

MỤC LỤC

| | |
|--|------------|
| TIỂU SỬ NGÀI THIỀN SƯ S. N. GOENKA | 2 |
| GIỚI THIỆU PHƯƠNG PHÁP THIỀN | 7 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ NHẤT..... | 15 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ HAI | 42 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ BA | 70 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ TƯ | 99 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ NĂM | 128 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ SÁU | 156 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ BẢY | 186 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ TÁM..... | 217 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ CHÍN..... | 249 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ MƯỜI..... | 283 |
| BÀI GIẢNG NGÀY THỨ MƯỜI MỘT..... | 317 |
| HỎI ĐÁP | 336 |
| HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN..... | 370 |
| SỰ GIẢ AN LẠC NỘI TÂM: NGÀI S.N. GOENKA | 375 |
| CUỘC ĐỜI NGÀI SAYAGYI U BA KHIN..... | 398 |
| BẢN CHẤT RỘNG LƯỢNG CỦA DHAMMA..... | 406 |
| DHAMMADĀNA – SỰ HIẾN TẶNG DHAMMA..... | 408 |
| DUY TRÌ SỰ BÌNH TÂM | 420 |
| BỐN MƯỜI NĂM DÂNG HIẾN DHAMMA | 424 |
| DIỄN VĂN HÒA BÌNH TẠI LIÊN HIỆP QUỐC | 431 |
| NGHỆ THUẬT SỐNG: THIỀN VIPASSANĀ..... | 437 |
| CÁC THUẬT NGỮ PĀLI THƯỜNG DÙNG..... | 447 |
| THỜI KHÓA BIỂU..... | 452 |
| Liên hệ Ban tổ chức Vipassanā Việt Nam..... | 457 |

TIÊU SỬ NGÀI THIỀN SƯ SATYA NARAYAN GOENKA



THIỀN SƯ S. N. GOENKA (1924 – 2013)

“Sự cải biến duy nhất trong thiền Vipassanā là cải biến từ khổ đau thành hạnh phúc, từ vòng lệ thuộc thành sự giải thoát”. (S. N. Goenka)

Thiền sư Satya Narayan Goenka (1924-2013) là Thiền sư chính dạy thiền Vipassanā, một phương pháp hội tụ những nét tinh túy thực tiễn nhất trong giáo huấn của Đức Phật. Là một nhà công nghiệp hàng đầu ở Miến Điện sau Thế chiến thứ hai, Goenkaji (cách gọi triu mến mà những người sống bên ngoài nước Ấn Độ dành cho ông) là bằng chứng sống cho thấy việc rèn luyện tâm qua việc thực hành thiền là điều cần thiết cho một cuộc sống lành mạnh và có ích. Được biết đến bởi đức khiêm tốn, lòng từ bi bao la và sự điềm tĩnh không chút tạp niệm, sự nhấn mạnh của Thiền sư Goenka vào nỗ lực bản thân, tính phi tôn giáo, và bản chất hướng đến kết quả của

thiền Vipassanā đã hấp dẫn sự chú ý của thế giới, nơi mà nhiều người đang tìm kiếm một con đường thực tế để thoát khỏi sự căng thẳng và khổ đau. Được xem là một người hướng dẫn giáo huấn mang đậm tính khoa học của Đức Phật, mà ngày càng được nhiều người công nhận khắp nơi trên thế giới, Thiền sư Goenka đã được mời đến diễn thuyết tại nhiều tổ chức khác nhau như Đại hội đồng Liên Hiệp Quốc, Nghị viện quốc hội Ấn Độ, Câu lạc bộ kinh doanh của Đại học Harvard, Đại học Tăng gia Pháp Cổ Sơn (của Thiền sư Sheng Yen) tại Đài Loan, Diễn đàn Kinh tế Thế giới ở Davos, Thụy Sĩ, Viện Smithsonian, Học viện Kỹ thuật Massachusetts (MIT), Hiệp hội Chuyên gia Ấn Độ tại Thung lũng Silicon.

Thiền sư Goenka thành công trong việc giảng dạy phương pháp thiền này, vì chính bản thân ông là một tấm gương truyền cảm hứng, là một lý tưởng, và ông thực hiện chính những điều ông yêu cầu các thiền sinh của mình thực hành. *“Hãy phát triển sự thanh tịnh ngay trong bản thân quý vị nếu quý vị muốn khuyến khích người khác đi theo con đường thanh tịnh”*. Ông đã nói như vậy trong một cuộc họp hàng năm tại trung tâm thiền Dhamma Giri (Igatpuri), vào ngày 1 tháng 3 năm 1989: *“Hãy khám phá sự bình yên và hòa hợp thực sự trong chính bản thân mình, rồi theo một cách tự nhiên những điều ấy sẽ lan tỏa và có ảnh hưởng tốt đẹp đến người khác”*.

Thiền sư Goenka là một người làm việc không biết mệt mỏi. Năm 2002, ở tuổi 78, ông đã thực hiện một chuyến đi phi thường đến các nước Phương Tây để giới thiệu và trao đổi về Dhamma (Phật Pháp). Cùng vợ là bà Illaichidevi Goenka, một số Thiền sư cấp cao và các thiền sinh, Thiền sư Goenka đã đi trong 128 ngày qua các nước châu Âu và Bắc Mỹ, hoan hỉ chia sẻ món quà Vipassanā vô giá. Phần thứ hai của chuyến đi là một cuộc hành trình đường bộ kéo dài 20.921 km bằng đoàn

xe lưu động xuyên suốt Mỹ và Canada. Vào ngày thứ 62 của cuộc hành trình này (ngày 10 tháng 6 năm 2002), Thiền sư Goenka nói với đám đông tập trung tại đại học Sonoma State, Santa Rosa, California: *“Trong suốt cuộc đời, mỗi người đều sẽ gặp phải nhiều điều mình không thích, và phải rời xa điều mà mình yêu thích. Đức Phật đi vào tận gốc rễ của vấn đề này và tìm ra giải pháp (là thiền Vipassanā) giúp ta thoát khỏi mọi khổ đau. Đức Phật nhận ra chúng ta luôn phản ứng lại với những cảm giác dễ chịu hay khó chịu mà chúng ta cảm thấy trên thân bằng tâm ham muốn hoặc tâm ghét bỏ. Do những bất tịnh tinh thần hay các khuôn mẫu thói quen này, chúng ta luôn ở trong tình trạng dễ bị kích động và đau khổ”*.

Với phương pháp thiền Vipassanā, Thiền sư Goenka đã tìm ra con đường thoát khỏi những phiền não mà ông đã trải qua khi còn trẻ. Sinh ra tại Mandalay, Miến Điện, trong một gia đình doanh nhân gốc Ấn Độ, ông đã trở thành một trong những nhà lãnh đạo kinh doanh hàng đầu tại Miến Điện với các văn phòng đại diện tại nhiều nước. Ở tuổi 30, ông đã được bầu làm chủ tịch Phòng Thương mại Yangon, và đứng đầu nhiều tổ chức xã hội, giáo dục và văn hóa khác nhau.

Thiền sư Goenka thời đó đã đạt được những thành công vượt bậc nhưng không có được sự an lạc bên trong. Ngược lại, sự căng thẳng đã gây ra chứng đau đầu migraine mãn tính mà các Bác sĩ hàng đầu thế giới không có cách nào để chữa trị ngoại trừ dùng những loại thuốc gây nghiện và làm suy nhược cơ thể. Ngoài ra, Goenka còn cho biết ông đã từng là một người rất nóng tính, ích kỷ, chính điều đó đã khiến cho bản thân ông và những người xung quanh đều khổ sở. Tại thời điểm đó, vào thời hậu chiến của Miến Điện, Thiền sư Goenka được gặp và nhận được nguồn cảm hứng từ một người có nhân cách đặc biệt, Ngài Sayagyi U Ba Khin, Bộ trưởng bộ Kế toán đầu tiên của nước Miến Điện độc lập.

Ngài U Ba Khin cũng giảng dạy thiền Vipassanā và cố gắng truyền bá phương pháp này trong quần chúng. Dù thiền Vipassanā vốn xuất phát từ giáo lý thực sự của Đức Phật, nhưng Thiền sư Goenka nhấn mạnh rằng phương pháp này không phải là một tôn giáo, không liên quan đến bất kỳ giáo điều, nghi lễ, nghi thức hay sự cải đạo nào. Ngài đã nói với đám đông vỗ tay tán thưởng trong Hội nghị Thượng đỉnh Hòa bình Thế giới của Liên hiệp quốc tại New York năm 2000 như sau: “*Sự cải biến duy nhất trong thiền Vipassanā là cải biến từ khổ đau thành hạnh phúc, từ vòng lệ thuộc thành sự giải thoát*”.

