



THÍCH NỮ DIỆU AN



TỰ DO GIỮA NHỮNG ĐIỀU KHÔNG NHƯ Ý

*Đi qua được - mất, thương - ghét, hợp - tan
và nghịch duyên bằng con đường
Đức Phật đã dạy*



*Khi cuộc đời không như ý,
vẫn có một con đường để trở về
với bình an trong chính mình.*



THƯ VIỆN PHẬT PHÁP DIỆU AN

TỰ DO GIỮA NHỮNG ĐIỀU KHÔNG NHƯ Ý

Đi qua được - mất, thương - ghét, hợp - tan và nghịch duyên bằng con đường Đức Phật đã dạy

Thích Nữ Diệu An

LỜI MỞ ĐẦU

Con người thường không khổ chỉ vì đời thay đổi. Ta còn khổ vì trong sâu thẳm, ta muốn sự thay đổi ấy phải hỏi ý mình trước. Ta muốn người thương đừng đổi, thân đừng già, việc làm đừng hỏng, lời khen đừng mất, điều dễ chịu đừng đi. Nhưng đời sống chưa từng ký với ai một bản cam kết như vậy.

Cuốn sách này tiếp nối mạch Từ Biết Pháp Đến Sống Pháp và Giữ Tâm Giữa Dòng Đời. Nếu cuốn thứ nhất hỏi làm sao đem lời Phật từ trang kinh vào đời sống, cuốn thứ hai hỏi làm sao giữ tâm giữa sáu căn và vô số tiếp xúc, thì cuốn này đi thêm một bước: khi điều không như ý đã thật sự xảy ra, ta làm gì để không biến nghịch duyên thành xiềng xích?

Ở đây, “tự do” không được dùng như một khẩu hiệu. Tự do không có nghĩa muốn gì được nấy, không phải vô cảm, cũng không phải buông xuôi trách nhiệm. Tự do là khả năng nhìn sự việc đúng hơn, nhận ra phần đau không tránh được và phần khổ tâm đang được thêm vào; biết lúc nào cần chịu đựng, lúc nào cần tránh, lúc nào cần sửa, lúc nào cần buông; và nhất là không để tham, sân, si quyết định toàn bộ bước kế tiếp.

Xuyên suốt sách là Bốn Công Thức thực hành được trình bày dựa trên cấu trúc Chánh tinh tấn trong kinh điển: bất thiện chưa sinh thì phòng hộ; bất thiện đã sinh thì đoạn giảm; thiện chưa sinh thì làm cho sinh; thiện đã sinh thì duy trì và phát triển. Đây là cách hệ thống hóa để dễ nhớ và áp dụng, không phải tên nguyên văn của một bài kinh.

Mỗi chương cố gắng phân biệt ba tầng: lời dạy có nền kinh điển; phần giải nghĩa thuật ngữ; và phần ứng dụng vào đời sống hiện đại. Những ví dụ đời thường chỉ là phương tiện minh họa, không được xem như lời kinh. Khi một câu được diễn ý, sách gọi đó là diễn ý thay vì đặt vào miệng Đức Phật như nguyên văn.

Nguyện cho người đọc không dùng vô thường để lạnh lùng với nỗi đau của người khác; không dùng nghiệp để đổ lỗi cho người đang gặp nạn; không dùng buông để trốn trách nhiệm; và không dùng xả để che một trái tim đã đóng. Học Phật không phải để ít sống hơn, mà để sống sáng hơn, thương sạch hơn và chịu trách nhiệm sâu hơn.

MỤC LỤC

PHẦN I — TẠI SAO TA MUỐN CUỘC ĐỜI PHẢI THEO Ý MÌNH?

Chương 1. Không như ý — vì sao chỉ ba chữ có thể làm khổ cả một đời?

Chương 2. Ta khổ vì sự việc, hay vì điều ta đòi hỏi sự việc phải trở thành?

Chương 3. Từ cảm thọ đến ái — cái muốn bắt đầu ở đâu?

Chương 4. Từ ái đến thủ — khi “tôi thích” biến thành “phải thuộc về tôi”

Chương 5. Nắm thủ uẩn — ta đang nắm giữ cái gì và gọi đó là “tôi”?

Chương 6. Mong cầu không sai — nhưng khi nào mong cầu trở thành trói buộc?

PHẦN II — MỘT CHUYỆN XẢY RA, TẠI SAO TÂM LẠI KHỔ THÊM?

Chương 7. Hai mũi tên — một cái đau của đời và một cái đau do tâm bắn thêm

Chương 8. Chuyện chỉ xảy ra một lần, tại sao ta đau lại một trăm lần?

Chương 9. Tưởng — ký ức có thể làm một chuyện cũ sống lại như thế nào?

Chương 10. “Tại sao lại là tôi?” — cái tôi bước vào nghịch cảnh lúc nào?

Chương 11. Khi tâm chống lại một điều đã xảy ra

Chương 12. Chấp nhận sự thật không có nghĩa là đầu hàng

PHẦN III — ĐƯỢC VÀ MẤT

Chương 13. Có được rồi, vì sao vẫn chưa yên?

Chương 14. Sợ mất — cái giá âm thầm của sự sở hữu

Chương 15. Khi một thứ quý giá rời khỏi tay mình

Chương 16. Mất tài vật — đừng để mất luôn chính mình

Chương 17. Thành và bại — đừng lấy kết quả của một việc làm căn cước của một con người

Chương 18. Biết đủ — nghèo đi hay tự do hơn?

PHẦN IV — THƯƠNG, GHÉT, GẶP VÀ LÀ

Chương 19. Thương một người — tại sao lại muốn người ấy phải theo ý mình?

Chương 20. Ái và từ — đều gọi là thương nhưng có giống nhau không?

Chương 21. Người mình thương thay đổi

Chương 22. Người mình thương rời đi

Chương 23. Ái biệt ly — khi điều phải chia lìa chính là điều ta quý nhất

Chương 24. Oán tăng hội — tại sao cứ phải gặp người mình không muốn gặp?

Chương 25. Tha thứ mà không quay trở lại một mối quan hệ có hại

Chương 26. Buông một người mà không cần biến họ thành người xấu

PHẦN V — TÁM NGỌN GIÓ KHÔNG HỎI Ý TA TRƯỚC KHI THỔI

Chương 27. Tám pháp thể gian — bản đồ của một đời lên xuống

Chương 28. Được và mất — hai ngọn gió cùng một cửa

Chương 29. Danh tiếng và suy danh — người khác nghĩ gì về ta có quyết định ta là ai không?

Chương 30. Khen và chê — tại sao một câu nói có quyền lớn đến vậy?

Chương 31. Khổ và lạc — cảm giác đến rồi đi, tại sao ta biến nó thành đời mình?

Chương 32. Đứng giữa tám ngọn gió mà không biến thành một khúc gỗ

PHẦN VI — NHỮNG ĐIỀU KHÔNG AI THƯƠNG LƯỢNG ĐƯỢC VỚI CUỘC ĐỜI

Chương 33. Ta sẽ già — biết điều ấy để làm gì?

Chương 34. Ta có bệnh — thân này chưa từng ký hợp đồng phải khỏe mãi

Chương 35. Ta sẽ chết — quán niệm cái chết không phải để bi quan

Chương 36. Mọi điều thân yêu đều có tính chất đối khác và chia lìa

Chương 37. Ta là chủ nhân của nghiệp — trách nhiệm mà không tự kết án mình

PHẦN VII — BUÔNG CÁI GÌ, GIỮ CÁI GÌ?

