**Ani Thubten Chodron**

Từng Bước Đi Tới

Chào mừng các bạn đón đọc đầu sách từ dự án sách cho thiết bị di động

*Nguồn:* [*http://vnthuquan.net/*](http://vnthuquan.net/)
Tạo ebook: Nguyễn Kim Vỹ.

**MỤC LỤC**

**Ani Thubten Chodron**

Từng Bước Đi Tới

Dịch giả : Diệu Liên - LTL

Lược dịch theo A Gradual Path

Ani Thubten là một nữ tu người Mỹ, theo truyền thống Phật giáo Tây tạng Gelugpa hơn 20 năm.

**Ý Nghĩa của Cuộc Đời Là Gì?**
Khi còn rất trẻ, tôi đã được dạy rằng một cuộc đời thành đạt là phải có nhà to, xe đẹp, nhiều bạn bè, có danh tiếng. Tuy nhiên khi lớn lên, tôi cảm thấy những điều nầy không còn nhiều ý nghĩa nữa. Rồi khi ra trường, tôi cảm thấy hoàn toàn thất vọng với cuộc đời. Xã hội (Mỹ) trong thời kỳ tham gia chiến tranh ở Việt Nam thật quái dị. Tôi không thể chấp nhận những giá trị của xã hội lúc đó. Nghĩ rằng chỉ có giáo dục là lối ra cho mọi bế tắc, nên tôi quyết định đặt trọng tâm vào gia đình, con cái, cố gắng dạy dổ chúng một cách tích cực để làm cho xã hội tốt đẹp hơn, do vậy tôi đã trở thành một nhà giáo.
Sau khi lập gia đình với một người luật sư trẻ, tôi chu du Aâu châu, Bắc Phi và Á châu. Lúc đó tôi không biết gì về Phật Pháp, nhưng thấy một ít lưu niệm có vẻ Phật giáo, chúng tôi cũng thích. Vợ chồng tôi mang về nhà nhiều ảnh tượng Phật để treo tường, không phải vì chúng tôi tin vào Phật giáo nhưng chỉ vì muốn có nhiều món đồ lạ mắt để khi có khách đến, họ có thể trầm trồ khen ngợi.
Trở về, tôi đi dạy ở một trường tiểu học Los Angeles, vừa học tiếp cao học. Năm 1975, một ngày kia tôi thấy một tờ bướm quảng cáo về một lớp Thiền, và dầu không có ý đi tìm một con đường tâm linh, tôi cũng quyết định tham dự. Tôi đã có tất cả những gì mà người khác ao ước, cho là hạnh phúc: một người chồng tốt, việc làm ổn định, được tiếp tục học lên cao, quen biết nhiều. Tất cả mọi thứ nhìn từ bên ngoài đều hoàn toàn, không có gì để than phiền, nhưng tôi vẫn thấy thiếu thốn một cái gì đó, dầu tôi không biết là cái gì.
Mùa hè năm đó tôi ghi danh học khóa Thiền do ngài Lạt ma Yeshe và Lạt ma Zopa hướng dẩn. Sau đó mọi chuyện đều thay đổi. Điều làm tôi ngạc nhiên hơn cả là Phật giáo nhấn mạnh về sự chủ tâm. Khiến tôi từ đó bắt đầu để ý xem tại sao mình hành động thế nầy, thế khác. Phật pháp cũng giúp tôi nhận ra rằng sân hận, bám víu là tâm phiền não gây đau khổ cho mình và cho người. Trước đây tôi chưa bao giờ nghỉ là mọi đau khổ là do tâm tôi tạo ra.
Quay trở vào, soi lại lòng mình, xét lại những tình cảm, thái độ của mình khi phải đối mặt với những bất như ý trong cuộc đời. Tôi bị sốc khi nhận ra rằng mình không phải là người tử tế, lịch sự như mình đã hằng tưởng. Nhiều lần khi quán xét lại các hành động của mình trong quá khứ, tôi nhận thấy trong cuộc đời tôi rất ít có những hành động vô vị lợi. Thành thật mà nói, tất cả mọi hành động của tôi đều phát khởi từ lòng vị kỷ, kèm theo sân hận, cố chấp.