Hàng ngàn cha xứ Công Giáo, Tăng Ni Phật giáo, người tu dòng Kỳ na giáo và đạo Hindu đã đến tham gia các khóa thiền Vipassanā cùng những người lãnh tụ tôn giáo khác. Vipassanā là tinh hoa mang tính thực tế của tất cả các tôn giáo, có mục đích giúp con người phát triển trí tuệ thực chứng để sống một cuộc sống hạnh phúc và hiệu quả. Theo lời Ngài U Ba Khin, thiền Vipassanā đem đến các kết quả “*tốt, cụ thể, rõ ràng, mang tính cá nhân, và ngay tức thời*”. Vào năm 1969, Ngài U Ba Khin đã chính thức cho phép Thiền sư Goenka đại diện Ngài đến Ấn Độ truyền dạy thiền Vipassanā. Kể từ đó, dòng sông Hằng của Dhamma một lần nữa bắt đầu tuôn chảy ở mảnh đất nơi nó sinh ra. Từ Ấn Độ, thiền Vipassanā bắt đầu lan truyền ra khắp thế giới, trong đó có Mỹ, Châu Âu, Châu Á, Thái Bình Dương, Trung Quốc, Nga, Châu Mỹ Latin, các quốc gia Đông Âu và hiện tại có thêm Châu Phi. Từ năm 1989, Thiền sư Goenka và vợ Ngài đã tổ chức các khóa thiền Vipassanā. Bà Goenka, được biết dưới cái tên triu mến là “*Mataji*” (nghĩa là “*người mẹ đáng kính*”) cũng là một Thiền sư chính và là một học trò xuất sắc của Ngài Sayagyi U Ba Khin. Bà thăm lặn hỗ trợ và phục vụ vô vị lợi cùng chồng trong sứ mệnh mà người Thầy đáng kính, Sayagyi U Ba Khin giao phó, đó là làm sao để phục vụ ngày càng nhiều người hơn để họ được

lợi lạc trên con đường giải thoát nhờ thực hành thiền Vipassanā. Sau khi trở về Ấn Độ, Thiền sư Goenka sớm từ bỏ công việc kinh doanh đang phát đạt để cống hiến toàn bộ thời gian của mình cho việc truyền dạy thiền Vipassanā. Ngoài việc là chủ gia đình hiền lành trong một đại gia đình gồm sáu con trai và các cháu, ông còn là một người dẫn dắt nhân từ của một tổ chức ngày càng lớn mạnh, có tính chủ quyền địa phương và kỷ luật cao. Để đáp ứng nhu cầu học Thiền ngày càng cao, hiện có hơn 800 Thiền sư phụ tá đang thay mặt Thiền sư Goenka hướng dẫn các khóa thiền, sử dụng các băng ghi âm và ghi hình các lời hướng dẫn, cùng với sự hỗ trợ của hàng ngàn tình nguyện viên. Các khóa thiền không thu bất kỳ khoản lệ phí nào. Cả Thiền sư Goenka lẫn các Thiền sư phụ tá đều không nhận bất kỳ khoản tiền tài hay vật chất nào từ những khóa thiền.

Thiền sư Goenka nói rõ thêm trong một buổi nói chuyện tại trung tâm Dhamma Nasika, thành phố Nashik, gần Igatpuri, Ấn Độ vào ngày 3 tháng 5 năm 2005: *“Dhamma là vô giá. Ngay sau khi người ta thu một khoản lệ phí cho khóa thiền thì Dhamma sẽ trở thành Dhamma của người giàu. Những người có tiền sẽ gắng đạt được sự an lạc bằng cách trả mức giá cao nhất. Nhưng họ không thể có được an lạc, vì khi Dhamma trở thành một món hàng thương mại thì nó sẽ không bao giờ có thể đem đến sự an lạc. Bây giờ cũng như sau này, chúng ta cần tránh sai lầm là biến một trung tâm thiền Vipassanā thành một tổ chức thương mại”*.

Là một nhà văn, nhà thơ luôn miệt mài sáng tác, Thiền sư Goenka có thể viết bằng tiếng Anh, tiếng Ấn và tiếng Rajasthani. Ông trích dẫn lời của Đức Phật: *“Những người có tinh thần tri ân mạnh mẽ, muốn phục vụ người khác mà không mong đợi điều gì cả, là những người thật sự rất hiếm”*. Với hơn 50 năm tận tụy phục vụ Dhamma, Thiền sư Goenka đã thuộc vào nhóm người rất hiếm này.

GIỚI THIỆU PHƯƠNG PHÁP THIỀN

Thiền Vipassanā (Thiền Minh Sát Tuệ hay Tứ Niệm Xứ) là một phương pháp tu đơn giản, thực tế mang lại kết quả là tâm an lạc, hướng đến một đời sống lợi lạc và hạnh phúc. Vipassanā có nghĩa là "*thấy mọi sự vật như thật bản chất của chúng ngay trong lúc quan sát*"; nó là một tiến trình logic của việc thanh lọc tâm qua phương cách tự quán chiếu (self-observation).

Trải qua tiến trình thời gian, chúng ta sẽ kinh nghiệm tất cả những sự tưởng nhớ, hối hận, lo âu và bất hòa trong tâm mình. Khi chúng ta khổ, chúng ta không giữ nổi khổ trong tâm mình mà lại làm phiền người khác. Rõ ràng, đây không phải là phương pháp thích hợp để sống, khi tất cả chúng ta luôn mong muốn sống trong sự an bình giữa mình và mọi người xung quanh.

Sau cùng, con người là những người sống trong xã hội, phải sống và giao tiếp với nhau. Làm thế nào chúng ta có thể sống một đời sống an bình? Làm thế nào chúng ta có thể duy trì sự an hòa bên trong tâm mình, duy trì sự hòa bình và hài hòa với mọi người xung quanh mình? Vipassanā có thể giúp chúng ta sống an lạc và hài hòa vì nó giúp mình thanh tịnh tâm, giải thoát tâm ra khỏi khổ đau và những nguyên nhân cội rễ của khổ đau. Hành thiền tuần tự dẫn đến mục đích thiêng liêng cao nhất là giải thoát hoàn toàn mọi ô nhiễm thuộc về tâm lý.

Nguồn gốc lịch sử

Vipassanā là một trong những phương pháp thiền xưa nhất của Ấn Độ. Nó được Đức Phật Thích ca (Gotama) khám phá lại cách đây trên 2500 năm. Đây là phương pháp cốt lõi mà Đức Phật đã tu tập và giảng dạy trong suốt 45 năm hoằng Pháp của Ngài. Vào thời Đức Phật, nhiều người sống ở vùng bắc Ấn Độ (ngày nay thuộc tiểu bang Biha và Uta Pradesh) dựa vào phương

pháp tu tập Vipassanā mà họ thoát khỏi mọi trói buộc, khổ đau trong đời sống hàng ngày cũng như đạt được những thành tựu cao về sự chứng đạt. Trải qua thời gian, phương pháp thiền Vipassanā đã lan truyền sang các nước láng giềng như Burma (Miến Điện), Sri Lanka (Tích lan), Thailand (Thái lan) và những nước khác, ở những nước này nguồn Thiền cũng đã mang lại kết quả lợi ích lớn lao như ở Ấn Độ.

Trải qua năm thế kỷ sau khi Đức Phật niết bàn, giáo lý cao quý của nguồn thiền Vipassanā đã biến mất khỏi Ấn Độ. Giáo lý nguyên thủy cũng không còn ở Ấn Độ. Tuy nhiên, ở Burma (Miến Điện), Phật Pháp được bảo tồn từ nhiều thế hệ nhờ các vị Thầy tận tâm duy trì từ thế hệ này sang thế hệ khác. Trải qua hơn 2000 năm, dòng Phật Pháp được hoàng truyền đầy nhiệt huyết này (bởi các vị Thầy) đã truyền lại phương pháp thiền trong hình thức thuần túy nguyên thủy.