Chương 38. Buông không phải là bỏ

Chương 39. Xả không phải lạnh lùng

Chương 40. Không chấp kết quả nhưng vẫn làm hết trách nhiệm

Chương 41. Bốn Công Thức khi cuộc đời không như ý

Chương 42. Khi không còn bắt cuộc đời phải xin phép mình trước khi thay đổi

Chương 43. Tự do giữa những điều không như ý

Lời kết — Cuộc đời không cần hoàn hảo thì tâm mới được tự do

PHẦN I — TẠI SAO TA MUỐN CUỘC ĐỜI PHẢI THEO Ý MÌNH?

CHƯƠNG 1

Không như ý — vì sao chỉ ba chữ có thể làm khổ cả một đời?

“Không phải đợi đời hết đổi thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

Tứ Diệu Đế; SN 56.11 — Dhammacakkappavattana Sutta

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: không như ý — vì sao chỉ ba chữ có thể làm khổ cả một đời? Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Không như ý tự nó chưa nói hết nguyên nhân của khổ. Điều cần soi là cảm thọ, khát ái, chấp thủ và cách tâm phản ứng.

Nguồn kinh chính để soi chương là Tứ Diệu Đế; SN 56.11 — Dhammacakkappavattana Sutta. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. dukkha: khổ, bất toại nguyện, sức ép của cái không bền mà ta muốn nó bền tanhā: khát ái, cơn muốn nắm lấy để chịu, đẩy khó chịu hoặc tìm một trạng thái khác sự đòi hỏi: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Một kế hoạch đời, một lời hứa không thành, một người không cư xử như ta mong: sự kiện và phần tâm thêm vào phải được phân biệt. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tinh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào

một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đổi đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 2

Ta khổ vì sự việc, hay vì điều ta đòi hỏi sự việc phải trở thành?

“Không phải đời đời hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

SN 36.6 — Sallattha Sutta, Kinh Mũi Tên

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: ta khổ vì sự việc, hay vì điều ta đòi hỏi sự việc phải trở thành? Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Đau và khổ tâm không phải lúc nào cũng là một. Kinh Mũi Tên cho thấy người chưa được học pháp có thể chịu thêm một lớp khổ tâm trên cảm thọ đau.

Nguồn kinh chính để soi chương là SN 36.6 — Sallattha Sutta, Kinh Mũi Tên. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. *vedanā*: thọ, sắc thái dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính của kinh nghiệm *paṭigha*: phản ứng chống đối, va đập của tâm trước điều khó chịu mũi tên thứ hai: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Khi bị từ chối, ta có thể đau vì việc ấy; rồi khổ thêm vì câu chuyện: “Họ không được phép đối xử với tôi như vậy.” Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tình, giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào

một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 3

Từ cảm thọ đến ái — cái muốn bắt đầu ở đâu?

“Không phải đợi đến hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

SN 12.23 và các bài kinh Duyên khởi; công thức phassa → vedanā → taṇhā

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: từ cảm thọ đến ái — cái muốn bắt đầu ở đâu? Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Cảm thọ không đồng nghĩa với tham ái. Nhưng khi thiếu tỉnh giác, cảm giác dễ chịu có thể được đón bằng muốn giữ, khó chịu bằng muốn đẩy, trung tính bằng mê mờ.

Nguồn kinh chính để soi chương là SN 12.23 và các bài kinh Duyên khởi; công thức phassa → vedanā → taṇhā. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. phassa: xúc, sự gặp nhau của căn, cảnh và thức tương ứng vedanā: thọ, sắc thái dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính của kinh nghiệm taṇhā: khát ái, cơn muốn nắm lấy dễ chịu, đẩy khó chịu hoặc tìm một trạng thái khác.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Một thông báo trên điện thoại chỉ là tiếp xúc; vài giây sau tâm đã muốn được công nhận, muốn phản bác, hoặc muốn kiểm tra thêm. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể dừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào

một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 4

Từ ái đến thủ — khi “tôi thích” biến thành “phải thuộc về tôi”

“Không phải đợi đến hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

SN 12.1 và các kinh Duyên khởi

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: từ ái đến thủ — khi “tôi thích” biến thành “phải thuộc về tôi” Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Ái là khát muốn; thủ là nắm chặt, nhận lấy, bám giữ. Khi cái thích được gắn thêm chữ “của tôi”, khả năng khổ khi đổi thay tăng lên.

Nguồn kinh chính để soi chương là SN 12.1 và các kinh Duyên khởi. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. *taṇhā*: khát ái, cơn muốn nắm lấy dễ chịu, dấy khó chịu hoặc tìm một trạng thái khác *upādāna*: thủ, sự nắm chặt và nhận lấy làm chỗ bám.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Ta có thể quý một ngôi nhà, một công việc, một mối quan hệ; khổ tăng mạnh khi tâm ngầm ký hợp đồng rằng nó phải ở mãi. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào

một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 5

Năm thủ uẩn — ta đang nắm giữ cái gì và gọi đó là “tôi”?

“Không phải đợi đời hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

SN 22.59 — Anattalakkhaṇa Sutta, Kinh Đặc Tướng Vô Ngã

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: năm thủ uẩn — ta đang nắm giữ cái gì và gọi đó là “tôi”? Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Năm uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Điểm thực hành không phải ghét năm uẩn mà thấy chúng không hoàn toàn theo lệnh “hãy là thể này, đừng là thể kia”.

Nguồn kinh chính để soi chương là SN 22.59 — Anattalakkhaṇa Sutta, Kinh Đặc Tướng Vô Ngã. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. rūpa: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng vedanā: thọ, sắc thái dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính của kinh nghiệm saññā: tưởng, chức năng nhận ra và ghi dấu đặc điểm saṅkhāra: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng viññāṇa: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Thân già, cảm xúc đối, ký ức đối, ý định đối, nhận thức đối; nếu tất cả đều là một cái tôi bất biến thì chúng phải tuyệt đối nghe lệnh. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tình, giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào

một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 6

Mong cầu không sai — nhưng khi nào mong cầu trở thành trói buộc?

“Không phải đợi đời hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

SN 45.8 — Vibhaṅga Sutta; phân biệt chanda trong chánh tinh tấn với taṇhā

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: mong cầu không sai — nhưng khi nào mong cầu trở thành trói buộc? Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Đạo Phật không dạy hết mọi mong muốn. Chánh tinh tấn cần ý muốn thiện lành. Điều cần nhận diện là khát ái đi cùng chiếm hữu, đồng nhất và chống cự.

Nguồn kinh chính để soi chương là SN 45.8 — Vibhaṅga Sutta; phân biệt chanda trong chánh tinh tấn với taṇhā. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phân ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. chanda: ý muốn, sự mong muốn làm; tùy đối tượng và bối cảnh mà có thể là động lực thiện taṇhā: khát ái, cơn muốn nắm lấy dễ chịu, dấy khó chịu hoặc tìm một trạng thái khác viriya: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Muốn chữa bệnh, học tốt, xây một nơi tu học hay giúp người là việc có thể thiện; trói buộc xuất hiện khi kết quả trở thành điều kiện duy nhất để tâm cho phép mình bình an. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tinh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phẫn bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

PHẦN II — MỘT CHUYỆN XẢY RA, TẠI SAO TÂM LẠI KHỔ THÊM?

CHƯƠNG 7

Hai mũi tên — một cái đau của đời và một cái đau do tâm bản thêm

“Không phải đời hết đối thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đối thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

SN 36.6 — Sallattha Sutta, Kinh Mũi Tên

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: hai mũi tên — một cái đau của đời và một cái đau do tâm bản thêm. Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Kinh phân biệt cảm thọ đau nơi thân với phản ứng sầu ưu nơi tâm. Không nên giản lược thành “mọi đau đớn đều do suy nghĩ”.