Lúc đầu tôi khó chấp nhận thuyết luân hồi sinh tử, nhưng càng suy gẫm về những điều nầy, tôi càng thấy thông hiểu hơn. Khi tôi còn nhỏ, tôi thường suy nghĩ về cái chết, và thường tự hỏi: "Nếu cuối cùng rồi tôi phải chết, thì sống có ích lợi gì? Tất cả những điều tôi làm còn có ý nghĩa gì khi mà lúc chết tôi không thể mang theo gì?" Nhưng sau khi nghe được các vị thầy Phật giáo giảng sâu thêm về cái chết, tôi bắt đầu suy nghĩ lại về những gì tôi làm trong cuộc đời nầy, và hậu quả của chúng trong những kiếp sau.
**Bước Mỗi Bước Tinh Tấn**
Lúc đầu tôi tập Lam Rim, một phương pháp Thiền Tây tạng, có nghĩa là "con đường dẩn tới giác ngộ". Chúng tôi được dạy cách thở, nhưng cái chánh là phương pháp nầy, hướng dẩn chúng tôi từng bước tu Thiền, phải làm gì trước, theo thứ tự nào. Điều đó giúp cho người học đạo có thể sắp xếp rỏ ràng trong đầu các giáo lý. Nó rèn tâm dần dần có thể chỉ nghĩ đến những gì có ích. Tôi thấy phương pháp Thiền quán tâm đặc biệt thích hợp với tôi, vì tôi là người có đầu óc suy luận; tôi sống trong thế giới trí tuệ.
Thí dụ, khi chúng tôi quán về cái chết, thì bước đầu tiên là quán rằng không thể tránh khỏi cái chết; ai cũng phải chết. Thứ hai chúng tôi quán về sự không lường trước được của cái chết; chúng ta không ai biết mình sẽ sống trong bao lâu, đôi khi một tai nạn nhỏ cũng cướp được đời sống của ta, và không có gì bảo đảm ta sẽ được sống lâu. Thứ ba, chúng tôi suy gẫm về những gì quan trọng ở thời điểm lìa đời, khi chúng ta bỏ lại phía sau thân xác, bạn bè, người thân, sở hữu. Suy nghĩ như thế giúp chúng tôi nhận ra những gì thật sự quan trọng trong đời mình.
Phương pháp đi từng bước một giúp tôi hiểu rỏ hơn về cuộc đời mình. Tôi không phải là loại người thích ngồi suy tư, nghiền ngẫm hay quán tâm. Tôi muốn khám phá, tìm hiểu về cuộc đời. Giáo lý Lam Rim tạo một khuôn mẫu triết lý, tâm lý để từ đó tôi có thể nhìn lại cả cuộc đời mình, để sắp xếp lại cuộc đời mình cho có ý nghĩa. Những tánh tốt của tôi là gì? Và tánh xấu? Phương pháp Lam Rim cũng hướng dẩn tôi cách đối trị những tánh xấu như -vị kỷ, bám víu, sân hận, vân vân. Khi sân hận dấy khởi, ta phải biết thay đổi cách nhìn khác hơn thông thường; khi ích kỷ, bám víu nổi lên thì lại phải đối phó với nó một cách khác. Có rất nhiều cách đối trị, nhiều cách khác nhau để nhìn một vấn đề, biết như thế, dần dần ta sẽ thay đổi.
Thay vì để tình cảm nóng giận lôi cuốn khiến ta có thể buông ra lời nói hay hành động làm đau khổ cho người khác, ta có thể dừng lại và suy nghĩ: "Đây là những tình cảm tiêu cực. Tôi có thể nhìn vấn đề nầy dưới một khía cạnh khác không? Tôi phải nhìn như thế nào để các phản ứng của tôi không gây ra xung đột?"
Đó không phải là đè nén hay trốn tránh tình cảm; đó là một cố gắng để nhìn vấn đề dưới một khía cạnh khác, khiến cho sự giận dữ, lòng ganh tỵ không thể dấy khởi. Nhận biết rằng một số tình cảm có tính cách tiêu cực, đối với tôi là một cuộc cách mạng. Trước đó tôi vẫn coi các thái độ nầy là tốt; tôi đã thường nghĩ rằng nếu tôi không tỏ ra giận dữ, người khác sẽ lợi dụng tôi, lấn áp tôi.
