đối từ bên ngoài.

Ánh sáng của ngọn nến hoặc đèn dầu giống như trí tuệ đến từ việc tuân giữ giới luật. Bạn phải hành động với sự cẩn trọng và sử dụng sức mạnh của kham nhẫn để giữ cho chúng trong sạch. Đèn dầu cần nhiên liệu và bắc. Với nến thì phải có bắc và sáp. Nếu bạn có sáp mà không có bắc, thì không thể có được bất kỳ ánh sáng nào. Cả đèn dầu và nến đều tạo ra khói và

bồ hóng, vì vậy không có thứ nào được coi là hoàn toàn tốt.

Đối với trí tuệ như điện, không cần phải có nhiên liệu, và nó cũng không tạo ra khói hoặc bồ hóng. Nó rất dễ sử dụng: bất cứ khi nào bạn muốn, ban ngày hoặc ban đêm, chỉ cần bật công tắc. Điều này ám chỉ đến trí tuệ xuất phát từ việc phát triển định tâm. Sức mạnh của tâm, khi nó thanh tịnh và được thiết lập vững chắc, sẽ làm phát sinh ánh sáng trí tuệ - tuệ giác giải thoát - giúp ta nhìn thấy sự việc một cách rõ ràng, cả trong lãnh vực thế gian và trong Pháp. Khi ta có thể làm cho tâm trong sạch, thanh tịnh, nó sẽ phát sinh định và ánh sáng trí tuệ - *pañña-pajjoto* - giống như ánh sáng điện, hoặc ánh sáng mặt trời, luôn chiếu sáng tất cả mười hai giờ trong ngày. Loại trí tuệ này là trí tuệ của bậc thánh.

Tất cả ba hình thức công đức - bố thí, trì giới và thiền định - đều phụ thuộc vào trí tuệ. Khi trí tuệ phát triển, chúng ta sẽ biết cách tự tìm kiếm công đức cho mình. Chúng ta muốn loại ánh sáng nào - đuốc, nến, đèn dầu hay đèn điện?

## 24 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Cái chết giống như bóng tối. Khi đến lúc chết, ánh sáng bên ngoài sẽ không có ích gì cho chúng ta. Lời nói, việc cử động tay, chân, sẽ không có ích gì cho ta nữa. Chúng không thể giúp gì cho ta. Đôi mắt của ta sẽ không thể nhìn thấy bất kỳ ánh sáng nào. Sẽ không ai có thể nghe thấy chúng ta nói gì. Tay chân ta không thể chuyển động. Tài sản cũng không thể giúp gì cho ta. Nguồn lực duy nhất có thể giúp ta là trí tuệ, để đảm bảo rằng tham, sân và si không bị kích động, để ta duy trì tâm trong trạng thái không tham, không sân, không si. Chúng ta sẽ có thể tách rời ba điều này - thân, tâm và ô nhiễm - ra khỏi nhau, giống như cách chúng ta tách bắc nển ra khỏi sáp. Ngọn lửa ô nhiễm sau đó sẽ phải tắt, bởi vì bắc và sáp không còn ở gần nhau, không tiếp xúc nhau. Tương tự, nếu chúng ta có thể tách biệt thân và tâm, các nhận thức bình thường của ta sẽ không còn. Nhưng không có nghĩa là nhận thức đã bị tiêu diệt. Nó vẫn còn đó, nhưng như một hình thức nhận thức đặc biệt, không phụ thuộc vào thân hay tâm nhưng vẫn có thể nhận thức. Giống như lửa phát ra từ một



ngọn nến: nó không bị hủy diệt. Vẫn còn rất nhiều tiềm năng cháy trên thế giới. Nó có mặt do bản chất của nó, chỉ là nó không tiếp xúc với bất kỳ nhiên liệu nào. Loại lửa này tốt hơn loại cần nhiên liệu, bởi vì nó không làm hao mòn bất cứ thứ gì. Nó chỉ đơn giản có mặt là do bản chất của nó. Loại công đức này tuyệt vời hơn bất cứ điều gì khác.

Nếu chúng ta có thể tách rời thân, tâm và uế nhiễm ra khỏi nhau, thì sẽ không còn nhiệt nữa. Tâm sẽ không nóng, và thay vào đó sẽ luôn mát mẻ. Ánh sáng của lửa phát sinh từ sự quay của sóng. Nếu không có sóng, sẽ không có sự quay. Những con sóng giống như uế nhiễm. Nếu chúng ta có thể cắt vượt qua sóng, quá trình quay sẽ dừng lại. Sẽ không còn sinh nữa. Tham, sân và si giống như sóng - hoặc giống như bắc của một ngọn nến. Nếu chúng ta cắt bắc, chỉ để lại sáp, lửa sẽ không có chỗ để nắm núu, do đó sẽ phải tàn lụi. Khi ngọn nến tắt, nó giống như cái chết của con người: lửa rời khỏi ngọn nến, nhưng tiềm năng cháy không bị tiêu diệt. Tương tự, tâm tách khỏi thân nhưng không bị tiêu diệt. Nếu nó có thể

## 26 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

tự tồn tại, mà không phải phụ thuộc vào thân, nó không xuất hiện theo bất kỳ cách nào, hình dạng nào ở bất cứ đâu. Đó là nhận thức về Niết Bàn.

Đây là loại nhận thức thực sự giống như ánh sáng điện. Bất cứ khi nào chúng ta muốn, nó có mặt để ta biết. Ngay cả khi chúng ta không muốn biết, ta vẫn biết. Đối với người bình thường, ngay cả khi họ muốn biết mọi thứ, họ thường không biết; họ thường không nhìn thấy ngay cả khi họ muốn thấy. Điều đó giống như ánh đuốc hoặc ánh nến: nếu không có nhiên liệu, không có cách nào nó có thể sáng.

Đây là lý do tại sao chúng ta được dạy phải rèn tâm thiết lập vững chắc trong thiên định - vì tâm khéo được rèn luyện là cái làm phát sinh ánh sáng của trí tuệ không bị ảo tưởng: trí tuệ biết chắc chắn.

## Bám Chấp

Ngày 9 Tháng 9, 1957

Bám chấp là nguyên nhân của mọi đau khổ, phiền não. Đó là những gì làm phát sinh trạng thái hữu và sinh. Điều đó không an toàn chút nào. *Bất cứ điều gì có mặt, có sắc pháp chắc chắn sẽ tạo ra đau khổ.* Giống như tiền của ta để người khác nhìn thấy: chắc chắn sẽ có những tên trộm muốn ăn cắp nó. Khi có tiền, bạn sợ mọi người trông thấy chúng. Bạn sợ ngay cả khi họ không thấy. Tương tự, khi chúng ta bám chấp vào năm uẩn như tự ngã của mình trên thế gian, ta sẽ khổ. Khi chết đi, tái sinh sang thế giới khác, đau khổ vẫn không dứt.

Sự bám chấp mà chúng ta cảm nhận có ba loại, hoặc ba khung thời gian: quá khứ, hiện tại và tương lai. Trong mỗi khung thời gian có năm uẩn, có nghĩa là mỗi người có 15 uẩn. Và khi chúng ta có quá nhiều uẩn để đeo mang, thì không có gì lạ khi chúng ta đau khổ. Hướng tới tương lai, chúng ta bắt đầu tự hỏi: “Nếu tôi

## 28 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

sống đến 60, 70 hoặc 80, nó sẽ như thế nào? Nếu tôi rơi vào cảnh nghèo đói, tôi sẽ làm gì?” Khi nghĩ như vậy, chúng ta bắt đầu lo lắng bằng mọi cách. Nếu chúng ta nghĩ về những điều tốt đẹp, chúng ta sẽ bị mê hoặc. Nếu nghĩ về những điều xấu, chúng ta sẽ chán nản. Một số người nghĩ về những điều tồi tệ đến nỗi họ thực sự chán nản và trầm cảm. Đó là vì họ bám vào những suy nghĩ và các mối bận tâm này. Điều này được coi như có năm hòn đá nặng đặt trước mặt chúng ta.

Rồi chúng ta quay nhìn lại phía sau và tự hỏi: “Khi chúng ta chết rồi, con cháu ta sẽ ra sao?” Chúng ta có thể nghĩ đến việc cho chúng một phần tài sản của gia đình, để chúng có thể thiết lập cuộc sống. Nhưng rồi ta lo chúng có thể xuẩn ngốc như thế nào. “Nếu chúng lấy tài sản gia đình cho, đi đánh cược tất cả, chúng ta sẽ làm gì?” Với những suy nghĩ như vậy, chỉ làm cho chúng ta nản lòng. Lúc khác, thì ta lại nghĩ về những phẩm chất tốt đẹp của bản thân, của con cái, ngay trong hiện tại, và điều đó làm cho chúng ta hạnh phúc. Đó là năm viên đá nặng

khác. Như thế, tổng cộng chúng ta có năm viên đá ở phía trước, năm viên ở phía sau và năm viên đá trong hiện tại. Tay phải ta bám vào các hiện tượng vật lý, tay trái ta bám vào các hiện tượng tâm linh. Chúng ta bám vào hình tướng, cảm thọ, nhận thức, cấu trúc tư duy và ý thức, xem chúng là tự ngã của ta. Như thế, chúng ta mang một gánh nặng bên tay phải, một gánh nặng bên tay trái, và nhiều gánh nặng hơn đặt trên một đòn gánh cột trên vai. Nếu ta tiếp tục mang đeo những thứ này mà không bao giờ đặt chúng xuống, ta sẽ không được gì ngoài khổ đau. Rồi ta bám lấy nỗi khổ, để thêm khổ, đến mức khuôn mặt ta trở nên méo mó và vai ta bị trật khớp.

Đây là lý do tại sao Đức Phật với lòng từ bi đối với chúng sanh, đã dạy chúng ta *cago patinissago*, buông, từ bỏ. Ai không đặt gánh nặng trên vai xuống sẽ không bao giờ thoát khổ. Nếu trước tiên, chúng ta có thể buông bỏ những suy nghĩ về quá khứ và tương lai, mọi thứ sẽ nhẹ nhàng hơn một chút. Nếu chỉ mang mọi thứ trên tay, ta còn có chút hy

### 30 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

vọng bước tới phía trước. Nói cách khác, nếu ta không thực hành thiền định, giữ cho tâm trí tĩnh lặng và tránh xa các chướng ngại, là ta vẫn đang mang đòn gánh trên vai với các gánh nặng ở phía trước và phía sau ta, tất cả chỉ vì chúng ta không thể buông bỏ những suy nghĩ về quá khứ và tương lai. *Nghĩ tưởng về quá khứ và tương lai là những thứ ta không nên nghĩ đến.* Cho dù đó là chuyện riêng của bản thân, chuyện của con cháu, hay công việc kinh doanh, tài chính của mình: khi hành thiền như thế này thì không cần phải suy nghĩ về bất cứ điều gì cả. Hãy có quyết tâm ngồi yên. Giữ thân thẳng, tập trung vào việc chỉ quan sát hiện tại - hơi thở - và ánh sáng sẽ xuất hiện. Dù tay phải, tay trái của bạn vẫn còn nắm giữ các vấn đề vật chất và tâm linh, ít nhất bạn cũng đã đặt gánh nặng trên vai xuống.

Nếu các sắc pháp vẫn còn nặng nề, đó là vì Tử thần liên tục rắc chất độc lên chúng. Thí dụ, đôi mắt của chúng ta: Lúc đầu chúng sáng rõ. Mọi thứ ta nhìn đều sắc nét, sáng

tươi. Nhưng sau đó Tử thần rắc chất độc lên chúng, làm cho chúng mù mờ, tối tăm, hoặc làm đục thủy tinh thể của mắt. Vì vậy, ta phải đi kiểm tra mắt, mua kính cho mắt, nhỏ thuốc vào mắt, hoặc phẫu thuật mắt. Chúng khiến ta đau khổ bằng mọi cách, để đôi mắt nhỏ bé của ta bắt đầu nặng như một nắm tay nằm trên mặt.

Đối với đôi tai của chúng ta, lúc đầu chúng có thể nghe đủ loại âm thanh. Sau đó, Tử thần đến và rắc chất độc lên chúng, để chúng bắt đầu ù cạc hoặc điếc. Chúng ta khó có thể nghe người khác nói, chúng ta không thể hiểu họ đang nói gì, và điều này khiến ta bực bội. Họ nói điều xấu, ta nghe ra tốt. Hoặc họ nói điều tốt, ta nghe ra xấu. Chúng ta nghe, hiểu mọi thứ lộn xộn, đưa đến những cãi vã và bất đồng.

Với mũi của ta cũng thế. Lúc đầu, nó hoàn hảo. Nhưng rồi Tử thần rắc chất độc lên đó, để các khối u nảy sinh và phát triển. Chúng ta phải đi tìm thuốc hít thở, hoặc để các bác sĩ chích điện chữa trị. Mũi bắt đầu có mùi hôi và

## 32 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

làm biến dạng khuôn mặt của ta.

Đối với lười, thân và tâm, chúng chống chất nổi đầu lên ta cũng giống như thế. Đây là lý do tại sao chúng ta được dạy, *rupam aniccam*: tất cả các pháp đều vô thường, luôn biến chuyển. Nếu chấp vào chúng, ta sẽ khổ. Da thịt của ta sẽ trở nên nhão, nhăn nheo. Lưng của ta sẽ còng, và khi chúng ta càng già đi như thế, đó là gánh nặng cho tâm trí ta, gánh nặng cho tâm trí con cháu chúng ta. Ngoài ra, đó cũng sẽ là một gánh nặng về tài chính khi ta cần phải chi tiêu để chăm sóc bản thân.

*Bất cứ ai bám víu vào những thứ không ổn định, coi đó là bản ngã thì sẽ đi vào con đường không ổn định.* Phần đông bám víu vào thân và những thứ vật chất khác như là tự ngã. Đôi khi chúng ta bám víu vào các danh pháp - cảm giác, nhận thức, tưởng và ý thức - như là tự ngã. Điều này được coi như là mang đồ trên cả hai tay. Tuy nhiên, nó vẫn tốt hơn là gánh vác trên vai, vì với gánh nặng trên tay, ta vẫn có thể ngồi hoặc nằm. Nhưng nếu gánh nặng ở trên vai, ta không thể ngồi mà



phải tiếp tục đứng.

Vì lý do này, chúng ta cần rèn luyện tâm trở nên bình an và tĩnh lặng, để phát triển thiên định. Khi tâm bình yên, tĩnh lặng, trí tuệ sẽ phát sinh. Khi có trí tuệ, chúng ta sẽ hiểu về sự hiện hữu của mình: Khi mới được sinh ra, chúng ta không mang theo một mảnh vải hay bất cứ thứ gì. Đã đến như thế nào, chúng ta sẽ ra đi theo cách ấy. Chúng ta sẽ không thể mang theo thứ gì, ngoài thiện và ác. Chúng sẽ đưa ta tái sinh đến nơi tốt hay xấu, hay đến Niết bàn.

Những ai có thể thiên định theo cách này sẽ trở nên nhẹ nhàng, không có gánh nặng, vì họ có thể buông bỏ những gì họ đang mang trên tay. Bằng cách đó, họ sẽ được hạnh phúc, vì họ đã nhận được ba viên ngọc để tô điểm cho mình. Khi đến bờ bên kia, họ sẽ có thể bán chúng với giá tốt. Miễn là họ ở lại đây, họ sẽ có y phục tốt đẹp để mặc. Bất cứ ai có trí thông minh để thực hành buông bỏ theo cách này, sẽ nhận được tài sản có giá trị ở khắp mọi nơi - như vàng: Bất kể bạn đến quốc gia nào, vàng

### 34 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

cũng được công nhận là có giá trị. Nó không giống như tiền giấy, chỉ được công nhận ở đất nước của bạn.

Vì lý do này, khi ta có thể rèn luyện tâm để buông bỏ - để nó được giải phóng khỏi việc bám víu vào tương lai, quá khứ và hiện tại - thì giống như ta đã nhận được cả một thỏi vàng nguyên chất. Chúng ta sẽ luôn hạnh phúc. Nhưng nếu chúng ta quá đại khờ, lo nắm giữ mọi thứ như của riêng mình, ta sẽ khiến tâm cháy bỏng, không biết đến bất kỳ sự bình an nào.

Đây là lý do tại sao Đức Phật đã cảnh báo chúng ta: Bất cứ ai bám víu vào các sắc pháp hay danh pháp, hay các danh hiệu và tướng, sẽ phải đeo mang gánh nặng đến nỗi họ không thể cất bước. Cuối cùng, họ sẽ phải chết, mắc kẹt nơi thế gian, giống như con khỉ đánh cắp dưa từ cánh đồng của cặp vợ chồng già và cuối cùng bị vướng trong cái bẫy hắc ín và chết ngay tại chỗ. (...)

Bất cứ sự bám víu nào cũng là một gánh nặng. Chừng nào còn hiện hữu, chúng ta còn

khó tìm được chân thiện mỹ đích thực. Khi chết, chúng ta cũng có những gánh nặng làm vướng chân. Đây là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta buông bỏ. Không bám víu vào những suy nghĩ về quá khứ, tương lai hay hiện tại. Làm cho tâm giống như nước trên lá sen, không thể thấm vào, khiến nó đạt đến phẩm chất không chết, không tái sinh trở lại trong thế giới này hay bất kỳ đâu. Giải thoát khỏi khổ đau, phiền não, tâm đạt đến sự tự tại cao nhất, tuyệt vời nhất.

Vì vậy, tất cả chúng ta nên cố gắng hết sức để làm nhẹ bớt gánh nặng của mình.

## Buông!

Ngày 21 tháng 4 năm 1953

Một trong những lý do tại sao Đức Phật dạy Pháp là để khuyên chúng ta buông bỏ, không bám víu vào bất cứ thứ gì. Càng thực sự hiểu Pháp, chúng ta càng dễ buông bỏ. Người biết một ít, có thể buông một ít; người biết thật nhiều, có thể buông rất nhiều.

Đầu tiên, chúng ta được dạy *dana* - để rộng lượng, để bố thí - như một cách giúp ta học buông bỏ. Bước tiếp theo là *caga* - từ bỏ quyền sở hữu - là sự buông bỏ ở cấp độ cao hơn *dana*. Và cuối cùng, ở một mức độ tinh tế hơn, chúng ta được dạy để từ bỏ tất cả *upadhi* của mình, hay những ô nhiễm thu thập trong tâm. Đây là cấp độ mà chúng ta kiểm tra và khám phá cho đến khi chúng ta có thể đạt được sự giải thoát hoàn toàn.

*Dana* có nghĩa là cho đi những thứ vật chất. Nếu ta không cho chúng đi, ta rất khó buông bỏ chúng. Nói chung, nếu không cho đi các thứ, chúng ta có quyền sở hữu đối với

chúng, nên coi chúng thuộc về mình. Nhưng nếu cho đi, ta không còn bất kỳ quyền gì đối với chúng nữa.

Những thứ chúng ta nắm giữ rất nguy hiểm. (1) Chúng có thể gây hại cho ta. (2) Chúng gây hại cho người ăn cắp chúng. Và (3) một khi người ta đã ăn cắp chúng, thì *họ* có quyền đối với chúng. Đức Phật đã nhìn thấy những nguy hiểm này, đó là lý do tại sao Ngài dạy chúng ta phải rộng lượng, phải học cho đi mọi thứ.

Những người phát triển thói quen hào phóng sẽ gặt hái được nhiều quả lành. Tâm rộng lượng sẽ trở lại với họ cả trong hiện tại và tương lai. Họ có nhiều bạn bè. Được người khác tin cậy. Tâm họ nhẹ nhàng - họ không bị áp lực do lo lắng phải gìn giữ những thứ họ đã cho đi. Và những kết quả tương tự sẽ tiếp tục đến trong tương lai, giống như khi chúng ta có một thúng giống: nếu ta gieo chúng trên một cánh đồng, ta sẽ gặt hái được mười thúng gạo. Điều tương tự cũng đúng với tâm thiện lành mà ta phát triển được trong kiếp này. Tâm đó sẽ mang lại bao lợi lạc cho ta. Đó là cách nhìn của người trí.

### 38 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

*Caga* là bước tiếp theo. *Dana* là điều mà ai cũng có thể dễ dàng làm được, nhưng *caga* là cách bố thí mà chỉ người trí mới có thể thực hiện, vì ý thức sở hữu cá nhân của họ phải chấm dứt ngay sau hành động bố thí. Họ nhận thấy rằng tất cả mọi thứ vật chất đều là tài sản chung: chúng không thực sự thuộc về ta, chúng không thực sự thuộc về một ai. Nếu bạn thấy mọi thứ thuộc về mình, đó là ái dục (*kamasukhallikanuyoga*). Nếu bạn thấy mọi thứ thuộc về người khác, đó là tự làm khổ mình, tự phiền não (*attakilamathanuyoga*). Khi chào đời, chúng ta đã không mang theo thứ gì. Khi chết, chúng ta cũng không mang theo được thứ gì. Vậy điều gì mới thực sự thuộc về ta? Cảm giác sở hữu phải không còn trong tâm, nếu sự bố thí của ta được coi là *caga*.

Mức độ thứ ba của việc buông là từ bỏ mọi thứ trong tâm. Dù ta có bố thí thứ gì hay không, mỗi ngày ta tập buông chúng trong tâm. Ta buông những thứ ta sở hữu. Ta buông những thứ ta không sở hữu. Giống như người muốn luôn sạch sẽ thì phải rửa miệng, rửa tay mỗi ngày sau khi ăn xong. Có nghĩa là chúng ta

phải ngăn những hành động khiến ta trở nên keo kiệt, bám chấp, những hành động là kẻ thù của tâm. Nếu không, ta sẽ là loại người không vệ sinh sau bữa ăn. Chúng ta không sạch sẽ. Chúng ta si mê mà không bao giờ thức tỉnh. Nhưng khi chúng ta có thể buông bỏ theo cách này, đó được gọi là *viraga-dhamma*, hay ly dục. Các mức độ buông bỏ thấp là những thứ ta thỉnh thoảng thực hiện. Nhưng ly dục là cái mà ta có thể luôn thực hành, phát triển.

Thông thường, các ô nhiễm trói buộc chúng ta chặt chẽ. Thật khó để thoát khỏi chúng, đó là lý do tại sao chúng ta cần một mức độ kỹ năng cao, được gọi là *bhavanamaya-pañña* – trí tuệ phát sinh từ sự phát triển tâm trong thiền định - để đạt được giải thoát.

Ly dục là một phẩm chất tinh thần thực sự hữu ích, siêu việt. Ai chưa đạt đến cấp độ này của Giáo Pháp thì giống như chỉ ăn vỏ trái cây, chứ không biết hương vị ngọt ngào của trái cây. Phần này nằm dưới lớp vỏ bên ngoài.