Nguồn kinh chính để soi chương là SN 36.6 — Sallattha Sutta, Kinh Mũi Tên. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. dukkha-vedanā: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng. domanassa: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Có những mất mát thật sự đau. Tu không phủ nhận mũi tên thứ nhất; tu học để dừng tự bản thêm mũi tên thứ hai, thứ ba. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể dừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào

một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 8

Chuyện chỉ xảy ra một lần, tại sao ta đau lại một trăm lần?

“Không phải đợi đời hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

MN 19 — Dvedhāvitakka Sutta, Kinh Hai Loại Tâm

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: chuyện chỉ xảy ra một lần, tại sao ta đau lại một trăm lần? Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Điều được nghĩ và nghiền ngẫm thường xuyên có thể thành chiều nghiêng của tâm. Nhớ lại không phải lỗi; nuôi vòng lặp bất thiện mới là chỗ cần thấy.

Nguồn kinh chính để soi chương là MN 19 — Dvedhāvitakka Sutta, Kinh Hai Loại Tâm. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. vitakka: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng khuynh hướng của tâm: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Một câu chê xảy ra trong mười giây nhưng ta có thể phát lại suốt mười ngày. Mỗi lần phát lại là một lần tâm đang tiếp xúc với đối tượng ý. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tình, giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 9

Tưởng — ký ức có thể làm một chuyện cũ sống lại như thế nào?

“Không phải đợi đến hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

Các kinh về năm uẩn, đặc biệt SN 22; saṅkhā trong ngũ uẩn

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: tưởng — ký ức có thể làm một chuyện cũ sống lại như thế nào? Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Tưởng nhận ra, ghi dấu và giúp ta nhận diện. Nhưng ký ức được gọi lại không phải toàn bộ hiện thực đang có trước mắt.

Nguồn kinh chính để soi chương là Các kinh về năm uẩn, đặc biệt SN 22; saṅkhā trong ngũ uẩn. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. saṅkhā: tưởng, chức năng nhận ra và ghi dấu đặc điểm nimitta: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng ký hiệu nhận biết: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Một khuôn mặt hiện tại có thể bị phủ bởi hình ảnh của lần cãi nhau cũ; ta tưởng mình đang gặp người trước mặt nhưng phần lớn đang gặp ký ức. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tinh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 10

“Tại sao lại là tôi?” — cái tôi bước vào nghịch cảnh lúc nào?

“Không phải đợi đến hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

SN 22.59 — Anattalakkhaṇa Sutta

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: “tại sao lại là tôi?” — cái tôi bước vào nghịch cảnh lúc nào? Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Câu hỏi thực hành không phải cấm dùng chữ “tôi”, mà nhận ra lúc sự kiện bị đóng dấu thành căn cước: tôi là người bị bỏ rơi, tôi là người thất bại.

Nguồn kinh chính để soi chương là SN 22.59 — Anattalakkhaṇa Sutta. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. attā: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng anattā: vô ngã, không phải một tự thể bất biến có quyền sai khiến các uẩn theo ý muốn upādāna: thủ, sự nắm chặt và nhận lấy làm chỗ bám.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Một biến cố là một phần lịch sử, không nhất thiết là toàn bộ định nghĩa về một con người. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 11

Khi tâm chống lại một điều đã xảy ra

“Không phải đợi đời hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

AN 8.6 — Dutiyalokadhamma Sutta; SN 36.6

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: khi tâm chống lại một điều đã xảy ra Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Người có học pháp vẫn gặp được-mất, chê-khen, khổ-lạc. Khác biệt nằm ở việc không bị cuốn hoàn toàn bởi thích và chống.

Nguồn kinh chính để soi chương là AN 8.6 — Dutiyalokadhamma Sutta; SN 36.6. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. paṭigha: phản ứng chống đối, va đập của tâm trước điều khó chịu anicca: vô thường, tính sinh-diệt và đối khác của pháp hữu vi.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Ta vẫn sửa điều có thể sửa. Nhưng sau khi sự kiện đã xảy ra, phủ nhận sự thật chỉ làm năng lượng bị tiêu vào một cánh cửa đã đóng. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán

hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nằm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”



[Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 12

Chấp nhận sự thật không có nghĩa là đầu hàng

“Không phải đợi đến hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

MN 2 — Sabbāsava Sutta, Kinh Tất Cả Lậu Hoặc

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: chấp nhận sự thật không có nghĩa là đầu hàng. Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. MN 2 dạy nhiều cách xử lý lậu hoặc: thấy, phòng hộ, sử dụng, chịu đựng, tránh, loại bỏ, tu tập. Vì vậy trí tuệ không chỉ có một động tác “chịu”.

Nguồn kinh chính để soi chương là MN 2 — Sabbāsava Sutta, Kinh Tất Cả Lậu Hoặc. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. *yoniso manasikāra*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng *parivajjana*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng *adhiṭṭhāna*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Có lúc cần chịu đựng; có lúc cần tránh nguy hiểm; có lúc cần loại bỏ một trạng thái bất thiện; có lúc cần phát triển pháp lành. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tinh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào

một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

PHẦN III — ĐƯỢC VÀ MẤT

CHƯƠNG 13

Có được rồi, vì sao vẫn chưa yên?

“Không phải đợi đời hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

AN 8.6 — Dutiyalokadhamma Sutta

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: có được rồi, vì sao vẫn chưa yên? Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Được là một pháp thể gian, không phải bảo hiểm chống vô thường. Khi được mà tâm lập tức lo mất, cái được đã mang sẵn mầm bất an.

Nguồn kinh chính để soi chương là AN 8.6 — Dutiyalokadhamma Sutta. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. *lābha*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng *alābha*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng *anicca*: vô thường, tính sinh-diệt và đối khác của pháp hữu vi.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Có thêm người theo dõi, thêm tài sản, thêm lời khen có thể hữu ích; nhưng nếu bình an lệ thuộc hoàn toàn vào chúng, tâm phải canh giữ suốt ngày. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tinh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào

một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 14

Sợ mất — cái giá âm thầm của sự sở hữu

“Không phải đợi đến hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

AN 8.6; AN 5.57

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: sợ mất — cái giá âm thầm của sự sở hữu. Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Sở hữu theo quy ước không đồng nghĩa với chấp thủ. Chấp thủ biểu hiện khi sự thay đổi của vật sở hữu bị cảm như sự sụp đổ của chính mình.

Nguồn kinh chính để soi chương là AN 8.6; AN 5.57. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. upādāna: thủ, sự nắm chặt và nhận lấy làm chỗ bám vipariṇāma: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Giữ gìn một vật quý là trách nhiệm; sống trong hoảng sợ vì nó có thể đổi thay là một tầng khổ khác. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán

hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nằm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”



[Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 15

Khi một thứ quý giá rời khỏi tay mình

“Không phải đợi đến hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

AN 5.57 — Abhiṇhapaccavekkhitabbāhāna Sutta

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: khi một thứ quý giá rời khỏi tay mình Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Quán niệm chia lìa không nhằm làm ta lạnh. Nó đưa vô thường vào tình thương để ta quý hiện tại mà không đòi hiện tại đứng yên.

Nguồn kinh chính để soi chương là AN 5.57 — Abhiṇhapaccavekkhitabbāhāna Sutta. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Biết hoa sẽ tàn không làm bông hoa bớt đẹp; nó khiến ta thôi trì hoãn việc nhìn kỹ và biết ơn. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể dừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán

hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nằm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”



[Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 16

Mất tài vật — đừng để mất luôn chính mình

“Không phải đợi đến hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

AN 8.6; DN 31 — Sigālovāda Sutta, giáo giới người tại gia

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: mất tài vật — đừng để mất luôn chính mình. Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Phật pháp không phủ nhận trách nhiệm vật chất. Mất mát cần được xử lý bằng tỉnh táo, kế hoạch và giới hạnh, không bằng tuyệt vọng hay hành động bất thiện.