Khi đã biết những nguyên nhân gây ra các tình cảm tiêu cực, ta có thể dùng các cách đối trị hợp lý. Thí dụ, ta có thể đặt mình vào hoàn cảnh người khác, nhìn vấn đề qua cái nhìn của họ. Thông thường khi ta nóng giận, ta ngỡ là ta đã phán xét vấn đề một cách trung thực, nhưng thực ra ta đã nhìn chúng qua tấm màn của Tôi,cái của tôi.
Tâm tôi đã hoàn toàn thay đổi sau một thời gian kiên trì hành pháp. Trước đây tôi rất đanh đá, miệng lưỡi cay độc, hay chỉ trích người, giờ tôi không còn dở chứng như thế nữa. Tôi không còn chán nản, tâm tôi trở nên kiên định. Liên hệ giữa tôi và người khác nhờ thế cũng đã thay đổi tốt hơn, nhất là từ khi tôi bắt đầu để ý đến lời nói của mình. Biết quán sát thân, khẩu và ý là biết thực tập chánh niệm, thực tập nhận ra các thái độ tiêu cực khi nó dấy khởi và sửa đổi chúng trước khi chúng tạo ra đau khổ cho mình và cho người.
**Thực Tập Mỗi Ngày**
Điều quan trọng là ta cần phải thực tập mổi ngày. Có người ngồi thiền một lúc ba tiếng, rồi mấy tuần sau đó không có tiếng nào, hay ngồi một ngày, lại nghỉ một ngày. Dầu ta có bận rộn mấy, cũng phải cố gắng thu xếp để có thể ngồi ít nhất nữa tiếng mổi ngày. Dầu ta có mệt mỏi, bịnh hay nghĩ rằng chẳng thấy kết quả gì, điều quan trọng là ta vẫn phải tiếp tục thực hành vì Thiền thực sự mang lại kết quả.
Mổi sáng khi thức dậy, trước tiên ta nên khởi nghĩ trong đầu: "Hôm nay tôi nguyện không làm hại ai. Tôi nguyện làm lợi ích cho người khác. Tôi nguyện hành động theo Phật vì lợi ích của mọi chúng sanh". Khởi nghĩ như thế trước khi ra khỏi giường, sẽ ảnh hưởng đến tâm trạng của ta cả ngày. Sau đó ngồi dậy, làm vệ sinh, uống trà, rồi ngồi xuống tọa Thiền ngay, trước khi làm thứ gì khác. Sau đó, tiếp tục những sinh hoạt hằng ngày khác, luôn biết mình nói gì, làm gì, nghĩ gì, cảm thọ thế nào suốt cả ngày. Nếu chúng ta cảm thấy lạc hướng, quay trở lại, quán tâm để tìm cách giải quyết vấn đề.
Cuối ngày, ta cần ngồi xuống kiểm điểm lại những việc đã qua trong ngày; những gì ta đã làm tốt, ta đã giúp được gì cho ai? Hành động nào là thiện? Khi chúng ta có thể từ bỏ một một hành động xấu hay làm được điều gì tốt, dù nhỏ mọn đến đâu, cũng phải khởi tâm vui mừng. Điều quan trọng là trước hết ta phải cảm thấy hạnh phúc, vui sướng vì những việc ta đã làm được, sau đó ta có thể xem những gì cần sửa đổi thêm về thân, khẩu và ý.
Mổi năm, tôi luôn bỏ ra vài tuần dự khóa chuyên tu Thiền. Tôi không phải làm gì khác trong thời gian nầy. Không phải trã lời điện thoại, thư từ, tham vấn, dạy học hay gì cả, tôi chỉ cần trì Pháp, hành Pháp, giữ im lặng.
**Tâm Trí Tuệ**
Tôi đã thề nguyện trước các thầy tôi là sẽ hành Thiền mổi ngày, nhờ đó tôi tập được thói quen thực tập mổi ngày. Dầu có nhiều ngày, tôi không tĩnh tâm được tốt lắm, nhưng tôi vẫn thấy phấn khởi nhờ vào sự tinh tấn nầy.
