**Venerable Ajahn Sumedho**

Hạnh Phúc,Khổ Đau và Niết Bàn

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**

[Hạnh Phúc,Khổ Đau và Niết Bàn](" \l "bm2)

**Venerable Ajahn Sumedho**

Hạnh Phúc,Khổ Đau và Niết Bàn

Dịch giả: Mỹ Thanh Vũ

Mục đích của Thiền Phật Giáo là Niết Bàn. Chúng ta hướng đến Niết Bàn và tránh xa những rắc rối của thế giới dục lạc - vòng tròn không dứt của những thói quen. Niết Bàn là mục đích mà ta có thể đạt được ngay hiện đời. Chúng ta không cần đợi lúc lià đời mới biết Niết Bàn hiện hữu.  
Các giác quan & thế giới dục lạc là cõi của Sanh, Già, Bệnh, Chết. Cái thấy là một thí dụ, nó dựa vào rất nhiều nguyên nhân : cho dù là ngày hay đêm, cho dù mắt tốt hay không tốt. Chúng ta hay bám víu vào màu sắc, hình dáng mà ta cảm nhận được bằng mắt và bắt đầu đồng hóa với chúng.  
Kế đến là lỗ tai và cái nghe. Khi chúng ta nghe những âm thanh chói tai thì chúng ta chán ghét. Cái ngửi thì cũng vậy. Chúng ta tìm kiếm những mùi thơm tho, và không ưa những mùi hôi thối.  
Với cái nếm cũng thế, chúng ta kiếm những vị thơm ngon và tránh những vị dở. Kế nữa là sự xúc chạm -- có bao lần trong đời, chúng ta trốn chạy những xúc chạm khó chịu, đau đớn và tìm kiếm những xúc chạm dễ chịu. Cuối cùng là sự suy nghĩ, sự phân biệt . Cái suy nghĩ và phân biệt nầy đem lại cho chúng ta bao niềm vui cũng như nỗi khổ. Bời vì đây là những cảm giác, cảm xúc.  
Chúng ta đang ở trong thế giới dục lạc - Thế giới của Sanh Tử. Do đó đau khổ, bất toàn, và bất như ý là những điều hiển nhiên. Bạn không bao giờ tìm được hạnh phúc hoàn toàn, không bao giờ hài lòng và an bình trong thế giới dục lạc. Nơi đây chỉ có thất vọng và sự chết. Thế giới dục lạc là bất như ý, do đó khi chúng ta tìm sung sướng nơi đây - chúng ta chỉ được kết quả đau khổ mà thôi. Chúng ta sẽ đau khổ nơi thế giới nầy khi mà chúng ta đòi hỏi nơi đây nhiều hơn là nó có thể mang lại cho chúng ta. Chẳng hạn như đòi sự an toàn tuyệt đối, tình yêu vĩnh viễn, và mong đời sống của chúng ta chỉ toàn niềm vui và không có đau buồn.   
" Nếu chúng ta có thể đoạn diệt được bệnh hoạn và tuổi gìa." Tôi còn nhớ hai mươi năm trước ở Mỹ Quốc, người ta hy vọng vào khoa học tiên tiến để loại trừ hết bệnh tật. Họ nói : Tất cả bệnh về tâm thần là do hóa chất trong cơ thể không được cân bằng. Nếu chúng ta có thể tìm ra công thức của những hợp chất và chích những hóa chất mà ta thiếu vào trong cơ thể thì bệnh tâm thần như phân tán tâm thần (schizophrenia) sẽ được chữa lành. Sẽ không còn bệnh đau lưng hay đau đầu nữa. Chúng ta có thể thay thế tất cả bộ phận bên trong bằng những bộ phận tốt hơn làm bằng plastic . Tôi còn đọc một bài báo của Úc Châu nói là họ sẽ làm thế nào để chiến thắng tuổi gìa ! Như hiện giờ dân số của thế giới cứ tiếp tục gia tăng, chúng ta cứ tiếp tục sanh con và nếu không ai già và không ai chết... Thử xem thế giới sẽ hỗn loạn đến mức nào. Thế giới sắc dục là bất như ý và điều nầy là hiển nhiên. Khi mà chúng ta bám víu vào thế giới nầy, thì chúng ta chỉ có thất vọng - vì bám viú nghĩa là muốn được như ý-- chúng ta muốn thế giới nầy làm vừa lòng chúng ta, làm cho chúng ta sung sướng và hạnh phúc, an toàn. Nhưng chúng ta hãy nhìn lại bản chất của hạnh phúc --  
  
 Chúng ta có thể hạnh phúc trong bao lâu ?   