Nguồn kinh chính để soi chương là AN 8.6; DN 31 — Sigālovāda Sutta, giáo giới người tại gia. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. *lābha-alābha*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng *sīla*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Một khoản mất có thể cần làm lại ngân sách, thương lượng, lao động thêm; nhưng không cần biến thành lý do nói dối, hại người hay tự khinh mình. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 17

Thành và bại — đừng lấy kết quả của một việc làm căn cứ của một con người

“Không phải đợi đời hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

AN 8.6; AN 6.63 về nghiệp là tư

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: thành và bại — đừng lấy kết quả của một việc làm căn cứ của một con người. Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Kết quả nhiều điều kiện. Điều thuộc quyền tu tập trực tiếp là ý định, hành động và cách đáp lại kết quả.

Nguồn kinh chính để soi chương là AN 8.6; AN 6.63 về nghiệp là tư. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt, cetanā: tư hay ý định; trong AN 6.63, Đức Phật nói về nghiệp với trọng tâm ở tư kamma: nghiệp, hành động có ý nghĩa đạo đức, gắn với chủ ý vipāka: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Một dự án thất bại nói rằng dự án ấy chưa thành; nó không chứng minh toàn bộ con người là “kẻ thất bại”. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào

một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 18

Biết đủ — nghèo đi hay tự do hơn?

“Không phải đợi đời hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

Dhp 204; các kinh ca ngợi santutt̥hi

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: biết đủ — nghèo đi hay tự do hơn? Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Biết đủ không cấm phát triển. Nó cắt ảo tưởng rằng thêm một món nữa chắc chắn sẽ giải quyết cơn thiếu trong tâm.

Nguồn kinh chính để soi chương là Dhp 204; các kinh ca ngợi santutt̥hi. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. santutt̥hi: tri túc, biết đủ, không để cơn thiếu vô tận điều khiển alobha: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Ta vẫn làm việc, xây dựng và cải thiện; nhưng không trì hoãn mọi niềm an ổn đến một tương lai luôn lùi thêm một bước. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán

hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

PHẦN IV — THƯƠNG, GHÉT, GẶP VÀ LÀ

CHƯƠNG 19

Thương một người — tại sao lại muốn người ấy phải theo ý mình?

“Không phải đợi đến hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

MN 87 — Piyajātika Sutta, Kinh Ái Sinh

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: thương một người — tại sao lại muốn người ấy phải theo ý mình? Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Tình cảm và chiếm hữu cần được phân biệt. Càng thương, càng cần thấy người kia là một chúng sinh có nghiệp, lựa chọn và biến đổi riêng.

Nguồn kinh chính để soi chương là MN 87 — Piyajātika Sutta, Kinh Ái Sinh. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. piya: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng tạhã: khát ái, cơn muốn nắm lấy dễ chịu, đầy khó chịu hoặc tìm một trạng thái khác upādāna: thủ, sự nắm chặt và nhận lấy làm chỗ bám.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Muốn người thân sống tốt là tự nhiên; biến mong muốn ấy thành quyền điều khiển toàn bộ đời họ là nguồn xung đột. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tình giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào

một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 20

Ái và từ — đều gọi là thương nhưng có giống nhau không?

“Không phải đợi đời hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

Sn 1.8 — Karaṇīyametta Sutta, Kinh Từ Bi

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: ái và từ — đều gọi là thương nhưng có giống nhau không? Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Metta hướng đến an lạc của chúng sinh; tathā thường kéo về thỏa mãn cái muốn của mình. Trong đời sống, hai dòng này có thể trộn lẫn.

Nguồn kinh chính để soi chương là Sn 1.8 — Karaṇīyametta Sutta, Kinh Từ Bi. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. mettā: từ, ước nguyện chúng sinh được an lạc tathā: khát ái, cơn muốn nắm lấy dễ chịu, đầy khó chịu hoặc tìm một trạng thái khác.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Ta có thể nói “vì thương” nhưng thực chất là sợ mất quyền kiểm soát. Nhìn ra phần ấy không phủ nhận tình thương; nó làm tình thương sạch hơn. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 21

Người mình thương thay đổi

“Không phải đợi đời hết đổi thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đổi thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

AN 5.57; Dhp 277 về các hành vô thường

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: người mình thương thay đổi Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Thay đổi không phải sự phản bội của vũ trụ. Nó là đặc tính của pháp hữu vi.

Nguồn kinh chính để soi chương là AN 5.57; Dhp 277 về các hành vô thường. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. anicca: vô thường, tính sinh-diệt và đổi khác của pháp hữu vi vipariṇāma: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Người từng gần có thể xa, người từng yếu có thể mạnh, người từng nghĩ giống ta có thể nghĩ khác. Trí tuệ học cách cập nhật hiện thực. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 22

Người mình thương rời đi

“Không phải đợi đời hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

AN 5.57; SN 36.6

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: người mình thương rời đi Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Chánh pháp không yêu cầu người mất mát phải hết buồn ngay. Nó đặt nỗi buồn trong một khung rộng hơn: chia lìa là điều mọi hữu tình đều phải gặp.

Nguồn kinh chính để soi chương là AN 5.57; SN 36.6. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. *vinābhāva*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng *soka*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Có thể khóc mà vẫn tỉnh; có thể nhớ mà không tự hủy; có thể thương người đã đi mà vẫn tiếp tục sống thiện. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 23

Ái biệt ly — khi điều phải chia lìa chính là điều ta quý nhất

“Không phải đợi đến hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

SN 56.11 — diễn giải dukkha trong Tứ Diệu Đế

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: ái biệt ly — khi điều phải chia lìa chính là điều ta quý nhất. Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Xa lìa điều yêu thích được nêu trong mô tả về khổ. Thấy điều này không làm tình thương vô nghĩa; nó chỉ bỏ lời hứa giả rằng thương thì không bao giờ phải lìa.

Nguồn kinh chính để soi chương là SN 56.11 — diễn giải dukkha trong Tứ Diệu Đế. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. piyehi vippayogo dukkho: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Tu là chuẩn bị một trái tim có thể yêu sâu mà vẫn biết vô thường. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tình, giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán

hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nằm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”



[Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 24

Oán tăng hội — tại sao cứ phải gặp người mình không muốn gặp?

“Không phải đợi đến hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

SN 56.11; Dhp 5

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: oán tăng hội — tại sao cứ phải gặp người mình không muốn gặp? Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Gặp điều không ưa là một mặt của khổ. Nhưng sân hận kéo dài không phải hàng rào an toàn; nó là lửa được mang theo trong tâm.

Nguồn kinh chính để soi chương là SN 56.11; Dhp 5. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. appiyehi sampayogo: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng vera: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Không trả thù không có nghĩa là phải thân thiết. Có thể giữ khoảng cách, đặt giới hạn và không nuôi hận. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào

một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 25

Tha thứ mà không quay trở lại một mối quan hệ có hại

“Không phải đợi đến hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

MN 2 — tránh điều nên tránh; Dhp 5

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: tha thứ mà không quay trở lại một mối quan hệ có hại. Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Tha thứ là tháo bớt hận trong tâm; hòa giải là một quyết định quan hệ cần điều kiện an toàn, trách nhiệm và thay đổi. Hai việc không đồng nhất.