Ở thời đại chúng ta, Thiền sư S. N. Goenka đã đưa thiền Vipassanā về lại với Ấn Độ, cũng như hơn tám mươi quốc gia khác nhau. Ngài được vị Thầy nổi tiếng thiền Vipassanā Miến Điện (Sayagyi U Ba Khin) giao trọng trách dạy thiền Vipassanā. Trước khi tịch diệt vào năm 1971, Thầy Sayagyi đã chứng kiến một trong những mơ ước của Ngài đã thành sự thật. Ngài đã mong ước sẽ đưa nguồn thiền Vipassanā về lại Ấn Độ, quê hương của nó, để giúp mọi người giải trừ những khổ đau. Từ Ấn Độ, Thầy đã cảm nhận chắc chắn rằng rồi đây nó sẽ truyền bá rộng ra khắp thế giới vì lợi ích, an lạc cho nhân loại. Thiền sư Goenka đã bắt đầu hướng dẫn những khóa Vipassanā ở Ấn Độ vào năm 1969. Mười năm sau, Ngài cũng bắt đầu dạy Thiền ở các quốc gia khác. Vào năm thứ 23 từ khi bắt đầu dạy, Ngài đã hướng dẫn trên 350 khóa thiền Vipassanā mười ngày, đào tạo trên 120 vị Thầy phụ tá, những vị này đã hướng dẫn trên 1.200 khóa khắp mọi nơi trên thế giới với 19 trung tâm Vipassanā

trong đó có 7 trung tâm ở Ấn Độ, những trung tâm còn lại ở 8 quốc gia khác. Pháp bảo vô giá của Vipassanā được duy trì trong một thời gian lâu dài ở Miến Điện. Ngày nay, Phật Pháp đã được hành trì ở nhiều nơi trên khắp thế giới với số người tham gia học nghệ thuật sống này ngày càng tăng vì sự an lạc và hạnh phúc lâu dài cho họ. Trong quá khứ, Ấn Độ đặc biệt được xem như là một vị Thầy thế giới. Vào thời nay, chân lý phát nguồn từ lưu vực sông Hằng (Phật Pháp) một lần nữa đang tuôn trào ra từ Ấn Độ đến những nơi khát khao về Pháp bảo.

Phương pháp thực hành

Hành thiền Vipassanā, tốt nhất nên tham gia khóa mười ngày dưới sự hướng dẫn của một vị Thầy kinh nghiệm. Trong thời gian hành trì, thiền sinh chỉ lưu trú trong khu vực của trung tâm tu Thiền, không tiếp xúc môi trường ngoài khu vực trung tâm. Thiền sinh không được đọc, viết và duy trì phương pháp tu tập của bất kỳ tôn giáo hay giáo điều nào khác. Thiền sinh phải nghiêm chỉnh tuân theo nội quy sinh hoạt hàng ngày gồm có mười giờ ngồi thiền, tịnh khẩu, không nói chuyện với bạn đồng tu. Tuy nhiên, thiền sinh có thể tự do trình bày vấn đề Thiền tập với Thiền sư hướng dẫn và những vấn đề khác với Ban quản lý.

Có ba bước cho việc hành trì. Bước một, thiền sinh từ bỏ các hành động tội lỗi, phải hành trì năm giới cấm như: Từ bỏ sát sanh, trộm cướp, nói dối, tà dâm và sử dụng các chất gây say, nghiện. Sự hành trì năm giới cấm này giúp cho tâm yên tĩnh, thích hợp tiến hành công việc có lợi ích. Bước hai, trong 3 ngày rưỡi đầu, thiền sinh hành thiền Ānāpāna meditation (tập trung quan sát hơi thở). Sự hành trì này giúp cho việc phát triển khả năng kiểm chế tâm tán loạn. Hai bước đầu giúp thiền sinh có lối sống thiện đức và phát triển sự an tịnh tâm, rất cần thiết và có lợi, nhưng chưa hoàn hảo trừ khi bước thứ ba được hành trì, đó là thanh lọc tâm qua sự giảm thiểu các

hành vi bất thiện. Bước thứ ba được tiến hành trong 6 ngày rưỡi còn lại, đó là hành thiền Vipassanā: quán sát toàn bộ cơ cấu thân và tâm với trí tuệ sáng suốt. Thiền sinh được hướng dẫn phương pháp thiền vài lần trong ngày, và mỗi ngày có buổi giảng Pháp của Ngài Goenka thông qua băng video, mp3 vào mỗi buổi tối. Sự im lặng tuyệt đối dành cho chín ngày đầu. Vào ngày thứ mười, thiền sinh bắt đầu được phép nói chuyện và trao đổi trở lại trong đời sống bình thường. Khóa Thiền kết thúc vào buổi sáng ngày thứ 11. Khóa tu chấm dứt sau buổi hành thiền tâm từ (*Metta Bhāvanā*) hướng đến tất cả chúng sanh với sự chia sẻ tâm thanh tịnh, an lành trong suốt khóa tu đến mọi chúng sanh.

Các khóa tu tập

Những khóa thiền Vipassanā được tổ chức định kỳ ở các trung tâm cố định và những khu vực thuê ở các nước khác. Thông thường các khóa mười ngày, khóa đặc biệt và các khóa dài hạn 20 ngày, 30 ngày và 45 ngày được tổ chức cho những thiền sinh đã có kinh nghiệm. Các khóa Ānāpāna (Quan sát hơi thở) ngắn dành cho trẻ em, phần giới thiệu của phương pháp Vipassanā, được tổ chức định kỳ ở Ấn Độ. Các khóa kéo dài từ một đến ba ngày và phục vụ cho trẻ em trong hai nhóm tuổi: 8 đến 11 tuổi và 12 đến 15 tuổi. Tất cả các khóa thiền khắp nơi trên thế giới được tổ chức chủ yếu dựa vào sự đóng góp tùy tâm, không có tiền phí, chủ yếu từ những thiền sinh cũ, đã tham gia các khóa trước, muốn chia sẻ lợi ích mà chính họ gặt hái được sau khóa thiền, cho các thiền sinh trong các khóa sau.

Thiền sư chính, Thiền sư phụ tá và các tình nguyện viên phục vụ cho khóa thiền đều không nhận tiền thù lao. Đây là phương pháp tu tập thích hợp với truyền thống thuần tịnh, trong đó, giáo lý được ban tặng tự phát vượt ra ngoài sự bất tịnh của buôn bán, và ủng hộ bằng

sự đóng góp tùy tâm phát xuất từ thiện chí của sự mang ơn và rộng lượng.

Một phương pháp tu tập thuần túy

Mặc dù thiền Vipassanā được bảo tồn trong truyền thống Phật giáo, nhưng không chứa đựng tính chất tông phái mà chấp nhận và áp dụng cho mọi người ở bất cứ nguồn gốc nào. Đức Phật, chính Ngài đã dạy Phật Pháp (Phương pháp, Chân lý, Con đường), không gọi các đệ tử là "Phật tử" mà xem họ như là "Pháp hữu" (những người hành theo chân lý). Phương pháp tu tập căn cứ vào nền tảng tất cả chúng sanh có những vấn đề giống nhau, và một phương pháp thiết thực có thể xóa tan những vấn đề này có thể hành trì một cách phổ quát.

Những khóa thiền Vipassanā được mở cho mọi người thành tâm muốn học phương pháp thiền, không phân biệt chủng tộc, Giai cấp, Tín đồ, Quốc gia như Ấn Độ giáo, Kỳ na giáo, Hồi giáo, Sikh giáo, Phật giáo, Thiên chúa giáo, Do thái giáo cũng như các Tu sĩ của các Tôn giáo khác, tất cả đều có thể tu tập thành công Vipassanā. Bệnh tật thì phổ quát, vì vậy, phương thuốc phải là phương thuốc phổ quát. Ví dụ, khi chúng ta sân giận, sân giận này không phải là sân giận người Ấn Độ, sân giận người Thiên chúa giáo, sân giận người Trung hoa, hay sân giận người Mỹ.... Tương tự, tình thương và lòng từ bi cũng không giới hạn ở bất cứ cộng đồng hoặc niềm tin nào: chúng là đặc tính phổ quát của con người có từ tâm thanh tịnh. Con người dù như thế nào đi nữa, khi tu tập Vipassanā thành công, kết quả là họ sẽ trở thành những con người tốt hơn.