Hạnh phúc là gì ? Bạn có thể nghĩ là khi mà bạn có được những gì bạn mong muốn, đó là hạnh phúc. Người nào đó nói điều gì, hay làm điều gì mà bạn hài lòng và bạn cảm thấy vui, cảm thấy hạnh phúc. Người nào làm đồ ăn ngon đãi bạn- bạn vui. Bạn vui khi trời đẹp, có nắng ấm. Nhưng bạn có thể vui trong bao lâu ? Ở Anh Quốc, thời tiết thay đổi liền liền, sự sung sướng, vui thích lúc nắng ấm bên Anh là một việc không hoàn toàn được như ý vả lại chúng ta đâu phải lúc nào cũng vui khi được thời tiết đẹp. Tóm lại, đau khổ là khi không được cái mà ta mong muốn. Muốn trời đẹp, mà trời mưa. Người ta làm những việc mà mình không vừa ý, đồ ăn không ngon v...v... Đời sống nhàm chán, độc điệu khi mà ta không vừa ý với đời sống ta đang có. Do đó hạnh phúc và khổ đau dựa trên những gì ta muốn và được, hoặc không muốn mà phải chịu có .   
Nhưng hạnh phúc là mục đích của mọi người trong cuộc sống nầy. Trong luật nhân quyền của Mỹ, có nói đến tự do tìm hạnh phúc . Làm cho được những gì mình mong muốn, và đây là mục đích của chúng ta trong đời sống hằng ngày. Nhưng hạnh phúc lúc nào cũng đưa đến đau khổ vì nó là Vô Thường . Bạn có thể hạnh phúc được trong bao lâu ? Ráng thu xếp, điều khiển, làm mọi cách để có những gì ta muốn, luôn nghe được những điều ta muốn nghe, thấy những gì ta muốn thấy, để cho ta không phải nếm đau khổ hay thất vọng -- Nhưng đây chỉ là một việc làm vô ích. Một điều không thể thực hiện đưọc, phải không ? Vì thế đây không phải là một điều mà ta có thể dựa vào hay lấy đó làm mục đích cho đời sống.  
Hạnh phúc luôn luôn là thất vọng vì nó hiện hữu một cách ngắn ngủi và tiếp theo là đau khổ. Hạnh phúc lúc nào cũng tùy thuộc vào những nguyên nhân khác-- Chúng ta hạnh phúc khi chúng ta mạnh khỏe, nhưng cơ thể con người luôn bị đổi thay ; chúng ta có thể mất sức khỏe một cách nhanh chóng. Lúc ấy chúng ta thiệt là khổ vì bệnh hoạn làm mất đi cảm giác mạnh mẻ, đầy sức sống. Do vậy, mục đích của người Phật tử không phải là tìm hạnh phúc vì biết nó không thật.  
Mục đích thật , nằm ngoài thế giới dục lạc. Không có nghĩa là chối bỏ thế giới nầy, nhưng mà là hiểu được nó một cách cặn kẻ để mà thoát ra khỏi vòng lẩn quẩn. Chúng ta không còn chờ đợi nó mang hạnh phúc lại cho chúng ta nữa. Chúng ta không còn đòi hỏi quá đáng và bắt đầu ý thức về bản chất thật của thế giới mình đang sống. Chấp nhận bản chất thật của nó trong mọi trường hợp và hoàn cảnh. Ta không còn bám víu vào những cảm xúc nhất thời lúc hạnh phúc cũng như khi đau khổ.   
Niết Bàn không phải là trạng thái trống vắng mà là một trạng thái tỉnh thức - khi mà ta không còn bị lôi cuốn theo những pháp trần. Bạn sẽ không còn đòi hỏi thứ gì nơi cõi dục lạc nầy. Bạn chỉ nhận biết tất cả là những hiện tượng của có và không.   