Nguồn kinh chính để soi chương là MN 2 — tránh điều nên tránh; Dhp 5. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. parivajjana: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng avera: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Có người ta có thể chúc họ bớt khổ từ xa, trong khi vẫn khóa cánh cửa mà trí tuệ biết cần khóa. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 26

Buông một người mà không cần biến họ thành người xấu

“Không phải đợi đến hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

AN 5.57; Sn 1.8

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: buông một người mà không cần biến họ thành người xấu. Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Buông không cần bản án đạo đức tuyệt đối. Một mối quan hệ có thể không còn phù hợp mà người kia không cần trở thành quỷ dữ trong câu chuyện của ta.

Nguồn kinh chính để soi chương là AN 5.57; Sn 1.8. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. *upekkhā*: xả, quân bình có trí chứ không phải lạnh lùng *mettā*: từ, ước nguyện chúng sinh được an lạc.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Ta có thể nói: “Con đường này dừng ở đây” mà không cần thêm: “Vì người ấy hoàn toàn xấu.” Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán

hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

PHẦN V — TÁM NGỌN GIÓ KHÔNG HỎI Ý TA TRƯỚC KHI THỞ

CHƯƠNG 27

Tám pháp thế gian — bản đồ của một đời lên xuống

“Không phải đợi đời hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

AN 8.6 — Dutiyalokadhamma Sutta

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: tám pháp thế gian — bản đồ của một đời lên xuống Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Tám pháp thế gian đến với cả người chưa học và người có học. Khác biệt không phải ai được miễn, mà ai thấy chúng vô thường và bớt bị hút-dẩy.

Nguồn kinh chính để soi chương là AN 8.6 — Dutiyalokadhamma Sutta. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. *lābha-alābha*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng *yasa-ayasa*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng *nindā-pasamsā*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng *sukha-dukkha*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Đây là bản đồ rất thực tế: được-mất, danh-suy danh, chê-khen, khổ-lạc. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tình, giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào

một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 28

Được và mất — hai ngọn gió cùng một cửa

“Không phải đợi đời hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

AN 8.6

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: được và mất — hai ngọn gió cùng một cửa. Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Nếu chỉ học cách đón được mà không học cách gặp mất, ta mới học một nửa đời sống.

Nguồn kinh chính để soi chương là AN 8.6. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. *lābha*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng *alābha*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Khi được, thực tập không say; khi mất, thực tập không sụp; cả hai đều là đối tượng để thấy sinh-diệt. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán

hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nằm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”



[Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 29

Danh tiếng và suy danh — người khác nghĩ gì về ta có quyết định ta là ai không?

“Không phải đợi đời hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

AN 8.6

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: danh tiếng và suy danh — người khác nghĩ gì về ta có quyết định ta là ai không? Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Danh tiếng là điều kiện xã hội có giá trị quy ước nhưng không phải tự ngã. Suy danh có thể cần sửa sai; cũng có khi chỉ là dư luận đối chiều.

Nguồn kinh chính để soi chương là AN 8.6. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. *yasa*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng *ayasa*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Điều cần hỏi là: có lỗi thật để sửa không? Nếu có, sửa. Nếu không, đừng dùng cả đời chạy theo mọi cái miệng. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào

một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 30

Khen và chê — tại sao một câu nói có quyền lớn đến vậy?

“Không phải đợi đời hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

AN 8.6; Dhp 81

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: khen và chê — tại sao một câu nói có quyền lớn đến vậy? Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Khen và chê đều có thể cung cấp thông tin, nhưng không cản trở thành dây điều khiển.

Nguồn kinh chính để soi chương là AN 8.6; Dhp 81. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. *nindā*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng *pasamsā*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Người tu không bịt tai trước góp ý; chỉ không giao toàn bộ giá trị bản thân cho lời tán thưởng hay phê bình. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán

hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nằm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”



[Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 31

Khổ và lạc — cảm giác đến rồi đi, tại sao ta biến nó thành đời mình?

“Không phải đời hết đối thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đối thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

SN 36; AN 8.6

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: khổ và lạc — cảm giác đến rồi đi, tại sao ta biến nó thành đời mình? Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Cảm thọ là kinh nghiệm, không phải căn cước. “Đang có khổ thọ” chính xác hơn “đời tôi chỉ là khổ”.

Nguồn kinh chính để soi chương là SN 36; AN 8.6. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. *sukha*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng *dukkha*: khổ, bất toại nguyện, sức ép của cái không bền mà ta muốn nó bền *vedanā*: thọ, sắc thái dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính của kinh nghiệm.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Một buổi sáng nặng nề không phải bản án cho cả tuần; một khoảnh khắc sung sướng cũng không phải lời hứa sẽ kéo dài. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tình, giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào

một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 32

Đứng giữa tám ngọn gió mà không biến thành một khúc gỗ

“Không phải đợi đời hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

AN 8.6

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: đứng giữa tám ngọn gió mà không biến thành một khúc gỗ. Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Xả không phải vô cảm. Kinh mô tả người có học vẫn gặp đủ tám pháp; trí tuệ nằm ở chỗ thấy bản chất và không bị cuốn bởi đón-chống.

Nguồn kinh chính để soi chương là AN 8.6. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. upekkhā: xả, quân bình có trí chứ không phải lạnh lùng sati: niệm, khả năng ghi nhận và không để đối tượng tu tập bị quên mất paññā: tuệ, thấy đúng đặc tính và quan hệ nhân duyên của pháp.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Cây sống vẫn lay trong gió; điều quan trọng là rễ không bị nhổ khỏi đất. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

PHẦN VI — NHỮNG ĐIỀU KHÔNG AI THƯƠNG LƯỢNG ĐƯỢC VỚI CUỘC ĐỜI

CHƯƠNG 33

Ta sẽ già — biết điều ấy để làm gì?

“Không phải đợi đến hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

AN 5.57 — Abhiṇhapaccavekkhitabbāhāna Sutta

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: ta sẽ già — biết điều ấy để làm gì? Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Quán già nhằm làm yếu say đắm tuổi trẻ và khơi dậy con đường tu, không phải gieo sợ hãi.

Nguồn kinh chính để soi chương là AN 5.57 — Abhiṇhapaccavekkhitabbāhāna Sutta. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt, *jarā*: già, tiến trình lão hóa mà thân hữu vi không vượt khỏi *mada*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Biết thân sẽ già khiến ta bớt trì hoãn lời từ tế, việc cần làm và sự chăm sóc thân đúng mức. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán

hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nằm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”



[Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 34

Ta có bệnh — thân này chưa từng ký hợp đồng phải khỏe mãi

“Không phải đợi đến hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

AN 5.57

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: ta có bệnh — thân này chưa từng ký hợp đồng phải khỏe mãi. Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Quán bệnh giúp giảm ảo tưởng bất khả xâm phạm. Nó không thay thế y khoa và không biến bệnh thành lỗi đạo đức.

Nguồn kinh chính để soi chương là AN 5.57. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. *vyādhī*: bệnh, tình trạng thân có thể đau yếu và mất quân bình *kāya*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Khi bệnh, ta chữa bệnh; đồng thời học rằng giá trị của một con người không bằng mức độ khỏe mạnh của thân. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 35

Ta sẽ chết — quán niệm cái chết không phải để bi quan

“Không phải đợi đến hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

AN 5.57; AN 6.19–20 về niệm chết

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: ta sẽ chết — quán niệm cái chết không phải để bi quan. Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Nhớ chết đúng pháp làm tăng không phóng dật. Nó hỏi: nếu thời gian hữu hạn, điều gì đáng làm ngay?

Nguồn kinh chính để soi chương là AN 5.57; AN 6.19–20 về niệm chết. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. maraṇa: chết, sự chấm dứt mạng sống của thân hiện tại appamāda: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Một ngày được sống có thể trở thành một ngày trọn vẹn hơn khi ta thôi giả định mình còn vô hạn ngày mai. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán

hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nằm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”



[Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 36

Mọi điều thân yêu đều có tính chất đối khác và chia lìa

“Không phải đợi đến hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

AN 5.57

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: mọi điều thân yêu đều có tính chất đối khác và chia lìa. Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Đây không phải lời khuyên lên tình thương. Đây là cách đưa sự thật vào tình thương.