Các *upadhi-kilesas*, hay các ô nhiễm thu thập trong tâm, là vô minh, tham ái và bám chấp. Nếu có thể đạt đến mức độ mà chúng ta

## 40 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

nhìn thấy Pháp tự trong bản thân, thì ta chịu trách nhiệm cho chính mình. Chúng ta có thể tự mình lo liệu những điều này, giống như khi mình trưởng thành về mặt luật pháp.

Nếu tâm có thể đạt jhana đầu tiên, chúng ta có thể buông bỏ năm triền cái. Hầu hết chúng ta giống như những đứa trẻ thiếu kinh nghiệm: khi ăn cá, ăn thịt, chúng ta ăn luôn xương với thịt vì chúng ta chưa phát triển trí tuệ trực giác nào. Khi tuệ giác này phát sinh, nó chói lọi hơn ánh sáng của lửa, sắc bén hơn giáo mác. Nó có thể tiêu thụ bất cứ thứ gì: thịt, xương, gạo, vỏ trấu - bất cứ thứ gì - bởi vì nó đủ thông minh để nghiền mọi thứ thành bột. Nó có thể đón nhận sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Tốt hay xấu, nó không kén chọn. Nó có thể chấp nhận tất cả. Nếu được khen ngợi, bạn có thể sử dụng điều đó để dưỡng tâm. Nếu bị chỉ trích, ta cũng sử dụng điều đó để vun bồi cho tâm. Ngay cả khi cơ thể đau đớn khủng khiếp, tâm vẫn có thể thoải mái, vì nó có tất cả các dụng cụ cần thiết để chế biến thức ăn đúng cách: máy xay, máy trộn, nồi hấp, nồi chảo. Sương mù vô minh sẽ tan loãng. Tất cả những thứ đã trói buộc ta -



móng vuốt của năm uẩn, ba sợi dây thắt (tình vợ chồng, tình mẫu tử, tình yêu vật chất), và tám xiềng xích thế gian (*loka-dhamma*): được lợi — mất lợi, được danh — mất danh, được khen — bị chê, hạnh phúc — khổ đau - tất cả sẽ biến mất.

Những kẻ đại khờ nghĩ rằng ở trong tù vẫn thoải mái, đó là lý do tại sao họ tiếp tục làm điều ác, ngày càng nhiều. Họ thấy thế gian hấp dẫn, vì thế họ giống như những tù nhân không muốn ra khỏi tù. Ngược lại, người trí giống như con chim bị nhốt trong lồng luôn tìm cách thoát ra khỏi lồng. Kết quả là, các dây xích níu giữ chân nó sẽ dần rơi rã từng chút một. Tám pháp thế gian giống như xiềng xích buộc chân tội phạm. Kẻ ngu lại cho rằng đó là những sợi dây chuyền bằng vàng để đeo làm đồ trang sức. Thực ra, chúng là những thứ làm ô uế tâm trí. Những kẻ bị chúng trói buộc sẽ khó thoát ra, vì họ sợ mất của cải và địa vị, sợ những lời chỉ trích và sợ khổ. Bất cứ ai bị mắc kẹt trong ái dục, sợ bị chỉ trích, sẽ không bao giờ tìm đến các thiền viện để tu hành.

## 42 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Đức Phật thấy chúng sinh giống như những chú khỉ bị trói vào dây xích. Nếu không phát triển tuệ giác giải thoát thì ta sẽ không bao giờ thoát khỏi xiềng xích của mình. Ta sẽ không bao giờ ly dục.

Trong giai đoạn đầu tiên, chúng ta buông bỏ điều ác và bắt đầu làm điều thiện. Trong giai đoạn thứ hai, chúng ta buông bỏ điều ác và một số điều thiện. Trong giai đoạn thứ ba, chúng ta buông bỏ mọi thứ, thiện ác, tốt xấu, vì mọi thứ đều do duyên hợp, do đó không đáng tin cậy. Chúng ta làm điều thiện nhưng không bám chấp vào đó. Khi buông bỏ, bạn phải làm điều đó một cách thông minh, không mang tính cách hủy hoại – nghĩa là, không phải vì muốn không làm điều tốt. Ý nghĩ của mình, bạn còn không giữ được, nói chi đến của cải vật chất. Khi bạn làm điều thiện, bạn làm vì lợi ích cho chúng sinh trên thế gian, cho con cháu của bạn. Bạn làm mọi thứ theo cách tốt nhất có thể, nhưng không dính mắc vào đó, vì bạn biết rằng tất cả mọi thứ do duyên hợp đều biến đổi. Bằng cách này, tâm bạn có thể rõ ràng, trong sáng như một viên ngọc.

Bạn thật ngốc, nếu để bị cuốn theo lời khen hay tiếng chê. Có khác chi nuốt nước bọt của người khác. Khi bạn hành xử đúng, sẽ có người nói bạn đúng, nhưng cũng có người sẽ nói rằng bạn sai. Khi bạn hành động sai, có người sẽ nói bạn sai, nhưng cũng có người sẽ nói bạn đúng. Tốt hay xấu không có gì bền vững, vì tất cả đều do duyên hợp mà thôi.

## Ba Nguyên Tắc

*Ngày 6 Tháng 7, 1956*

Tóm lại, có ba nguyên tắc thực sự cơ bản trong thiền định:

1. *Ý hướng đúng đắn*: Bạn phải quyết tâm rằng mình sẽ buông bỏ mọi suy nghĩ và những mối bận tâm về thế sự. Bạn sẽ không giữ chúng trong tâm tưởng. Mọi tư tưởng và khái niệm liên quan đến quá khứ hay tương lai là vấn đề của thế gian, chứ không phải của Pháp. Hãy khẳng định rằng bạn sẽ làm ngay điều này: lo cho công việc của tâm linh, và không có gì khác hơn. Nói cách khác, bạn sẽ lo cho hiện tại ngay trước mắt. Đây được gọi là tác ý đúng đắn.

2. *Đối tượng phù hợp*: Nghĩa là đúng chủ đề hoặc đối tượng cho tâm trí. Chủ đề ở đây là *dhatuvavatthana*, phân tích các đặc tính. Một trong những chủ đề này lấy thân làm khung tham chiếu (*kayanupassana-satipatthana*). Tóm lại, chúng ta sẽ quán sát bốn yếu tố tạo nên thân: tính chất của đất, nước, gió và lửa. Tính chất đất bao gồm các bộ phận cứng của

cơ thể, chẳng hạn như xương. Tính chất nước bao gồm các phần chất lỏng, chẳng hạn như nước tiểu, nước bọt, máu, mồ hôi. Tính chất lửa bao gồm nhiệt và sự ấm áp trong cơ thể. Tính chất gió bao gồm cảm giác năng lượng chảy trong cơ thể, chẳng hạn như hơi thở. Trong tất cả các tính chất này, tính chất quan trọng nhất là tính chất gió, hoặc hơi thở. Nếu các bộ phận khác của cơ thể bị tổn thương - giả sử, nếu mắt chúng ta bị mù, tai bị điếc, tay chân bị gãy - thân vẫn có thể tồn tại. Nhưng nếu thân không còn có hơi thở, nó không thể kéo dài. Nó sẽ phải chết. Vì vậy, hơi thở là một đối tượng quan trọng bởi vì nó tạo thành nền tảng cho nhận thức của chúng ta.

3. *Chất lượng phù hợp*: Ý nói đến các cảm giác thoải mái hoặc khó chịu phát sinh trong cơ thể. Khi bạn quan tâm đến hơi thở vào và ra để nó chảy tự do qua các bộ phận khác nhau của cơ thể, nó sẽ tạo ra kết quả. Hãy để ý kỹ xem kết quả mà thân và tâm gặt hái được từ hơi thở là tốt hay xấu. Thân có cảm thấy tự tại và thoải mái, hay nó cảm thấy căng thẳng và gồng cứng? Tâm có cảm thấy bình an, tĩnh lặng, dễ

## 46 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

chịu, hay nó cấu kình, mất tập trung và hỗn loạn? Nếu thân tâm cảm thấy thoải mái, coi như ta đã có được kết quả tốt. Nếu điều ngược lại là đúng, thì coi như ta gặp kết quả xấu. Vì vậy, bạn phải nắm được cách điều chỉnh hơi thở để nó trở nên thoải mái.

Những phẩm chất đúng của tâm, là chánh niệm và tỉnh thức.

Hãy cố gắng tuân theo ba nguyên tắc cơ bản này mỗi khi bạn thực hành thiền định. Chỉ khi đó bạn mới nhận được kết quả đầy đủ và chính xác.

Có rất nhiều kết quả trong thiền định. Chúng phát sinh tùy theo tâm lực của người hành thiền.

## Ba Sợi Dây Thừng

*Ngày 19 Tháng 8, 1959*

Nếu bạn chưa bao giờ hành thiền, hai nguyên tắc đơn giản sau đây là tất cả những gì bạn cần phải biết: (1) Hãy quán tưởng về những phẩm chất của Đức Phật; và (2) Hãy nghĩ đến việc đem chúng vào tâm của bạn. Điều này có nghĩa là, chánh niệm để làm cho tâm thiết lập vững chắc trên hơi thở, và không quên hơi thở hoặc để cho bản thân bị phân tâm.

Không quên hơi thở có nghĩa là luôn chánh niệm về hơi thở vào và ra. Không bị phân tâm có nghĩa là bạn không nắm chấp bất cứ điều gì khác để suy nghĩ. Nếu tâm tập trung nhưng bạn đang suy nghĩ về điều gì khác, thì nó không được gọi là Chánh Định. Sự chánh niệm của bạn phải nằm trong giới hạn của công việc bạn đang làm, nói cách khác, trụ vào hơi thở.

Đừng gây áp lực lên hơi thở, đè nén hoặc nắm giữ nó. Hãy để nó chảy dễ dàng, thoải mái, như thể khi bạn để quả trứng tươi lên vải bông mềm. Nếu bạn không ném, hoặc ấn quả

## 48 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

trúng xuống mạnh, nó sẽ không bị móp hoặc nứt. Theo cách như thế, việc hành thiền của bạn sẽ tiến triển suôn sẻ.

Hơi thở là một chuyện, chánh niệm là chuyện khác, và nhận thức của bạn, lại là một chuyện khác nữa. Bạn phải xoắn ba sợi dây thừng này lại với nhau để chúng không bị tách rời nhau. Nói cách khác, nhận thức của bạn phải trụ nơi chánh niệm, và tác ý đến hơi thở. Cả nhận thức và chánh niệm của bạn phải trụ trên hơi thở. Chỉ khi đó bạn mới có thể nói rằng những điều này là những yếu tố của thiền định.

Khi bạn có thể xoắn ba dây thừng này thành một sợi dây duy nhất, hãy tập trung nhận thức của bạn vào việc quan sát hơi thở vào và ra để xem nó có thoải mái hay không, mở rộng hay hạn chế, rộng hay hẹp. Cách thở nào thoải mái, hãy tiếp tục thở theo cách đó. Nếu hơi thở không thoải mái, hãy tiếp tục thay đổi nó cho đến khi hoàn hảo.

Nếu bạn ép tâm quá sức, chắc chắn nó sẽ bung. Nếu bạn nới lỏng tay nắm, nó sẽ bị lạc. Vì vậy, hãy cố gắng chăm sóc nó theo cách



vừa phải. Điểm quan trọng là chánh niệm và sự tỉnh thức của bạn phải trọn vẹn, điều chỉnh chúng trong suốt hơi thở. Đừng để tâm chạy đuổi theo những mối bận tâm khác.

Chánh niệm giống như một người tỉnh táo, sống động. Nếu tâm thiếu chánh niệm thì giống như ta đang ngủ bên những xác chết trong nghĩa trang. Không có gì ngoài mùi hôi và sự sợ hãi. Đó là lý do tại sao chúng ta được dạy phải luôn chánh niệm về bản thân trong thời điểm hiện tại. Hãy cắt bỏ tất cả những suy nghĩ về quá khứ và tương lai, chú không bám chấp chúng để nghĩ suy, vì những điều này là lọc lừa, ảo tưởng, giống như các linh hồn và ma quỷ. Chúng làm lãng phí thời gian của bạn và kéo bạn xuống vực sâu. Vì vậy, chỉ nhận biết hơi thở, vì hơi thở là sự sống và nó sẽ đưa bạn đến hạnh phúc cao thượng.

Chánh niệm giống như xà phòng diệu kỳ cọ rửa cho hơi thở. Sự tỉnh thức cũng là một thanh xà phòng diệu kỳ khác để cọ rửa tâm. Nếu bạn liên tục có chánh niệm và tỉnh thức kết hợp với hơi thở và tâm, thân tâm của bạn sẽ thanh tịnh, cao quý, để khi nào bạn còn sống

## 50 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

trong thế gian bạn sẽ luôn tự tại; khi chết, bạn cũng sẽ không bị sa đọa.

Nếu tâm tập trung nhưng quên hơi thở và phóng tâm đến những điều khác, thì đó được gọi là Tà Định (Wrong Concentration). Nếu tâm buông bỏ được một số chướng ngại như ái dục bằng cách ngủ gục, thì đó được coi là Tà Giải Thoát (Wrong Release). Chỉ khi tâm an trụ vững chắc vào chánh niệm và hơi thở thì đó mới là Chánh Định (Right Concentration). Chỉ khi tâm buông bỏ được các chướng ngại bằng trí tuệ, biết rõ các mảnh khoe của chúng, thì mới được coi là giải thoát đúng.

Nếu chánh niệm và tỉnh giác liên tục được thiết lập trong tâm, quan điểm của chúng ta sẽ trở nên ngay thẳng, định tâm sẽ đúng, giống như khi hai chùm ánh sáng gặp nhau: chúng phát sinh ánh sáng rực rỡ của trí tuệ. Có những lúc trí tuệ chỉ phát sinh thoáng qua trong tâm, tuy nhiên nó có thể giết chết các ô nhiễm thô trược. Thí dụ, nó có thể buông bỏ tất cả các thủ uẩn. Nó có thể từ bỏ ngã chấp bằng cách buông bỏ thân; nó có thể từ bỏ bám chấp vào giới cấm thủ bằng cách buông bỏ. Và nó có thể từ bỏ

nghi hoặc bằng cách buông bỏ tưởng, các hành uẩn và thủ uẩn.

Chúng ta được dạy rằng để phát triển loại trí tuệ này, ta phải thực hành Chánh Định (Right Concentration). Ngay cả khi trí tuệ phát sinh chỉ trong nháy mắt, nó vẫn có thể mang lại cho chúng ta nhiều, rất nhiều lợi ích. Giống như một quả bom nguyên tử: mặc dù rất nhỏ bé, nó có thể hủy diệt thế giới một cách đáng kinh ngạc.

Trí tuệ phát sinh từ bên trong tâm là điều không thể diễn tả được. Nó nhỏ bé, không giống như kiến thức đến từ việc học, việc nhớ ở trường. Đó là lý do tại sao chúng ta không thể diễn tả nó. Đức Phật thậm chí còn đặt ra giới luật cho quý tăng ni, không cho phép họ nói về các thành tựu tâm linh của họ. Đây là lý do tại sao chúng ta không thể biết người khác có là vị thánh đệ tử không? Đó là điều mà mỗi vị thánh đệ tử tự biết riêng.

## Ở Cổng Chuông

23 Tháng 8, 1959

Những nguyên tắc cơ bản của việc hành thiền cho những người mới, chưa hành thiền bao giờ.

1. Hãy lập quyết tâm rằng bạn sẽ không nghĩ về bất cứ điều gì khác, rằng bạn sẽ chỉ nghĩ về một điều: ân đức Phật, hay chữ *buddho*.

2. Hãy chú ý vững chắc đến hơi thở, nghĩ *bud-* với hơi thở vào và *dho* với hơi thở ra. Hoặc nếu bạn muốn, bạn có thể đơn giản nghĩ *buddho, buddho* trong tâm.

3. Giữ cho tâm tĩnh lặng, sau đó buông bỏ từ *buddho* để bạn có thể chỉ quan sát hơi thở vào và ra, chứ không có gì hơn. Giống như khi ta đứng ở cổng chuồng gia súc và quan sát để xem đặc điểm của chúng khi chúng vào ra khỏi chuồng. Chúng có màu gì - đen? đỏ? trắng? đốm? Chúng là bê con hay đã phát triển đầy đủ? Hãy cẩn thận khoan bước vào chuồng, vì bạn có thể bị chúng đá gãy chân,

hoặc lấy sừng húc chết. Hãy đứng yên ở cổng chuông. Điều này có nghĩa là bạn giữ cho tâm trụ vào một điểm. Bạn không cần phải dỗi tâm theo từng hơi thở vào và ra. Quan sát các đặc điểm của đoàn gia súc có nghĩa là học cách quan sát hơi thở: Có phải thở vào ngắn và thở ra ngắn thoải mái hơn không, hay thở vào dài và thở ra dài tốt hơn? Hay thở vào dài và thở ra ngắn, hoặc thở vào ngắn và thở ra dài tốt hơn? Học cách nhận biết kiểu thở nào là thoải mái nhất, rồi giữ cách thở đúng như thế.

Tóm lại, có ba bước bạn phải làm theo: đầu tiên là chánh niệm về chữ *buddho*. Thứ hai là chánh niệm về hơi thở, nghĩ *bud-* với hơi thở vào và *dhò* với hơi thở ra. Đừng quên. Đừng để bị phân tâm. Bước thứ ba, khi tâm tĩnh lặng, buông chữ *buddho* và không quan sát gì ngoài hơi thở vào và ra.

Khi bạn có thể làm như thế, tâm sẽ trở nên tĩnh lặng. Hơi thở cũng sẽ tĩnh lặng, giống như cái gáo trôi nổi trong thùng nước: nước tĩnh lặng, cái gáo đứng yên, vì không ai chạm vào, lật úp hay đập nó. Cái gáo sẽ tiếp tục nổi

## 54 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

trên mặt nước trong sự tĩnh lặng hoàn hảo. Hoặc bạn có thể nói rằng cảm giác đó giống như leo lên đỉnh núi cao, hoặc giống như trôi theo đám mây. Tâm sẽ không cảm thấy gì ngoài một cảm giác mát mẻ, hỷ lạc, thoải mái. Đây là gốc, là lõi cây, đỉnh cao của tất cả mọi thiện xảo.

Trạng thái đó được gọi là gốc vì đó là một phẩm chất tốt xuyên suốt, mạnh mẽ chạm ngay vào tâm. Nó được gọi là lõi cây vì nó rắn chắc và đàn hồi, giống như lõi gỗ của loại cây mà côn trùng không thể chui vào đục khoét, phá hoại. Giả như côn trùng có thể gặm nhấm cây, chúng chỉ có thể ở ngoài vỏ cây hoặc dát gỗ. Nói cách khác, dù các uest nhiệm có thể đến quấy nhiễu ta, chúng chỉ có thể chạm đến các cửa giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Thí dụ, khi cảnh sắc đập vào mắt, chúng chỉ đi xa đến mắt. Chúng không đi vào tâm. Khi âm thanh vọng vào tai, chúng chỉ đi đến tai chứ không đi vào tâm. Khi mùi chạm vào mũi, chúng chỉ đi xa đến mũi. Chúng không đi vào tâm. Đây là lý do tại sao ta nói rằng sự viên mãn của định là cốt lõi của những gì được

coi là thiện xảo, vì dầu các ác nghiệp có thiên hình vạn trạng cũng không thể dễ dàng phá hủy tâm bình an khi nó đã vững chãi, ổn định, giống như cách côn trùng không thể khoan vào lõi gỗ.

Sự hoàn hảo của tâm định được xem là đỉnh cao của tất cả mọi thiện xảo, vì phẩm chất siêu việt của nó. Trạng thái tâm đó cũng có hấp lực đối với các hình thức thiện lành khác. Khi tâm tĩnh lặng, toàn thân cũng cảm nhận điều đó, nên ta không làm điều bất thiện với thân. Lời nói của ta được kiểm chế, miệng ta không nói ra những lời bất thiện. Những điều bất thiện ta đã gây ra nơi mắt, tai, tay, tất cả sẽ bị quét sạch. Như thế, sự tốt lành đến từ thiên định sẽ tẩy rửa mắt, tai và tay của chúng ta, sẽ tẩy rửa tất cả các bộ phận khác của thân, để tất cả đều được sạch.

Khi sự sạch sẽ làm chủ thân, đó là điều tuyệt vời - giống như mưa rơi từ trên trời cao xuống bao trùm tất cả. Với tâm siêu chất lượng, sự thiện lành của nó lan rộng đến mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Nó lan rộng để bao phủ sắc, thanh, hương, vị và xúc. Nó lan rộng để

## 56 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

bao trùm tất cả những suy tưởng của ta về quá khứ và tương lai. Như thế, sự thiện lành này lan rộng cho đến khi cuối cùng nó bao trùm toàn bộ vũ trụ. Tóm lại, đây là một vài phần thưởng đến từ thiên định.

Sự thiện lành siêu việt đến từ thiên định giống như mưa rơi từ trên trời cao. Nó không chỉ rửa sạch các thứ bẩn thỉu trên mặt đất, mà còn nuôi dưỡng cây cối cho con người. Ngoài ra, nó làm tươi mới con người với sự mát mẻ của nó. Đức Phật đã ban rải lòng từ của Ngài trên khắp thế gian, bắt đầu ngay từ ngày Ngài vừa đạt giác ngộ, và lòng từ bi của Ngài như mưa vẫn đang bao trùm chúng ta 2.500 năm sau. Đức Phật là đấng vĩ đại vì lòng từ bao la Ngài đã phát triển thông qua thiên định – cũng là loại thiện mà chúng ta đang thực hành hôm nay.

Nói một cách đơn giản: mọi khía cạnh của thiên đều tốt. Cho dù bạn đã thực hành trong bao lâu, ngay cả khi bạn dường như không nhận được bất kỳ kết quả nào, tất cả đều tốt. Ngay cả khi bạn chỉ đơn giản lặp đi lặp lại từ *buddho*, nó cũng tốt cho tâm. Khi bạn chánh



niệm về hơi thở, cũng tốt cho tâm. Khi bạn có thể làm cho tâm tĩnh lặng với hơi thở, cũng tốt cho tâm. Vì lý do này, thiền là điều bạn nên thực hành mọi lúc, mọi nơi.

Đừng để thời gian và cơ hội hành thiền trôi qua!