Trong hiện tại được thân người, chúng ta không thể tránh khỏi gìa, bệnh, chết. Một lần, có một người đàn bà trẻ ẳm con đến Thiền Viện ở Anh Quốc. Đứa bé bệnh đã hơn một tuần và bị ho rất nhiều. Người mẹ nhìn con với vẻ thất vọng và khổ sở. Bà ngồi ôm con, đưá bé bắt đầu ho và la khóc đỏ cả mặt mày. Bà mẹ nói : " Ôi! Thầy Sumedho, tại sao con tôi phải khổ như thế? Nó chưa từng hại ai, chưa làm gì sai trái. Tại sao ? Chẳng lẻ kiếp trước nó đã làm gì nên tội, nên bây giờ phải chịu khổ như thế ?" Thật ra đứa bé khổ vì nó đã ra đời ! Nếu nó không ra đời thì đâu phải chịu khổ. Khi mà chúng ta được sanh ra tức là chúng ta sẽ phải gánh chịu bệnh hoạn, đau đớn, già và chết.  
Đây là một điều quan trọng cần suy ngẫm. Chúng ta có thể đoán chừng là kiếp trước, đứa bé nầy có lẻ đã bóp cổ mèo, chó gì đó, và bây giờ phải chịu trả nghiệp mà nó đã gieo. Nghĩ và đoán chừng như thế nầy cũng chẳng lợi ích gì. Ta chỉ cần biết là khi được sanh ra là do Nghiệp.  
Mỗi người trong chúng ta đều phải chịu bệnh, đau, đói, khát, già, và cuối cùng là chết. Đây là định luật của Nghiệp báo! Cái gì có bắt đầu thì phải có kết thúc, có sanh thì có tử, có sum hợp thì có chia ly. Chúng ta không phải chán đời vì những điều nêu trên, nhưng chúng ta nên chiêm nghiệm để mà đừng đòi hỏi nhiều nơi cuộc sống ở đây. Nhờ vậy ta mới có thể đương đầu với cuộc sống, chịu đựng khi gặp trở ngại , hài lòng khi mọi việc êm xuôi. Nếu hiểu được như thế, chúng ta có thể sống vui và không trở thành nạn nhân của cuộc sống. Bao nhiêu đau khổ xảy ra trong đời sống con người cũng chỉ vì chúng ta đòi hỏi quá đáng. Chúng ta có những ý tưởng lãng mạn như là gặp đúng ý trung nhân, thương nhau và sống với nhau hạnh phúc suốt đời; nghĩa là chúng ta sẽ không cãi nhau, một liên hệ hoàn hảo. Nhưng còn cái chết thì sao ? Bạn có thể nghĩ, " nếu hai chúng ta có thể chết cùng lúc." Đây chỉ là hy vọng phải không ? Hy vọng và rồi thất vọng khi một người thân yêu vĩnh viễn ra đi--trước khi bạn đổi ý bỏ đi theo một người nào khác.  
Bạn có thể học được rất nhiều từ nơi trẻ em, bởi vì trẻ em không biết che dấu những cảm xúc. Khi chúng vui thì cười, khi chúng buồn thì khóc. Một lần tôi đến nhà một cư sĩ - Khi chúng tôi đến , đứa con gái trông thấy cha nó thì rất là vui mừng. Người cư sĩ nói với con :" Cha phải đi với Thầy Sumedho, chỉ một chút thôi - sẽ trở lại trong vòng một tiếng." Đứa bé chưa đủ trí khôn để hiểu câu trở lại trong vòng một tiếng , và nó bắt đầu la khóc. Bởi vì sự chia ly đột ngột của người thân yêu là một nỗi khổ lớn. Hãy để ý xem trong cuộc sống của chúng ta, khi nào có khổ đau là lúc mà ta phải chia ly với người thân yêu, hay mất đi một vật gì mà ta yêu thích; hoặc phải rời xa một chỗ mà ta hằng yêu mến. Là người lớn chúng ta có đủ sáng suốt để hiểu rằng chúng ta đi rồi sẽ trở lại - nhưng nỗi buồn vẫn man mác đâu đây. Từ tháng ll đến tháng 3, tôi du lịch khắp nơi... mỗi lần đến phi trường, gặp người đón tôi chào anh / chị , và vài ngày sau thì chào tạm biệt -- Lúc nào cũng có ý sẽ trở lại và tôi nói vâng, tôi sẽ trở lại ... và như vậy tôi hứa với tôi sẽ trở lại năm sau. Ta không thể nói   
chào vĩnh biệt với người mà chúng ta mến thương, phải không nào?  