Khi chúng tôi nguyện tu theo hạnh của một vì Bồ Tát hay Phật nào, thì các thầy dạy chúng tôi quán về các vị đó mổi ngày. Bắt đầu bằng sự an trú, rồi khởi tâm hướng về người khác. Chúng tôi hình dung ra vị Phật hay Bồ Tát đó ở trước mắt mình, thực tập để thanh tịnh hóa tâm mình, tự nhủ rằng Phật không ở ngoài ta.
Với cách Thiền quán nầy, dần dần chúng tôi sửa đổi được cái nhìn về tự ngã. Chúng tôi không còn cố gắng bám víu, không phải tự khẳng định mình như là: "Tôi là Chodron, tôi là ni cô, tôi là phụ nữ, tôi là người Mỹ . . .". Thay vào đó, chúng tôi nhận thức được rằng tất cả những thứ đó chỉ là vọng tưởng, là sản phẩm của tâm. Chúng tôi từ bỏ lối nhìn đó để thấy rằng tâm trí tuệ của mình là bản thế trong sạch, tròn đầy nhất.
**Mỗi Bước Gần Đến Phật**
Vào năm 1975, khi tôi bắt đầu tu Thiền, những lời dạy của Đức Phật ảnh hưởng sâu đậm đến tâm hồn tôi. Tôi biết rằng nếu tôi tiếp tục sống trong hòan cảnh hiện tại của mình -sống đời sống gia đình, đi làm, đi học và quan hệ bạn bè- tôi sẽ dể dàng bị lôi cuốn theo cách sống u mê, đầy sân hận, bám víu và vị kỷ. Tôi cần một cách sống để thay đổi và phát triển tâm linh. Biết rằng từ bỏ tất cả để trở thành một người tu sẽ tạo cho tôi không gian lý tưởng đó, nên tôi quyết định xuất gia.
Tôi đã tranh đầu, suy nghĩ nhiều trước khi đi đến quyết định đó, vì tôi biết là cha mẹ tôi sẽ không chấp thuận. Nhưng nếu tôi tiếp tục lồi sống cũ, có thể tôi sẽ làm vừa lòng cha mẹ và người phối ngẫu của tôi một thời gian nào đó, làm sao tôi có thể làm cho họ luôn hạnh phúc được. Hơn nữa, nếu tôi không lo tạo ra nhiều nghiệp thiện thì khi chết đi, tôi sẽ tái sinh vào một cõi giới tối tăm, lúc đó thì tôi hoàn toàn không thể giúp gì được cho ai. Tôi dứt khoát thệ nguyện phải thay đổi không tiếp tục sống ích kỷ, cao ngạo và chấp ngã.
Được sống cuộc đời xuất gia, làm tu sĩ suốt 18 năm nay là một hạnh phúc cho tôi. Cuộc sống ở tu viện đã giúp cho tôi cái nhìn rỏ ràng, hướng đi chính xác.
Là một người tu, tôi có thể nhìn rỏ nhiều khía cạnh cuộc đời, nhất là mối liên hệ giữa con người với nhau. Tôi không còn thấy có nhiều khác biệt giữa người nam, người nữ. Chúng tôi cố gắng làm sao để người khác có thể hòa hợp với mình dể dàng hơn. Là người tu, tôi cảm thấy cởi mở, chân thật, đơn giản hơn với mọi người vì tôi không còn phải tuân theo những luật lệ của cuộc đời.
Dầu tôi chưa thông suốt nhiều Phật pháp, tu Thiền chưa vững lắm, nhưng ít nhất là tôi đã giữ được các giới luật. Thề nguyện xuất gia giúp tôi thấy gần hơn với Đức Phật. Tôi luôn cảm thấy sự gắn bó, gần gủi đó dầu tôi ở đâu, làm gì. Nếu tôi không đi tu, với tánh tình ngang bướng của mình, chắc chắn tôi sẽ hành động buông lung không kiềm chế. Lời thề nguyện giúp tôi gìn giử tu tập, gắn bó tha thiết với Phật, Pháp và Tăng.