Môi trường thế giới ngày nay

Sự phát triển về các lãnh vực khoa học, kỹ thuật, giao thông, truyền thông, nông nghiệp, y tế,... đã cải cách hóa đời sống con người ở cấp độ vật chất. Nhưng trong thực tế, sự phát triển này chỉ là hình thức nông cạn bên

ngoài: Con người hiện đại đang sống trong những điều kiện căng thẳng về tinh thần và tình cảm, ngay cả ở các quốc gia đã phát triển và đang phát triển. Các vấn đề và sự đối lập sinh khởi vì các thành kiến thuộc về Chủng tộc, Dân tộc, Đảng phái, Giai cấp ảnh hưởng đến nhân dân trong mọi quốc gia. Sự nghèo khổ, chiến tranh, vũ khí,... lan rộng dẫn đến vô số hủy diệt, đe dọa của khủng bố, bệnh dịch, môi trường và sự suy đồi trầm trọng về đạo đức bao phủ bóng tối lên tương lai của nền văn minh. Chúng ta chỉ cần liếc qua trang đầu của các tờ nhật báo là thấy nổi thống khổ và thất vọng tột cùng, ảnh hưởng lên con người trên hành tinh của mình.

Có phải có một phương pháp thoát khỏi những vấn đề dường như không thể giải quyết này? Câu trả lời rõ ràng là có. Con người ở mọi nơi đang tha thiết tìm một phương pháp để có thể mang lại sự bình an và hòa hợp; lập lại niềm tin về phẩm chất thiện lành trong con người; cũng như tạo ra một môi trường tự do, an ổn, thoát khỏi mọi hình thức lạm dụng về Kinh tế, Tôn giáo, Y tế.... Thiền Vipassanā có thể là phương pháp như vậy.

Vipassanā và sự chuyển đổi xã hội

Phương pháp tu thiền Vipassanā là con đường dẫn đến giải thoát mọi ràng buộc, khổ đau vì đoạn trừ tham, sân, si, nguyên nhân của mọi khổ đau. Hành giả Vipassanā tu tập để loại bỏ dần dần nguyên nhân đau khổ và thoát khỏi những bức bách, căng thẳng trước đó, để rồi có được cuộc sống sung túc, lành mạnh và hạnh phúc. Có nhiều thí dụ điển hình liên quan đến việc kiểm tra vấn đề này. Các cuộc thí nghiệm được tiến hành ở các nhà tù ở Ấn Độ. Vào năm 1975, Ngài Goenka đã hướng dẫn một khóa tu Thiền trở thành lịch sử cho 120 tù nhân ở tại nhà tù trung tâm (Central Jail) thuộc Jaipur (Thủ phủ của Tiểu bang Rajasthan). Đây là lần đầu tiên cuộc thử nghiệm như vậy trong lịch sử nhà tù Ấn Độ. Sau khóa này, vào năm 1976, một khóa thiền khác được tổ

chức cho các nhân viên cảnh sát cao cấp ở Trường Huấn luyện cảnh sát Chính phủ (The government police Academy) thuộc Jaipur.

Vào năm 1977, một khóa thiền thứ hai được tổ chức tại Nhà tù trung tâm Jaipur. Những khóa này đã trở thành những chủ đề của các cuộc nghiên cứu xã hội do trường đại học Rajasthan tổ chức. Vào năm 1990, một khóa nữa được tổ chức tại Nhà tù trung tâm Jaipur trong đó có 40 trường hợp là tù nhân chung thân và 10 nhân viên nhà tù tham gia với kết quả rất mỹ mãn.

Vào năm 1991, một khóa cho các tù nhân chung thân được tổ chức tại Nhà tù trung tâm Sabaramati thuộc Ahmedabad và cũng trở thành chủ đề nghiên cứu của Phân khoa Giáo dục thuộc Đại học Gujarat Viyapeeth. Những nghiên cứu của trường Rajasthan và Ahmedabad đã đề cập đến những thay đổi rất khả quan về thái độ và cách cư xử ở những người tham gia. Họ cho rằng thiền Vipassanā là một sự cải cách đạo đức tích cực, có thể làm cho những tội phạm trở thành những con người tốt trong xã hội.

Sự nghiệp phục vụ dân chúng của Thầy Sayagi U Ba Khin, vị Thầy đáng kính của Ngài Goenka, là một tấm gương biến đổi tích cực của Vipassanā. Sayagi là vị lãnh đạo của nhiều cơ quan nhà nước. Ngài đã thành công về sự thắm nhuần trách nhiệm, giới luật và đạo đức cao cả, cũng như thành công trong việc hướng dẫn thiền Vipassanā cho các nhân viên nhà nước làm việc chung với Thầy. Vì vậy, hiệu quả công việc đã tăng vượt bậc và sự suy đồi được loại trừ. Tương tự, tại cơ quan nội vụ của chính quyền Rajasthan, sau khi một số Viên chức nòng cốt tham gia các khóa Vipassanā, các quyết định làm việc và các trường hợp bố trí được giải quyết nhanh chóng, cũng như các mối quan hệ làm việc được phát triển. Viện nghiên cứu thiền Vipassanā đã chứng minh bằng tài liệu với những kết quả tích cực mà Thiền

Vipassana ảnh hưởng đến các lãnh vực như sức khỏe, giáo dục, cai nghiện và các tổ chức kinh doanh.

Những kinh nghiệm này nhấn mạnh quan điểm cho rằng sự chuyển đổi xã hội phải bắt đầu bằng sự chuyển đổi cá nhân. Sự phát triển xã hội không thể được chứng minh chỉ bằng các bài giáo lý về đạo đức. Các sinh viên không thể được thấm nhuần chỉ một số bài giảng qua sách giáo khoa. Những tội phạm sẽ không trở thành công dân tốt vì sợ hãi hành phạt. Sự bất hòa về giai cấp và đẳng phái không thể được loại trừ bằng thước đo hình phạt. Lịch sử đã cho thấy nhiều sai lầm về cách làm như thế.

Cá nhân là chìa khóa: Anh ta hoặc cô ta phải được cư xử với tình thương và lòng từ, cũng như được luyện tập phát triển bản thân không phải bằng những sự khuyên bảo làm theo các giáo điều đạo đức, mà là thấm nhuần mong muốn thành thật được chuyển đổi. Anh ta phải được dạy để khám phá chính mình, tham gia một tiến trình có thể mang lại sự chuyển đổi, dẫn đến sự thanh tịnh về tâm. Đây là sự chuyển đổi duy nhất sẽ được thực hiện và duy trì. Vipassanā có khả năng chuyển đổi tâm tính con người. Cơ hội đang chờ đợi mọi người mong muốn nhiệt thành để nỗ lực tu tập.

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ NHẤT

Ngày thứ nhất đã qua, bây giờ quý vị còn chín ngày nữa để tu tập, tu tập thật chăm chỉ để thu lượm được kết quả tốt đẹp nhất của những ngày lưu lại nơi đây. Ta phải tu tập thật chăm chỉ, cần mẫn, nhiệt tâm, kiên nhẫn nhưng bền bỉ và liên tục. Chính sự luyện tập chăm chỉ sẽ mang lại những kết quả tốt đẹp nhất trong những ngày lưu lại nơi đây. Không gì khác ngoài sự luyện tập chăm chỉ của chính mình. Từ 4h (4h30) sáng đến 9h (9h30) tối, quý vị phải luôn tu tập cần mẫn, liên tục không ngừng.

Đĩ nhiên, vào mỗi buổi tối, khoảng 1 tiếng đến 1 tiếng rưỡi, sẽ có những buổi giảng pháp. Ta phải hiểu rằng các buổi giảng này không phải là bất cứ loại tiêu khiển trí thức nào. Các bài giảng này giúp ta hiểu phương pháp thiền là gì và cần phải tu tập như thế nào. Nếu không hiểu biết về phương pháp thiền, ta có thể tu tập rất chăm chỉ, nhiệt tâm nhưng không đúng cách. Nếu tu tập không đúng cách, ta không thể mong được kết quả tốt đẹp mà mọi người đạt được nhờ thực hành phương pháp thiền này. Do đó, những bài giảng pháp buổi tối giúp mình biết tu tập như thế nào, rồi từ đó tu tập một cách thích hợp.