Vì vậy, chúng ta nói tôi sẽ gặp lại anh / chị ; tôi sẽ điện thoại, tôi sẽ viết thư, và hẹn gặp lại... Chúng ta nói lên những câu nầy để che đậy phần nào cảm giác buồn xa cách. Đây là cảm giác tự nhiên.   
Trong Thiền định chúng ta bắt đầu chứng nhận đau khổ, để hiểu rõ nó hơn, và không đè nén, hoặc bỏ nó qua một bên. Bên Anh, người ta có khuynh hướng đè nén đau khổ khi người thân qua đời.  
Họ tránh không khóc, và ráng giữ bình tỉnh. Và khi họ bắt đầu thực tập Thiền thì họ thấy, họ tự nhiên khóc cho một người đã chết cách đây 15 năm. Họ đã không khóc và chờ 15 năm sau mới giải tỏa nỗi lòng. Khi mà người thân qua đời, chúng ta không muốn chấp nhận nỗi khổ, và không khóc vì khóc là yếu đuối, và mắc cỡ với mọi người chung quanh. Do đó, chúng ta đã đè nén và giữ lại những cảm xúc, không nhận thức được đây là một hiện tượng tự nhiên. Trong Thiền định, chúng ta để cho tâm trí rộng mở và để cho những gì bị đè nén, chèn ép, được nhận diện, và khi mà những vấn đề được nhận diện thì chúng sẽ tự dưng chấm dứt. Chúng ta để cho mọi việc trôi theo tiến trình của nó--Sanh và Diệt. Chúng ta để nó tự nhiên mất đi hơn là chúng ta xua đuổi nó đi. Thông thường thì chúng ta hay đẩy những vấn đề qua một bên, từ chối không chấp nhận hoặc không chịu ý thức sự hiện diện của chúng. Khi chúng ta ngắm nhìn hoa đẹp, trời xanh, đọc sách, xem TV, tức giận, chán chường, hoặc làm việc gì đó. Chúng ta không khi nào nhận thức được một cách hoàn toàn những việc nầy. Chúng ta không nhận thức được nỗi buồn, nỗi thất vọng của chính mình vì chúng ta thường tìm cách khỏa lấp chúng bằng cách :   
ta có thể ăn bánh, kẹo, và nghe nhạc. Rất dễ dàng để thấm hồn vào âm nhạc, tránh được sự nhàm chán, thất vọng. Chúng ta lệ thuộc vào việc xem TV, và đọc sách. Có rất nhiều sách đến nỗi ta cần phải đốt bớt, vì có bao sách vô bổ. Mọi người thi nhau viết về mọi thứ mà không có thứ nào đáng để nói cả. Ngày nay có bao tài tử viết và làm phim về cuộc đời của họ. Rồi có những đề mục về tán gẫu. Con người muốn tránh sự nhàm chán của đời sống riêng mình, cho nên đọc những chuyện về thiên hạ, chuyện liên quan đến tài tử nổi tiếng và những nhân vật quan trọng. Chúng ta không bao giờ nhận thức được bản chất thật của sự nhàm chán. Khi mà sự nhàm chán xuất hiện thì tức thời chúng ta chạy tìm những cái hấp dẫn, những thú vui khác để khoả lấp nó. Nhưng trong lúc Thiền định, chúng ta để cho sự nhàm chán bộc lộ. Chúng ta để cho thất vọng, chán chường, ganh tyﬠgiận dữ, oán ghét... xuất hiện và ý thức nhận diện chúng với bản chất thật của chúng không thêm không bớt.  
Bằng vào từ tâm và trí tuệ, chúng ta để cho những điều nầy tự Sanh và Diệt -- tốt hơn là đè nén chúng theo thói quen. Nếu chúng ta cứ muốn đè nén những cảm xúc thì đây là một thói quen không tốt. Khi chúng ta thất vọng và chán chường, chúng ta không thể nào thưởng thức được những vẻ đẹp; vì bình thường chúng ta chưa bao giờ nhận thức được bản chất thật của cái đẹp.  