Nguồn kinh chính để soi chương là AN 5.57. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. *nānābhāva*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng *vinābhāva*: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Ta chăm người thân kỹ hơn khi hiểu không cuộc gặp nào được bảo đảm lặp lại mãi. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể dừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tình, giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán

hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nằm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”



[Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 37

Ta là chủ nhân của nghiệp — trách nhiệm mà không tự kết án mình

“Không phải đợi đời hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

AN 5.57; AN 6.63 — Nibbedhika Sutta

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: ta là chủ nhân của nghiệp — trách nhiệm mà không tự kết án mình. Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Nghiệp trong lời dạy sớm gắn chặt với hành động có chủ ý. Quán nghiệp nhằm tăng trách nhiệm đạo đức, không phải dùng để kết tội nạn nhân.

Nguồn kinh chính để soi chương là AN 5.57; AN 6.63 — Nibbedhika Sutta. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. kamma: nghiệp, hành động có ý nghĩa đạo đức, gắn với chủ ý cetanā: tư hay ý định; trong AN 6.63, Đức Phật nói về nghiệp với trọng tâm ở tư.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Ta không kiểm soát mọi điều xảy đến, nhưng có phần trách nhiệm rất lớn đối với điều mình cố ý nói, làm và nuôi trong tâm. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào

một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

PHẦN VII — BUÔNG CÁI GÌ, GIỮ CÁI GÌ?

CHƯƠNG 38

Buông không phải là bỏ

“Không phải đợi đời hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

MN 2; SN 45.8

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: buông không phải là bỏ. Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Buông bất thiện có thể đi cùng tinh tấn rất mạnh. Đạo Phật không đồng nhất không chấp với không hành động.

Nguồn kinh chính để soi chương là MN 2; SN 45.8. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. pahāna: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng viriya: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Buông nổi ám ảnh về kết quả nhưng vẫn gọi điện, đi khám, làm hồ sơ, xin lỗi, sửa lỗi và hoàn thành trách nhiệm. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể dừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán

hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nằm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”



[Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 39

Xả không phải lạnh lùng

“Không phải đợi đời hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

DN 13 / các công thức Tứ vô lượng; AN 8.6

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: xả không phải lạnh lùng Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Xả là quân bình có trí, không phải tắt tình thương. Trong Tứ vô lượng, xả đứng cùng từ, bi, hỷ chứ không chống lại chúng.

Nguồn kinh chính để soi chương là DN 13 / các công thức Tứ vô lượng; AN 8.6. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. upekkhā: xả, quân bình có trí chứ không phải lạnh lùng brahmavihāra: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Người có xả vẫn chăm sóc; chỉ không để thương biến thành chiếm hữu và bị biến thành kiệt quệ không giới hạn. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể dừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán

hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nằm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”



[Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 40

Không chấp kết quả nhưng vẫn làm hết trách nhiệm

“Không phải đợi đời hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

AN 6.63; SN 45.8

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: không chấp kết quả nhưng vẫn làm hết trách nhiệm. Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Chánh tinh tấn đặt trọng tâm vào chất lượng của nỗ lực thiện. Kết quả còn tùy nhiều duyên.

Nguồn kinh chính để soi chương là AN 6.63; SN 45.8. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt, cetanā: tư hay ý định; trong AN 6.63, Đức Phật nói về nghiệp với trọng tâm ở tư sammāvāyāma: chánh tinh tấn, nỗ lực đúng hướng trong Bát Chánh Đạo.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Làm hết phần mình không bảo đảm đời sẽ trả đúng món mình muốn; nhưng nó bảo đảm ta không tự bỏ phần đạo đức và tinh thức của mình. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể dừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tinh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán

hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nằm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”



[Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 41

Bốn Công Thức khi cuộc đời không như ý

“Không phải đợi đời hết đổi thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đổi thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

SN 45.8 — Vibhaṅga Sutta, phần Chánh tinh tấn

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: bốn công thức khi cuộc đời không như ý Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. “Bốn Công Thức” là cách trình bày thực hành của sách, dựa trên bốn phương diện Chánh tinh tấn: ngăn bất thiện chưa sinh, đoạn bất thiện đã sinh, làm sinh thiện chưa sinh, duy trì-phát triển thiện đã sinh.

Nguồn kinh chính để soi chương là SN 45.8 — Vibhaṅga Sutta, phần Chánh tinh tấn. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. sammāvāyāma: chánh tinh tấn, nỗ lực đúng hướng trong Bát Chánh Đạo cattāro sammappadhānā: thuật ngữ Pāli cần được hiểu trong đúng văn cảnh kinh điển, không nên kéo sang một nghĩa hiện đại quá rộng.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Một biến cố có thể được soi bốn hướng: đừng tạo thêm sân; sân đã có thì giảm; khởi từ-bi-trí; thiện đã có thì giữ cho bền. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khởi bị trạng thái ấy già làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tinh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 42

Khi không còn bắt cuộc đời phải xin phép mình trước khi thay đổi

“Không phải đợi đời hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

Dhp 277–279; AN 5.57

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: khi không còn bắt cuộc đời phải xin phép mình trước khi thay đổi Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Thấy vô thường không phải câu khẩu hiệu. Nó dẫn tháo yêu cầu rằng thân, người, vật và hoàn cảnh phải đứng yên theo ý ta.

Nguồn kinh chính để soi chương là Dhp 277–279; AN 5.57. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. anicca: vô thường, tính sinh-diệt và đối khác của pháp hữu vi dukkha: khổ, bất toại nguyện, sức ép của cái không bền mà ta muốn nó bền anattā: vô ngã, không phải một tự thể bất biến có quyền sai khiến các uẩn theo ý muốn.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Ta vẫn lập kế hoạch, nhưng kế hoạch có chỗ cho thay đổi. Ta vẫn thương, nhưng tình thương có chỗ cho tự do. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tình giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào

một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

CHƯƠNG 43

Tự do giữa những điều không như ý

“Không phải đợi đến hết đời thay; điều cần học là thấy rõ cái gì trong tâm đang nắm lấy đời thay.”

NGUỒN KINH VÀ TRỰC GIÁO LÝ

AN 8.6; SN 36.6; SN 45.8

GIẢI NGHĨA - ĐI TỪ GỐC ĐẾN ĐỜI SỐNG

Chương này đặt câu hỏi rất gần đời sống: tự do giữa những điều không như ý. Điều quan trọng không phải trả lời bằng một câu an ủi, mà nhìn bằng cấu trúc của Pháp. Tự do trong cuốn sách này không có nghĩa đạt một trạng thái siêu việt chỉ nhờ đọc. Nó là hướng tu: bớt bị điều kiện hóa bởi đời hỏi, bám giữ và phản ứng.

Nguồn kinh chính để soi chương là AN 8.6; SN 36.6; SN 45.8. Sách dùng nguồn này như điểm tựa, không có nghĩa mọi ví dụ và cách diễn đạt trong chương đều là nguyên văn kinh. Phần ứng dụng là lời giải thích nhằm đưa nguyên lý vào hoàn cảnh hiện đại.

Giải từ then chốt. vimutti: giải thoát, sự thoát khỏi trói buộc; trong sách dùng như hướng tu và phải phân biệt với tuyên bố chứng đắc upekkhā: xả, quân bình có trí chứ không phải lạnh lùng paññā: tuệ, thấy đúng đặc tính và quan hệ nhân duyên của pháp.