Thiền Ānāpāna (Quan sát hơi thở)

Ta đã bắt đầu việc tu tập của mình bằng cách quan sát hơi thở (hơi thở vào, hơi thở ra). Khi hơi thở vào một cách tự nhiên, khi hơi thở ra một cách tự nhiên. Đây không phải là bài thể dục tập thở. Vì vậy, ta không kiểm soát hơi thở của mình, không cần phải điều hòa hơi thở. Đây không phải là phương pháp thiền cần thiết điều hòa hơi thở. Mọi phương pháp thiền đều có tính đặc thù, đặc trưng riêng. Ở đây, chúng ta không chỉ trích các phương pháp thiền khác nhưng phải hiểu rằng chúng ta đến đây

để hiểu phương pháp thiền này một cách công bằng. Chúng ta đến đây để đánh giá phương pháp thiền này một cách trọn vẹn. Quý vị *phải hiểu nét đặc trưng, đặc biệt của phương pháp thiền này và hãy theo đúng đặc điểm đó mà tu tập đúng y như phương pháp này đòi hỏi, đừng cố điều hòa hơi thở, cứ để hơi thở tự nhiên. Nếu hơi thở sâu, ta biết rõ hơi thở ấy sâu, nếu hơi thở cạn, ta biết rõ hơi thở ấy cạn. Nếu hơi thở ấy qua mũi bên trái, ta biết rõ hơi thở ấy qua mũi bên trái. Nếu hơi thở ấy qua mũi bên phải, ta biết rõ hơi thở ấy qua mũi bên phải.*

Nếu hơi thở ấy qua cả 2 ống mũi cùng một lúc, ta biết rõ hơi thở ấy qua cả 2 ống mũi ấy cùng một lúc. Chỉ có thể thôi, đừng xen vào luồng hơi thở tự nhiên, hãy để thiên nhiên đóng vai trò của nó. Vai trò của mình chỉ là quan sát mà thôi, quan sát thực tại đúng như thật, chứ không phải như ý mình muốn. Chỉ quan sát thực tại đúng như nó đang hiện hữu. Đây là điểm đặc trưng của phương pháp thiền này. Ta bắt đầu bằng cách quan sát hơi thở đúng như thực tế, hơi thở đơn thuần, chỉ hơi thở không thôi, không gì ngoài hơi thở.

Qua kinh nghiệm của hàng ngàn thiền sinh, tôi biết ngày đầu quả là một ngày khó khăn. Một số người than đau ở chân, ở lưng hay nhức đầu, khó chịu chỗ này hay khó chịu chỗ kia. Đây là điều tự nhiên. Nguyên nhân căn bản là thân và tâm của mình đã trở thành tù nhân của thói quen trong cuộc sống của chính mình. Bây giờ, quý vị đang làm những điều chúng không quen, nên chúng bắt đầu nổi giận, bắt đầu phản kháng.

Thân bắt đầu phản kháng, tôi không thích cái này. Tâm bắt đầu phản kháng, tôi không thích cái này. Quý vị cảm thấy khó chịu như vậy là chuyện tự nhiên. Đó là một lý do, nhưng chỉ là một lý do nhỏ. Nguyên nhân chính của sự khó chịu là do chính phương pháp thiền này và quý vị tập đúng như phương pháp thiền đòi hỏi. Những khó khăn, khó chịu, bất tịnh bắt đầu hiện ra vì quý vị bắt đầu

quan sát hơi thở tự nhiên, hơi thở bình thường, hơi thở không thôi, không gì ngoài hơi thở.

Tại sao mình phải quan sát hơi thở ?

Có nhiều phương pháp thiền mà ngoài việc nhận biết rõ ràng về hơi thở, ta được yêu cầu phải đọc thầm một chữ nào đó. Ta tụng niệm một chữ, một lời chú, một câu... và tiếp tục lặp đi, lặp lại trong tâm, đọc thầm trong tâm. Như thế, cũng có lợi đấy. Qua kinh nghiệm bản thân, vì tôi cũng đã trải qua tiến trình này, đã nghe từ nhiều người cũng thấy điều này và tôi chấp nhận là đúng.

Nếu thêm một lời nào đó, bất cứ lời nào lặp đi, lặp lại cùng với sự ý thức về hơi thở, tâm sẽ được an tĩnh và tập trung dễ dàng. Tương tự như thế, có nhiều phương pháp thiền, ngoài việc ý thức về hơi thở, thiền sinh được yêu cầu phải hình dung một hình ảnh, hình dáng của vị Thần này, nữ Thần kia, của giáo chủ tôn giáo này hay tôn giáo kia, người mà mình rất tôn kính. Ta tiếp tục tưởng tượng hình ảnh, hình dáng ấy và thấy rằng tâm mình được tập trung một cách dễ dàng. Mọi sự khó chịu sẽ biến đi, qua đi, tâm đang tĩnh lặng dần, tâm càng lúc càng trở nên yên tĩnh, tâm càng lúc càng được định hơn.

Đã biết như thế từ kinh nghiệm bản thân và của người khác, tuy nhiên, tôi vẫn nói, đừng dùng bất cứ lời tụng niệm nào, sự tưởng tượng nào mà chỉ quan sát hơi thở, hơi thở đơn thuần, không gì ngoài hơi thở. *Tại sao thế ? Phải có lý do chính đáng để không tụng niệm, không quán tưởng. Có nhiều lý do chính đáng để biết tại sao chúng ta không nên làm như thế. Để hiểu tại sao, trước hết, ta cần làm sáng tỏ điều này, Mục đích của phương pháp thiền này là gì ? Mục tiêu là gì ?*

Nếu mục tiêu của phương pháp thiền này là để định tâm, để an tĩnh cái tâm vọng động thì chắc chắn là ta nên tụng niệm hay hình dung, tưởng tượng, không có gì sai trái cả. Nhưng đối với phương pháp thiền này, sự

định tâm, an tĩnh tâm chỉ là một sự hỗ trợ, một phương tiện, đây không phải là mục đích cuối cùng.

Mục đích cuối cùng là sự thanh lọc tâm, không những chỉ ở bề mặt mà còn thanh lọc tâm ở tầng lớp sâu thẳm nhất ở tận gốc rễ để thay đổi khuôn mẫu hành xử, vốn luôn dao động, dao động không ngừng. Trong cuộc sống, điều không mong muốn cứ xảy ra, những sự việc ta không muốn cứ tiếp tục tái diễn. Ta bắt đầu thắt các nút rối, tạo thêm căng thẳng cho mình, ta bắt đầu tạo ra những phản ứng tiêu cực. Trong cuộc sống, điều ta không mong muốn lại xảy ra; Khi gặp phải trở ngại nào đó, ta lại bắt đầu thắt các nút rối, lại tạo thêm căng thẳng. Ta bắt đầu phát sinh những phản ứng tiêu cực, giận dữ, oán ghét, ác ý, thù hận... Ta thắt các nút rối, luôn luôn thắt các nút rối. Con người trở thành một đồng những nút rối, những nút thắt hầu như không thể tháo gỡ được, đầy căng thẳng.

Toàn thể cơ cấu thân xác đầy căng thẳng, toàn thể cơ cấu tinh thần đầy căng thẳng. Đôi khi ở bề ngoài, quý vị có thể cố giảm bớt căng thẳng, cố thư giãn cơ thể, thư giãn tinh thần, có ích đấy. Nhưng quý vị không bao giờ biết rằng ở tận đáy lòng luôn luôn có sự căng thẳng, có sự dao động không ngừng xảy ra. Bởi vì sự thắt buộc các nút rối này không ngừng xảy ra, vì sự phát sinh các phản ứng tiêu cực không ngừng diễn ra. Điều này làm cho ta vô cùng khổ khổ, làm sao để thoát ra khỏi nỗi khổ này ?

Mục đích của phương pháp thiền này

Phương pháp thiền này giúp chúng ta đi đến tận bề sâu của thực tại cơ cấu thân và tâm, cũng như chứng nghiệm được sự thật về cơ cấu ấy. Phương pháp thiền này giúp cho ta hiểu ở mức độ thực nghiệm là: *“Ở đâu và bằng cách nào, quý vị đã phát sinh ra tiêu cực; ở đâu và bằng cách nào, quý vị làm cho tiêu cực đó gia tăng bội phần”*. Ta phải đến tận cội nguồn khổ đau của mình, chỉ

có thể, mới thoát ra khỏi khuôn mẫu thói quen, nơi mà vì vô minh nên dù không muốn khổ, mình vẫn cứ bị khổ. Dù không muốn làm gia tăng nỗi khổ, nhưng mình vẫn cứ tiếp tục làm gia tăng khổ đau. Bởi vì ta không biết những gì đang xảy ra sâu tận bên trong. Phương pháp thiền này sẽ giúp cho chúng ta biết điều đó. Mọi Thánh nhân, Hiền Nhân, Nhà tiên tri trong quá khứ đều nói: *“Hãy tự biết mình, hãy tự biết mình”*. Họ trở thành Thánh nhân, họ tự biết chính mình. Họ đã trải qua tiến trình khảo sát sự thật về chính họ. Hãy tự biết mình không những ở mức độ lý trí, nó không giúp ích được gì cả. Hãy tự biết mình ở mức độ thực sự, có nghĩa là ở mức độ thể nghiệm. Cái tôi nói: *“Tôi, Tôi, Tôi”, này là cái gì? Cái cơ cấu thân xác vật chất này, cái cơ cấu tinh thần này, tổng hợp của cả hai, có phải đây là cái Tôi không ?*

Người ta tạo ra vô số ràng buộc vào cơ cấu thân xác này, vào cơ cấu tinh thần này bằng cách tự đồng hóa mình với nó, cho nó là *Tôi, Tôi*. Và khổ đau phát sinh, khi quý vị đồng hóa mình với thể xác và tinh thần. Khi phát triển sự ràng buộc vào cái *Tôi* ấy, ta bắt đầu trở nên căng thẳng, bắt đầu thắt nút rối và khổ đau bắt đầu.