## Bắt Đầu Từ Việc Nhỏ

*17 tháng 5 năm 1959*

Sức mạnh của Đức Phật vĩ đại hơn tất cả mọi chúng sinh khác, kể cả con người và chư thiên. Thân Ngài to lớn. Chúng ta đã tạo ra bao hình ảnh tương trưng Đức Phật từ thời cổ đại cho đến hiện tại, cũng vẫn chưa có tác phẩm nào hoàn hảo. Miệng Ngài rất rộng. Nhiều điều Ngài chỉ nói một lần nhưng thế gian đã không ngừng lặp lại chúng: ở đây sự muốn nói về giáo lý của Ngài, mà các thánh đệ tử trong Tăng đoàn đã chép thành các bản văn dùng làm Pháp thoại giảng cho chúng ta nghe cho đến ngày nay. Miệng Đức Phật tuy nhỏ, nhưng lời nói của Ngài sâu xa, vĩ đại, đó là lý do tại sao chúng ta nói rằng miệng của Ngài rộng. Đôi mắt của Ngài cũng mở to: chúng nhìn thấy bản chất thực sự của toàn bộ vũ trụ. Với những người thực sự hoàn hảo, điều này xảy ra: họ vĩ đại.

Những điều lớn lao như thế phải xuất phát từ những điều nhỏ nhất. Trước khi Đức Phật

có thể trở nên vĩ đại như thế, trước tiên Ngài phải làm cho mình trở nên nhỏ bé. Nói cách khác, Ngài tự từ bỏ hoàng gia, đi một mình vào rừng để ngồi dưới cây bồ đề bên bờ sông Nerañjara. Ngài giữ hơi thở vào ra của mình ngày càng nhẹ hơn cho đến khi nó cực kỳ vi tế, và ở đó ngọn lửa ô nhiễm của thân tâm hoàn toàn biến mất không dấu vết. Ngài đã thức tỉnh bản ngã đúng đắn hàng đầu, trở thành một vị Phật. Trái tim mà Ngài đã để nó phát triển cực kỳ tinh tế và nhỏ bé, đã bùng nổ ra bên ngoài trong sự tốt lành theo cái cách vẫn còn làm chúng ta bàng hoàng cho đến ngày nay.

Vì vậy, tất cả chúng ta nên đặt tâm trí của mình vào việc thực hành thiền định. Đừng lo lắng về quá khứ hay tương lai hay bất cứ thứ gì khác. Khi tâm được đặt vững chắc trong định, sự hiểu biết, trí tuệ sẽ tự động phát sinh mà không cần ta phải lo lắng về chúng. Đừng nghĩ rằng bạn phải biết điều này hoặc nhìn thấy điều kia. Những điều này sẽ tự xuất hiện. Như câu tục ngữ nói, “Những người có nhiều lòng tham chỉ nhận được một ít;

## 60 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

những người bằng lòng với cái ít ỏi, sẽ được cái nhiều hơn”. Hãy ghi nhớ điều này.

Để tâm trí vươn xa, lang thang theo các khái niệm và mối bận tâm bên ngoài, sẽ làm mất đi sức mạnh cần thiết để nó đối phó với các vấn đề khác nhau. Sau đó những gì nó dự định làm sẽ khó thành công. Cũng giống như một khẩu súng với nòng súng lớn. Nếu bạn đặt những viên đạn nhỏ vào đó, chúng sẽ rung lắc các bên trong nòng súng nhưng không phát ra nhiều lực. Nòng súng càng hẹp, đạn sẽ càng có nhiều lực khi bạn bắn chúng ra. Hơi thở cũng giống như thế: Bạn càng thu hẹp trọng tâm của nó, hơi thở sẽ càng trở nên tinh tế hơn, cho đến khi cuối cùng bạn có thể thở qua lỗ chân lông. Tâm trí ở giai đoạn này có nhiều sức mạnh hơn một quả bom nguyên tử.

Chủ vườn cây thông minh lấy chuối để giúp họ trồng vườn cây, lấy xoài để giúp họ trồng vườn cây ăn quả. Do vậy, họ không phải đầu tư nhiều vốn cùng một lúc. Nói cách khác, họ dọn đất từng chút một, lần lần trồng cây, thu hoạch lần lần, bán lần lần, cho đến khi vườn cây ngày càng lớn hơn. Như thế, họ không cần đầu tư

nhiều sức lao động hoặc vốn, nhưng kết quả họ nhận được rất lớn và lâu dài. Đối với người ngu, khi bắt đầu một vườn cây ăn quả, lớn nhỏ gì, họ cũng đổ hết tiền vào đó, thuê người dọn đất, cày xới và trồng tất cả mọi thứ cùng một lúc. Nếu gặp hạn hán trong ba ngày hoặc bảy ngày liên tục, cây của họ đều chết khô. Cỏ dại sẽ mọc tràn ngập nơi đó. Lúc ấy, chủ vườn không thể làm gì, vì vườn cây ăn quả quá lớn. Họ không còn tiền để thuê công nhân nữa, vì ngay từ đầu họ đã sử dụng hết tiền rồi. Họ chỉ còn có thể ngồi ôm gối, chợp những giọt nước mắt vào trong. Họ đã mất tất cả vốn mà không thấy có ra lợi nhuận gì. Đó là điều sẽ xảy ra với người tham lam. Ngược lại, người luôn cẩn mẫn, từng chút từng chút một, sẽ phát triển ngày càng tốt đẹp hơn.

## Việc Thực Hành

4 Tháng 8, 1956

Khi ngồi thiền, có ba điều chúng ta cần lưu ý:

1. Hơi thở: khiến cho nó trở thành đối tượng của tâm.

2. Chánh niệm: nghĩ về thuật ngữ thiền *bud-* với hơi thở vào và *dho* với hơi thở ra.

3. Tâm: giữ tâm cả bằng hơi thở và bằng *buddho*. Hãy để hơi thở trôi chảy nhẹ nhàng. Hãy để tâm được thoải mái. Đừng ép nén hơi thở hoặc cố gắng đưa tâm vào trạng thái định. Giữ cho tâm vững chắc và ngay thẳng. Đừng để nó chạy đi nơi này, nơi kia.

Đây là những điều chúng ta phải học - không chỉ để biết chúng. Ta còn phải nghiên cứu để có thể đưa chúng vào thực hành, tức là ta thực hành chúng để ta có thể đạt trí tuệ mà ta thực sự muốn.

Để giữ cho tâm thanh tịnh, chúng ta phải loại bỏ tưởng để chúng không bám chặt vào tâm. Giống như việc chăm sóc một tấm trải giường màu trắng. Chúng ta phải đề phòng

bụi bặm theo gió bay vào, và bám vào tấm trải, hoặc các côn trùng - như kiến hoặc rệp - sẽ đến sống ở đó. Nếu thấy bụi bặm, ta phải rũ tấm trải. Có vết bẩn nào, ta phải giặt nó ngay. Đừng để chúng ở lại lâu trên tấm trải giường, nếu không sẽ khó giặt sạch chúng. Nếu có côn trùng, ta phải loại bỏ chúng, vì chúng có thể cắn ta, khiến ta phát ban hoặc khiến ta không ngủ được. Khi chúng ta luôn chăm sóc tấm trải giường của mình theo cách này, nó sẽ phải sạch trắng và là một nơi thoải mái để ngủ.

Bụi và côn trùng ở đây là những chướng ngại, là kẻ thù của tâm. Chúng ta phải chăm sóc tâm giống như cách ta chăm sóc giường chiếu của mình. Chúng ta không thể để bất kỳ nhận thức nào từ bên ngoài xâm nhập và chấp dính vào tâm hoặc gặm nhấm nó. Chúng ta phải gạt bỏ chúng đi. Bằng cách đó, tâm sẽ trở nên bình lặng, không bị phân tâm.

Khi hành thiện, ta sẽ phát khởi kỹ năng theo ba cách: không dùng thân để làm hại ai; không dùng lời để nói xấu ai; và giữ tâm thiện lành. Nói cách khác là ta đang trụ vào

## 64 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

*buddho* trong từng hơi thở vào ra, nên không nghĩ đến việc làm điều ác, và không nghĩ đến việc sân hận hay thù hằn bất cứ ai. Bằng cách này, thân, khẩu, và ý của chúng ta được thanh tịnh. Đây là cách làm phát sinh công đức và kỹ năng, vì chúng ta không làm bất cứ điều ác nào cả.

Khi nghĩ về hơi thở theo cách này thì giống như ta đang vẽ tranh trên một mảnh vải trắng. Tâm của ta trong trạng thái bình thường giống như một mảnh vải trơn, không có hoa văn hay thiết kế. Khi nâng tâm lên một tầm cao hơn và nghĩ về các yếu tố của thiền định thì giống như ta vẽ một bức tranh tâm linh lên đó. Thí dụ, chữ *buddho* là một hình ảnh tâm linh, vì ta không thể nhìn thấy nó bằng mắt, nhưng ta có thể nhìn thấy nó thông qua tưởng. Nếu ta nghĩ về nó liên tục, thì như thể mực hoặc sơn của ta thấm sâu vào vải. Nếu ta không thường xuyên nghĩ về *buddho*, hay chỉ nghĩ về nó một cách hời hợt, thì giống như ta vẽ bút chì lên tấm vải. Hình ảnh sẽ không bám chặt và thấm vào tim. Nó có thể bị bôi lem hoặc xóa hoàn toàn.



Sau đó, chúng ta tô thêm chi tiết vào bức tranh: đây là ý nghĩa của việc đánh giá (*vicara*). Nếu cứ tiếp tục như vậy, bức tranh của ta sẽ ngày càng trở nên công phu hơn. Khi hình ảnh ngày càng trở nên phức tạp hơn, chúng ta sẽ nhận thấy hơi thở vào và ra có trở nên thoải mái hay không. Nếu hơi thở dễ dàng và thoải mái, hãy giữ nó như thế. Đôi khi ta sẽ thấy rằng tâm thoải mái nhưng thân thì không; đôi khi thân thoải mái nhưng tâm bức bối, mất tập trung; đôi khi thân khá thoải mái, tự tại, và tâm ổn định, không phóng dật. Lúc đó, nếu bạn thấy bất kỳ khía cạnh nào không thoải mái, bạn nên sửa chữa nó, giống như cách người nông dân trồng lúa phải theo dõi cẩn thận các cửa cống trên cánh đồng, dọn sạch bất kỳ cành hoặc gốc cây nào có thể cắt đứt dòng chảy của nước. Khi bạn thấy bất cứ điều gì không tốt, bạn nên loại bỏ nó. Bạn phải tiếp tục quan sát hơi thở, để xem nó có quá chậm hay quá nhanh, hoặc nếu nó làm cho bạn mệt mỏi. Nếu có, hãy thay đổi nó.

Điều này giống như cày bừa trên cánh đồng của mình. Khi những cục đất lớn bị dẫm, vỡ

## 66 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

ra khắp chung quanh, cánh đồng trở nên bằng phẳng. Khi thân trở nên cân bằng, êm dịu, hãy duy trì trạng thái đó. Tâm sau đó sẽ trở nên thăng bằng, tĩnh lặng - vì nó sống với thân, và giờ nó được ở trong một nơi thoải mái. Dù tâm hoàn toàn tốt, hoặc chỉ tốt ở một số phần, bạn sẽ biết điều đó.

Khi ta phát khởi được kỹ năng này trong tâm thức, thì như thể ta tìm được tài sản. Nhưng khi ta có tài sản, chắc chắn sẽ có nhiều thứ đến quấy rầy ta, giống như cây có hoa đẹp, hoa thơm, sẽ có sâu bướm hoặc côn trùng đến làm phiền hoa. Khi phẩm hạnh của Phật, Pháp và Tăng phát khởi trong tâm, chắc chắn sẽ có những điều làm xáo trộn hoặc phá hủy chúng, chẳng hạn như ảnh tượng hoặc chướng ngại, giống như khi một bông hoa bị côn trùng đục khoét, nó có thể rớt khỏi cây. Khi rớt khỏi cây, nó sẽ không thể kết trái. Tâm trí của ta cũng vậy: Đừng để lòng tốt của bạn biến mất do ảnh hưởng của những trở ngại. Bạn phải canh giữ nó, để đảm bảo rằng nó vẫn yên và trụ nơi thân cho đến khi không còn cảm giác có điều gì

có thể làm phiền nó hoặc cố gắng phá hủy nó. Tâm trí khi đó sẽ giống như một chuỗi bông xoài được nuôi dưỡng bằng những giọt sương. Chẳng bao lâu, nó sẽ kết trái, bạn sẽ có thể thu hoạch trái và thoải mái thưởng thức chúng.

Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật nói rằng một người hay quên hoặc không chú ý giống như người chết. Nói cách khác, nếu chánh niệm đứt đoạn trong giây lát, bạn chết đi trong giây lát. Nếu nó mất hiệu lực trong một thời gian dài, bạn chết trong một thời gian dài. Vì vậy, nếu bạn nhận ra rằng chánh niệm đã đứt đoạn, bạn phải sửa chữa mọi thứ ngay lập tức. Nói cách khác, bạn thiết lập lại chánh niệm ngay lập tức. Nếu bạn có thể nhận biết chánh niệm đã đứt đoạn, ít nhất bạn còn có chút ít hy vọng. Có người còn không biết chánh niệm đã ra đi khi nào: đó là những kẻ vô vọng. Như Đức Phật đã nói, *pamado maccuno padam*: vô tâm là con đường của cái chết. Đó là vì sự thất niệm, không chú tâm là vọng tưởng, gốc rễ của tâm bất thiện. Khi vọng tưởng phát sinh, nó mở đường cho tất cả những điều xấu xa và bất

## 68 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

thiện. Vì vậy, chúng ta nên cố gắng nhổ nó ngay lập tức trước khi nó bắt đầu phát triển và vươn rộng các nhánh của nó ra xa. Khi chánh niệm đứt đoạn, nó mở đường cho tâm suy nghĩ về tất cả mọi thứ, khiến ta khó hoàn thành công việc của mình. Nói chi đến việc theo dõi hơi thở, nếu chánh niệm tiếp tục đứt đoạn, ta còn không thể viết được một chữ cái.

Vì vậy, chúng ta phải đặc biệt cẩn thận để duy trì chánh niệm. Đừng để bản thân quên hoặc mất dấu những gì bạn đang làm.

## Sức Mạnh Cho Cuộc Hành Trình

*Ngày 7 Tháng 5, 1958*

Khi ngồi thiền, bạn phải liên tục quán sát xem liệu tâm có được thiết lập trong tất cả các yếu tố cấu thành của thiền hay không. Việc thực hành thiền định của bạn phải bao gồm ba yếu tố cấu thành để được coi là đúng theo các nguyên tắc thiền, sẽ mang lại kết quả mỹ mãn như chúng ta mong muốn. Các yếu tố cấu thành của thiền là:

1. *Đúng đối tượng.* Ở đây muốn nói đến đối tượng mà tâm trụ vào - hay nói cách khác là hơi thở. Chúng ta phải tập trung nhận thức vào hơi thở và không để nó đi lạc hướng khác. Đây là “*thana*” (xú) hay nền tảng của *kammatthana* (hành nghiệp).

2. *Đúng chủ đích.* Một khi chúng ta đã tập trung ý thức vào hơi thở vào và hơi thở ra, chúng ta phải giữ chánh niệm trụ duy nhất vào hơi thở bằng cách suy nghĩ: *bud* - với hơi thở vào- và *dho* với hơi thở ra. Chúng ta phải tiếp tục làm điều này cho đến khi tâm tĩnh lặng

## 70 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

và cố định. Khi đó chúng ta có thể bỏ thuật ngữ thiền *buddho*. Một khi tâm tĩnh lặng và không đi lang thang nơi khác, chánh niệm sẽ bám chặt vào hơi thở chứ không trôi đi hay trở nên lơ đãng. Đây là chủ đích, là nghiệp của *kammatthana* của chúng ta.

3. *Đúng chất lượng.* Ở đây đề cập đến kỹ năng giúp ta cải thiện, điều chỉnh và trải rộng hơi thở sao cho nó trở nên thoải mái. Thí dụ, nếu hơi thở ngắn khiến bạn khó chịu, hãy thay đổi để nó dài hơn một chút. Nếu thở dài khó chịu, hãy thay đổi để nó ngắn hơn một chút. Quan sát hơi thở dài, hơi thở ngắn, hơi thở nhanh hay chậm, rồi tiếp tục thở theo cách mà bạn cảm thấy thoải mái nhất. Nếu có vấn đề hoặc sự khó chịu nào phát sinh, hãy thay đổi thêm trong những lần thở tiếp theo. Nhưng đừng thở trong căng thẳng hoặc cố gắng nín thở. Hãy để cơ thể thở vào và thở ra với cảm giác thoải mái. Khi đó hơi thở sẽ có cảm giác thoáng, rộng mở và linh hoạt. Nó sẽ không bị tắc nghẽn ở bất kỳ chỗ nào, sẽ không có cảm giác nặng nề hay tù túng. Trong trạng thái này, tâm sẽ cảm giác sung mãn, mát mẻ.

Thân cũng sẽ cảm thấy thoải mái. Đây là căn bản của sự hoàn thiện, một khả năng mà tất cả chúng ta đều muốn có.

Khi chúng ta có thể rèn luyện tâm trụ vững chắc trên ba yếu tố thiền này, nó sẽ trở nên thuần thực, dễ bảo, không còn bướng bỉnh nữa - vì một khi tâm đã trở nên thiện xảo, thông minh, nó sẽ hiểu được điều gì là tốt cho ta, điều gì không, chuyện gì là của người, chuyện gì là của ta.

Khi được như thế, sẽ không còn quá nhiều sự nghi hoặc. Giống như khi chúng ta huấn luyện một con bò. Chúng ta có thể hướng dẫn nó làm tốt công việc của nó và sẽ không phải lãng phí nhiều dây thừng để trói buộc nó lại. Đó là lúc chúng ta có thể thoải mái. Dù chúng ta có để nó tự đi lang thang, nó cũng không bị lạc.

Khi đi xa, bò sẽ tự quay về chuồng, vì nó biết chuồng nào là của chủ nó, chuồng nào là của người khác, người nào là chủ và người nào không, thứ nào là cỏ nó có thể ăn, thứ nào là lúa không được ăn. Như thế, nó sẽ không lấn vào ruộng của người khác, giẫm đạp mùa màng và ăn lúa của họ, sẽ gây ra đủ loại cựa cãi và cảm

## 72 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

xúc tối tệ. Bằng cách đó, chúng ta có thể sống trong hòa bình.

Tâm thức cũng vậy. Một khi đã được huấn luyện, nó sẽ trở nên thuần hóa. Nó sẽ không trôi theo những suy nghĩ và các mối bận tâm bên ngoài. Thông thường, tâm không thích trụ nơi thân, trong hiện tại. Lúc thì nó chạy ra khỏi mắt, khi thì ra tai, khi thì chạy ra mũi, lưỡi, và thân, đến nỗi nó chia thành năm dòng khác nhau, giống như một dòng sông rẽ ra năm con lạch khác nhau thay vì ở trong một: do đó, sức mạnh của dòng chảy bị yếu đi.

Ngoài việc rò rỉ theo năm cửa giác quan là thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác và xúc giác, tâm còn chạy theo những ý nghĩ về quá khứ và tương lai mà không bao giờ trụ vững trong hiện tại. Đây là lý do tại sao nó không được bình yên, vì nó không có thời gian để nghỉ ngơi. Kết quả là sức mạnh của nó bắt đầu suy yếu, và khi sức mạnh của tâm trở nên yếu đi thì sức mạnh của thân cũng suy yếu. Trong trường hợp này, chúng ta không thể hoàn thành bất kỳ kế hoạch nào của mình, dù là trong lĩnh vực của thế gian hay của Pháp.



Khi điều này xảy ra, chúng ta giống như người bệnh là gánh nặng cho các bác sĩ và y tá. Các bác sĩ phải liên tục đến thăm khám để kiểm tra các triệu chứng của bệnh nhân. Các y tá phải cho anh ta ăn, cho uống thuốc và đưa vào phòng tắm. Phải cần có người hỗ trợ anh ta mới ngồi dậy được. Những người chăm sóc anh phải thức trắng cả ngày lẫn đêm và không bao giờ có thể để anh một mình. Về phần những người chịu trách nhiệm tài chính, họ phải chạy vạy khắp nơi, cố gắng kiếm tiền để trả các hóa đơn y tế. Cả nhà lo lắng, bận tâm, còn bản thân người bệnh cũng không thấy thoải mái. Anh ta không thể đi đâu, không thể làm bất cứ điều gì, không thể ăn đồ cứng, không thể ngủ: mọi thứ đều trở thành là vấn đề.

Tương tự, khi tâm chúng ta không tĩnh lặng mà thay vào đó cứ chạy theo những quan niệm và kiến chấp, thì ta giống như người bệnh. Chúng ta không có đủ sức mạnh để hoàn thành công việc của mình.

Đó là vì tâm không được rèn luyện sẽ đi lang thang tùy thích và rất ương ngạnh. Bạn không

## 74 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

thể bảo nó làm bất cứ điều gì cả. Nếu bạn bảo nó nằm, nó sẽ ngồi. Nếu bạn bảo nó ngồi, nó sẽ đứng dậy và đi. Nếu bạn bảo nó đi, nó sẽ bắt đầu chạy. Nếu bạn bảo nó chạy, nó sẽ dừng lại. Bạn thực sự không thể kiểm soát nó chút nào. Trong trường hợp này, tất cả các phẩm chất bất thiện – vô minh và phiền não như tham, sân, si, hay năm Chướng ngại – sẽ tràn vào tâm, chế ngự và chiếm hữu tâm giống như người bị ma ám. Trong trường hợp này, chúng ta sẽ gặp đủ loại rắc rối và hỗn loạn - tất cả chỉ vì tâm không có đủ sức mạnh cần thiết để chống chọi với vô minh hoặc đẩy nó ra khỏi tâm.

Đức Phật thấy rằng nói chung, mọi việc đều xảy ra như vậy đối với con người, khiến họ đau khổ, đó là lý do tại sao Ngài dạy chúng ta phải tập hợp sức mạnh của thân và sức mạnh của tâm để chống lại những hình thức khổ đau khác nhau này.

Nói cách khác, Ngài dạy chúng ta thực hành thiền định để làm cho sức mạnh của tâm trí chúng ta được vững chắc, cứng cỏi. Hành thiền có nghĩa là rèn luyện tâm trí để được yên bình và tĩnh lặng. Khi tâm ngày một yên

bình, tĩnh lặng hơn, nó sẽ trở nên thông suốt. Khi nó thông suốt, ánh sáng trí tuệ sẽ phát sinh trong đó.

Trí tuệ này là sức mạnh giúp tâm có khả năng đương đầu với mọi hoàn cảnh có thể xảy ra, cả tốt lẫn xấu, vì nó sẽ có trí thông minh giúp nó nhận biết rõ ràng mọi vấn đề đến từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và thức. Nó sẽ có thể xác định các nhận thức về quá khứ, hiện tại và tương lai.