**Ani Thubten Chodron**

Từng Bước Đi Tới

Dịch giả: Diệu Liên-Lý Thu Linh

(Lược dịch theo A Gradual Path)

*Ani Thubten là một nữ tu người Mỹ, theo truyền  thống Phật giáo Tây tạng Gelugpa hơn 20 năm.*

**Ý Nghĩa của Cuộc Đời Là Gì**?
   Khi còn rất trẻ,  tôi đã được dạy rằng một cuộc đời thành đạt là phải có nhà to, xe đẹp, nhiều bạn bè, có danh tiếng.  Tuy nhiên khi lớn lên, tôi cảm thấy những điều nầy không còn nhiều ý nghĩa nữa.  Rồi khi ra trường, tôi cảm thấy hoàn toàn thất vọng với cuộc đời.  Xã hội (Mỹ) trong thời kỳ tham gia chiến tranh ở Việt Nam thật quái dị.  Tôi không thể chấp nhận những giá trị của xã hội lúc đó.  Nghĩ rằng chỉ có giáo dục là lối ra cho mọi bế tắc, nên tôi quyết định đặt trọng tâm vào gia đình, con cái, cố gắng dạy dổ chúng một cách tích cực để làm cho xã hội tốt đẹp hơn, do vậy tôi đã trở thành một nhà giáo.

   Sau khi lập gia đình với một người luật sư trẻ, tôi chu du Âu châu, Bắc Phi và Á châu.  Lúc đó tôi không biết gì về Phật Pháp, nhưng thấy một ít lưu niệm có vẻ Phật giáo, chúng tôi cũng thích.  Vợ chồng tôi mang về nhà nhiều ảnh tượng Phật để treo tường, không phải vì chúng tôi tin vào Phật giáo nhưng chỉ vì muốn có nhiều món đồ lạ mắt để khi có khách đến, họ có thể trầm trồ khen ngợi.

   Trở về, tôi đi dạy ở một trường tiểu học Los Angeles, vừa học tiếp cao học.  Năm 1975, một ngày kia tôi thấy một tờ bướm quảng cáo về một lớp Thiền, và dầu không có ý đi tìm một con đường tâm linh, tôi cũng quyết định tham dự.  Tôi đã có tất cả những gì mà người khác ao ước, cho là hạnh phúc: một người chồng tốt, việc làm ổn định, được tiếp tục học lên cao, quen biết nhiều.
Tất cả mọi thứ nhìn từ bên ngoài đều hoàn toàn, không có gì để than phiền, nhưng tôi vẫn thấy thiếu thốn một cái gì đó, dầu tôi không biết là cái gì.

   Mùa hè năm đó tôi ghi danh học khóa Thiền do ngài Lạt ma Yeshe và Lạt ma Zopa hướng dẩn.  Sau đó mọi chuyện đều thay đổi.  Điều làm tôi ngạc nhiên hơn cả là Phật giáo nhấn mạnh về sự chủ tâm.  Khiến tôi từ đó bắt đầu để ý xem tại sao mình hành động thế nầy, thế khác. Phật pháp cũng giúp tôi nhận ra rằng sân hận, bám víu là tâm phiền não gây đau khổ cho mình và cho người.  Trước đây tôi chưa bao giờ nghỉ là mọi đau khổ là do tâm tôi tạo ra.

   Quay trở vào, soi lại lòng mình, xét lại những tình cảm, thái độ của mình khi phải đối mặt với những bất như ý trong cuộc đời.  Tôi bị sốc khi nhận ra rằng mình không phải là người tử tế, lịch sự như mình đã hằng tưởng.  Nhiều lần khi quán xét lại các hành động của mình trong quá khứ, tôi nhận thấy trong cuộc đời tôi rất ít có những hành động vô vị lợi.  Thành thật mà nói, tất cả mọi hành động của tôi đều phát khởi từ lòng vị kỷ, kèm theo sân hận, cố chấp.

   Lúc đầu tôi khó chấp nhận thuyết luân hồi sinh tử, nhưng càng suy gẫm về những điều nầy, tôi càng thấy thông hiểu hơn.  Khi tôi còn nhỏ, tôi thường suy nghĩ về cái chết, và thường tự hỏi: “Nếu cuối cùng rồi tôi phải chết,  thì sống có ích lợi gì?  Tất cả những điều tôi làm còn có ý nghĩa gì khi mà lúc chết tôi không thể mang theo gì?”  Nhưng sau khi nghe được các vị thầy Phật giáo giảng sâu thêm về cái chết, tôi bắt đầu suy nghĩ lại về những gì tôi làm trong cuộc đời nầy, và hậu quả của chúng trong những kiếp sau.