Chỉ chấp nhận điều này ở lý trí không thôi hay dù có chấp nhận nó vì lòng tin vào Bạc Giác Ngộ đã nói như vậy, cũng chẳng giải quyết được gì cả. Ta phải khảo sát trọn vẹn sự thật, thực tại nơi chính mình, ở mức độ thực nghiệm về tinh thần và vật chất từ bề mặt, bề ngoài ở mức độ thô thiển nhất, đi sâu dần, đến tầng lớp vi tế hơn, vi tế hơn, vi tế hơn, vi tế nhất.

Phương pháp thiền này sẽ giúp thăm dò sự thật của toàn thể lĩnh vực vật thể, thăm dò sự thật của toàn thể lĩnh vực tinh thần ở mức độ thực nghiệm. Nếu muốn thực chứng chân lý ở mức độ thực nghiệm, ta phải thực nghiệm ngay trên cơ cấu thân xác này, chứ không phải ở bên ngoài. Như vậy, phương pháp thiền này sẽ giúp ta thăm dò thực tại trong phạm vi cơ cấu thân thể của chính

minh. Và hơi thở sẽ là phương tiện rất quan trọng, hơi thở đơn thuần, chỉ hơi thở không thôi, đúng như hơi thở.

Tại sao không được tụng niệm, tưởng tượng khi hành thiền Vipassanā?

Một lý do, tại sao chúng tôi không muốn quý vị thực hành bất cứ sự tụng niệm nào, hình dung nào. Một lý do nhỏ thôi, dĩ nhiên, nhưng vẫn là lý do quan trọng. Khi niệm, quý vị thường niệm một danh hiệu, danh hiệu của vị Thần này, nữ Thần kia, giáo chủ tôn giáo này hay tôn giáo kia. Thế là mình có liên quan đến một giáo phái nào đó, tông phái nào đó. Phương pháp thiền này muốn ta luyện tập ở mức độ sự thật chung cho tất cả.

Toàn thể phương pháp thiền này là chung cho tất cả, không có tính cách tông phái. Nếu dùng một hình ảnh, một hình ảnh tưởng tượng, một hình tượng, một hình dáng của vị Thần này, nữ Thần kia, giáo chủ tôn giáo này hay tôn giáo kia là ta liên quan đến một tôn giáo có tổ chức nào đó, một tông phái nào đó. Cách này không thể áp dụng cho tất cả mọi người, chỉ những ai thuộc tôn giáo, tông phái đó mới luyện tập theo. Cách này không phải là chung cho tất cả. Phải hiểu rằng sự khổ đau của chúng ta là chung cho tất cả, căn bệnh là chung cho tất cả. Khi một người phát sinh ra điều bất thiện, giận dữ, ác ý, ham muốn, dục vọng, sợ hãi, ngã mạn, bất cứ phản ứng tiêu cực nào, người ấy trở nên căng thẳng, trở nên khốn khổ. Điều này xảy ra với mọi người.

Khi nổi cơn tức giận, ta có thể gán cho cơn giận nhãn hiệu nào? Cơn giận đã nổi lên, có phải đó là cơn giận Thiên Chúa giáo, cơn giận Do Thái giáo, cơn giận Ấn giáo, cơn giận Hồi giáo hay cơn giận Phật giáo,... Cơn giận của người Mỹ, của người Anh hay của người Nga... Cơn giận là cơn giận. Vì sự tiêu cực này, người ta phải chịu khổ đau. Một lần nữa, ta không thể gọi đây là khổ đau Ấn giáo hay khổ đau Hồi giáo, hay khổ đau Thiên

Chúa giáo, hay khổ đau Do Thái giáo,... *Khổ đau là khổ đau, là chung cho tất cả, căn bệnh là chung cho tất cả nên phương thuốc chữa trị phải là chung cho tất cả. Phương thuốc mang tính cách tông phái không thể giúp gì được. Vì thế, trong phương pháp thiền này, điều kiện cần thiết rất quan trọng là từng bước trên con đường này, từ lúc bắt đầu cho đến khi đến đích cuối cùng, từng bước phải đi cùng với sự thật. Sự thật mà chính mình chứng nghiệm ở khoảnh khắc này.*

Cứ thế, từng khoảnh khắc một, từng khoảnh khắc một, bất cứ sự thật nào tự biểu hiện trong phạm vi cơ thể mình, sự thật thuộc về cơ cấu thân xác này, cơ cấu tinh thần này, ta cứ tiếp tục quan sát, quan sát, quan sát. Điều này là chung cho tất cả, giống nhau với mọi người, rồi ta sẽ đạt đến đích cuối cùng. Đừng pha trộn kinh nghiệm của mình với bất cứ niềm tin nào, giáo điều nào, tông phái nào, triết lý nào, thuộc truyền thống này hay truyền thống kia, cho dù đúng đến thế nào, chân thực đến thế nào đi nữa.

Thực tại mà ta không chứng nghiệm được, không phải là thực tại của mình

Thực tại do Bậc Giác Ngộ như Đức Phật hay Chúa Giesu, hay Đấng Mohāmet chứng nghiệm là thực tại của những vị này chứ không phải của chính mình. Khi ta đi đến giai đoạn ấy và tự bản thân thực chứng được thì đến lúc ấy nó mới trở thành thực tại của mình. Vì vậy, nên tu tập với thực tại mà mình trực tiếp chứng nghiệm trong cơ cấu thân thể qua từng khoảnh khắc. Đó là hơi thở mà mình cảm nghiệm qua từng khoảnh khắc, đang thở vào, đây là thực tại của khoảnh khắc này, đang thở ra, đây là thực tại của khoảnh khắc này.

Nếu hơi thở ấy sâu, ta biết nó sâu, nếu hơi thở ấy cạn, ta biết nó cạn. Như thế, hơi thở là đối tượng phổ quát chung cho mọi người, không phải là đối tượng mang

tính cách tông phái. Ta không thể nói hơi thở đang đi vào là hơi thở Ấn giáo, Thiên Chúa giáo hay Hồi giáo, hay hơi thở của người Mỹ, của người Nga.

Hơi thở đang đi vào, đi ra, đối tượng hơi thở là thực tại chung cho mọi người.

Nếu tiếp tục tu tập với sự thật phổ quát, phương pháp thiền này sẽ đưa ta đi từ sự thật bề ngoài, thật chắc đặc, nặng nề ở bề mặt. Từ ngày này sang ngày khác trong suốt mười ngày ở đây, mỗi ngày bằng cách đâm thủng, xuyên thấu, phân chia ra, cắt rời ra, phân tán ra, làm tan rã ra, ta đang hướng tới thực tại vi tế hơn. Ngày này qua ngày khác, ta sẽ tiến từ thô thiển tới vi tế hơn và chắc chắn phương pháp thiền này sẽ đưa ta tới giai đoạn có thể chứng nghiệm được sự thật vi tế nhất về thân và tâm ở mức độ kinh nghiệm, sự thật vi tế nhất về nội dung của tâm ở mức độ kinh nghiệm.

Rồi sẽ đến lúc, ta đã thăm dò hết lĩnh vực về thân và tâm, sẽ có thể vượt qua lĩnh vực đó và chứng nghiệm được những gì vượt ra ngoài thân và tâm. Không có lời nào có thể giải thích được điều này, cái đó cần phải được chứng kiến để thể nghiệm được. Đó là sự thật tối hậu. Toàn thể tiến trình là tiến trình làm cho ta nhận biết sự thật về chính mình, hãy tự biết mình, tiến trình nhận biết con người của mình trở thành tiến trình nhận biết về quy luật, về tự nhiên, về quy luật chung của vũ trụ. Rồi mình bắt đầu hiểu luật tự nhiên phổ quát khi chứng nghiệm sự thật bên trong bản thân. Luật tự nhiên chi phối toàn thể vũ trụ cả loài có tri giác và loài vô tri vô giác, áp dụng cho mọi người, mọi sự vật. Điều này trở nên rất rõ ràng.