Nó sẽ làm quen với các thuộc tính, các uẩn, biết điều gì tốt, điều gì xấu, điều gì đáng suy nghĩ, điều gì không, điều gì sai, điều gì đúng. Khi biết được những điều này, nó trở nên tỉnh ngộ, bình thản và sẽ buông bỏ mọi ý nghĩ và khái niệm, buông bỏ những ràng buộc với thân, buông bỏ những ràng buộc với các thú vật chất bên ngoài, tất cả đều phát sinh từ duyên hợp và không có bản chất thực sự lâu dài.

Khi tâm có thể buông bỏ mọi suy nghĩ và bận tâm, nó sẽ trở nên nhẹ nhàng và linh hoạt, giống như một người đã trút bỏ được mọi gánh nặng mà mình đang gánh trên vai và trên tay. Người đó giờ có thể đi, chạy nhảy một cách nhanh nhẹn. Có thể ngồi hoặc nằm xuống một

## 76 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

cách dễ dàng. Đi đến đâu người đó cũng thấy thoải mái. Khi tâm đã trải qua cảm giác thoải mái, nó sẽ trở nên hạnh phúc và đầy đủ. Nó sẽ không cảm thấy đói. Khi no đủ và hạnh phúc, nó có thể nghỉ ngơi. Một khi đã được nghỉ ngơi, nó sẽ có sức mạnh. Bất cứ nhiệm vụ nào nó đảm nhận, về mặt thể gian hay trong Pháp, đều sẽ thành công. Tuy nhiên, nếu tâm thiếu cảm giác của sự tràn đầy, nó sẽ đói. Khi đói, nó có tâm trạng tồi tệ: cáu kỉnh và khó chịu. Khi đó, nó giống như một người bệnh không còn sức lực để hoàn thành bất kỳ nhiệm vụ nào một cách dễ dàng.

Còn những người đã hành thiền đến mức tâm tĩnh lặng thì họ không còn đói nữa, vì họ có cảm giác no đủ bên trong. Điều này mang lại cho họ năm loại sức mạnh – niềm tin (tín lực), sự kiên trì (tính tiến lực), chánh niệm (niệm lực), sự tập trung (định lực) và sáng suốt (tuệ lực) – sẽ giúp họ tiến tới những cấp độ thiện lành cao hơn. Khi tâm tĩnh lặng, nó phát triển sự thanh thản tinh thần.

Khi thân tĩnh lặng, nó cũng phát triển sự thanh thản về mặt thể chất: các thuộc tính

khác nhau trong thân đều bình an và hài hòa, và không gây khó cho nhau. Rồi toàn bộ cơ thể được tắm đẫm trong sự thanh khiết tuôn chảy từ các dòng tâm thức thông qua các thuộc tính của đất, nước, lửa và gió, chăm sóc và bảo vệ chúng. Khi mọi thứ được bảo vệ và chăm sóc, chúng sẽ không bị hao mòn.

Qua đó, các thuộc tính của thân đạt đến trạng thái hài hòa, mang lại cho chúng sức mạnh cần thiết để chống lại các cảm giác đau đớn, mệt mỏi. Về phần tâm, nó sẽ ngày càng phát triển sức mạnh lớn hơn, để có thể chịu đựng được mọi loại đau khổ về tinh thần. Nó sẽ ngày càng mạnh mẽ hơn, giống như thuốc súng dùng để chế tạo tên lửa và pháo hoa. Khi được thắp sáng, nó phát nổ và bắn thẳng lên bầu trời.

Khi hành thiền, giống như chúng ta đang chuẩn bị mọi thứ cho một cuộc hành trình. Những thứ đó là các phẩm chất thiện xảo mà chúng ta đã phát triển trong tâm. Càng có nhiều các phẩm chất đó, chúng ta càng có thể tiến bước thoải mái và càng có thể đi xa hơn. Chúng ta có thể đi đến cõi người, cõi chư thiên,

## 78 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

cõi phạm thiên hoặc đến tận Niết bàn. Khi có nhiều lương thực, việc đi lại của chúng ta rất dễ dàng vì chúng ta có thể đi bằng ô tô hoặc thuyền.

Chúng ta có thể ở những nơi thoải mái và có nhiều lương thực để ăn. Chuyển đi sẽ không làm ta mệt mỏi, mà ta có thể đi xa và đi nhanh. Còn những người với lương thực ít ỏi, không đủ tiền đi xe nên phải đi chân trần, đi trên sỏi và giẫm lên gai, phơi nắng mưa. Họ không thể ở những nơi thoải mái; họ thiếu thốn lương thực; cuộc du hành của họ rất mệt mỏi và chậm chạp. Chưa đến đích, họ đã sẵn sàng bỏ cuộc vì kiệt sức. Nhưng dù đi nhanh hay chậm, chúng ta đều hướng đến cùng một đích. Thí dụ: tất cả chúng ta đều đi đến Bangkok. Những người đi bộ sẽ mất ba tháng để đến nơi; những người đi bằng ô tô thì mất ba ngày; trong khi những người lên máy bay sẽ đến nơi sau ba phút.

Vì lý do này, bạn không nên nản lòng khi nỗ lực làm điều tốt. Hãy phát triển sức mạnh càng nhiều càng tốt, để bạn có được lương thực và phương tiện cần thiết giúp bạn nhanh

chúng đạt được mục tiêu. Một khi đã đến nơi, bạn sẽ trải nghiệm không gì ngoài hạnh phúc và sự thoải mái. Khi bạn thực hành Pháp, ngay cả khi bạn không chinh phục được đạo lộ, đạt được đạo quả hay Niết bàn trong kiếp sống này, thì ít nhất bạn cũng đang phát triển những điều kiện sẽ giúp ích cho bạn bước tiếp trong tương lai.

Việc hành thiền, cũng giống như chúng ta đang lái xe trên một cuộc hành trình. Nếu bạn biết cách điều chỉnh và cải thiện hơi thở của mình, thì cũng giống như bạn lái xe trên một con đường trải nhựa bằng phẳng. Xe sẽ không gặp bất kỳ chướng ngại vật nào, thậm chí một chuyến đi dài sẽ cảm giác như ngắn đi.

Đối với những người không tập trung trong thiền định, tâm trí họ xáo trộn mà không biết cách nào để cải thiện hơi thở của mình, thì giống như họ đang lái xe dọc theo một con đường gập ghềnh, gồ ghề, đầy ổ gà. Ở một số nơi, cầu đã bị sập. Ở những nơi khác, đường bị cuốn trôi. Điều này có nghĩa là chánh niệm của họ rớt nhíp và họ để tâm mình rơi vào những suy nghĩ về quá khứ và tương lai. Họ không ở

## 80 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

yên trong hiện tại. Nếu họ không biết cách sửa chữa con đường của mình, họ sẽ tiếp tục gặp phải những nguy hiểm và chướng ngại vật. Xe của họ sẽ tiếp tục bị sa lầy. Đôi khi họ mắc kẹt ở một chỗ hàng tuần, hàng tháng và chuyển đi ngắn ngủi của họ lại biến thành một chuyến đi dài. Đôi khi họ quay lại điểm xuất phát và bắt đầu lại từ đầu. Chạy đi chạy lại như vậy, lòng vòng mãi họ sẽ không bao giờ đến được đích.



## Vào Vị Trí

*Năm 1958*

Khi thiên sinh “vào vị trí”, chính xác thì họ đang làm gì? “Vào vị trí” có nghĩa là làm cho tâm ở nguyên vị trí, làm cho nó ở lại với thân, không để nó phóng đến nơi nào khác hoặc nghĩ về bất cứ điều gì khác. Nếu tâm không trụ nơi thân, nó giống như một cục pin không có dòng điện. Nó không ích lợi gì cho bạn. Bạn không thể sử dụng nó để tạo nhiệt hoặc phát ra ánh sáng. Vì vậy, đây là lý do chúng ta được dạy phải giữ tâm bên trong.

Cây cỏ khô héo là vì chúng không được tưới tẩm. Đối với chúng ta cũng thế. Nếu thân không có tâm ở bên trong, nó sẽ không phát triển. Nó sẽ phải khô héo, hao mòn, mắc bệnh theo cách này hay cách khác, và cuối cùng chết vì bệnh hoạn. Vì vậy, tâm giống như nước thấm vào cơ thể để nuôi dưỡng nó. Nếu tâm tập trung hướng ra bên ngoài, thì thân không thể có được cảm giác tươi mát, sung mãn hoặc thoải mái nào. Vì tâm là yếu tố ảnh hưởng đến

## 82 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

thân nhất. Đó là nguồn tài nguyên quan trọng, quý giá nhất của chúng ta.

Khi tâm là một nguồn tài nguyên quý giá theo cách này, chúng ta nên học cách chăm sóc nó. Chúng ta phải giao nó cho người mình tin tưởng. Nói cách khác, chúng ta giao phó nó cho người đáng kính. Nhưng từ đáng kính ở đây không có nghĩa là những vị hòa thượng ở bên ngoài ta, như các nhà sư, vì không phải tất cả các nhà sư đều đáng tin cậy. Có nhà sư tốt, có nhà sư không. Nếu chúng ta để họ dối gạt, lấy đi những vật có giá trị của mình, thì ta kết thúc thậm chí còn tồi tệ hơn trước đó. Đáng kính ở đây có nghĩa là những vị đáng tôn kính trong nội tâm: những phẩm chất đáng kính của Phật, Pháp và Tăng.

Khi hành thiền, là chúng ta đang giao phó tâm của mình cho các phẩm chất đáng kính này. Chúng là những phẩm chất của tâm từ, của chánh niệm. Chúng sẽ không lạm dụng ta hoặc gây hại cho ai. Đây là lý do tại sao chúng ta có thể toàn tâm toàn ý giao phó vật có giá trị nhất của ta - tâm - cho chúng. Thí dụ, khi thiền định với *buddho*, *buddho*, chúng ta phải chân

thành với các phẩm chất này. Chúng ta phải thực sự suy nghĩ về chúng. Không coi chúng như trò đùa. “Suy nghĩ bốn cột” có nghĩa là chúng ta có nghĩ đến nhưng không thực sự chú tâm. Chúng ta phải thật sự có ý giữ *buddho* trong tâm, và tâm với *buddho* mỗi khi chúng ta hít vào và thở ra. Đây là ý nghĩa của việc chân thật trong suy nghĩ của mình. Là kiểu suy nghĩ có mục đích.

Mục đích ở đây là để phát triển một bản chất thật, đầy phong phú bên trong ta - để tạo ra những kết quả lâu dài. Những thứ không thực sự phục vụ bất kỳ mục đích nào là những thứ mang lại kết quả ngắn hạn. Khi chúng ta nói về kết quả lâu dài: thí dụ, khi bạn ngồi thiền ở đây, bạn sẽ thấy rằng kết quả sẽ tiếp tục xuất hiện ngay cả sau khi bạn chết. Nhưng nếu bạn không thực sự thiền, nếu bạn để tâm trí suy nghĩ về những điều khác, bạn sẽ thấy rằng kết quả sẽ biến mất khi chết, bởi vì những điều bạn nghĩ về không bền lâu. Chúng không kéo dài. Chúng sẽ phải thay đổi, hư hoại, và cuối cùng biến mất và chết theo cùng một cách mà bạn sẽ trải qua.

## 84 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Khi chúng ta yên bình, tĩnh lặng - khi ta định tâm - thì giống như ta đang sạc pin. Sau khi pin đã được sạc, ta có thể sử dụng nó bất cứ khi nào ta muốn. Khi pin của ta được sạc đầy - đầy trí tuệ - chúng ta có thể sử dụng nó cho bất kỳ mục đích nào. Chúng ta có thể nối nó vào dây điện để nấu ăn hoặc thắp sáng nhà cửa. Nếu chúng ta chỉ sạc nó, mà không kết nối nó với bất cứ thứ gì, dòng điện vẫn sẽ ở đó, mát mẻ trong pin, mà không gây nguy hiểm dưới bất kỳ hình thức nào, như dòng điện trong đèn pin. Nếu chỉ để pin yên đó, ta có thể chạm tay vào đó, cảm thấy nó mát mẻ, không nóng chút nào – dầu vẫn có ngọn lửa điện trong đó. Nếu cần ánh sáng hoặc muốn nấu ăn, chúng ta chỉ cần nối pin với dây điện và bật công tắc, dòng điện sẽ phát ra từ pin để đạt được bất kỳ mục tiêu nào chúng ta có trong đầu.

“Pin” của chúng ta là tâm định tĩnh, tập trung. Nếu chúng ta nối sợi dây điện tinh tấn để nướng cháy các ố nhiễm, sức mạnh của dòng điện, hay trí tuệ, sẽ đốt chúng cháy thành tro. Như khi ta nấu chín thức ăn: thực phẩm sẽ

không bị thui ôi và sẽ có lợi cho cơ thể. Tương tự, những người có trí tuệ trong nội tâm có thể loại bỏ tất cả các uế nhiễm gây nguy hiểm và đau đớn cho thân và tâm. Đây là lý do tại sao chúng ta được dạy phải phát triển định tâm: để tích lũy trí tuệ, hầu mang lại lợi lạc cho cả trong kiếp hiện tại và kiếp mai sau.

## Hai Thiên Bảo Hộ

*11 Tháng 8, 1956*

Khi bạn ngồi thiền, hãy tiếp tục quan sát hai yếu tố quan trọng:

1) thân, là nơi tâm cư ngụ; và 2) tâm, là yếu tố chịu trách nhiệm cho thiện và ác.

Tâm là yếu tố thường nhanh chóng thay đổi. Nó thích phóng đi tìm kiếm đủ điều vô nghĩa, tìm những thứ không mang lại gì cho ta ngoài rắc rối. Nó không thích ở yên một chỗ. Lúc nó chạy ở đây, lúc ở đó, mang lại nhiều loại đau khổ khác nhau. Đó là lý do tại sao ta nói rằng nó hay nhanh chóng thay đổi: dễ chuyển hướng, khó kiểm chế.

Vì tâm của chúng ta thường thay đổi và rất nhanh nhạy, Đức Phật phải tìm kiếm một phương pháp để giúp chúng ta có thể lấy điểm yếu này và biến nó thành điều tốt đẹp. Ngài dạy chúng ta phát triển sự tập trung bằng cách tập trung vào thân. Nói cách khác, Ngài dạy chúng ta tập trung sự chú ý vào một trong những yếu tố thực sự quan

trọng của thân: hơi thở. Hơi thở là yếu tố giúp chúng ta tìm thấy sự thoải mái, yên ổn trong khắp tất cả các bộ phận của thân. Đó là thứ giúp cơ thể sống. Tất cả các cửa giác quan của chúng ta - mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm - phụ thuộc vào hơi thở để tạo ra cảm giác mà chúng ấn tượng về những thứ bên ngoài và mang chúng vào để tạo ảnh hưởng trên thân. Thí dụ chức năng của mắt là nhận các ấn tượng về hình tướng để ta thấy. Chức năng của tai là nhận ấn tượng về âm thanh để ta nghe. Chức năng của mũi là nhận ấn tượng về mùi hương để ta ngửi. Chức năng của lưỡi là nhận ấn tượng về hương vị cho ta nếm. Chức năng của thân là nhận ấn tượng về cảm giác xúc chạm. Chức năng của tâm là nhận các ấn tượng về những điều khác nhau xuất hiện thông qua năm giác quan khác.

Vì vậy, khi hành thiền, chúng ta phải đóng chặt tất cả các cánh cửa giác quan này. Chúng ta nhắm mắt lại để không phải nhìn vào những cảnh đẹp hay xấu. Chúng ta đóng tai lại, để không nghe điều gì không cần thiết - tức là bất cứ điều gì không có lợi để lắng nghe. Chỉ nghe

## 88 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

những lời khuyên làm điều tốt. Đối với mũi, nó cần thiết cho cuộc sống. Nếu không có mũi làm đường thở, chúng ta bắt đầu gặp vấn đề ở các bộ phận khác nơi thân, nên chúng ta giữ cho nó mở. Đối với miệng, chúng ta ngậm lại. Đối với thân, ta sẽ giữ nó yên ở một vị trí, như ngồi khoanh chân.

Chúng ta phải cố gắng đóng kín các cánh cửa giác quan này, để không sử dụng mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hay tâm trong bất kỳ hoạt động nào khác, ngoài việc hành thiền. Chúng ta dồn tâm trí vào một mối bận tâm, để nó ở trong nhà: thân, với các cửa sổ và cửa ra vào đều đóng lại.

Tâm là sở hữu của trái tim hay yếu tố của trái tim (heart-property or heart-element). Bản chất của tâm là nó nhanh hơn gió trong không khí, thổi qua thổi lại, thổi lên, thổi xuống, và không bao giờ giữ nguyên vị trí. Vì vậy, chúng ta phải mang chánh niệm vào tâm để ta có thể lấy điểm yếu này và biến nó thành một cái gì đó tốt đẹp. Điều này được gọi là *bhavana*, hay sự phát triển tinh thần thông qua thiền định. Chúng ta tập trung vào hơi thở và nghĩ tưởng



đến các phẩm chất của Đức Phật. Khi chúng ta bắt đầu nghĩ tưởng đến Đức Phật theo cách này, chúng ta chỉ cần nghĩ về từ *buddho*. Chúng ta chưa phải phân tích ý nghĩa của nó. *Buddho* là tên của chánh niệm. Nó có nghĩa là sự nhận biết, tỉnh thức. Nhưng nếu chúng ta chỉ nghĩ về chữ *buddho* thì nó không có đủ tất cả các yếu tố cho sự phát triển tinh thần thông qua thiền định. Khi nghĩ đến từ này, chúng ta phải ổn định và điều chỉnh nó để nó giữ nhịp với hơi thở. Khi thở, chúng ta phải thở vừa phải, không quá chậm, không quá nhanh, miễn là ta cảm thấy tự nhiên. Sau đó, chúng ta để từ *buddho* qua lại với hơi thở, điều chỉnh suy nghĩ để nó hợp nhất với hơi thở. Đó là khi chúng ta có thể nói rằng ta đang hoàn thành các yếu tố của thiền định.

Điều này được gọi là sự nghĩ tưởng đến Đức Phật, qua đó chúng ta nghĩ về những phẩm chất của Đức Phật một cách ngắn gọn, tùy thuộc vào hơi thở là tâm điểm của chúng ta và để cho chánh niệm phụ trách suy nghĩ.

Khi chánh niệm trở thành một với hơi thở và với nhận thức của chúng ta theo cách này, các

## 90 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

giác quan khác của ta sẽ trở nên đồng đều và tĩnh lặng. Tâm sẽ dần dần trở nên yên tĩnh hơn, từng chút một. Điều này được gọi là sự thiết lập “thiền hộ mệnh” (guardian meditation) đầu tiên – sự nghĩ tưởng về Đức Phật – qua đó chúng ta sử dụng sự suy nghĩ của mình như một cách thực hành.

Cách suy nghĩ này mang lại kết quả cho tất cả các Phật tử. Đồng thời, nó đưa chúng ta đến các yếu tố hữu ích cho tâm - chánh niệm và tĩnh giác - những yếu tố hỗ trợ tâm thiết lập được sự thiện lành.

Thiền hộ mệnh thứ hai là thiện chí. Thuật ngữ thiện chí - *metta* - xuất phát từ *mitta*, bạn bè. Là một phẩm chất, nó có nghĩa là tình yêu, lòng nhân từ, sự quen thuộc, sự thân mật. Khi tâm thấm đẫm thiện chí, chúng ta thoát khỏi sự thù hận, chống đối. Nói cách khác ta nên nhắc nhở bản thân ở bên *bạn* mình mọi lúc. Chúng ta sẽ không đi lang thang. Chúng ta sẽ không để *bạn* mình bơ vơ. Bạn của chúng ta, ở đây, là thân, vì thân và tâm phải phụ thuộc lẫn nhau mọi lúc. Thân phải phụ thuộc vào tâm. Tâm phải phụ thuộc vào thân. Khi là bạn

bè, người ta phải yêu mến nhau, mong điều tốt đẹp cho nhau, gắn bó với nhau, luôn sẵn sàng giúp đỡ nhau. Không bỏ rơi nhau.

Vì vậy, hãy nói với bản thân rằng khi thân hít vào, nó sẽ gắn bó với hơi thở. Trong tiếng Pali, hơi thở được gọi là *kaya-sankhara*, hay thân hành, bởi vì đó là cái điều hành để giữ cho thân sống. Nó giống như người đầu bếp nấu ăn cho gia đình để các thành viên trong gia đình có thể ăn no và hạnh phúc. Nếu có điều gì đó không ổn với đầu bếp, thì sẽ có sự hỗn loạn, rối rắm trong nhà. Nếu đầu bếp của thân - hơi thở - trở nên bất thường, mọi thứ khác trong thân - các thuộc tính của đất, nước, gió và lửa - tất cả sẽ phải chịu đựng và cùng bị ném vào tình trạng hỗn loạn. Vì vậy, chúng ta có thể nói rằng hơi thở là thuộc tính chăm sóc tất cả các chức năng trong thân. Thí dụ, chúng ta hít hơi thở vào phổi. Ở đó, nó làm sạch máu trong phổi, để đi đến tim. Chức năng của tim là đưa máu ra ngoài để nuôi dưỡng tất cả các bộ phận của cơ thể, để máu và năng lượng hơi thở thông chảy bình thường. Nếu hơi thở khác thường, phổi sẽ

## 92 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

không tốt như bình thường. Tim sẽ không tốt, máu mà nó bơm ra sẽ không tốt, như thế tất cả các bộ phận khác nhau của cơ thể sẽ phải chịu hậu quả. Đây là khi các thuộc tính của cơ thể được cho là bị ô uế.

Nếu tâm thực sự có thiện chí đối với thân, thì nó phải chăm sóc để hơi thở hoạt động đúng cách. Vì vậy, chúng ta phải theo dõi “đầu bếp” của mình để đảm bảo rằng người đó không bán thối, lừa dối hoặc thờ ơ. Nếu không, chúng ta có thể bị bỏ chất độc vào thức ăn, hoặc thức ăn bị mất vệ sinh khiến ta bị bệnh. Vì vậy, chúng ta phải đảm bảo rằng đầu bếp của ta có thói quen giữ vệ sinh, sạch sẽ, như khi chúng ta hít thở những phẩm chất của Đức Phật qua hơi thở.