Tôi còn nhớ một kinh nghiệm trong năm đầu thực tập Thiền ở Thái Lan. Trong năm đó, tôi sống một mình trong chòi lá và những tháng đầu thật là khủng khiếp... Bao nhiêu là thứ nổi lên trong tâm thức--ham muốn, sợ hãi, khủng hoảng và ganh ghét. Chưa bao giờ tôi cảm thấy mình có nhiều ganh ghét đến thế. Tôi chưa bao giờ nghĩ rằng mình ghét ai, nhưng trong những tháng đầu Thiền định, tôi hình như ghét tất cả mọi người. Tôi không thể nghĩ tốt về ai hết, có rất nhiều phản kháng hiện ra trong tâm thức. Cho đến một buổi trưa, tôi bắt đầu thấy một điều lạ... Lúc đó, tôi nghĩ là tôi điên--Tôi thấy người ta đi ra khỏi óc của tôi---Tôi thấy mẹ tôi bước đi khỏi óc tôi và tan vào trong hư không. Rồi cha và chị tôi bước đi kế tiếp. Đây là một kinh nghiệm rất là khó chịu. Sáng hôm sau thức dậy nhìn quanh, tôi cảm nhận và thấy rằng tất cả mọi vật đều tuyệt đẹp. Tất cả, kể cả những cái bất toàn cũng đẹp. Tôi trong tình trạng ngạc nhiên cực điểm. Cái chòi được dựng nên rất thô sơ, nhưng lúc ấy tôi như sống trong cung điện. Những cây cằn cỗi trông như khu rừng xanh tươi, đẹp đẽ. Ánh nắng tràn ngập qua cửa sổ chiếu lên một cái dĩa plastic--trông thật là đẹp vô cùng. Tôi sống trong cảm giác tươi đẹp ấy trong vòng một tuần lễ và chiêm nghiệm nó; và tôi đột nhiên hiểu rằng mọi vật có chu trình của nó và chỉ khi nào tâm thức thật sáng suốt thì ta mới cảm nhận được một cách đầy đủ.  
Trong bao tháng, cửa sổ có rất nhiều bụi bám, nhưng tôi không hề hay là cửa sổ dơ. Mãi cho đến lúc đó, tôi mới nhận ra rằng mình đã nhìn thấy mọi việc qua khung cửa sổ dơ bẩn. Và vì thế, cho nên tất cả những gì tôi thấy đều mang màu sắc xám, xấu xí. Thực hành Thiền là lau chùi cửa sổ , là thanh lọc tinh thần, để cho mọi việc đến và đi không chút vướng bận.  
Một khi đạt Giác ngộ , kiến tánh, chúng ta sẽ nhận xét một cách rốt ráo bản chất thật của sự vật.  
Không còn bám víu vào cái sắc tướng nữa. Nhờ vậy chúng ta không còn bị cuốn theo thói quen qua cái nhìn của Vô minh mà thật sự thấy rõ lẻ tự nhiên của tạo hóa.  
Có sanh là có già, có bệnh và có chết. Nhưng đây là nói về thân thể của bạn, không phải bạn. Thân thể của bạn không thật là của bạn. Không cần biết bạn có những đặc điểm gì, cho dù bạn có khoẻ mạnh hay đau yếu, đẹp hay không đẹp, trắng hay đen--tất cả đều là Vô Ngã. Đó là ý nghĩa của Anatta. Thân thể con người thuộc về thiên nhiên, nó bị chi phối bởi thiên nhiên, sanh ra, lớn lên rồi già, rồi chết. Biết là biết như thế, nhưng chúng ta vẫn bám víu vào thân thể nầy rất nhiều. Ta có thể nói : " Tôi là người sáng suốt, tôi sẽ không khi nào bám víu vào thân nầy." Như vậy thì là ta đã quá lý tưởng rồi. Tựa như chúng ta muốn leo lên ngọn cây, ta nói : " Tôi đáng lý phải ở ngọn cây, không phải ở dưới đất." Nhưng thật ra ta phải khiêm mình chấp nhận là ta hiện ở gốc cây, phải nhìn lại những việc xem như tầm thường, trước khi ta biết nhận diện được cái gì là ngọn cây. Đây là chiêm nghiệm một cách sáng suốt. Khi mà tâm thần được chút gì trong sáng, ta cũng không nên bám vào cái mà gọi là thanh tịnh, sáng suốt. Bởi vì cả đến những cảm giác, ý tưởng cao tột, trong sáng nhất cũng là Vô thường, vì chúng đều dựa vào những yếu tố khác để mà hiện hữu.  