**Bước Mổi Bước Tinh Tấn**
   Lúc đầu tôi tập Lam Rim, một phương pháp Thiền Tây tạng, có nghĩa là “con đường dẩn tới giác ngộ”.  Chúng tôi được dạy cách thở, nhưng cái chánh là phương pháp nầy, hướng dẩn chúng tôi từng bước tu Thiền, phải làm gì trước, theo thứ tự nào.  Điều đó giúp cho người học đạo có thể sắp xếp rỏ ràng trong đầu các giáo lý.   Nó rèn tâm dần dần có thể chỉ nghĩ đến những gì có ích.  Tôi thấy phương pháp Thiền quán tâm đặc biệt thích hợp với tôi, vì tôi là người có đầu óc suy luận; tôi sống trong thế giới trí tuệ.
   Thí dụ, khi chúng tôi quán về cái chết, thì bước đầu tiên là quán rằng không thể tránh khỏi cái chết; ai cũng phải chết.  Thứ hai chúng tôi quán về sự không lường trước được của cái chết; chúng ta không ai biết mình sẽ sống trong bao lâu, đôi khi một tai nạn nhỏ cũng cướp được đời sống của ta, và không có gì bảo đảm ta sẽ được sống lâu.   Thứ ba, chúng tôi suy gẫm về những gì quan trọng ở thời điểm lìa đời, khi chúng ta bỏ lại phía sau thân xác, bạn bè, người thân, sở hữu.  Suy nghĩ như thế giúp chúng tôi nhận ra những gì thật sự quan trọng trong đời mình.
   Phương pháp đi từng bước một giúp tôi hiểu rỏ hơn về cuộc đời mình.  Tôi không phải là loại người thích ngồi suy tư, nghiền ngẫm hay quán tâm.  Tôi muốn khám phá, tìm hiểu về cuộc đời.  Giáo lý Lam Rim tạo một khuôn mẫu triết lý, tâm lý để từ đó tôi có thể nhìn lại cả cuộc đời mình, để sắp xếp lại cuộc đời mình cho có ý nghĩa.  Những tánh tốt của tôi là gì?  Và tánh xấu?  Phương pháp Lam Rim cũng hướng dẩn tôi cách đối trị những tánh xấu như  -vị kỷ, bám víu, sân hận, vân vân.  Khi sân hận dấy khởi, ta phải biết thay đổi cách nhìn khác hơn thông thường; khi ích kỷ, bám víu nổi lên thì lại phải đối phó với nó một cách khác.  Có rất nhiều cách đối trị, nhiều cách khác nhau để nhìn một vấn đề, biết như thế, dần dần ta sẽ thay đổi.
   Thay vì để tình cảm nóng giận lôi cuốn khiến ta có thể buông ra lời nói hay hành động làm đau khổ cho người khác, ta có thể dừng lại và suy nghĩ: “Đây là những tình cảm tiêu cực.   Tôi có thể nhìn vấn đề nầy dưới một khía cạnh khác không?  Tôi phải nhìn như thế nào để các phản ứng của tôi không gây ra xung đột?”
   Đó không phải là đè nén hay trốn tránh tình cảm; đó là một cố gắng để nhìn vấn đề dưới một khía cạnh khác, khiến cho sự giận dữ, lòng ganh tỵ không thể dấy khởi.  Nhận biết rằng một số tình cảm có tính cách tiêu cực, đối với tôi là một cuộc cách mạng.  Trước đó tôi vẫn coi các thái độ nầy là tốt; tôi đã thường nghĩ rằng nếu tôi không tỏ ra giận dữ, người khác sẽ lợi dụng tôi, lấn áp tôi.
   Khi đã biết những nguyên nhân gây ra các tình cảm tiêu cực, ta có thể dùng các cách đối trị hợp lý.  Thí dụ, ta có thể đặt mình vào hoàn cảnh người khác, nhìn vấn đề qua cái nhìn của họ.  Thông thường khi ta nóng giận, ta ngỡ là ta đã phán xét vấn đề một cách trung thực, nhưng thực ra ta đã nhìn chúng qua tấm màn của Tôi,cái của tôi.
   Tâm tôi đã hoàn toàn thay đổi sau một thời gian kiên trì hành pháp.  Trước đây tôi rất đanh đá, miệng lưỡi cay độc, hay chỉ trích người, giờ tôi không còn dở chứng như thế nữa.  Tôi không còn chán nản, tâm tôi trở nên kiên định.  Liên hệ giữa tôi và người khác nhờ thế cũng đã thay đổi tốt hơn, nhất là từ khi tôi bắt đầu để ý đến lời nói của mình.  Biết quán sát thân, khẩu và ý là biết thực tập chánh niệm, thực tập nhận ra các thái độ tiêu cực khi nó dấy khởi và sửa đổi chúng trước khi chúng tạo ra đau khổ  cho mình và cho người.