Hơi thở đi kèm với *buddho* được gọi là hơi thở *sukka*, hay hơi thở trong sạch, rõ ràng. Khi chủ nhân của ngôi nhà sạch sẽ và thận trọng như thế này, người đầu bếp cũng sẽ phải sạch sẽ và thận trọng. Tất cả nhân viên trong nhà sẽ phải sạch sẽ. Nói cách khác, khi chúng ta chánh niệm, hơi thở đi vào cơ thể sẽ là hơi thở thanh tịnh. Khi nó đến trái tim, nó sẽ làm sạch

máu trong tim để máu đỏ cũng tinh khiết. Khi tim bơm máu tinh khiết này, đưa nó đến nuôi dưỡng cơ thể, cơ thể cũng sẽ được thanh lọc. Rồi tâm sẽ phải cảm thấy bình an. Nói cách khác, khi tim tốt, chất dinh dưỡng trong máu tốt. Khi tâm ở trong tình trạng tốt như thế này, máu sẽ không trở nên bất thường. Và khi chất máu tốt này được gửi đi nuôi dưỡng các dây thần kinh trên khắp cơ thể, cơ thể sẽ phải hoạt động tốt. Nó sẽ không cảm thấy mệt mỏi hoặc đau nhức.

Nếu chúng ta khéo điều chỉnh hơi thở, tất cả các loại bệnh tật và đau đớn có thể được chữa trị. Khi hơi thở tinh khiết lan tỏa khắp các mạch máu, những ô uế đã có sẵn trong cơ thể sẽ phải phân tán. Những thứ chưa xuất hiện sẽ không thể xuất hiện. Điều này sẽ giúp cơ thể cân bằng và ổn định.

Khi trạng thái hơi thở tốt, trạng thái tim tốt, thì thuộc tính lửa trong cơ thể sẽ không quá mạnh. Nếu hơi thở không đúng, hoặc nếu nó quá nóng, thì thuộc tính lửa sẽ bị mất cân bằng. Khi nó quá nóng, máu đặc lại và bị tắc trong các mao mạch, khiến chúng ta buồn ngủ

## 94 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

hoặc đau đầu. Nếu nó quá lạnh, nó sẽ khiến chúng ta run rẩy hoặc lên cơn sốt.

Như thế, hơi thở quan trọng hơn bất kỳ thuộc tính nào khác trong cơ thể. Nó hỗ trợ thuộc tính lửa, lửa lại chúng cất thuộc tính lỏng. Có hai loại thuộc tính lỏng trong cơ thể: phần cứng, biến thành đất, và phần do bản chất của nó vẫn ở thể lỏng. Khi hơi thở hoạt động đúng, tất cả các thuộc tính khác hoạt động đúng, và cơ thể sẽ cảm thấy được nghỉ ngơi, thoải mái.

Đây là sự thể hiện thiện chí đối với bản thân. Tâm gắn bó với hơi thở, hơi thở gắn bó thân, và thân gắn bó với tâm. Chúng không bỏ rơi nhau. Chúng thấm thiết, thân mật, hài hòa – chúng là những người bạn tốt của nhau.

Khi mọi người ở bên nhau, họ trở nên thân mật, quen thuộc nhau. Nếu họ không ở bên nhau, họ không thể trở nên quen thuộc với nhau. Và khi họ không quen thuộc, họ không thực sự biết nhau.

Khi mọi người là bạn bè thân thuộc nhau, họ tin tưởng lẫn nhau. Họ chia sẻ những bí mật của nhau. Họ không che giấu những gì đang xảy ra. Tương tự, khi ta trở thành thân

thiết, quen thuộc với thân, ta sẽ tìm hiểu tất cả những bí mật của thân. Chẳng hạn, chúng ta có thể hiểu nghiệp nào trong quá khứ đã dẫn đến sự ra đời của thân này - những kiếp trước của chúng ta như thế nào, những điều tốt và xấu mà chúng ta đã làm, dẫn đến việc ta có thân giống như thế này hay thế kia. Chúng ta sẽ hiểu bốn thuộc tính của thân hoạt động như thế nào. Mọi thứ phát sinh và biến mất như thế nào tại các thuộc tính của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Chúng ta sẽ biết những bí mật của các vấn đề khác nhau liên quan đến thân, bởi vì nó sẽ phải tiết lộ bản chất thực sự của nó cho chúng ta bằng mọi cách - giống như khi ta mở nắp nồi thức ăn, ta sẽ nhìn thấy những gì bên trong đó.

Khi ta đã biết cách mọi thứ vận hành trong cơ thể theo cách này, thì đó được gọi là *vijja*, hay sự hiểu biết rõ ràng. Loại hiểu biết này phát sinh từ tâm tĩnh lặng. Khi thân và tâm đều cùng tĩnh lặng, chúng thấu hiểu lẫn nhau. Cũng như con người với nhau: nếu ta thân thiện với người, người sẽ thân thiện lại. Nếu ta chống báng họ, chắc chắn họ sẽ đối nghịch

## 96 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

với ta. Tương tự, khi cơ thể thân thiện với tâm, tâm nhất định phải thân thiện lại. Nói cách khác, nó có thể hỗ trợ các bộ phận khác nhau của cơ thể. Nó có thể giúp thân hoạt động phù hợp với suy nghĩ của thân. Chẳng hạn, nếu có cảm giác đau đớn hay mệt mỏi thì ta có thể tập trung toàn bộ sức mạnh của tâm để nghĩ rằng chúng sẽ qua đi, và cảm giác đau đớn hay mệt mỏi đó thực sự có thể biến mất, chỉ đơn giản nhờ sức mạnh của một khoảnh khắc tinh thần. Những người đã giúp đỡ lẫn nhau trong quá khứ phải giúp đỡ lẫn nhau mọi lúc. Nếu chúng ta có thể giúp người, người nhất định sẽ giúp lại ta.

Khả năng điều này có thể xảy ra xuất phát từ sức mạnh của tâm. Nó có khả năng ra lệnh phù hợp với nguyện vọng của nó. Khi ta có thể làm cho bạn mình an vui thông qua sức mạnh tư tưởng của ta, thì tất cả bạn bè của ta đều có thể trở nên an vui. Thí dụ, khi chúng ta nghĩ đến việc thanh lọc hơi thở, hơi thở sẽ giúp cải thiện tính chất lửa. Lửa sẽ giúp cải thiện tính chất lỏng. Tính chất lỏng sẽ giúp cải thiện tính chất đất. Khi tất cả các thuộc



tính hỗ trợ lẫn nhau theo cách này, chúng trở nên quân bình và hữu ích cho cơ thể, để cơ thể được khỏe mạnh.

Đối với tâm, nó trở nên mát mẻ và tĩnh lặng. Bất cứ ai đến gần cũng sẽ cảm nhận được sự thanh tịnh đó. Giống như trong sâu thẳm của núi, sẽ mát: ai bước ngang qua cũng cảm giác mát, mặc dù núi không tạo sương để làm mát ai.

Đó là nói về thân. Đối với tâm, khi nó thanh tịnh, nó cho kết quả thậm chí còn lớn hơn. Khi ta suy nghĩ bằng cách sử dụng năng lực của tâm thanh tịnh, các dòng chảy đi nhanh hơn tia chớp xuyên qua bầu trời, và chúng có thể đi khắp thế giới. Nếu có ai muốn đến gần để làm hại ta, họ sẽ thất bại, vì dòng chảy của một tâm thanh tịnh, mạnh mẽ có sức mạnh để xua đuổi mọi loại hiểm nguy. Thí dụ với Đức Phật: Không ai có thể giết Ngài. Những người có ý muốn giết Ngài, khi họ đến gần Ngài, họ sẽ cảm nhận Ngài như là người cha thân yêu của họ. Những người đón nhận dòng chảy thanh tịnh của Đức Phật đã buông bỏ các thói quen xấu ác của họ, trở thành người thiện lành. Họ

## 98 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

buông bỏ bạo lực, tâm uế nhiễm để trở nên dịu dàng, nhẹ nhàng. Thí dụ, Angulimala: Nếu ông không sẵn sàng lắng nghe Đức Phật, ông sẽ bị trái đất chôn vùi. Nhưng ông đã có thể nghĩ, “Đức Phật sẽ không giết ta. Ta sẽ không giết bất cứ ai.” Ông lập tức buông bỏ vũ khí, từ bỏ giết chóc một lần và mãi mãi, xuất gia, và trở thành một trong những vị thánh đệ tử của Đức Phật.

Do đó, chúng ta nên nghĩ về những phẩm chất của Phật, Pháp và Tăng với mỗi hơi thở vào và ra. Khi ta ở trong lãnh vực của Pháp theo cách này thì như thể ta đang được tiếp kiến Đức Phật. Mặc dù - khi chúng ta tiếp tục nghĩ về những phẩm chất của Phật, Pháp và Tăng - chúng ta tiếp tục đi qua những nơi chốn cũ, nhưng điều đó có gì sai? Trên thực tế, khi chúng ta sử dụng sức mạnh của sự tác ý đúng (*vitakka*) và phân đoán đi, phân đoán lại (*vicara*) theo cách này, kết quả chúng ta đạt được rất tích cực: cảm giác hoàn mãn lan tỏa khắp mọi bộ phận của cơ thể. Tâm sẽ cảm thấy đầy đủ, tươi mát. Ta sẽ cảm thấy nở hoa trong lòng, cảm giác viên mãn, hoặc khinh an (*piti*),

sẽ phát sinh, kèm theo những suy nghĩ thiện lành. Khi tâm ta sung mãn theo cách này thì nó sẽ thoải mái, giống như khi ta được no bụng. Và khi tâm tràn đầy hạnh phúc, bạn của nó, là thân, chắc chắn cũng sẽ cảm thấy no và thanh thản. Chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái cả về thể xác lẫn tâm hồn, giống như khi ta nhìn thấy con cháu của mình được cho ăn no và ngủ kỹ. Điều này được gọi là niềm vui (*sukha*). Và khi ta thấy điều gì đó mang lại niềm vui cho con cháu của mình, chúng ta phải tập trung nỗ lực vào đó liên tục. Đây là cách tâm đạt đến sự nhất tâm (*ekaggatarammana*), bước vào trạng thái bình an, thoát khỏi mọi xáo trộn và hiểm nguy.

## Chủ Nhà

**Ngày 27 Tháng 9, 1956**

Khi ngồi thiền, hãy tự nhủ rằng thân này giống như ngôi nhà của bạn. Khi lặp lại từ *buddho* với hơi thở, giống như mời một vị sư, một người khách vào nhà của bạn. Khi đó, bạn phải làm gì để được coi là có cách hành xử tốt?

- 1) Phải chuẩn bị một nơi cho khách ngồi.
- 2) Phải cúng dường/mời dùng thực phẩm, hoặc nước uống.
- 3) Phải tiếp chuyện với khách.

Trong thiền, khi “chuẩn bị một nơi để ngồi xuống” có nghĩa là nghĩ *bud-* với hơi thở vào, và *dho-* với hơi thở ra. Nếu như chúng ta chánh niệm để suy nghĩ theo cách này thì chữ *buddho* sẽ luôn đi theo hơi thở. Bất cứ khi nào chúng ta phóng tâm ra khỏi hơi thở, thì giống như ta đã rạch một đường dao vào chỗ ngồi mà ta đã chuẩn bị cho khách của mình. Và đừng quên rằng trước khi chuẩn bị chỗ ngồi cho khách,

bạn phải quét sạch nơi đó. Nói cách khác, khi mới bắt đầu, bạn nên hít vào dài và sâu, rồi để hơi thở đi ra hết, hai hoặc ba lần như thế. Sau đó, bạn dần dần để cho hơi thở trở nên nhẹ nhàng hơn, từng chút một, cho đến khi nó vừa đủ để bạn theo dõi một cách thoải mái. Đừng để nó trở nên yếu hơn hoặc mạnh hơn mức vừa phải. Sau đó, bạn bắt đầu kết hợp *buddho* với hơi thở vào và ra. Khi bạn làm điều này, là khách đã sẵn sàng để bước vào nhà bạn. Hãy bám sát theo khách. Đừng lẫn trốn đi bất cứ nơi nào khác. Nếu tâm trí của bạn chạy trốn. Nếu tâm trí của bạn chạy đến với các khái niệm bên ngoài của quá khứ hoặc tương lai, thì giống như bạn đã bỏ khách mời lại nhà, mà chạy đi nơi khác - đó thực sự là một cách hành xử không lịch sự.

Khi khách đã ngồi xuống chỗ soạn sẵn cho họ, bạn phải mời khách món ngon, nước mát, rồi trao đổi với khách những đề tài hấp dẫn. Thức ăn ngon ở đây là sự tác ý, là sự tiếp xúc các giác quan và là ý thức. Thực phẩm tác ý là cách bạn điều chỉnh hơi thở để khiến cả thân

## 102 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

tâm thoải mái. Ví dụ, bạn quán sát để xem loại hơi thở nào tốt và loại nào xấu, cho thân. Loại thở vào nào cảm thấy dễ dàng? Loại thở ra nào cảm thấy dễ dàng? Thở vào nhanh và thở ra nhanh, có tốt không? Hay thở vào chậm, thở ra chậm tốt hơn? Bạn phải thử nghiệm và sau đó ném thử thức ăn bạn đã chuẩn bị. Đây là loại thực phẩm dành cho tâm. Đây là lý do tại sao tác ý trụ nơi hơi thở được coi là thức ăn của tâm. Khi bạn điều chỉnh hơi thở đến mức cảm thấy thoải mái, trước sau, nó sẽ tạo ra cảm giác no. Đó là khi bạn có thể nói rằng bạn đã cung cấp cho khách thức ăn ngon, bổ dưỡng. Khi ăn xong, khách sẽ tụng bài kinh phước lành vì sự an toàn và hạnh phúc của bạn, để bạn thoát khỏi sự khổ thân và khổ tâm. Vì sức mạnh của Đức Phật giúp ta thoát khỏi đau khổ. Nói cách khác, khi bạn đã điều chỉnh hơi thở đúng cách, những cơn đau nơi thân sẽ biến mất. Đau có thể có một số không biến mất, chúng cũng không ảnh hưởng đến tâm. Đối với nỗi đau nơi tâm, tất cả sẽ biến mất. Tâm sẽ bình lặng. Khi tâm bình lặng, nó sẽ tự tại - yên tĩnh, bừng sáng.

Có câu nói, sức mạnh của Pháp hoại diệt những hiểm nguy: các hình thức khác nhau của Ma vương đến để quấy rầy thân, chẳng hạn như những cơn đau của các uẩn, tất cả sẽ biến mất. Tâm sẽ thoát khỏi những nguy hiểm và thù hận.

Cũng có câu nói, sức mạnh của Tăng đoàn hoại diệt bệnh tật: tất cả các bệnh khác nhau của tâm - buồn phiền, than thở, đau đớn, khổ não và tuyệt vọng - sẽ biến mất. Như thế, một khi bạn đã mời khách vào nhà, cung cấp thức ăn ngon, nhà sư/khách sẽ ban cho bạn ba loại phước lành: bạn sẽ thoát khỏi đau đớn, khỏi nguy hiểm và bệnh tật. Đây là một phần phước lành mà khách viếng sẽ tặng cho bạn. Nhưng nếu, khi khách vào nhà, mà bạn chạy ra ngoài - nói cách khác, nếu bạn quên hơi thở hoặc phóng tâm đến những vấn đề bên ngoài - thì thật bất lịch sự, và sẽ khiến khách lúng túng. Như thế bạn đã mời khách vào nhà nhưng quên chuẩn bị bữa ăn cho khách. Vì vậy, nếu bạn không thực sự tác ý đến hơi thở và không thật sự chào đón

## 104 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

khách vào nhà, thì bạn sẽ không nhận được loại phước lành này.

Giai đoạn cuối cùng của việc mời khách vào nhà là tiếp chuyện với khách. Sau khi khách đã xong bữa thì bạn trò chuyện với khách. Điều này tượng trưng cho những phẩm chất của sự tác ý, đánh giá, khinh an, hỷ lạc và nhất tâm. Bạn kết nối tất cả sáu loại năng lượng hơi thở trong thân để tất cả hòa quyện vào nhau - như khi bạn kết nối đường dây điện thoại. Nếu đường dây kết nối tốt, bạn có thể nghe thấy khắp cả mọi nơi. Ngược lại, nếu kết nối bị gián đoạn, bạn không thể nghe cả người hàng xóm kế bên. Vì thế, khi bạn giữ cho đường dây kết nối tốt, bạn có thể nghe thấy bất cứ điều gì được nói ở bất cứ đâu. Khi tâm ở tầng thiền đầu tiên theo cách này, thì giống như nhà sư/khách và bạn đang trao đổi chuyện trò với nhau. Và tất cả đề tài trao đổi đều là Pháp. Điều này sẽ khiến tâm trạng bạn thoải mái. Thời gian trôi qua, bạn cảm thấy hoan hỷ đến độ bạn không cảm thấy muốn ăn. Đây là sự khinh an: cơ thể không cảm thấy đói. Đồng thời, tâm không bị



quấy nhiễu, do đó cảm thấy hỷ lạc. Bất cứ bạn có được cảm giác hỷ lạc nơi nào, hãy tiếp tục để tâm đến điểm đó: đây là sự nhất tâm.

Khi bạn chào đón nhà sư/khách đến nhà theo cách này, họ sẽ tiếp tục đến thăm bạn. Dầu bạn đi đâu, họ cũng có thể liên lạc với bạn. Ngay cả khi bạn đang ở trên núi hoặc chốn rừng sâu hoang dã, họ vẫn có thể giúp đỡ bạn bằng mọi cách.

## Hình ảnh Đức Phật

*Ngày 31 tháng 8 năm 1958*

Lòng tốt: Chúng ta có thể làm gì để khiến lòng tốt được thực sự tốt đẹp? Vì sự tốt lành của ngày hôm nay, tất cả chúng ta hãy hướng tâm đến việc tạo dựng một vị Phật trong tâm để bảo vệ mình, vì chư Phật là thứ hiển linh và thiêng liêng hơn bất kỳ thứ gì khác trên thế gian. Các Ngài có thể bảo vệ ta, giúp ta vượt qua mọi hiểm nguy và đau khổ. Như chúng ta được nghe trong bài kinh Pali, “*Sabba-dukkha sabba-bhaya sabba-roga vinassantu*”, có nghĩa là, “Mọi đau khổ, mọi nguy hiểm, mọi bệnh tật đều có thể bị tiêu diệt nhờ vào năng lực của Phật, Pháp và Tăng”.

Bất cứ ai có Phật trong tâm, đều được bảo vệ khỏi cả ba nỗi sợ hãi lớn. Loại thứ nhất (1) là sợ khổ, tức là sợ sinh, già, bệnh, chết. Đức Phật không sợ những điều này chút nào, vì Ngài đã xua đuổi chúng dưới mọi hình thức... (2) Các loại nguy hiểm khác nhau, chẳng hạn như nguy hiểm từ tội phạm: Dù ai có cố gắng đến

đánh cắp những vật có giá trị của Ngài, Đức Phật không hề sợ hãi chút nào, vì những vật có giá trị của Ngài không phải là thứ mà ai cũng có thể đánh cắp. Nguy cơ hỏa hoạn: Không kể cháy nhà hay bị ném bom hạt nhân. Ngay cả khi ngọn lửa vĩnh hằng có thiêu rụi toàn bộ thế giới, Ngài cũng sẽ không giật mình hay sợ hãi. Sự nguy hiểm của lũ lụt: cho dù nước có tràn từ đất lên tận bầu trời, Ngài cũng không quan tâm. Sự nguy hiểm của nạn đói, hạn hán và dịch bệnh sẽ không làm cho Ngài phải đau khổ hay gặp khó khăn gì. (3) Các bệnh tật khác nhau phát sinh trong cơ thể không làm cho Ngài sợ hãi. Chỉ cần nhìn vào tượng Phật trước mặt ta: Ngài sợ nguy hiểm gì? Từ đâu? Dù ai có làm gì, Ngài vẫn ngồi đó hoàn toàn bất động, không sợ hãi gì cả. Đây là lý do tại sao chúng ta nên đúc một vị Phật trong tâm mình để có thể đeo nó quanh cổ và bảo vệ ta khỏi sự sợ hãi ở bất cứ nơi nào chúng ta đến.

Thử nghĩ, khi đúc tượng Phật, người ta làm gì? Việc đầu tiên là làm khuôn sao cho đẹp và cân đối. Rồi họ đun khuôn hoàn toàn thật nóng. Sau đó họ đổ kim loại nóng chảy vào khuôn.

## 108 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Rồi họ để nguội. Khi nguội hoàn toàn, họ gỡ các mảnh khuôn ra, chỉ để lại tượng Phật, dù vậy, tượng vẫn thô ráp và chưa đẹp. Họ phải đánh bóng tượng cho đến khi nó sáng bóng, hoặc phủ sơn mài hay một lớp vàng lá. Chỉ khi đó họ mới có được một tượng Phật hoàn chỉnh, phù hợp với ý nguyện của mình.

Giờ chúng ta cũng đang đúc một vị Phật trong tâm. Ta phải làm nóng khuôn trước khi có thể đổ kim loại vào đó. Giả dụ rằng cơ thể này là cái khuôn của bạn; tâm trí của bạn là một nghệ nhân lão luyện. Vậy tất cả chúng ta hãy tập trung vào việc tạo dựng một vị Phật trong tâm mình. Việc ai có được bức tượng Phật đẹp nhất sẽ phụ thuộc vào tay nghề và khả năng nấu chảy của mỗi người thợ.

Làm thế nào đun nóng khuôn? Chúng ta làm nóng khuôn bằng cách ngồi tập trung: chân phải đặt trên chân trái, hai tay đặt ngửa trong lòng, tay phải đặt trên tay trái. Ngồi thẳng lưng. Đừng nghiêng về phía trước hoặc phía sau, hoặc nghiêng sang hai bên. Nếu khuôn lệch tâm thì tượng Phật của bạn cũng sẽ phải lệch tâm. Bước tiếp theo là tập

trung chánh niệm vào hơi thở, nghĩ *bud-* với hơi thở vào và *dho* với hơi thở ra. Hãy tập trung hoàn toàn vào hơi thở. Bạn không cần phải nghĩ đến bất cứ điều gì khác - giống như thể bạn đang bơm không khí vào lò để làm nóng khuôn.

Nếu bạn không thể trụ trên hơi thở - nếu bạn quên hoặc lơ đãng nghĩ về những thứ khác - như thể máy bơm không khí của bạn bị hỏng. Ngọn lửa sẽ không mạnh lên, và khuôn sẽ không được làm nóng hoàn toàn. Nếu khuôn không được làm nóng đủ, thì khi bạn đổ kim loại nóng chảy vào đó, khuôn sẽ nứt và kim loại đổ vào sẽ bị rò rỉ khắp nơi. Vì vậy, bạn phải cẩn thận để khuôn của bạn không bị nứt, và đảm bảo rằng máy bơm không khí cũng không bị hỏng hóc. Nói cách khác, hãy theo dõi sự chánh niệm của bạn để nó không bị phóng tâm hay quên lãng.