Niết Bàn thì khác. Những nguyên nhân xấu hay đẹp, hay hoặc dở, thanh cao hay gì gì đi nữa--chúng xuất hiện và rồi biến mất, không dính dáng gì đến bản thẻ của Niết Bàn. Chúng ta không nên chán bỏ thế giới nầy, vì khi chúng ta cố gắng loại bỏ những cảm xúc thì chúng ta có thể sẽ trở nên thờ ơ, lãnh đạm . Chúng ta cần phải kiên nhẫn. Cuộc sống của con người là một cuộc sống trong Thiền định. Hãy xem phần cuối cuộc đời ta như là một buổi thực tập Thiền dài hơn là 10 ngày. Khi mà bạn Thiền và đạt đến trình độ cao hơn, thì những việc tầm thường hằng ngày dường như là trở nên nhàm chán. Bạn đang lên cao và khi trở về với cuộc sống thực tại, với những công việc độc điệu, thì còn tệ hơn là lúc bạn chưa Thiền, phải không nào ? Khi đến mức độ cao thì tự nhiên sinh hoạt hằng ngày trở nên quá tầm thường, thô kệch, và khó chịu.  
Sự sáng suốt ( Giác ngộ ) không phải là thích thanh cao và chán ghét những cái thô kệch, nhưng nhận chân ra là dù thanh cao hay thô kệch thì cũng chỉ là những giai đoạn của Vô thường. Vô thường thì là bất như ý. Vì vậy, chúng sẽ không bao giờ làm ta hài lòng vì chúng là Vô ngã --- Chúng không phải là ta và ta không phải là chúng.Vì vậy giáo lý của Bụt dạy thật là đơn giản -- có gì đơn giản hơn là cái gì có sanh thì có diệt . Đây đâu phải là một triết lý cao siêu gì, kể cả dân bộ lạc thiếu học cũng biết điều nầy. Bạn không cần phải vào đại học mới biết được điều nầy.  
Khi ta còn trẻ, ta nghĩ " Tôi còn những bao năm của tuổi trẻ và hạnh phúc ". Nếu ta nghĩ ta đẹp thì " Tôi sẽ trẻ , sẽ đẹp hoài hoài ". Nếu ta 20 tuổi, đang vui chơi, thì cuộc sống thật là tuyệt vời và nếu có ai đó nói : " Anh ngày nào đó sẽ chết ". Ngay khi ấy, ta nghĩ đây là một kẻ đang chán đời, không nên mời anh ta đến nhà mình nữa. Chúng ta không muốn nghĩ đến cái chết, chỉ lo nghĩ đến cuộc sống là đẹp, là vui. Chúng ta có thể có được bao nhiêu niềm vui trong   
đời ? Khi là Thiền sinh, chúng ta suy ngẫm về già và chết. Đây không phải là ý nghĩ chán đời, bệnh hoạn hay u ám, nhưng mà là bắt đầu hiểu được chu kỳ của cuộc sống, để sống một cách thận trọng hơn. Bao người làm những việc rất dã man, vì họ không chịu suy nghiệm về cái chết của chính họ. Họ chỉ chạy theo những dục vọng và cảm thọ nhất thời, chỉ muốn được phần mình và rồi thì tức giận, chán chường khi mà cuộc sống không đem lại cho họ những gì họ mong muốn. Hãy suy ngẫm lại cuộc đời của bạn, suy ngẫm về cái chết, cũng như những tiến trình tự nhiên của tạo hóa . Ta nên chiêm nghiệm lại niềm vui cũng như niềm thất vọng. Hãy nhận xét xem chúng ta cảm giác như thế nào lúc được cũng như lúc mất, lúc ưa cũng như lúc ghét. Khi mà chúng ta đang buồn, chúng ta đọc một quyển sách và chợt có niềm hứng thú cao độ. Nhưng nên nhớ là cho dù cảm giác cao đến đâu đi nữa, tất cả cũng chỉ là vô thường. Chẳng hạn như muốn được cảm giác vui vẻ, bạn phải tập như thế nào để có được niềm vui ấy hoài hoài. Nhưng một khi công việc ấy trở nên máy móc, độc điệu thì bạn không còn cảm thấy vui thú nưã. Do đó, dựa vào hứng thú tôn giáo thì chắc chắn là thiếu xót. Bởi vì khi bạn quá bám vào sự hứng thú tìm hiểu về Phật Giáo chẳng hạn; khi bạn nhàm chán thì sao ? Bạn sẽ tức khắc chạy đi tìm một tôn giáo mới để gây cảm hứng cho mình . Chẳng hạn như là bám víu vào tình yêu, một khi một mối liên hệ vừa chấm dứt thì bạn bắt đầu đi tìm một tình yêu mới . Vài năm trước ở Mỹ, tôi có gặp một cô đã lập gia đình những đến sáu lần, cô ấy chỉ mới 33 tuổi. Tôi nói : " Cô đáng lý đã phải học hỏi được nhiều nơi lần đỗ vở thứ 3, thứ 4. Tại sao cứ tiếp tục cưới rồi ly dị ?" Cô trả lời :  
" Vì Tình Yêu, tôi không thích mặt trái của tình yêu. Nhưng tôi yêu tình yêu ."  