Điểm cần tránh là nhảy quá nhanh từ sự kiện sang kết luận về bản thân. Cuộc đời vẫn có gió; người học pháp tập không trao tay lái cho từng cơn gió. Khi thấy được hai tầng — điều đang xảy ra và điều tâm đang thêm vào — ta có khoảng trống để chọn phản ứng.

Trong thực hành, trước hết hãy gọi đúng tên cái đang có. Nếu là đau, biết là đau. Nếu là sợ, biết là sợ. Nếu là ham muốn, biết là ham muốn. Biết không phải để dung túng; biết để khỏi bị trạng thái ấy giả làm “chính tôi” rồi lái hành động.

Bước kế tiếp là xét duyên. Trạng thái này được nuôi bởi điều gì: tiếp xúc lặp lại, ký ức, tưởng tượng, lời tự kể, môi trường, người đồng hành, thói quen thân thể? Phật pháp nhiều lần đặt trọng tâm vào duyên và sự tu tập, vì một pháp có duyên sinh thì cũng có thể được làm yếu bằng cách thay đổi duyên.

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TÌNH HUỐNG NÀY

Bốn Công Thức có thể dùng như bốn câu hỏi, nhưng không cần đọc như khẩu hiệu. Một: điều bất thiện nào chưa sinh mà ta có thể đừng tạo thêm điều kiện? Hai: điều bất thiện nào đã sinh và cần được nhận diện, làm yếu, đoạn giảm? Ba: phẩm chất thiện nào còn thiếu — nhẫn, từ, giới, tỉnh giác, trí — cần được khởi lên? Bốn: điều thiện nào đã có dù rất nhỏ và cần được bảo vệ cho lớn?

Công thức thứ nhất thường rất thực tế: đừng mở thêm cánh cửa cho bất thiện. Có lúc đó là không đọc lại một tin nhắn mười lần, không đi vào cuộc tranh cãi khi tâm đang cháy, không đặt mình vào một hoàn cảnh nguy hiểm. Đây không phải hèn yếu. MN 2 còn nêu cả cách tránh những điều nên tránh.

Công thức thứ hai không phải đàn áp. Một trạng thái đã sinh cần được thấy rõ, không tiếp nhiên liệu và dùng phương pháp thích hợp để đoạn giảm. Có khi cần đối đối tượng chú ý; có khi cần quán hậu quả; có khi cần nhẫn; có khi cần nói chuyện với người có trí; có khi cần nghỉ ngơi để thân tâm đủ sức không bị cuốn.

Công thức thứ ba và thứ tư làm cho con đường không trở thành một cuộc chiến chỉ toàn “diệt cái xấu”. Tu còn là gây dựng. Một lời nói chân thật, một lần không trả đũa, một quyết định giữ giới, một phút trở về với thân-thọ-tâm-pháp đều là hạt giống cần được nhận ra và nuôi.

Cũng phải phân biệt chấp nhận với thụ động. Chấp nhận là thừa nhận dữ kiện đang có để hành động trên sự thật. Thụ động là từ bỏ phần trách nhiệm có thể làm. Người học pháp có thể rất quyết liệt trong việc chữa bệnh, bảo vệ người yếu, sửa sai, rời môi trường nguy hiểm, làm lại công việc; chỉ cố gắng không biến quyết liệt thành sân hận và chấp thủ.

Một phép thử đơn giản là hỏi: nếu kết quả không đến như mong, ta có còn giữ được giới và lòng từ tế không? Nếu câu trả lời là không, có lẽ cái muốn đã bắt đầu nắm cổ người muốn. Nếu vẫn có thể làm hết sức mà không phản bội điều thiện, tự do đã xuất hiện một phần.

THỰC HÀNH

Thực tập trong ngày: chọn đúng một tình huống không như ý. Viết ba dòng: “Sự kiện là gì?”, “Tâm đang thêm câu chuyện gì?”, “Bước thiện nhỏ nhất tiếp theo là gì?”. Đừng giải quyết cả đời trong một buổi. Chỉ cần bước kế tiếp không nuôi thêm tham, sân, si.

Câu ghi nhớ của chương — đây là câu ứng dụng, không phải nguyên văn kinh: “Ta không cần bắt cuộc đời đổi ngay để bắt đầu đổi cách tâm đang nắm cuộc đời.”

 [Trở về Mục lục](#)

LỜI KẾT

CUỘC ĐỜI KHÔNG CẦN HOÀN HẢO THÌ TÂM MỚI ĐƯỢC TỰ DO

Ta thường bắt đầu đời tu bằng một ước muốn rất người: giá mà bớt chuyện, bớt người làm phiền, bớt bệnh, bớt mất, bớt đổi thay thì tâm sẽ yên. Nhưng nếu bình an chỉ tồn tại khi thế giới đứng yên, bình an ấy đang được gửi trong tay một người giữ hộ mang tên vô thường.

AN 8.6 không nói người có học pháp sẽ không còn gặp được và mất, danh và suy danh, chê và khen, khổ và lạc. Chính người có học cũng gặp. Khác biệt nằm ở cách thấy và cách tâm không còn bị hút hoàn toàn bởi điều đáng thích hay chống hoàn toàn điều trái ý. Đây là một chỉ dẫn rất lớn: tu không phải xin một đời miễn gió.

SN 36.6 lại cho ta hình ảnh hai mũi tên. Có những cái đau thuộc điều kiện của đời sống. Nhưng trên đó, tâm có thể bắn thêm một mũi tên bằng chống cự, than trách, ám ảnh và đồng nhất. Học Pháp không phải phủ nhận mũi tên thứ nhất. Học Pháp là trở nên khéo đến mức ngày càng ít tự bắn thêm.

AN 5.57 đưa ta đến năm sự thật không dễ nghe nhưng rất giải phóng: già, bệnh, chết, chia lìa và nghiệp. Không phải để u ám. Chính vì thời gian hữu hạn, lời tử tế mới cần nói sớm. Chính vì người thương có thể đổi khác và chia lìa, ta mới cần thương họ bằng một trái tim bớt sở hữu. Chính vì ta là người thừa tự hành động của mình, bước kế tiếp mới quan trọng.

Và SN 45.8 cho một cấu trúc hành động rất rõ trong Chánh tinh tấn. Đừng để bất thiện chưa sinh có thêm duyên. Bất thiện đã sinh thì nỗ lực đoạn giảm. Thiện chưa sinh thì làm cho sinh. Thiện đã sinh thì duy trì, tăng trưởng và làm cho viên mãn. Trong cuốn sách này, bốn hướng ấy được gọi gọn là Bốn Công Thức để dễ mang vào đời sống.

Đến đây, buông không còn là bỏ. Xả không còn là lạnh. Chấp nhận không còn là đầu hàng. Không chấp kết quả cũng không còn là cố để làm qua loa. Ta vẫn làm điều phải làm, nhưng thôi bắt mọi kết quả phải chứng minh giá trị của mình. Ta vẫn thương, nhưng bớt đòi người mình thương phải sống theo kịch bản của mình. Ta vẫn đau khi chia lìa, nhưng không vì đau mà phản bội giới, trí và lòng từ.

Cuộc đời không cần hoàn hảo thì tâm mới bắt đầu tự do. Tự do có thể bắt đầu rất nhỏ: một lần không trả đũa; một lần nhận ra “đây là cảm thọ, chưa phải toàn bộ đời tôi”; một lần dừng trước khi gửi lời làm đau; một lần chấp nhận dữ kiện rồi bình tĩnh làm phần việc của mình.