**Thực Tập Mổi Ngày**
   Điều quan trọng là ta cần phải thực tập mổi ngày.   Có người ngồi thiền một lúc ba tiếng, rồi mấy tuần sau đó không có tiếng nào, hay ngồi một ngày, lại nghỉ một ngày.  Dầu ta có bận rộn mấy, cũng phải cố gắng thu xếp để có thể ngồi ít nhất nữa tiếng mổi ngày.  Dầu ta có mệt mỏi, bịnh hay nghĩ rằng chẳng thấy kết quả gì, điều quan trọng là ta vẫn phải tiếp tục thực hành vì Thiền thực sự mang lại kết quả.
   Mổi sáng khi thức dậy, trước tiên ta nên khởi nghĩ trong đầu: “Hôm nay tôi nguyện không làm hại ai.  Tôi nguyện làm lợi ích cho người khác.  Tôi nguyện hành động theo Phật vì lợi ích của mọi chúng sanh”.  Khởi nghĩ như thế trước khi ra khỏi giường, sẽ ảnh hưởng đến tâm trạng của ta cả ngày.  Sau đó ngồi dậy, làm vệ sinh, uống trà, rồi ngồi xuống tọa Thiền ngay, trước khi làm thứ gì khác.  Sau đó, tiếp tục những sinh hoạt hằng ngày khác, luôn biết mình nói gì, làm gì, nghĩ gì, cảm thọ thế nào suốt cả ngày.  Nếu chúng ta cảm thấy lạc hướng, quay trở lại, quán tâm để tìm cách giải quyết vấn đề.
   Cuối ngày, ta cần ngồi xuống kiểm điểm lại những việc đã qua trong ngày; những gì ta đã làm tốt, ta đã giúp được gì cho ai?  Hành động nào là thiện?  Khi chúng ta có thể từ bỏ một một hành động xấu hay làm được điều gì tốt, dù nhỏ mọn đến đâu, cũng phải khởi tâm vui mừng.  Điều quan trọng là trước hết ta phải cảm thấy hạnh phúc, vui sướng vì những việc ta đã làm được, sau đó ta có thể xem những gì cần sửa đổi thêm về thân, khẩu và ý.
   Mổi năm, tôi luôn bỏ ra vài tuần dự khóa chuyên tu Thiền.  Tôi không phải làm gì khác trong thời gian nầy.  Không phải trã lời điện thoại, thư từ, tham vấn, dạy học hay gì cả, tôi chỉ cần trì Pháp, hành Pháp, giữ im lặng.

**Tâm Trí Tuệ**
   Tôi đã thề nguyện trước các thầy tôi là sẽ hành Thiền mổi ngày, nhờ đó tôi tập được thói quen thực tập mổi ngày.   Dầu có nhiều ngày, tôi không tĩnh tâm được tốt lắm, nhưng tôi vẫn thấy phấn khởi nhờ vào sự tinh tấn nầy.
   Khi chúng tôi nguyện tu theo hạnh của một vì Bồ Tát hay Phật nào, thì các thầy dạy chúng tôi quán về các vị đó mổi ngày.  Bắt đầu bằng sự an trú, rồi khởi tâm hướng về người khác.  Chúng tôi hình dung ra vị Phật hay Bồ Tát đó ở trước mắt mình, thực tập để thanh tịnh hóa tâm mình, tự nhủ rằng Phật không ở ngoài ta.