Giờ hãy nói về cách ta làm tan chảy kim loại - đồng, vàng, bạc hoặc bất kỳ loại kim loại nào ta sẽ sử dụng để tạo tượng Phật. Khi đúc một hình tượng, người thợ phải làm tan chảy kim loại và loại bỏ tất cả các tạp chất,

## 110 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

không để lại gì ngoài kim loại ở dạng tinh khiết. Được thế rồi, họ mới sử dụng kim loại đó để đúc tượng.

Tương tự, chúng ta phải tách khỏi tâm tất cả các khái niệm và các mối bận tâm hoạt động như những trở ngại. Năm trở ngại giống như tạp chất trộn lẫn trong vàng. Nếu ta không làm chúng tan chảy hoặc loại bỏ chúng ra khỏi tâm, hình ảnh Đức Phật của ta sẽ không được hoàn hảo và trang nghiêm dũng mãnh như ta muốn. Nó sẽ bị lỗ chỗ, tì vết. Nếu bạn đặt tượng trên bàn thờ, nó sẽ không được chiêm ngưỡng. Dẫu bạn có mang tặng tượng, cũng không ai muốn nhận. Do đó, thật cần thiết - rất nghiêm trọng - rằng người thợ làm tượng phải tỉ mỉ, chu đáo và cẩn trọng; rằng người đó phải nỗ lực phối hợp để thanh lọc kim loại sử dụng. Nói cách khác, ta phải loại bỏ tất cả các khái niệm về quá khứ và tương lai, chỉ giữ lại hiện tại: hơi thở.

Chỉ chú tâm đến hơi thở. Khi khuôn của bạn được làm nóng hoàn toàn (tức là, bạn cảnh giác với toàn bộ cơ thể), máy bơm không khí của bạn hoạt động tốt (tức là, chánh niệm ổn định

và mạnh mẽ), và kim loại của bạn tinh khiết, không pha tạp (tức là không có những trở ngại trong tâm), lúc đó hình ảnh Đức Phật bạn đức sẽ rất đẹp đúng như ý bạn.

Đức tượng Đức Phật trong ta có nghĩa là ngồi trong sự tập trung, để tâm được an tĩnh. Khi tâm đã an, thân cũng được bình yên. Kinh an - một cảm giác tràn đầy nơi thân, tâm - sẽ phát sinh trong ta (tức là, khi chánh niệm tràn đầy cơ thể, sự tỉnh giác cũng tràn đầy cơ thể). Khi kinh an phát sinh đến cao độ, nó nhường chỗ cho hỷ lạc. Khi đã tràn đầy hỷ lạc, tâm trở nên rõ ràng, trong sáng.

Ánh sáng nội tâm là cái biết của tuệ giải thoát. Ta nhận ra sự thật về thân, rằng nó chỉ đơn giản là bốn tính chất của đất, nước, lửa và gió - không phải của ta hay bất kỳ ai khác. Nó biến đổi. Khổ đau. Điều này dẫn đến cảm giác mệt mỏi, chán nản, khiến ta buông bỏ quá trình tạo tác về thể chất hay tinh thần, khiến ta thấy rằng nó không có thực chất. Ta có thể tách thân khỏi tâm.

Tâm sau đó sẽ thoát khỏi gánh nặng phải chuyên chở thân vật lý theo mình. Nó biến

## 112 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

thành một tâm tự do, nhẹ nhàng và thoải mái. Cái nhìn của ta thông thoáng, dù nhìn ở khía cạnh nào – như thể ta đã tháo bỏ sàn, tường và mái ngôi nhà của ta: nhìn xuống, ta sẽ thấy mặt đất. Nhìn lên, ta sẽ thấy các vì sao. Nhìn quanh theo cả bốn hướng, ta sẽ thấy rằng không có gì cản trở tầm nhìn của mình. Ta có thể nhìn thấy mọi thứ rõ ràng. Nếu nhìn về phương tây, ta sẽ thấy sự thật cao quý của khổ (khổ đế). Nhìn về phía nam, ta sẽ thấy nguyên nhân của khổ. Nhìn về phía đông, ta sẽ thấy sự chấm dứt của khổ. Nhìn về phía bắc, ta sẽ thấy con đường. Nếu ta có thể thấy theo cách này, tức là ta được trọn vẹn một đồng đô la, với cả bốn đồng hai mươi lăm xu (quarter).

Và nếu ta nhiều lần được có đồng đô la đó, ta sẽ ngày càng có giá trị. Ta sẽ biến thành một người giàu có với rất nhiều tài sản - tức là kho báu cao quý. Ta sẽ được thoát khỏi nghèo đói.

Bất cứ ai có kho báu cao quý đó được cho là thượng nhân (noble person). Thượng nhân là những người đã nhìn thấy bốn sự thật cao quý. Ai nhìn thấy được bốn sự thật cao quý là



sẽ nhìn thấy Đức Phật trong tâm. Đức Phật thường hộ trì những người thuộc loại đó - và khi Đức Phật ở bên ta, ta sẽ được ban phước và sẽ không gặp khó khăn. Đơn giản là ta tiếp tục tiến hóa ngày càng cao hơn. Đây là lý do tại sao tất cả chúng ta nên tạo một vị Phật trong tâm bằng cách thực hành chánh niệm bất cứ khi nào ta có cơ hội.

Cách khác nữa để tạc một vị Phật trong tâm là thiền quán liên tục về sự uế nhiễm của thân, như khi chúng ta tụng: *Ayam kho me kayo*: thân này của tôi. *Uddham padatala*: từ chân lên đầu - nó như thế nào? *Addho Kesamatthaka*: Từ đỉnh đầu xuống chân, nó như thế nào?

*Tacapariyanto*: Bên trong dải túi da này, có gì là giá trị? Da bao phủ cơ thể giống như một chiếc túi vải bố với đầy mọi thứ, vì vậy hãy xem ta có những gì giá trị trong chiếc túi này. Bắt đầu với xương sườn, tim, gan, phổi, ruột, thức ăn ở dạ dày và ở ruột, máu, mật, bạch huyết, nước tiểu. Những thứ này có giá trị gì đáng quý?

Nếu quán sát kỹ thân mình, ta sẽ thấy rằng những gì ta có ở đây là bốn trạng thái bị tước đoạt, không có gì tuyệt vời cả.

## 114 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Trạng thái bị tước đoạt đầu tiên là vương quốc động vật: tất cả những con giun và vi trùng sống trong dạ dày và ruột, trong các mạch máu và trong lỗ chân lông của chúng ta. Miễn là có thức ăn trong đó cho chúng, chúng sẽ luôn ở bên trong ta, nhân giống đến chóng mặt, khiến ta nhiễm bệnh. Ở bên ngoài cơ thể thì có bộ chết và chấy. Chúng thích ở với những người không giữ sạch sẽ, làm cho da của họ đỏ rát. Đối với các động vật sống trong các mạch máu và lỗ chân lông, chúng làm ta phát ban sảy và nhiễm trùng.

Trạng thái bị tước đoạt thứ hai là vương quốc của những con ma đói, tức là, các tính chất của đất, nước, lửa và gió trong cơ thể. Mới đầu chúng cảm thấy quá lạnh, sau đó thấy quá ấm, rồi cảm thấy muốn bệnh, rồi muốn ăn cái này hay cái kia. Ta phải luôn phục vụ chúng, chạy đây chạy kia để tìm thứ cho chúng ăn mà không bao giờ có cơ hội dừng lại, nghỉ ngơi. Và chúng không bao giờ thấy đủ - giống như những con ma đói sau khi chết, không được ai cho chúng ăn, nên đói khát luôn. Các trạng thái này tiếp tục làm phiền ta, và đầu

ta làm gì, không bao giờ ta có thể làm chúng hài lòng. Đầu tiên thức ăn quá nóng, nên ta phải bỏ đá vào làm nguội. Sau đó, thức ăn lại quá lạnh, nên ta phải hâm lại trên bếp. Tất cả những điều này là do sự mất cân bằng trong các tính chất, đôi khi tốt, đôi khi xấu, nhưng không bao giờ đi đến trạng thái bình thường ổn định, khiến chúng ta phải khổ theo nhiều cách khác nhau.

Trạng thái bị tước đoạt thứ ba là vùng đất của những con quỷ sân hận. Đôi khi chúng ta bị bệnh hoặc mất tỉnh giác, chúng ta trần truồng chạy lung tung không mảnh vải che thân như thể ta đã bị con quỷ sân hận nhập. Có người phải trải qua các cuộc mổ xẻ, để bỏ thứ này hay cắt thứ kia ra hoặc hút thứ nọ ra. Họ vùng vẫy, rên rĩ, nhìn thật đáng thương. Có người nghèo đến mức không có gì để ăn; họ ốm trơ xương, lồi mắt, đau khổ như những con quỷ sân hận không thể nhìn thấy ánh sáng thế gian.

Trạng thái bị tước đoạt thứ tư là luyện ngục. Luyện ngục là ngôi nhà của tất cả các linh hồn với rất nhiều nghiệp chướng phải chịu đựng

## 116 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

việc bị đốt bằng sắt nóng đỏ và bị đâm bằng gai. Tất cả những con vật có thịt mà chúng ta đã ăn, sau khi bị giết và nấu chín, chúng tập trung lại với nhau trong bụng ta, rồi sau đó biến vào cơ thể ta với số lượng lớn. Nếu đong đếm chúng, ta sẽ có bao chuồng gà, cả đàn gia súc và nửa biển cá. Dạ dày của chúng ta nhỏ bé như thế, nhưng dù ta ăn bao nhiêu, cũng không thể làm nó đầy. Và ta cũng phải cho nó ăn những thứ nóng bỏng, giống như các cư dân của lò luyện ngục phải sống trong các ngọn lửa. Không có lửa, chúng không thể sống. Vì vậy, có một chảo đồng lửa lớn cho chúng. Tất cả các linh hồn khác nhau mà chúng ta đã ăn tập hợp lại trong cái chảo lớn của dạ dày, nơi chúng bị tiêu thụ bởi những đám lửa tiêu hóa, rồi sau đó chúng theo ám chúng ta: sức mạnh của chúng xâm nhập vào máu thịt của ta, làm phát sinh tham, sân và si, khiến chúng ta vụn vẹo như thể ta cũng bị lửa địa ngục đốt cháy.

Vì vậy, hãy quán sát thân. Nó có thực sự là của ta? Nó từ đâu đến? Nó là của ai? Dầu ta có quan tâm đến nó bao nhiêu, nó cũng sẽ không ở lại với ta. Nó sẽ phải quay trở lại từ

nơi nó đến: các tính chất của đất, nước, lửa và gió. Việc mà nó có thể ở lại với ta trong một thời gian phụ thuộc hoàn toàn vào hơi thở. Khi không còn hơi thở nữa, nó bắt đầu phân rã, và lúc đó không ai còn muốn nó nữa. Ta sẽ không thể mang nó theo khi ta ra đi. Không có ai có thể đem theo tay, chân của mình. Đây là lý do tại sao chúng ta nói rằng thân là vô ngã. Nó thuộc về thế gian. Đối với tâm, đó là người làm điều tốt và xấu, và sẽ được tái sinh phù hợp với nghiệp của nó. Tâm là cái không chết. Tâm là cái trải nghiệm tất cả niềm vui và nỗi đau.

Vì vậy, khi ta nhận ra điều này, ta nên làm càng nhiều điều thiện càng tốt vì lợi ích của bản thân. Đức Phật có lòng trắc ẩn đối với chúng sinh, nên dạy chúng ta theo cách này, nhưng ta lại không có từ bi với chính mình. Chúng ta thích lấp đầy bản thân với đau khổ. Khi người khác dạy ta, không bằng chúng ta tự dạy bản thân, vì người khác chỉ thỉnh thoảng mới dạy ta một lần. Khả năng trở thành thú, thành người, chư thiên hoặc đến Niết-bàn, tất cả đều tùy thuộc vào ta, vì vậy ta phải chọn cái mình muốn.

## 118 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Điều thiện chúng ta làm sẽ đi theo ta trong tương lai. Đây là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta thiện, để suy ngẫm về thân, để phát sinh sự nhàm chán. Nó vô thường, khổ và vô ngã. Chúng ta mượn nó một thời gian, rồi phải trả nó lại. Thân không thuộc về tâm, và tâm không thuộc về thân.

Chúng tách biệt nhưng phụ thuộc vào nhau. Khi chúng ta có thể thấy điều này, ta không còn lo lắng hay bám chấp nữa. Ta có thể buông bỏ thân, và ba thứ đồ rỉ sét - quan điểm tự ngã, sự bám chấp vào giới luật và thực hành, và nghi hoặc con đường đạo - sẽ không còn trong tâm. Ta sẽ thấy rằng tất cả thiện và ác đều đến từ tâm. Nếu tâm thuần khiết, đó là thiện pháp cao tột nhất trên thế gian.

## Kính Viễn Vọng

*Ngày 20 Tháng 8, 1956*

Khi bạn thiền, bạn phải chánh niệm về ba điều cùng một lúc. Nói cách khác, khi bạn hít vào và thở ra, ba điều - (1) hơi thở, (2) thuật ngữ thiền *buddho* và (3) tâm - phải ở cùng với nhau trong mọi khoảnh khắc. Đồng thời, cũng có sự điều khiển của tỉnh thức. Chỉ khi đó bạn mới có thể nói rằng bạn đã thiết lập vững chắc các yếu tố thiền định đầy công đức và thiện xảo.

“Chánh niệm” - sự chú ý - ở đây được xem là thiện, đáng công đức. Sự phóng tâm - không chú ý - được xem là bất thiện.

Sự tỉnh thức quán sát kết quả các hoạt động của ta - xem những gì ta làm mang lại kết quả tốt, những gì mang lại kết quả xấu - rồi sau đó điều chỉnh. Thí dụ, nếu hơi thở chưa thoải mái, chúng ta chuyển tâm đến một điểm khác hoặc thay đổi cách thở. Cũng giống như thay đổi chỗ ngồi. Nếu nơi đang ngồi không thoải mái, chúng ta phải đứng dậy, tìm nơi khác để ngồi. Một khi đã tìm được một nơi thoải mái

## 120 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

để ngồi, chúng ta phải giữ chỗ ngồi đó cho đến khi không thể tiếp tục. Chúng ta không phải đổi chỗ ngồi nữa.

Khi chánh niệm trụ nơi hơi thở, đó là *anapanasati*. Khi chánh niệm khắp thân, đó là *kayagatasati*. Khi chánh niệm luôn trụ nơi thân, tâm, đó là sự phát triển đề mục thiền định (*kammattana*) - như khi chúng ta ngồi đây thiền: chúng ta đang thực hành, tức là thực hành trên đề mục thiền của ta.

Chánh niệm là nhân. Nếu tập trung quán sát tâm, thì chúng ta sẽ nhận được nhiều kết quả ở mức độ của tâm thức. Nếu tập trung quán sát thân, chúng ta sẽ nhận được nhiều kết quả ở mức độ của thân.

Kết quả của việc phát triển đề mục thiền định là (1) các bất thiện pháp trong tâm được lắng dịu; và (2) các tính chất vật lý của thân được làm lắng dịu. Tâm sẽ phóng khoáng, tự do, giống như đại dương im sóng: gió lặng, nước êm, và không khí trong lành. Trong trường hợp đó, chúng ta có thể thấy mọi thứ từ khoảng cách xa. Do vậy, chúng ta có thể biết các vấn đề của thân. Ở mức độ thấp nhất,



chúng ta sẽ biết thân hiện tại: ta sẽ hiểu những gì đang xảy ra với các tính chất của đất, nước, lửa và gió, trong các bộ phận quan trọng và không quan trọng của thân. Các bộ phận quan trọng là những bộ phận ở trong cơ thể; các bộ phận không quan trọng là những bộ phận đến và đi, tạo thành cầu nối giữa các thuộc tính bên trong cơ thể với bên ngoài. Về tính chất của gió, chúng ta sẽ thấy có bao nhiêu loại năng lượng hơi thở ở lại trong cơ thể, và bao nhiêu loại hơi thở vào và ra. Chúng ta sẽ thấy những phần nào của đất, nước, lửa và các thuộc tính không gian nằm trong cơ thể, và những phần nào đến và đi. Điều tương tự cũng đúng với tính chất của thức. Thí dụ, khi mắt không nhìn rõ, là do có gì sai với tính chất của nhãn thức? Chúng ta sẽ có thể thấy tất cả các cách khiến nó thay đổi, cũng như tất cả những thay đổi trong các thuộc tính của tai, mũi, lưỡi, thân và thức. Chúng ta sẽ có chánh niệm và tỉnh thức liên tục điều khiển.

Chánh niệm và tỉnh thức giống như chiếc kính viễn vọng để nhìn thấy tới khoảng cách xa. Tâm giống như chủ sở hữu của kính. Nếu

## 122 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

các đặc tính trong cơ thể không ở trạng thái bình thường, nếu chúng không thông suốt, không an ổn, thì dù chiếc kính của chúng ta có tuyệt vời đến đâu, ta cũng không thể nhìn thấy bất cứ điều gì. Thí dụ, khi Đức Phật quán sát chúng sinh trên thế gian, Ngài sẽ đợi cho đến khi thế gian bình ổn, tĩnh lặng - canh cuối cùng của đêm trước bình minh, khi tâm trí của con người yên ổn, tĩnh lặng và trong giấc ngủ. Đó là khi Đức Phật sử dụng chiếc kính viễn vọng đặc biệt của mình để khảo sát tất cả những gì đang diễn ra trên thế gian.

Khi tâm tĩnh lặng, nó giống như một đại dương lặng sóng: gió êm, thuyền không lay, nước trong và không khí thoáng đãng.

Khi chúng ta tiếp tục rèn luyện tâm, nó sẽ ngày càng trưởng thành hơn, nhạy cảm và sắc bén hơn, có thể cắt xuyên qua bất cứ thứ gì. Giống như con dao mà ta luôn mài giũa: không có cách nào mà nó không *thể* trở nên sắc bén. Vì vậy, chúng ta nên tiếp tục thực hành giống như cách chúng ta mài dao. Nếu bất kỳ bộ phận nào của thân hoặc tâm không thông, chúng ta phải tiếp tục điều chỉnh cho

đến khi đạt được kết quả tốt. Khi đó thì ta sẽ ở trong trạng thái Chánh Định. Tâm sẽ được thiết lập vững chắc trong hiện tại, trong trạng thái của nhất tâm. Chúng ta sẽ có sức mạnh cả về thân lẫn tâm. Sức mạnh nơi thân có nghĩa là bất cứ nơi nào có đau đớn, chúng ta có thể điều chỉnh các tính chất của đất, nước, lửa và gió để tạo cảm giác thoải mái, giống như cách chúng ta cắt tỉa cây. Nếu bất kỳ cành nào bị gãy hoặc hư, ta cắt chúng đi và ghép cành mới vào. Nếu những cái mới cũng bị hỏng, ta lại ghép vào những cành mới hơn. Chúng ta tiếp tục làm điều này cho đến khi cây khỏe mạnh.

Khi chúng ta rèn luyện tâm theo cách này, bốn nền tảng để thành công sẽ phát triển toàn vẹn. Và như Đức Phật đã dạy, bất cứ ai phát triển nền tảng cho sự thành công sẽ sống lâu. Bốn nền tảng đó là:

*Chanda*: Chúng ta hài lòng với công việc của mình;

*Viriya*: Chúng ta gắn bó với công việc và không nản lòng hay bỏ cuộc;

*Citta*: Chúng ta tập trung toàn bộ sự chú tâm vào công việc;

## 124 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

*Vimansa*: Chúng ta thận trọng với tâm thức, thận trọng với nhân và quả của những gì chúng ta đang làm.

Tất cả bốn phẩm chất này đều là nền tảng hoặc các bước dẫn đến Đạo Lộ. Chúng là nhân để phát triển sức mạnh nơi thân và sức mạnh trong tâm, và sự hiểu biết để chấm dứt các uế nhiễm, đưa đến Niết bàn.

Những gì đã được nói đến đây là để cung cấp cho tất cả chúng ta ý thức về cách phát triển chánh niệm và tỉnh giác như chiếc kính viễn vọng đặc biệt của riêng ta, để khảo sát các sự kiện thế gian và đạo Pháp. Vì vậy, bạn nên rèn luyện tâm trí của bạn vững chắc và rõ ràng trong các đề mục thiền định, bám chặt vào đó để chúng ở lại với thân trong hiện tại. Dầu bạn không thể nhớ hết những điều đã nói ở đây, bạn cũng nên quyết tâm luôn thực hành. Đừng từ bỏ việc thực hành, hoặc thực hành không đều đặn, vì điều đó sẽ ngăn cản bạn đạt được thành công. Hãy ví mình như một người giám sát, phải liên tục theo dõi thân, tâm. Khi đó, các nhân viên của bạn - các đặc tính của đất, nước, lửa và gió - sẽ không dám trốn tránh

công việc hoặc chậm chạp trong công việc của họ. Mỗi người sẽ phải hoàn thành trách nhiệm của mình một cách đầy đủ. Nhờ thế, bạn sẽ thành công trong công việc của mình về mọi mặt. Đồng thời, một khi bạn đã phát triển chiếc kính viễn vọng đặc biệt của mình, thị lực của bạn sẽ đi xa hơn so với người bình thường. Nhờ thế, bạn sẽ có thể tự bảo vệ về mọi mặt. Bạn sẽ thoát khỏi hiểm nguy, và tràn đầy hạnh phúc về mọi mặt.

## Điện Tâm

*22 Tháng 10, 1958*

Dòng điện tâm rất nhanh, thất thường và không có bất kỳ hình dạng nào mà mắt có thể nhìn thấy được. Các dòng điện âm thanh và mùi hương có thể được đo lường bằng các con số - 1, 2, 3, 4, v.v. - nhưng các dòng chảy của tâm thì không thể đo lường được.

Và bản chất của những thứ nhanh chóng là chúng cũng rất tinh vi. Đó là lý do tại sao những người không thực sự quan tâm nghiên cứu, khó thể nhìn thấy chúng. Thậm chí còn có người cho rằng không có tâm trong thân, rằng chúng ta chỉ có thân, giống như cây cối. Khi ta chết đi, không còn gì cả, không còn gì để tái sinh. Thân chỉ có các đặc tính của đất, nước, gió và lửa.

Bản chất của những thứ chuyển động cực nhanh khiến ta không thể nhìn rõ - chúng là gì, hình dạng hay đặc điểm ra sao. Thí dụ, khi ta đang lái xe hay chèo thuyền, một ô tô hoặc một chiếc thuyền khác đi ngược chiều

vượt qua với tốc độ tối đa, chúng ta sẽ không thể nhìn rõ khuôn mặt của người đi trên ô tô hoặc thuyền để nhận ra họ là ai. Hoặc giả sử có hai người chạy vượt qua nhau với tốc độ cao. Họ sẽ không thể nhìn thấy mặt của nhau. Một số loài chim bay trên không trung nhanh đến mức chúng ta không thể nhìn thấy chúng. Ta chỉ có thể nghe tiếng vù vù trong không trung. Những dòng tâm thức lóe lên trong thân cũng giống như thế.