Luật tự nhiên trừng phạt chúng ta ngay khi ta vi phạm luật

Bất cứ ai phạm luật sẽ bị trừng phạt tại chỗ và ngay lập tức. Khi ta bắt đầu sống tương thuận với luật ấy như luật ấy muốn ta sống, chính luật này bắt đầu trừng

thường chúng ta. Điều này trở nên rất rõ ràng khi ta khảo sát sự thật về chính bản thân mình, sự thật về thân, sự thật về tâm, về tổng hợp của cả hai, về sự tương quan của cả thân và tâm xảy ra trong từng khoảnh khắc. *Khi tiếp tục quan sát sự thật này, quan sát như nó đang là, như phương pháp thiền này muốn ta quan sát, quan sát một cách đúng đắn, không trộn lẫn bất cứ cái gì vào, mọi sự sẽ trở nên rất rõ ràng. Thiên nhiên sẽ bắt đầu tự hé mở, toàn thể quy luật tự nhiên sẽ bắt đầu tự hé mở. Sự thật về thế giới, về vũ trụ sẽ trở nên rất rõ ràng, quy luật của vũ trụ sẽ trở nên hết sức rõ ràng. Lúc ấy rất dễ dàng sống thuận với luật tự nhiên như luật ấy muốn ta sống, và cuộc đời sẽ tràn đầy hạnh phúc, an lạc, hòa hợp, không những chỉ ở bề mặt của tâm. Toàn thể con người thân và tâm, tổng hợp của cả hai sẽ tràn đầy an lạc, hòa hợp, hạnh phúc. Đó là mục tiêu của phương pháp thiền này.*

Không phải trong mười ngày, ta sẽ đạt được mục tiêu cuối cùng đó. Nhưng trong vòng mười ngày này, ta sẽ am hiểu kỹ thuật, cách tu tập như thế nào, làm cách nào để khảo sát được thực tại, chứng nghiệm được trong từng khoảnh khắc nơi chính mình, đi từng bước, từng bước, luôn luôn từ thực tại thô thiển đến thực tại vi tế hơn, vi tế hơn nữa, mà không trộn lẫn bất cứ thứ gì khác với phương pháp thiền này.

Hơi thở là một phương tiện rất quan trọng

Nếu ta pha trộn hơi thở với sự tụng niệm, sự hình dung như tôi đã nói, việc định tâm sẽ trở nên rất dễ dàng. Đúng thế, nhưng khi tâm được định bằng cách tụng niệm, hình dung thì ta sẽ quên mất hơi thở. *Ta định được tâm và sẽ bắt đầu cảm thấy an lạc ở bề mặt của tâm, rồi toàn thể tiến trình thăm dò sự thật về bản thân mình từ bề mặt cho đến chiều sâu bị mất đi vì phương tiện hơi thở đã mất. Chỉ có hơi thở, hơi thở đơn thuần là phương tiện quan trọng giúp quý vị đi sâu hơn. Vì thế, đừng bỏ quên phương tiện hơi thở ở giai đoạn này. Sau này, ta sẽ có*

thêm phương tiện giúp đi sâu hơn, còn bây giờ, hơi thở rất quan trọng, chỉ có hơi thở, hơi thở đơn thuần. Giả sử, ta muốn thăm dò sự thật về cơ thể của mình: “*Ta biết gì về cơ thể của mình? Ta có thể đọc sách về sinh lý học, cơ thể học, có thể nhìn thấy hình minh họa*”. Điều đó không có nghĩa là ta đã biết. *Ta không biết ở mức độ thực nghiệm, cái mà ta biết ấy chỉ là kiến thức. Ở mức độ thực nghiệm, ta biết rất ít về cơ thể của mình.* Ta biết vài điều về các cơ quan bên ngoài như chân, tay, mắt... chúng hoạt động như thế nào, có chức năng ra sao, chúng hoạt động theo ý muốn và mệnh lệnh của mình. Nếu ta muốn mở mắt, mắt sẽ mở, muốn nhắm mắt, mắt sẽ nhắm. Dơ tay, nhấc chân, bất cứ muốn làm gì, tay, chân các bộ phận bên ngoài này sẽ bắt đầu cử động. Nhưng các bộ phận bên trong thì sao? Tim, phổi, thận, gan... Chúng không làm theo ý muốn và mệnh lệnh của mình. Nếu ta ra lệnh cho tim mình ngừng đập, tim sẽ không ngừng đập. Nếu ta nói hãy đập chậm lại, nó không đập chậm lại. Nếu ta muốn nó đập nhanh hơn, nó không đập nhanh hơn. Ta không làm chủ được nó.

Bỏ các phận lớn trong cơ thể qua một bên, còn về toàn thể cơ cấu vật chất, cơ cấu thân thể, vật thể hữu hình thì sao? Cơ cấu ấy được tạo nên bởi các nguyên tử cực nhỏ, các vi tử và mỗi vi tử hoạt động này hay hoạt động kia. Lúc nào cũng có một cái gì đó đang xảy ra. Ta không biết được vì ta chưa chứng nghiệm được nó. Phương pháp thiền này sẽ giúp ta chứng nghiệm được điều này. Nhưng ta sẽ không điều khiển hoạt động của vi tử được. Nó chỉ xảy ra một cách tự nhiên. Ta biết vài điều về cơ cấu thân xác này ở bề mặt, ở mức độ bên ngoài, nơi sự việc xảy ra một cách cố ý hay tự nhiên, nhưng không biết những gì xảy ra bên trong một cách tự nhiên. Chúng cứ xảy ra, ta không kiểm soát được chúng. Bậc Giác Ngộ giúp chúng ta đã tìm thấy một phương tiện, và

bắt đầu chứng nghiệm thực tại trong phạm vi cơ cấu thân thể này, dụng cụ ấy là hơi thở.

Ví dụ, có người đang sống ở bên này bờ sông, vì sống ở đây nên đã biết ít nhiều về thực tại của bờ sông bên này. Có người khác vừa qua sông và đến bờ bên kia, trở về và khen bờ bên kia: “Ồ, *tuyệt vời, tuyệt vời*”. Và người đang sống ở bờ bên này cảm thấy muốn thường thức bờ sông bên kia, muốn tận mắt thấy nó. Nhưng người đó cứ ngồi bờ bên này, tay chấp lạy, nước mắt rơm rớm với giọng nghẹn ngào và bắt đầu cầu nguyện, ao ước và than khóc: “*Hỡi bờ bên kia xin hãy đến đây! Hỡi bờ bên kia xin hãy đến đây! Ta muốn tận mắt thấy ngươi! Ta muốn thường thức ngươi! Ta không qua bên đó đâu! Ngươi hãy đến đây!*”. Người này có thể cứ tiếp tục than khóc như thế suốt đời, điều ước muốn đó sẽ không xảy ra, chuyện ấy không thể xảy ra. Cách duy nhất để thấy tận mắt bờ bên kia là rời bờ bên này, băng qua dòng sông và đến bờ bên kia. Đơn giản, có thể thôi.

Chúng ta cần chiếc cầu nối bờ bên này với bờ bên kia, cần sự trợ giúp của chiếc cầu ấy để có thể thường thức và thấy tận mắt bờ bên kia. *Hơi thở có tác dụng như chiếc cầu nối. Lĩnh vực thuộc cơ cấu thân thể quen thuộc này của mình là hơi thở, được nối liền với lĩnh vực xa lạ nơi mọi sự đang xảy ra hoàn toàn tự nhiên. Hơi thở này nối liền hai lĩnh vực đó. Sự hô hấp là một hoạt động của cơ thể, vận hành theo hai cách: cố ý và tự nhiên. Nếu muốn một hơi thở cố ý, hơi thở sâu, tất nhiên, quý vị có hơi thở sâu. Nếu muốn có hơi thở cạn, quý vị có thể có hơi thở cạn.*

Ngay cả khi muốn ngưng thở, quý vị có thể ngưng thở khoảng nửa phút, và khi ta không ra lệnh hay sai khiến hơi thở, nó vẫn đi vào, đi ra một cách tự nhiên. Như thế, hơi thở hoạt động theo hai cách. Đó là lý do tại sao chúng ta lại dùng hơi thở. Và với sự trợ giúp của hơi thở, ta đi đến bờ bên kia của thực tại về cơ cấu thân xác này.