Không cần đợi tám ngọn gió ngừng thổi. Không cần đợi thân thôi già. Không cần đợi tất cả mọi người hiểu mình. Không cần đợi mọi mất mát được bù lại. Chỉ cần mỗi khi điều không như ý đến, ta còn nhớ đường trở về: trở về với giới để không làm điều phải hối; trở về với niệm để biết tâm đang ở đâu; trở về với định để tâm không chạy theo mọi tiếng gọi; trở về với tuệ để thấy cái gì sinh thì cũng không đứng yên mãi.

Và rồi một ngày, ta có thể nhận ra: điều kỳ diệu không phải cuộc đời cuối cùng đã chịu nghe lời ta. Điều kỳ diệu là tâm đã bớt cần cuộc đời phải nghe lời mình mới chịu sống an lành.

Câu mong người đọc giữ được một điều sau khi khép sách: giữa những điều không như ý, vẫn còn một phần rất quan trọng nằm trong tay mình — cách mình thấy, cách mình nuôi tâm, và hành động thiện lành kế tiếp.

NGUỒN KINH ĐIỂN CHÍNH

- SN 36.6 — Sallattha Sutta (Kinh Mũi Tên): phân biệt phản ứng của người chưa học và vị Thánh đệ tử trước cảm thọ đau; hình ảnh hai mũi tên.
- AN 8.6 — Dutiyalokadhamma Sutta / Lokavipatti Sutta: tám pháp thế gian — được, mất; danh tiếng, suy danh; chê, khen; khổ, lạc — đến với cả người chưa học và người có học.
- AN 5.57 — Abhiñhapaccavekkhitabbāhāna Sutta (cũng thường được gọi Upajjhātṭhāna Sutta): năm điều nên thường xuyên quán — già, bệnh, chết, chia lìa điều thân yêu, và nghiệp.
- SN 45.8 — Vibhaṅga Sutta: định nghĩa các chi phần Bát Chánh Đạo, trong đó Chánh tinh tấn gồm bốn hướng nỗ lực.
- MN 2 — Sabbāsava Sutta (Kinh Tất Cả Lậu Hoặc): các cách đoạn trừ lậu hoặc, gồm thấy, phòng hộ, sử dụng, chịu đựng, tránh, loại bỏ và tu tập.
- SN 22.59 — Anattalakkhaṇa Sutta (Kinh Đặc Tướng Vô Ngã): sắc, thọ, tưởng, hành, thức là vô ngã; không thể ra lệnh tuyệt đối cho chúng “hãy như thế này”.
- MN 19 — Dvedhāvitakka Sutta (Kinh Hai Loại Tâm): điều thường xuyên suy nghĩ và nghiền ngẫm trở thành chiều nghiêng của tâm.
- AN 6.63 — Nibbedhika Sutta: lời dạy nổi tiếng “Ta nói tư là nghiệp”, dùng để làm rõ vai trò của cetanā trong nghiệp.
- Dhṃ 277–279 — Kinh Pháp Cú, phẩm Đạo: các hành vô thường, các hành là khổ, các pháp vô ngã.
- Sn 1.8 — Karaṇīyametta Sutta (Kinh Từ): nền tảng kinh điển quan trọng cho tu tập tâm từ.
- SN 56.11 — Dhammacakkappavattana Sutta (Kinh Chuyển Pháp Luân): Tứ Thánh Đế và mô tả các mặt của khổ.
- DN 31 — Sigālovāda Sutta (Kinh Giáo Thọ Thi-ca-la-việt): các bốn phận và quan hệ đạo đức của người tại gia.

Ghi chú học thuật: Bản sách này dùng tên Pāli và mã kinh để người đọc có thể đối chiếu. Phần diễn giải tiếng Việt trong thân sách chủ yếu là diễn ý và ứng dụng, không mặc nhiên được xem là nguyên văn của một dịch giả cụ thể. Khi xuất bản chính thức, nên đối chiếu bản Pāli và bản dịch Việt được lựa chọn cho từng trích dẫn nguyên văn.

BẢNG THUẬT NGỮ TRA CỨU NHANH

anicca — vô thường; tính sinh-diệt, biến đổi của pháp hữu vi.

anattā — vô ngã; không phải tự thể bất biến có quyền điều khiển tuyệt đối.

chanda — ý muốn; trong Chánh tinh tấn có thể là động lực thiện, không đồng nhất với khát ái.

cetanā — tư, ý định; yếu tố then chốt trong nghiệp có chủ ý.

dukkha — khổ, bất toại nguyện, tính chịu sức ép của cái không bền.

kamma — nghiệp; hành động có ý nghĩa đạo đức, đặc biệt gắn với chủ ý.

mettā — từ; ước nguyện chúng sinh được an lạc.

paññā — tuệ; khả năng thấy đúng và phân biệt đúng.

paṭigha — phản ứng chống đối, va đập của tâm.

phassa — xúc; sự gặp nhau của căn, cảnh và thức tương ứng.

saññā — tưởng; nhận ra, ghi dấu đặc điểm của đối tượng.

sati — niệm; ghi nhớ, không quên đối tượng tu tập, tỉnh thức trong thực hành.

santutṭhi — tri túc; biết đủ.

taṇhā — khát ái.

upādāna — thủ; nắm chặt, bám giữ.

upekkhā — xả; quân bình có trí, không phải vô cảm.

vedanā — thọ; cảm giác dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính.

vimutti — giải thoát; sự thoát khỏi trói buộc.

yoniso manasikāra — như lý tác ý; hướng sự chú ý theo căn nguyên, điều kiện và cách thấy phù hợp với Pháp.

sammāvāyāma — chánh tinh tấn; nỗ lực đúng hướng.

cattāro sammappadhānā — bốn chánh căn / bốn nỗ lực chân chánh, gắn với cấu trúc thực hành được sách gọi là Bốn Công Thức.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bhikkhu Bodhi. The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Saṃyutta Nikāya. Wisdom Publications, 2000.
- Bhikkhu Bodhi. The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Aṅguttara Nikāya. Wisdom Publications, 2012.
- Bhikkhu Ñāṇamoli & Bhikkhu Bodhi. The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya. Wisdom Publications.
- Maurice Walshe. The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya. Wisdom Publications, 1995.
- Ācariya Buddhārakkhita. The Dhammapada: The Buddha's Path of Wisdom. Buddhist Publication Society.
- SuttaCentral — kho văn bản Pāli, bản dịch và đối chiếu kinh điển: suttacentral.net.
- Các bản dịch Việt của Hòa thượng Thích Minh Châu: Trường Bộ Kinh, Trung Bộ Kinh, Tương Ưng Bộ Kinh, Tăng Chi Bộ Kinh, Kinh Pháp Cú. Khi ấn hành cần ghi đúng nhà xuất bản và năm của ấn bản thực tế được sử dụng.

THÔNG TIN TÁC GIẢ

Thích Nữ Diệu An biên soạn và giảng giải Phật pháp theo hướng đưa giáo lý vào đời sống thường ngày, chú trọng nguồn kinh, giải nghĩa thuật ngữ và phương pháp thực hành cụ thể. Các sách trong mạch này hướng đến việc giúp người đọc không chỉ biết Pháp mà còn nhận ra Pháp ngay trong tiếp xúc, cảm thọ, lựa chọn và cách ứng xử mỗi ngày.

Thư viện Phật pháp Thích Nữ Diệu An: <https://thuvienphatphapdieuan.org/>

THÔNG TIN XUẤT BẢN

Tên sách: TỰ DO GIỮA NHỮNG ĐIỀU KHÔNG NHƯ Ý

Tác giả: Thích Nữ Diệu An

Phiên bản: _____

Ngày phát hành: _____

Đơn vị phát hành: _____

ISBN: _____

Khổ sách: 6 × 9 inch

Định dạng: Word / PDF / đọc trực tuyến