Đức Phật đã phát hiện ra rằng tâm thức con người là một thứ gì đó mạnh mẽ - kiên cố và thiêng liêng hơn bất cứ thứ gì khác. Nhưng vì tâm quay đảo quá nhanh nên chúng ta không nhìn thấy được. Nếu muốn nhìn thấy nó, chúng ta phải làm cho nó quay chậm hơn. Khi nó quay ngày càng chậm hơn, ta có thể khiến nó dừng lại. Khi nó dừng lại, ta sẽ nhận ra rằng tâm là cái có thật, không chết. Đồng thời, nó thật tươi mát. Khi chưa dừng lại thì tâm nóng do nhiệt tỏa ra từ quá trình quay. Khi quay thật nhanh, nó có thể tạo ra dòng điện tham, sân và si.

## 128 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Khi ba loại điện này phát khởi bên trong, tâm sẽ chạy ra sáu dây - dây thần kinh của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Nếu bất kỳ dây nào trong số này bị chập, chúng có thể làm cháy nhà, cháy cả thành phố của ta. Khi các dòng điện này bùng lên trong tâm, chúng có thể làm hao mòn các dây thần kinh ở mắt, tai, mũi, lưỡi và thân, khiến chúng gửi cho ta những thông tin sai lệch, đưa đến việc hiểu sai sự việc.

Nếu chúng ta đi loanh quanh với dây điện hở, rồi gặp người khác cũng có dây điện bị hở, chúng ta sẽ bị chập điện và cả hai sẽ bị hủy diệt. Việc cả hai cùng tạo ra điện đã đủ tệ rồi; nhưng tệ hơn nữa là ta không ngại đặt tay lên những sợi dây hở của nhau. Kết quả là cả hai sẽ bị điện giật. Mỗi nguy hiểm của dây điện hở là điện lực của chúng hút chúng ta vào. Khi chúng ta kết nối với dòng điện này, nhiệt sẽ tích tụ và phát nổ thành hỏa hoạn.

Tâm quay cuồng sẽ tạo nên nhiệt trong các thuộc tính của thân, và khi các thuộc tính mất cân bằng, chúng có thể gây ra đau đớn và bệnh tật. Khi tâm quay cuồng theo cách này, mọi thứ sẽ trở nên mù mờ. Mắt, tai, v.v. của chúng ta trở



nên tối tăm khiến chúng không thể thấy được sự thật của cảnh, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Đây là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta tạo sự tĩnh lặng bằng cách phát triển nền tảng của những hành động khéo léo, thiện lành.

Điều gì đóng vai trò giữ quân bình cho tâm? Chúng ta có thể tạo ra quân bình cho tâm bằng cách tìm ra ba tảng đá lớn: *sự rộng lượng*, bố thí của cải vật chất; *đức hạnh*, gìn giữ lời nói và việc làm trong chừng mực; và *thiền định*, rèn luyện tâm trí. Nếu tâm không được làm chậm lại bằng sức nặng của những điều thiện lành, khéo léo, thì không cách nào nó có thể thoát khỏi sức nóng của ngọn lửa.

Đôi khi cái ác kéo tâm theo hướng này, trong khi điều thiện lại kéo nó theo hướng khác. Điều thiện lành giống như dòng điện tích cực; điều ác giống như dòng điện tiêu cực. Tâm luân chuyển giữa thiện và ác, chỉ thỉnh thoảng tìm kiếm điều tốt, nhưng nó không thực sự tìm được sự bình yên và tĩnh lặng nào. Dầu vậy, nó bắt đầu nhìn sự việc rõ ràng hơn chút ít, giống như khi xe bắt đầu giảm tốc độ nhưng vẫn chưa dừng lại hẳn.

## 130 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Vì vậy chúng ta phải tìm bốn cách khác để làm tâm chậm lại. Nói cách khác, chúng ta phải đảm bảo rằng ý nghĩ, lời nói và hành động của mình không rơi vào bốn loại thành kiến: thành kiến dựa trên tham, dựa trên sân, dựa trên si và dựa trên sự sợ hãi.

Chúng ta phải công bằng và hòa nhã với người khác, không làm tổn hại đến bản thân cũng như đến người khác. Điều này giúp tâm của chúng ta quay chậm hơn. Nếu nó quay về phía trước, nó sẽ gặp bốn vật cản trên đường đi. Nếu nó quay ngược lại, nó sẽ bị ba tảng đá đè xuống. Chúng ta cần các quy tắc trong cách đi, đứng, nằm ngồi, nói năng, hành động. Đây là những trụ cột chính của tâm trong việc phát triển sự tĩnh lặng và tuệ giác. Đây chính là ý nghĩa của thiền.

Tâm giống như cái máy. Khi máy dừng lại, chúng ta có thể chạm vào tất cả các vành đai và răng bánh của nó một cách an toàn. Các vành đai ở đây là những khái niệm và nhận thức khác nhau của tâm.

Nói cách khác, nhận thức về quá khứ và tương lai cứ quay đi quay lại, đó là lý do tại

sao tâm trí không thể tìm được sự bình lặng nào. Khi tiếp tục quay, nó sẽ tỏa nhiệt. Nếu nó quay cực nhanh, nó sẽ bốc cháy, tự đốt cháy bản thân và lan ra thiêu đốt cả người khác.

Đây là lý do vì sao chúng ta được dạy phải ngừng quay tâm bằng cách cắt các dây đai. Nói cách khác, chúng ta thực hành thiền tĩnh lặng, không để tâm quay cuồng theo dòng chảy của thế gian. Dù bạn đang làm gì, hãy giữ tâm hoàn toàn trụ vào việc bạn đang làm.

Điều này giống như nước trong đại dương đầy sóng: nếu chúng ta có thể lấy một bát nước đầy, để cho lặng sóng, hoặc ta làm trong nước bằng tinh thể phèn chua, ta có thể soi trong nước và thấy mình phản ánh rõ ràng.

Khuôn mặt của ta là thứ mà bình thường chúng ta không bao giờ nhìn thấy. Dù chúng ta dùng miệng để nói mỗi ngày, nhưng ta cũng chưa từng thấy hình dạng ra sao. Tương tự, dù ta thở bằng mũi trong từng khoảnh khắc, nhưng ta chưa bao giờ nhìn thấy nó. Tai ta nghe âm thanh suốt cả ngày nhưng ta chưa bao giờ nhìn thấy chúng như thế nào. Mắt ta

## 132 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

có thể nhìn thấy mọi thứ nhưng chúng không thể nhìn thấy chính mình. Đây là lý do tại sao chúng ta phải dựa vào gương soi để nhìn thấy hình ảnh phản chiếu của mình. Chỉ khi đó chúng ta mới có thể nhìn thấy khuôn mặt của mình. Với người có trí tuệ thì giống như họ có một tấm gương lớn trước mặt để tự soi chiếu mình, vì trí tuệ là sự hiểu biết rõ ràng đến từ một tâm sáng suốt, trong sạch và thanh tịnh, không quay cuồng, không gợn sóng.

Khi tâm ngừng quay, nó sẽ tĩnh lặng. Sự tĩnh lặng này là điều làm nảy sinh trí tuệ, phát triển thành các kỹ năng nhận thức bên trong chúng ta – như hồi tưởng về các kiếp trước, giúp chúng ta nhìn thấy chính mình; hiểu biết về sự sinh diệt của chúng sinh - một khi ta đã thấy đủ về bản thân, ta sẽ có thể thấy được người khác; và trí tuệ về sự kết thúc của những xáo trộn trong tâm: chúng ta có thể thấy được điều gì tốt, điều gì xấu, điều gì nên từ bỏ, điều gì cần phát triển, điều gì sinh diệt, điều gì không sinh và không diệt.

Khi những kỹ năng này phát khởi bên trong, ta sẽ hiểu thấu đáo về thân và tâm của chính

mình, cũng như những thứ do duyên sinh nói chung. Ba ngọn lửa tham, sân và si sẽ tách biệt và ở cách xa tâm. Tâm ngừng quay, và khi không còn quay nữa thì lửa và điện cũng tắt, không để lại gì ngoài sự bình an, tự tại.

Đó là lý do chúng ta được dạy phải tìm vật dẫn và rào chắn cho tâm để nó quay ngày càng chậm, ngày càng chậm cho đến khi dừng lại, vì sự mát mẻ, dễ chịu và bình yên được đề cập đến ở đây.

## Kiểm Chế Các Căn

*Ngày 5 tháng 8 năm 1958*

Kiểm chế các căn có nghĩa là đảm bảo rằng chúng hòa hợp với các đối tượng của chúng. Nói cách khác:

*Cakkhu-Samvaro*: Luyện tập sự kiểm chế thông qua đôi mắt. Đừng để mắt to hơn vật nhìn, và cũng đừng để vật nhìn to hơn mắt của bạn. Một thí dụ về đôi mắt nhỏ và vật thể to là khi bạn nhìn thấy một thứ gì đó và tâm bạn bám riết lấy nó suốt nhiều ngày. Việc tu tập của bạn coi như không mạch lạc, vì bạn đã để cho vật thể trở nên lớn hơn đôi mắt của bạn.

Trường hợp đôi mắt lớn và các vật thể nhỏ, đó là khi bạn còn muốn nhìn một đối tượng thêm sâu. Khi nó không còn hiện diện trước mắt, bạn vẫn muốn nhìn thấy nó nhiều lần nữa. Bạn không thể buông nó ra. Đó là mắt to hơn vật thể. Những điều này làm nảy sinh lòng tham.

Khi vật thể to hơn mắt, cũng làm nảy sinh

lòng tham và ảo tưởng. Ai không biết cách luyện tập sự kiềm chế mắt sẽ làm phát sinh ba ngọn lửa của tham, sân và si, thiêu cháy mắt và gây đau khổ.

*Sota-samvaro*: Tập kiềm chế đôi tai và âm thanh sao cho chúng có kích thước phù hợp với nhau. Đôi khi tai bạn to hơn âm thanh chúng nghe được, đôi khi âm thanh lại to hơn tai. Thí dụ, ai đó nói điều gì khiến bạn phải suy nghĩ trong nhiều ngày. Đó là khi âm thanh lớn hơn tai, đưa đến cảm giác thích hoặc không thích. Ngọn lửa tham, sân và si đốt cháy tai ta như thế, vì ta đã không cảnh giác với cái ác, nên cái ác có thể tràn vào tâm ta.

*Ghana-samvaro*: Tập kiềm chế mũi và mùi hương. Nếu mùi hương thơm, đừng yêu thích nó. Nếu mùi hôi khó chịu và bạn không thể chịu đựng được, hãy tránh xa nó. Đừng sân ghét nó.

Nếu bạn suy ngẫm về mũi và các mùi nó ngửi, bạn sẽ thấy rằng đôi khi mũi có thể lớn hơn mũi, tức là chỉ cần ngửi một hơi, mũi đó sẽ đọng lại trong tâm nhiều ngày, nhiều tháng, nhiều năm. Mùi hôi có thể đã qua và biến mất

## 136 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

sau một thời gian, nhưng mũi vẫn không quên cái mùi đó. Tham và sân bị khuấy động, rồi si chạy theo mùi hương. Đây gọi là sự không kiểm chế mũi.

*Jivha-samvaro* có nghĩa là sự kiểm chế lưỡi và vị. Nếu bạn có thực phẩm có thể ăn được, đừng vất vả tìm kiếm thêm các thứ để khiến nó trở nên đặc biệt hơn trước đó. Nếu đó là món bạn thích, hãy ăn cho no. Nếu không thích thì ăn một ít thôi.

Chọn những thực phẩm có lợi cho cơ thể. Nếu không, bạn sẽ khổ. Đừng chạy theo vị giác của bạn. Đôi khi hương vị còn lớn hơn cả đầu lưỡi. Bạn ngồi nghĩ đến việc ăn thịt gà, thịt vịt, thịt heo hay cá, và thế là bạn đi tìm chúng. Nhưng khi tìm được chúng rồi, lưỡi của bạn sẽ teo lại và bạn khó có thể tận hưởng tất cả mọi thứ.

Đây là do không biết đủ, không biết tập kiểm chế. Ngoài việc ăn uống, lưỡi còn có vai trò trong việc nói năng. Đôi khi cái lưỡi dài ra: những điều bạn nói vượt xa sự thật. Bạn nói không ngừng nhưng tất cả đều vô nghĩa. Có khi chủ đề lớn nhưng lưỡi lại nhỏ: có nhiều



điều cần giải thích nhưng bạn ậm ừ để không ai có thể hiểu được sự thật. Điều này được gọi là không luyện tập tự chủ khiến cho lưỡi không phù hợp với chủ đề, đưa đến đau khổ.

*Kaya-samvaro* có nghĩa là sự kiểm chế thân và các cảm giác xúc chạm. Đôi khi chúng phù hợp với nhau, đôi khi không. Thí dụ, nơi ở của bạn có thể lớn nhưng thân bạn lại nhỏ. Đôi khi nơi ở nhỏ, nhưng thân có cảm giác lớn. Chúng không hòa hợp nhau. Các cảm giác xúc chạm và thân không đi với nhau. Đôi khi thân nhỏ bé nhưng cảm giác lại lớn lao. Thí dụ, bạn có cảm giác dễ chịu nào đó mà bạn thích. Thế rồi, ngay cả khi nó đã biến mất, bạn vẫn nhớ nó. Đôi khi thân lớn nhưng cảm giác lại nhỏ bé. Thí dụ, bạn không cảm thấy thoải mái dù ngồi hay nằm bất cứ nơi đâu, vì cả thế giới dường như chật hẹp và tù túng. Đó là sự không kiểm chế để giữ cho thân và các cảm giác xúc chạm hòa hợp với nhau. Từ đó phát sinh đau khổ.

*Mano-samvaro*: Luyện tập kiểm chế tâm để giữ cho nó đi đúng hướng, phù hợp với mọi thứ khi chúng phát sinh. Đôi khi suy nghĩ của

## 138 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

bạn lớn hơn tâm thức: bạn lo lắng về điều gì đó, thực sự không nghiêm trọng lắm, đưa đến những hiểu lầm, làm cho tâm trí bồn chồn và lo lắng. Đôi khi tâm trí lớn hơn suy nghĩ của bạn: bạn biến một vấn đề nhỏ thành bốn, năm vấn đề lớn. Nói cách khác, bạn không tập kiểm chế tâm để giữ cho nó phù hợp với tình huống - cái mà người ta gọi là “chuyện bé xé ra to”. Điều này đưa đến sự phân tâm vô ích, mở đường cho tham, sân và si xuất hiện. Đây là lý do chúng ta được dạy phải kiểm chế cẩn thận tâm để nó được an bình, tĩnh lặng.

Đó là ý nghĩa của sự kiểm chế các căn.

## Rắn, Lửa, & Trộm

*Ngày 12 tháng 4 năm 1959*

Những nguy hiểm mà tâm phải đối mặt giống như rắn, lửa và trộm – chúng ngày đêm rình rập để gây tai họa cho ta: cướp của ta, giết chết ta và tước đoạt của cải quý giá, phẩm hạnh của ta.

“Rắn” ở đây tượng trưng cho tham, sân và si, đầy chất độc gây đau đớn cho tâm trí của phàm phu. Khi chạm đến tim, chất độc này có thể giết chết bạn.

“Lửa” có hai loại: lửa rừng và lửa nhà. Lửa rừng không có chủ. Nó phát sinh theo cách riêng của nó, theo bản chất của nó, và lan truyền sự hủy diệt xa, rộng, không có giới hạn, cho đến khi nó tự tàn lụi. Lửa này tượng trưng cho lửa của sinh, già, bệnh, chết, những hình thức đau khổ phát sinh nơi thân của tất cả chúng sinh. Ngọn lửa này có thể đốt cháy cả kho báu thế gian lẫn kho báu cao quý của chúng ta (tức là lòng tốt mà lẽ ra chúng ta có thể phát triển). Đối với lửa nhà, đó là những ngọn lửa phát sinh từ trong tâm - phiền não, vô minh, tham ái và bám chấp - những

chướng ngại cản trở sự thiện lành đến từ việc rèn luyện tâm trí.

“Những tên trộm cừ khôi” hay “500 tội phạm bị truy nã gắt gao nhất” (“500 most wanted criminals”), đại diện cho năm uẩn của chúng ta: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Chúng liên tục cướp bóc, giết hại và áp bức chúng ta, phá hủy cả tài sản thế tục lẫn tài sản tâm linh của ta. Ngoài ra, còn có những tên tội phạm giấu mặt luôn rình rập mà chúng ta không hề hay biết: danh vị, tài sản và dục lạc từ thế giới bên ngoài. Ai đã bị bọn tội phạm này bẫy lừa sẽ khó có thể thoát ra. Đây là lý do tại sao chúng có thể phá hủy những điều thiện lành mà lẽ ra chúng ta có thể đạt được trong tâm.

Tất cả những thứ này: rắn, lửa và cướp đều là mối nguy hiểm tột cùng cho tâm. Chúng hủy hoại tâm thiện lành của ta trong từng khoảnh khắc. Nếu không khôn ngoan, ta sẽ khó thoát khỏi chúng.

Cách duy nhất để ngăn chặn những mối nguy hiểm này là thông qua sức mạnh của Pháp: nói cách khác, sự thực hành thiền định, việc sử dụng năng lực của tác ý và sự đánh giá trong nội tâm đến độ phát sinh trí tuệ nhận biết và

nhìn thấu rõ bản chất của tất cả các pháp. Khi có thể nhìn thấy những mối nguy hiểm ở mọi phía, chúng ta sẽ học cách hành xử cẩn thận và cảnh giác, tìm cách tiêu diệt chúng hoặc thoát khỏi chúng. Khi làm được điều này, cuộc sống của chúng ta sẽ hạnh phúc.

Khi thực hành Pháp thì giống như chúng ta đi qua một khu rừng hoang, vắng vẻ, để đến đích là một hình thái hạnh phúc và an toàn cao nhất. Để vượt qua khu rừng, ta phải nương vào việc thực hành thiền, với chánh niệm trong từng giây phút. Chúng ta không được lơ là hay tự mãn.

Chúng ta phải nỗ lực dứt bỏ mọi quan điểm và sự chấp trước, xuất hiện nhằm phá hoại tâm thiện lành. Khi ta biết có rắn độc, có lửa và những tên tội phạm nguy hiểm đang rình rập trên đường đi, ta phải luôn chánh niệm, cảnh giác, tỉnh thức và chuẩn bị tốt vũ khí để có thể sẵn sàng chiến đấu chống lại chúng.

Đồng thời, chúng ta cũng cần các nguyên tắc để hỗ trợ ta trên con đường của mình - nói cách khác là các yếu tố của *jhana*. Tác ý là suy nghĩ có định hướng, khiến tâm tập trung vào điều nó muốn biết. Sự đánh giá giúp diệt bỏ

các chương ngại.

Hai phẩm chất này giống như việc chuẩn bị bữa ăn. Tuy nhiên nếu ta chỉ có hai phẩm chất này thì cũng giống như ta chuẩn bị bữa ăn nhưng chưa biết mùi vị của các loại thực phẩm mà mình có.

Nếu chúng ta có thể giữ tâm tĩnh lặng cho đến khi nó hòa làm một với đối tượng thì điều đó cũng giống như việc ta nhai nuốt thức ăn. Đó là lúc chúng ta biết được hương vị của thức ăn và có thể cảm nhận được cảm giác no nê và sự bồi dưỡng từ đó: nói cách khác, đó là cảm giác sung mãn, tự tại và nhất tâm. Lúc đó tâm sẽ có thể tràn đầy sức mạnh, giống như cơ thể khi nó được ăn uống bồi dưỡng.

Thức ăn bên ngoài là thứ nuôi dưỡng và mang lại sức mạnh cho thân. Khi thân thể khỏe mạnh, ta có thể đi hoặc chạy ở bất cứ nơi nào ta muốn. Khi muốn làm gì, ta sẽ có đủ sức mạnh để hoàn thành. Đối với thức ăn nội tại - Pháp - đó là thứ nuôi dưỡng tâm trí.

Khi thân tâm được khéo nuôi dưỡng, sức mạnh của tâm sẽ trở nên kiên cường, mãnh liệt. Khi đã định làm gì, ta sẽ thành công đúng như ý. Nếu tâm không được bồi dưỡng với

Pháp, nó sẽ trở nên yếu đuối. Những dự tính của tâm sẽ không đạt được thành công, tốt lắm cũng chỉ thành công ở mặt này, và thất bại ở mặt khác, không đúng như ta mong muốn. Đó là lý do tại sao chúng ta phải củng cố sức mạnh của tâm càng nhiều càng tốt, vì tâm lực là điều quan trọng nhất trong ta, nó sẽ đưa chúng ta đến mục tiêu hạnh phúc cao nhất.

Khi nào bạn còn sống, còn thở, đừng để mình lơ là hay tự mãn. Đừng để thời gian trôi qua một cách vô ích. Hãy nhanh chóng tăng tốc nỗ lực phát triển những điều tốt đẹp - vì khi bạn không còn hơi để thở, bạn sẽ không còn cơ hội để làm điều tốt nữa...

Bạn nên tập trung hoàn toàn vào bất cứ tư tưởng nào giúp làm cho tâm kiên định để có thể phát khởi những điều thiện. Đừng bận tâm đến những suy nghĩ khác, dầu chúng có vẻ tinh vi hay kém tinh vi hơn. Quảng tất cả đi. Đừng mang chúng vào tâm trí để suy nghĩ. Hãy giữ tâm vững vàng với một mối bận tâm duy nhất: đó là chân tâm của bạn, chân tâm của những lời dạy của Đức Phật.

## Những Nguyên Tắc Bên Vững

26 tháng 5, 1958

Là những người đang tu tập, đang rèn luyện tâm trí với hy vọng đạt được đạo quả dẫn đến Niết bàn, nếu chúng ta không học để hiểu các nguyên tắc cơ bản của thế gian, chúng ta có thể dễ dàng đi lệch đường. Hoặc là chúng ta sẽ cứ đi loanh quanh mà không bao giờ đạt được mục tiêu.

Vì vậy, nếu chúng ta thực sự muốn chấm dứt khổ đau, chúng ta phải tự hỏi: thứ gì trong ta là nơi ta có thể thực sự nương tựa? Đây là loại câu hỏi mà chúng ta nên luôn luôn suy ngẫm. Khi chúng ta tụng niệm mỗi ngày: “*Svakkhato bhagavata dhammo, sanditthiko akaliko* — Giáo pháp được Thế Tôn thuyết giảng khéo léo, được thấy ở đây và bây giờ, là vô tận”. Nói cách khác, nếu chúng ta muốn đạt được Niết-bàn, chúng ta sẽ có thể đạt được. Nếu chúng ta không muốn đạt được nó thì chúng ta sẽ không đạt được.