Ít ra cô ta cũng thành thật, nhưng không sáng suốt mấy. Tình yêu, sự hứng thú, sự náo nhiệt, phiêu lưu , luôn hiện hữu, khi đạt đến tột đỉnh của nó, rồi thì mặt trái của những thứ nầy xuất hiện, giống như khi chúng ta hít vào thật sâu rồi thì phải thở ra. Thử tưởng tượng sự hít vào. Y như là có nhiều tình yêu, cái nầy nối tiếp cái kia . Bạn có thể hít vào trong bao lâu ? Hít vào thì phải có thở ra, cả hai đều cần thiết. Sanh thì Tử, hy vọng thì rồi thất vọng... Vì thế khi chúng ta bám vào niềm hy vọng thì tất nhiên là chúng ta sẽ thất vọng. Khi ta bám vào sự náo nhiệt thì nó sẽ đưa ta đến sự chán chường. Khi ta bám vào tình yêu thì sẽ vỡ mộng và ly dị là điều không tránh khỏi. Khi ta bám vào sự sống thì nó đưa ta đến cõi chết. Vì vậy, nên nhận thức rằng sự bám víu vào bất cứ cái gì đều là đau khổ, vì chúng là vô thường, là vô ngã. Đừng đòi hỏi nơi chúng những gì mà chúng không thể cho ta được. Có bao người lúc nào cũng dường như chờ đợi, hy vọng vào một sự thành công, hay niềm hoan lạc nào đó; hoặc giả lo lắng, sợ hãi về một điều bất tường sẽ xảy ra trong tương lai.   
Nhưng hy vọng nhiều thì cũng sẽ thất vọng nhiều. Do đó, khi ta suy ngẫm và bắt đầu hiểu rằng cái gì làm cho ta đau khổ . Ta thấy rằng chính mình là người làm cho mình đau khổ. Vì Vô minh, vì không hiểu rõ lý vô thường của sự vật, chúng ta đã đồng hóa mình với sự vật và do đó đã đau khổ, thất vọng. Khi mà ta có thể buông bỏ, không một chút vướng bận thì đây là Giác ngộ. Khi chúng ta hiểu rõ được thế giới dục lạc, ta có thể sống chung với nó mà không bị lệ thuộc. Ta không còn đòi hỏi thế giới nầy phải làm hài lòng chúng ta, hay cho chúng ta sự an toàn tuyệt đối vì biết rằng, càng đòi hỏi thì chúng ta sẽ càng thất vọng, khổ đau. Ta biết dùng thế giới nầy để thực tập bố thí, để thực tập từ tâm.  
Khi chúng ta không còn đồng hóa với sự vật, chúng ta sẽ thấy rằng tất cả là Vô ngã. Khi sự vật đổi thay, ta có thể an tâm chịu đựng cái bất toàn của nó. Ta có thể âm thầm chịu đựng bệnh hoạn, đau đớn, đói lạnh, thất bại hay chê bai. Khi ta không còn bám víu vào thế giới nầy thì dù cho nó có thay đổi đến đâu đi nữa,dù tốt dù xấu, ta cũng có thể thích ứng. Khi ta còn bám víu thì ta khó có thể thích ứng được như ý, chúng ta luôn luôn phản kháng, chống đối, muốn điều khiển mọi thứ theo ý mình, nhưng hoài công, chỉ còn cảm giác bất mãn, sợ hãi và thất vọng vì cuộc đời sao mà hão huyền đáng sợ.  