   Với cách Thiền quán nầy, dần dần chúng tôi sửa đổi được cái nhìn về tự ngã.  Chúng tôi không còn cố gắng bám víu, không phải tự khẳng định mình như là: “Tôi là Chodron, tôi là ni cô, tôi là phụ nữ, tôi là người Mỹ . . .”.  Thay vào đó, chúng tôi nhận thức được rằng tất cả những thứ đó chỉ là vọng tưởng, là sản phẩm của tâm.  Chúng tôi từ bỏ lối nhìn đó để thấy rằng tâm trí tuệ của mình là bản thế trong sạch, tròn đầy nhất.

**Mỗi Bước Gần Đến Phật**
   Vào năm 1975, khi tôi bắt đầu tu Thiền, những lời dạy của Đức Phật ảnh hưởng sâu đậm đến tâm hồn tôi.  Tôi biết rằng nếu tôi tiếp tục sống trong hòan cảnh hiện tại của mình -sống đời sống gia đình, đi làm, đi học và quan hệ bạn bè- tôi sẽ dể dàng bị lôi cuốn theo cách sống u mê, đầy sân hận, bám víu và vị kỷ.  Tôi cần một cách sống để thay đổi và phát triển tâm linh.  Biết rằng từ bỏ tất cả để trở thành một người tu sẽ tạo cho tôi không gian lý tưởng đó, nên tôi quyết định xuất gia.

   Tôi đã tranh đầu, suy nghĩ nhiều trước khi đi đến quyết định đó, vì tôi biết là cha mẹ tôi sẽ không chấp thuận.   Nhưng nếu tôi tiếp tục lồi sống cũ, có thể tôi sẽ làm vừa lòng cha mẹ và người phối ngẫu của tôi một thời gian nào đó, làm sao tôi có thể làm cho họ luôn hạnh phúc được.   Hơn nữa, nếu tôi không lo tạo ra nhiều nghiệp thiện thì khi chết đi, tôi sẽ tái sinh vào một cõi giới tối tăm, lúc đó thì tôi hoàn toàn không thể giúp gì được cho ai.  Tôi dứt khoát thệ nguyện phải thay đổi không tiếp tục sống ích kỷ, cao ngạo và chấp ngã.

   Được sống cuộc đời xuất gia, làm tu sĩ suốt 18 năm nay là một hạnh phúc cho tôi.  Cuộc sống ở tu viện đã giúp cho tôi cái nhìn rỏ ràng, hướng đi chính xác.

   Là một người tu, tôi có thể nhìn rỏ nhiều khía cạnh cuộc đời, nhất là mối liên hệ giữa con người với nhau.  Tôi không còn thấy có nhiều khác biệt giữa người nam, người nữ.  Chúng tôi cố gắng làm sao để người khác có thể hòa hợp với mình dể dàng hơn.  Là người tu, tôi cảm thấy cởi mở, chân thật, đơn giản hơn với mọi người vì tôi không còn phải tuân theo những luật lệ của cuộc đời.

   Dầu tôi chưa thông suốt nhiều Phật pháp, tu Thiền chưa vững lắm, nhưng ít nhất là tôi đã giử được các giới luật.
 Thề nguyện xuất gia giúp tôi thấy gần hơn với Đức Phật.  Tôi luôn cảm thấy sự gắn bó, gần gủi đó dầu tôi ở đâu, làm gì.  Nếu tôi không đi tu, với tánh tình ngang bướng của mình, chắc chắn tôi sẽ hành động buông lung không kiềm chế.  Lời thề nguyện giúp tôi gìn giử tu tập, gắn bó tha thiết với Phật, Pháp và Tăng.

Lời cuối: Cám ơn bạn đã theo dõi hết cuốn truyện.
Nguồn: http://vnthuquan.net
Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.
Đánh máy : Diệu Liên - LTL
Nguồn: Buddhismtoday
Được bạn: NHDT đưa lên
vào ngày: 1 tháng 2 năm 2007