Nhưng chúng ta có đạt được nó hay không còn phụ thuộc vào các nguyên tắc căn bản, có hai loại: nguyên tắc lâu bền và nguyên tắc hỗ



trợ. Nguyên tắc lâu bền, được gọi là *dhamma-thiti*, là những gì có bản chất bất biến. Các nguyên tắc hỗ trợ là sự đào tạo và giáo dục của chúng ta, có thể tốt hoặc xấu.

Đây là lý do tại sao sự thực hành của chúng ta lúc tiến, lúc lui, giống như cây đứng giữa cánh đồng rộng lớn, lung lay trong gió. Nếu không khám phá được các nguyên tắc bất biến bên trong, chúng ta sẽ không thể tìm được bất cứ điều gì để làm nơi nương tựa thực sự - vì sự rèn luyện và giáo dục của chúng ta chỉ đơn giản là những yếu tố hỗ trợ.

Đây là lý do tại sao chúng ta nên tiếp tục tự hỏi: “Chúng ta đã tìm thấy nguyên tắc nào nơi bản thân có thể coi là nơi nương tựa của chúng ta chưa?” Chừng nào ta còn tùy thuộc vào người, vào những thứ khác thì ta chưa có một nơi nương tựa thực sự. Sự đào tạo và giáo dục của chúng ta không gì khác hơn là những yếu tố hỗ trợ - giống như phân bón cho cây trồng. Khi hết phân bón, cây sẽ phải ngã đổ xuống đất và phân hủy. Đối với Đức Phật cũng vậy: khi thân Ngài cạn kiệt sức lực, nó biến thành tứ đại Pháp, khi không còn sức mạnh nữa, sẽ không

## 146 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

là gì ngoài chữ viết trên giấy hoặc trên lá cọ, rồi tan rã. Còn Tăng đoàn, khi sức lực cạn kiệt, họ chết. Vì thế, khi chúng ta nương tựa vào những thứ này thì có gì khác hơn sự nương tựa vào những món ăn vật, nhưng nhiều người hiểu lầm chúng là nơi nương tựa thực sự của họ.

Họ nghĩ rằng Phật, Pháp và Tăng sẽ mang hoặc kéo họ lên thiên đàng hay Niết-bàn. Ở góc độ này thì điều đó đúng nhưng ở góc độ khác thì nó lại sai. Nó đúng theo nghĩa là Phật, Pháp và Tăng bảo tồn truyền thống tốt đẹp mà chúng ta có thể nắm giữ và noi theo. Tuy nhiên, điều đó sai ở chỗ chúng không phải là những thứ sẽ khiến chúng ta đạt được đạo quả dẫn đến Niết-bàn. Việc đạt được Niết-bàn tùy thuộc vào hành động của chính chúng ta: sự thực hành của chúng ta.

Vì vậy chúng ta phải tự hỏi: “Ta muốn gì trong cuộc sống?” Nếu chúng ta thực sự muốn điều gì đó, chắc chắn ta sẽ thành công ở mọi mặt. Nhưng việc chúng ta không thành công là do chính chúng ta. Nếu muốn trở thành triệu phú, chúng ta phải trở thành triệu phú. Nếu muốn trở thành kẻ ăn xin, chúng ta sẽ trở

thành kẻ ăn xin. Thành công và không thành công đều đến từ bên trong chúng ta - nói cách khác, là từ những yếu tố nhân quả nằm trong giới hạn lòng tốt của chính ta. Nếu chúng ta thực hành đúng, chắc chắn ta sẽ thành công.

Tất cả đều phụ thuộc vào những nguyên tắc lâu bền trên thế gian, cùng với các yếu tố hỗ trợ sẽ đưa chúng ta đi đúng hướng. Yếu tố hỗ trợ là những lời dạy do các bậc trí giả và hiền nhân biên soạn. Những nguyên tắc lâu bền – *dhamma-thiti* – đến từ những nguyên tắc tự nhiên. Để đạt được đạo và quả dẫn tới Niết-bàn cần phải có các nguyên tắc bền vững (*dhamma-thiti*).

Hãy lấy Đức Phật của chúng ta hay các chư Phật khác làm ví dụ: khi các Ngài sinh ra, không có Đức Phật nào dạy dỗ các Ngài. Nhưng trong kiếp quá khứ các Ngài đã gặp được thánh nhân, gặp được chư Phật nên sinh ra đã có những tính cách thúc đẩy các Ngài đến với tâm hướng thượng, nhìn thấy được các nhược điểm của thế gian đầy rẫy phiền não, tham ái, cộng với sinh, già, bệnh tật, và cái chết.

Vì thất vọng, các Ngài mong muốn được giải thoát khỏi mọi đau khổ này - vì chừng nào con

người còn phải chịu sinh tử, thì dù có cánh để bay, chúng ta cũng không thể thoát khỏi khổ đau. Nhưng nếu chúng ta thoát khỏi sinh tử, thì dù có phải bò bằng bốn chân trên đất, chúng ta cũng không cảm thấy chút khổ nào. Đây là lý do tại sao Đức Phật rời bỏ cuộc sống gia đình, một mình đi vào chốn rừng sâu tu tập, phát triển giới hạnh, định lực và trí tuệ cho đến khi Ngài đạt được quả vị Phật viên mãn. Khi đã đạt được mục tiêu, Ngài lại có một tính cách khác - lòng đại bi - đã truyền cảm hứng để Ngài giảng dạy Giáo pháp cho quyền thuộc của mình và cho chúng sinh nói chung để họ cũng có thể thoát khỏi khổ đau.

Hành giới được coi là từ bi trong hành động của mình. Từ đó, ta có lòng bi mẫn trong lời nói và ý nghĩ. Khi Đức Phật hiển lộ lòng từ bi này, mọi người đáp lại Ngài bằng sự tử tế: họ yêu mến Ngài, kính trọng Ngài và sẵn sàng dành cho Ngài quyền lực. Lòng bi mẫn của Đức Phật thể hiện theo hai cách: vì hạnh phúc của thế gian (*lokattha-cariya*) và hạnh phúc của quyền thuộc (*ñatattha-cariya*).

Đối với thế gian, Đức Phật trải rộng thiện chí và lòng bi mẫn của Ngài đến chúng sinh trên

cùng khắp thế gian, không hề có sự thiên vị bất kỳ nhóm hay cá nhân nào. Như bao người khác, Đức Phật cũng có cha mẹ, ông bà, anh chị em, và những người này lần lượt có con, cháu, bên chồng, bên vợ, và Ngài cũng quan tâm đến hạnh phúc của họ.

Lòng tử bi của Đức Phật lan tỏa theo tất cả các mối liên hệ này, được thể hiện qua hành động tử bi, lời nói tử bi và ý nghĩ tử bi. Lòng tử bi này lan tỏa từ một trái tim đã tìm được nơi trú ẩn đáng tin cậy bên trong. Đây là lý do tại sao Ngài có thể trải rộng lòng tử của mình để người khác cũng có thể trông cậy vào Ngài như thế. Bản chất của trái tim là khi nó có thể nương tựa vào chính mình, sự thiện lành của nó dần dần lan tỏa ra ngoài theo cách riêng của nó.

Nếu có bất kỳ sự kết nối nào - dù họ có là họ hàng hay không - nó cũng sẽ lan rộng theo những kết nối đó. Nó lan tỏa trong lời nói, khi bạn có thể giáo huấn và hướng dẫn người khác. Nó lan tỏa trong ý, khi sân hận, thù ghét hay ghen tị không có mặt. Đơn giản chỉ có tấm lòng sẵn sàng hy sinh vì người khác. Khi Đức Phật có thể giúp đỡ người khác bằng tư tưởng

## 150 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

của mình, Ngài luôn luôn truyền bá những tư tưởng đó.

Đức Phật đã thấy rằng đời sống tại gia không thuận tiện cho việc truyền bá điều thiện đi xa và rộng rãi, đó là lý do tại sao Ngài trở thành tu sĩ. Ngài đã thấy rằng việc thuộc thành phần của giới cầm quyền cao sang bao gồm cả thiện và ác, vì bản chất của người phạm tục là sự tự hào về dòng dõi, chủng tộc, giai cấp của mình, là thứ chia rẽ chúng ta thành phe phái và tạo ra sự bất bình đẳng. Khi những sự chia rẽ như thế nảy sinh trên thế giới, thật khó lan tỏa sự thiện lành. Đó là lý do tại sao Đức Phật rời bỏ người thân của mình, tách ra khỏi giai cấp và chủng tộc của mình.

Và đây là lý do tại sao, khi một người mới được thọ giới, thầy của họ sẽ hỏi: “Cha mẹ của con đã cho phép chưa?” và người thọ giới phải trả lời: “Dạ có”. Người đó đã rời bỏ những hạn chế trong cuộc sống trần tục và giờ đây còn không thuộc về bất kỳ gia đình nào cả. Sau đó, khi đã xuất gia, người đó được dạy không được luẩn quẩn bên gia đình cũ của mình.

Vì vậy, khi Đức Phật xuất gia, Ngài đã tự mình đi tìm chân lý của Giáo Pháp. Không cần biết liệu Ngài có người khác hướng dẫn

hay không, Ngài đã tự khám phá bản thân mà không phụ thuộc vào sự giàu có hay mối quan hệ gia đình cũ. Ngài dốc hết sức lực vào việc thực hành. Lúc đầu Ngài đã học với Sáu Vị Thầy, nhưng họ không thể thuyết phục Ngài với những lời dạy của họ.

Người thầy đầu tiên là Mắt. Vị này đánh lừa chúng ta bằng đủ mọi cách. Vị ấy cho chúng ta biết cảnh này đẹp, cảnh kia xấu, cảnh này tốt, cảnh kia tệ. Vị ấy thì thầm với tâm, khiến chúng ta vấp ngã, lằm lặc vì chúng ta không nhìn mọi thứ theo các nguyên tắc cơ bản của chúng - rằng mọi cảnh vật đều giống nhau.

Dù là chim, chuột, con người, động vật, cây cối, dây leo, bất cứ thứ gì, chúng chỉ khác nhau về đặc điểm. Trạng thái cơ bản của chúng giống nhau: sinh khởi, biến hoại và rồi biến mất theo các nguyên lý tự nhiên.

Người thầy thứ hai là Tai. Lúc đầu, chỉ có hai vị, nhưng sau đó họ biến thành bốn, khiến mọi thứ trở nên phức tạp hơn. Nói cách khác, tai trái nghe âm thanh tốt, xấu, tai phải cũng nghe âm thanh tốt, xấu, dồn lại tất cả sẽ khiến nhận thức lệch lạc.

## 152 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Chúng ta tưởng tượng điều tốt là xấu, điều xấu là tốt; điều đúng thành sai, điều sai thành đúng. Vậy thì Tai cũng là một vị thầy lừa lọc chúng ta. Do đó Đức Phật đã để lại cả thầy Mắt và Tai để học với: Người thầy thứ ba: Mũi. Lúc đầu vị thầy này có hai lỗ mũi, nhưng sau đó chia thành bốn. Đôi khi nó thích mùi thơm, đôi khi nó không thích mùi thơm mà lại thích mùi hôi. Rồi nó thì thâm với tâm những điều khiến ta hiểu lầm mọi thứ. Nếu chúng ta có thể chụp ảnh tâm, chúng ta sẽ thấy đôi mắt to, lồi; đôi tai dựng lên như những cánh bướm khổng lồ, trong khi chiếc mũi rộng mở. Khi Đức Phật thấy rằng Ngài không cần đến ba vị thầy này nữa, Ngài tiếp tục quán sát:

Người thầy thứ tư: Lưỡi. Vị thầy này - mồm mép - lại càng táo tợn hơn. Nếu nó là một bộ phận của quân đội thì sẽ được gọi là lực lượng đa nhiệm. Một mặt, nó tiêu thụ thực phẩm; mặt khác, nó nói đủ điều. Đôi khi nó thích nói điều tốt, đôi khi lại nói điều xấu. Đôi khi nó không thích nói điều tốt mà lại thích nói điều xấu. Một cái lưỡi nhỏ nhưng cũng chia làm bốn. Khi không nói, nó ăn. Có khi người này



được ăn, người kia không được ăn. Người này không có đủ ăn, người kia đói, trong khi người khác nữa lại dư thừa đồ ăn. Những hậu quả từ các vấn đề này cản trở đạo quả dẫn tới Niết-bàn. Thế là Đức Phật chuyển sang học với vị thầy thứ năm:

Vị thầy thứ năm: Thân. Vị thầy này được tạo thành từ sáu yếu tố, nhưng ngay khi các yếu tố mất cân bằng, nó trở nên sốt hoặc ớn lạnh, yếu hoặc trơ cứng. Khi gặp ma sát, nó bị mòn.

Vị thầy thứ sáu: Tâm. Vị thầy này suy nghĩ và lo lắng, tự lừa dối mình bằng đủ mọi cách. Chẳng hạn, giả sử mình sắp rời nhà để đến tu viện. Ngay khi chúng ta vừa ra khỏi cửa, nó bắt đầu lừa dối chúng ta: “Thật là khổ. Đi bộ xa quá. Lãng phí thời gian. Trời nóng quá.” Khi chúng ta đến tu viện và bắt đầu ngồi thiền, nó lại bắt đầu lừa dối ta: “Ngồi quá lâu rồi. Mệt. Đau chân. Tê cứng. Lưng tôi cũng cứng đờ.” Rồi nó bóp chân, bóp tay, đập lưng, chọc vào bụng khiến chúng ta ợ chua, đau bụng. Khi bị tra tấn như thế, cuối cùng chúng ta cũng nhượng bộ. Đôi khi nó đến, thì thầm: “Sao không dừng lại? Sắp hết giờ rồi. Mở mắt ra đi.”

## 154 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

Vì vậy, chúng ta rời khỏi chiếu thiền, chấp tay cung kính và cúi lạy Đức Phật. Và thế là xong. Nếu bản chất chúng ta yếu đuối, chúng ta sẽ mắc phải điều đó.

Đây là lý do tại sao Đức Phật rời bỏ tất cả sáu vị thầy này, nhắm mắt, bịt tai, mũi, lưỡi, thân và ý, không để tâm chạy theo sắc, thanh, hương, vị, xúc hay pháp. Ngài khép lại các giác quan để trốn tránh những điều này, chỉ để lại cánh cửa tâm trí, nơi Ngài tập trung vào điều tốt đẹp. Trong trường hợp này, Ngài không quan tâm đến bất kỳ giác quan nào khác. Ngài đến ngôi kiết già dưới gốc cây bồ đề vào ngày rằm tháng năm và phát khởi trí tuệ bên trong mình. Ngài tập hợp tất cả các ý nghĩ của mình sao cho chúng đúng, và không để chúng liên kết với bất cứ điều gì ngoài Giáo pháp.

Ngài bắt đầu thiền định, cắt đứt mọi liên hệ với quá khứ và tương lai, cắt đứt mọi liên hệ với các dây thần kinh của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Ngài tập trung vào hơi thở, làm cho nó ngày càng vi tế hơn, đến mức trạng thái của thân biến mất, chỉ để lại những đặc tính của sáu đại: ví dụ, thấy hơi thở thực sự chuyển động như thế

nào, dừng lại như thế nào. Điều này được gọi là *buddha-vijja*, kỹ năng của các bậc giác ngộ. Kỹ năng này nhìn sự vật không phải theo đặc tính của chúng mà theo những phẩm chất cơ bản của chúng. Tính bất nhất là một đặc tính. Khổ và vô ngã — các gánh nặng, những gì không thể kiểm soát — đều là các đặc tính.

Ngược lại, các phẩm chất cơ bản là trung tính và bất biến, trong khi sự bất nhất nằm ở cấp độ của các đặc tính. Hãy thử làm một so sánh: miệng không thể biến thành mũi. Đó là vấn đề của những phẩm chất cơ bản. Nếu mọi thứ có thể thay đổi như vậy, chúng ta sẽ không thể sống được.

Thí dụ, nếu đêm nay tai của chúng ta biến thành mắt, chân trở thành cánh tay, hoặc mũi trở thành miệng: nếu điều này xảy ra, mọi thứ sẽ trở nên hỗn loạn. Nếu chúng ta chỉ nhìn sự vật theo đặc tính của chúng thì đó là cái trí của sáu vị thầy. Tuy nhiên, tri thức chuyển dòng (change-of-lineage knowledge) nhìn từ cả hai phía, vừa là đặc tính, vừa là phẩm chất cơ bản.

Hãy thử một so sánh khác: chân của ta, kể từ khi chúng ta lên hai, đã là chân. Nó vẫn là chân

## 156 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

khi ta 80 tuổi, đúng theo tính chất cơ bản của nó. Đây là sự bất biến. Dù nó là thế nào, nó sẽ tiếp tục như vậy cho đến khi ta chết. Ai không thấu suốt các tính chất cơ bản này sẽ bị sáu vị thầy lôi kéo. Đây là lý do tại sao Đức Phật từ bỏ sáu vị thầy, để quán xét kỹ năng của bậc giác ngộ, để có thể thấy cả hai mặt, điều gì thay đổi và điều gì không. Ai có thể nhìn thấy cả hai mặt - vô thường và thường hằng - mà không bị mắc kẹt ở mặt nào, thì đó là trí chuyển dòng: biết các nguyên lý của thế gian và phẩm chất cơ bản của Pháp.

Đây là lý do tại sao Đức Phật dạy, “*Sabbe sankhara anicca, sabbe dhamma anatta*”: “Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường; mọi hiện tượng đều vô ngã”. Bất kể người ta có nói “thường hằng” hay “vô thường”, “khổ” hay “lạc”, “Có ngã” hay “Không có ngã”, Đức Phật vẫn không lay chuyển. Điều này được gọi là “*Attahi attano natho*”: Những người có thể phát triển được kiến thức và kỹ năng này trong họ, có thể thực sự dựa vào bản thân.

Họ không dính mắc vào kiến thức về quá khứ, kiến thức về tương lai, kiến thức về hiện tại.

Họ không bị mắc kẹt trong bất kỳ khung thời gian nào cả. Họ có thể buông bỏ các quy ước, các giáo lý hay chân lý tối thượng đã được hình thành. Họ có thể một mình buông bỏ nơi tự thân, biết nơi tự thân. Đây được coi là sự nương tựa thực sự nơi bản thân. Khi bạn đạt đến điểm này, sự tu tập của bạn vì lợi ích của đạo và quả dẫn đến Niết-bàn sẽ phải thành công đúng theo mục tiêu của bạn. Sẽ không có bất kỳ sự lang thang lạc lối nào.

Và bây giờ thế là đủ.

## Hết

*sabbe satta sada hontu  
avera sukha-jivino  
katam punna-phalam mayham  
sabbe bhagi bhavantu te*

*Cầu mong mọi chúng sinh sống hạnh phúc,  
luôn thoát khỏi sự thù hận.  
Mong mọi người chia sẻ phước lành  
Xuất phát từ việc thiện tôi đã làm.*

# 158 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

## NAM MÔ BỐN SỰ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

### PHƯƠNG DANH PHẬT TỬ HÙN PHƯỚC ẤN TỔNG SÁCH

VND

#### BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ (BDTVN)

ĐỖ THỊ THẢO, CA USA	2.500.000
GD AC NGUYỄN Q. SÚY-THANH NGA, CA USA, HỒI HƯỚNG HL TRẦN T. PHƯƠNG LIÊN	2.500.000
GD CHỊ HIỀN TRẦN ĐIỆP, THẢO ĐIỀN, NGUYỄN AN LÀNH	500.000
GD ĐÌNH QUANG BỬU HỒI HƯỚNG CHO BÀ MARIA LAN NGUYỄN, SINH 12/6/1928	5.000.000
GIÁC KIẾN BI- PHẠM THỊ NGỌC TUYẾN, Q.7 VN	1.000.000
HẠNH & TÂM	100.000
HUYỀN LÊ, THỦ ĐỨC, HỒI HƯỚNG HL LÊ KHẢI, MẤT NGAY 7/10 NHÂM DẦN	1.000.000
HỒNG THỊ NHƠN & TRẦN THỊ HOA	500.000
HUYỀN QUỐC LÂM, AN GIANG, VN	200.000
KATHY & JIM WHITMORE, AZ USA	1.250.000

## BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ - 159

LÊ THỊ ĐOAN TRANG, CA USA, HỒI HƯỚNG HL TRẦN THỊ PHƯƠNG LIÊN	2.500.000
LÊ THỊ HUỆ, SUISSE	300.000
MY CHI TRAN & THUY PHUONG NGOC LE, GA USA	2.500.000
NGUYỄN THỊ ĐẤU-DIỆU ĐỨC, PHÚ NHUẬN, VIỆT NAM	200.000
TẠP CHÍ ĐẤT LÀNH, CA USA	2.000.000
THU NGUYỄN, MONTREAL, CANADA, HỒI HƯỚNG HL PHẠM THỊ VÂN-DIỆU HẢI	500.000
NGUYỄN THỊ PHƯƠNG LOAN, VIỆT NAM	100.000
NHÓM BẢO PHẠM, VN	500.000
NHÓM NHẤT TÂM, CA USA	2.000.000
PHẠM HOÀNG DUNG-CHON HIỀN ĐỘ, QUẬN 1 VIỆT NAM	2.000.000
PHẠM THUẤN ANH-NHƯ ANH HỒI HƯỚNG HL PHẠM THỂ NGŨ, CANADA	7.280.000
PHAN BINH, HIỆP BÌNH CHÁNH, THỦ ĐỨC VN	1.000.000
PHÒNG KHÁM ĐA KHOA HỢP NHÂN, PHÚ NHUẬN - TRÚC LAN	3.000.000

## 160 - BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ

SƠN & ĐỨC	100.000
VÕ ĐÌNH TRÂM-PHỔ HÒA, BÀ RỊA VŨNG TÀU, VN	300.000
VŨ LÂM QUẾ ANH-THƯỜNG NHÀN, TÂN BÌNH VIỆT NAM	100.000
VŨ LÂM QUỲNH ANH, TÂN BÌNH VIỆT NAM	50.000
DIỆU LIÊN LÝ THU LINH HỒI HƯỚNG CỨU HUYỀN THẤT TỔ	4.000.000

## **‘Trong Các Cách Bố Thí, Pháp Thí Là Hơn Cả’ Pháp Cú 354**

NGUYỆN CHO CHÚNG SANH  
TRONG MƯỜI PHƯƠNG THẾ GIỚI  
LUÔN SỐNG AN VUI  
TRONG CHÁNH PHÁP PHẬT ĐÀ.