Khi ta không có thời gian tìm hiểu, chiêm nghiệm về cuộc đời thì cuộc đời là một nơi đáng sợ. Cuộc đời giống như là một khu rừng vậy : bạn không biết sau cái cây kia, sau cái bụi kia, một con dã thú, một con cọp, rắn độc hay rồng dữ đang chờ bạn. Niết Bàn là rời khỏi khu rừng đó. Khi chúng ta hướng về Niết Bàn tức là chúng ta đang trên đường tìm an lạc cho bản tâm .   
Trạng thái của tinh thần có thể là vui, buồn, khổ, phấn chấn, hoặc thất vọng, thương hay ghét, lo lắng hoặc sợ hãi. Hãy tưởng tượng một căn phòng, ví dụ cho tinh thần, chúng ta bỏ thời gian để soi mói những người trong căn phòng, để xem là ta ưa hay không ưa, họ như thế nầy, như thế kia, nhớ lại họ đã làm gì trong quá khứ, và sẽ làm gì trong tương lai... Nếu ta chịu khó đừng để ý mọi người trong căn phòng; nhưng hãy để ý khoảng không trong phòng. Khoảng không gian nầy có thể chứa đựng tất cả người, vật, và những trạng thái khác nhau . Hãy xem tinh thần ta là khoảng không đó, cho dù là trống không hay chứa đầy sự vật, chúng ta chỉ để ý đến hư không. Khi ta sống với khoảng không nầy thì những gì đến cũng như đi không còn lôi kéo ta được nữa. Chúng ta tập buông bỏ. Chúng ta từ bỏ không đồng hóa mình với sự vật, vì biết là chúng vô thường, vô ngã. Đây là môn Thiền Vipassana. Chỉ cần nhìn lại, nhận thức, lắng nghe, soi xét những gì đến cũng như đi. Mọi vật dù thô thiển hay thanh cao, tốt hay xấu, chúng đến rồi đi. Chúng ta không phải nam cũng không phải nữ, nói chi đến xấu hay đẹp -- những trạng thái đổi thay nầy là vô ngã. Hiểu được như vậy thì đây là con đường giác ngộ của người Phật tử, tiến dần đến Niết Bàn. Bây giờ bạn có thể hỏi, " Nếu tôi không phải là những trạng thái của tinh thần, không nam cũng không nữ, vậy thì tôi là cái gì ?" Câu hỏi nầy ví như con mắt muốn nhìn thấy con mắt. Bạn chỉ cần biết cái gì không phải là mình thì đã giải quyết được phần nào vấn đề rồi, phải không nào ? Chẳng hạn tôi nói Tôi là ai? Tôi phải đi tìm tôi , thế rồi tôi kiếm dưới bàn thờ, dưới thảm, sau màn cửa... bạn sẽ nghĩ, Thầy Sumedho chắc điên rồi. Ông đang tự kiếm mình. Khi ta đồng hóa với sự vật thì ta sẽ đau khổ và thất vọng. Vấn đề nằm ở chỗ biết buông bỏ hay là bám víu. Bạn không cần loại bỏ những cảm giác, chỉ cần theo dõi và học hỏi, đừng để cho mình bị lôi cuốn theo chúng. Tiếp tục theo dõi, lắng nghe, tỉnh thức, có chánh niệm, thì trí tuệ sẽ dần sáng suốt. Hãy dùng trí tuệ nầy để nhận thức sự vật đến và đi, bạn không cần làm gì hết, chỉ cần tỉnh thức trong từng giây phút hiện tại và những giây phút kế tiếp.  
<http://www.buddhismtoday.com/viet/phatphap/136-nietban.htm>

Lời cuối: Cám ơn bạn đã theo dõi hết cuốn truyện.  
Nguồn: http://vnthuquan.net  
Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.  
  
Nguồn: Bouddhismtoday. com  
Được bạn: Ct.Ly đưa lên  
vào ngày: 18 tháng 4 năm 2005