Đây là điều ta bắt đầu làm. Trong mười ngày này, thêm nhiều sự thật về cơ cấu thân xác này sẽ tự thể hiện. Chỉ khi nào chứng nghiệm được chúng, ta mới nên chấp nhận chúng, chứ không chấp nhận chúng vì lời giảng này, vì Thầy của mình đã nói như vậy. Không phải vì Kinh điển nào đó đã nói như vậy; Không phải vì các nhà khoa học đã nói như thế; Không phải vì Đấng Giác Ngộ Đức Phật đã nói như thế, mà hãy chấp nhận bằng sự chứng nghiệm của chính mình, bằng kinh nghiệm của chính mình trong từng khoảnh khắc. Hơi thở sẽ giúp ta, và chẳng bao lâu ta sẽ hiểu ra rằng hơi thở cũng giúp mình thăm dò lĩnh vực tinh thần. Mới đầu, hơi thở có vẻ như là hoạt động của cơ thể: “đi vào, đi ra”. Nhưng không sớm thì muộn, mình sẽ bắt đầu nhận biết rằng hơi thở có liên quan nhiều đến tâm, đến những bất tịnh trong tâm, những ô nhiễm và tiêu cực.

Khi tu tập, mình sẽ bắt đầu nhận ra rằng: “*Khi tâm bắt đầu chìm đắm trong bất cứ điều tiêu cực nào, giận dữ, oán hận, ác ý, thù ghét, đam mê, sợ hãi, bất cứ điều nào; khi ấy sự hô hấp và hơi thở mất đi nhịp đập bình thường. Hơi thở không còn bình thường nữa, nó trở nên hơi nặng, hơi nhanh, và khi điều tiêu cực ấy mất đi, quý vị thấy rằng hơi thở của mình lại trở nên bình thường. Hơi thở liên hệ mật thiết đến tâm cũng như những tiêu cực trong tâm của ta*”. Thực tại này càng ngày càng trở nên rõ ràng hơn.

Ta tới đây để đến tận nguồn gốc của khó khăn, những khó khăn hàng ngày, có nghĩa là nguồn gốc của những điều tiêu cực. Ở lĩnh vực tinh thần, hơi thở sẽ giúp mình đi đến đáy sâu của vấn đề, nơi sự tiêu cực khởi sinh, và cũng sẽ giúp ta thăm dò thực tại về tâm. Ở cấp độ vật chất, cả ngày ta chỉ quan sát hơi thở đi vào, đi ra, qua ống mũi bên trái, qua ống mũi bên phải, qua cả hai ống mũi, hơi thở sâu, nông hay như thế nào đi nữa. Ta chỉ quan sát nó, đó là sự quan sát sự thật về cơ cấu thân

thể của mình. Tối nay và cả ngày mai, ta sẽ bắt đầu chứng nghiệm sự thật về cơ cấu thân thể ở cấp độ vi tế và sâu xa hơn một chút. Sự thật ấy luôn tồn tại ở đây nhưng ta chưa bao giờ chứng nghiệm được. Bây giờ, ta sẽ bắt đầu thể nghiệm nó.

Khu vực quan sát là vùng tam giác nhỏ hẹp

Phải hiểu rằng, sự thăm dò ở giai đoạn này ở trong một khu vực nhỏ. Ta phải thăm dò thực tại trong giới hạn này, có đường đáy là môi trên bao trùm toàn thể khu vực hai ống mũi. Ta cứ tiếp tục chú ý đến cửa mũi, đường ống trong khoang mũi và ý thức hơi thở qua khu vực này. Nếu khu vực này nhỏ, ta sẽ nhận ra rằng vì tập chú tâm vào khu vực nhỏ hẹp hơn, tâm trở nên sắc bén hơn, tinh tế hơn và càng lúc càng nhạy cảm. Nó bắt đầu cảm nhận được những thực tại vi tế hơn. Nếu tập ở khu vực rộng lớn hơn, tâm sẽ không trở nên sắc bén, dễ dàng như thế. Đó là lý do tại sao Bạc Giác Ngộ khuyên ta tập ở khu vực nhỏ hẹp. Sau một hay hai ngày, ta cũng sẽ thu hẹp khu vực này, khu vực ý thức càng nhỏ, chắc chắn tâm càng trở nên sắc bén hơn để cảm nhận thực tại vi tế hơn.

Tối nay và ngày mai, ta sẽ bắt đầu cảm nhận được. Có thể ngay ngày hôm nay, ta sẽ bắt đầu cảm nhận được sự xúc chạm của hơi thở, xúc chạm của hơi thở vào, hơi thở ra; ở bất cứ chỗ nào trong khu vực giới hạn này, không nhất thiết là phải xúc chạm khắp nơi trong khu vực ấy; bất cứ nơi nào ở bên trong mũi, hay ở vành ngoài cửa mũi, hay có thể ở khu vực phía dưới mũi, trên môi trên... Ta chỉ cần ý thức nó thôi, không làm gì hết. Toàn thể phương pháp thiền này là chỉ ý thức, chỉ ý thức. Nếu cảm nhận được sự xúc chạm, quý vị ý thức được có sự xúc chạm. Nếu không cảm nhận được, không cảm thấy gì cả thì ta chỉ ý thức hơi thở đi vào, đi ra, nhưng chú trọng vào sự xúc chạm. Rồi ngày mốt, quý vị sẽ nhận ra rằng mình sẽ bắt đầu cảm nhận được thực tại còn vi tế hơn, ngày sau đó, thực tại còn vi tế hơn nữa.

Cứ như thế, ta sẽ đi từ thực tại thô thiển đến thực tại vi tế, vi tế hơn, vi tế nhất thuộc về thân xác hữu hình và tâm thức trừu tượng.

Phóng tâm là một chương ngại khi hành thiền

Hôm nay, không ai bảo quý vị quan sát tâm mình, nhưng vô tình, ta đã quan sát tâm mình. Ta đã để ý thấy mình đang mang loại tâm gì. Ta được yêu cầu quan sát hơi thở, và mới quan sát chưa được hai hơi thở thì tâm đã phóng đi mất, tâm này đã đi chỗ nào khác. Và sau một lúc lâu, mình mới nhận thấy: “Ồ, tâm ta đã đi đâu mất rồi, tôi ở đây là để quan sát hơi thở mà tâm lại đi đâu mất rồi”. Một lần nữa, sau một hay hai hơi thở, tâm lại đi chỗ khác, rồi mình lại nhận biết được và mang nó trở về. Không những thế, khi thấy tâm cứ đi lang thang, chuyền thoăn thoắt nên ta cảm thấy bực bội: “Tôi đang mang loại tâm gì vậy? Nó không thể làm được chuyện bình thường này, là chuyện mà chỉ quan sát mà thôi, nó không có gì để làm cả, sự hô hấp luôn có sẵn đó, đây không phải là sự tập thở”. Rồi vì thế, ta trở nên mệt mỏi.

Hơi thở ra vào luôn có ở đó, việc của ta chỉ là quan sát. Hơi thở vẫn tiếp tục ra vào. Ta đang ngồi ở trên bờ sông, dòng sông đang chảy, điều phải làm là chỉ quan sát, nhưng tâm vẫn không làm được việc đơn giản này nên mình cảm thấy rất thất vọng, rồi sinh ra bực bội, khó chịu: “Ồ, không, không”. Như vậy, ta đang đi ngược lại với phương pháp thiền. Đây là khuôn mẫu thói quen của chính tâm mình. Khi điều gì không muốn xảy ra, ta phản ứng lại bằng sự bực bội, khó chịu và tiêu cực. Đây là điều ta đã bắt đầu làm. Bây giờ, ta muốn tâm mình được an định và xem kìa nó không an định. Thế là ta bắt đầu phản ứng: “Ồ, không, không”. Phương pháp thiền này muốn ta chấp nhận sự kiện là tâm đi lang thang, ngay giây phút này tâm đã đi lang thang. Hãy mỉm cười chấp nhận rằng tâm đã đi lang thang. Thì đã sao? Hơi thở vẫn còn đây, hãy trở lại với hơi thở. Chẳng bao lâu,

mình sẽ sớm nhận ra rằng khi chấp nhận sự kiện là tâm sẽ đi lang thang, mình sẽ không phải kéo nó trở lại với hơi thở. Tâm sẽ tự trở lại, tâm sẽ tự động chú ý đến hơi thở. Ta chỉ chấp nhận sự kiện là tâm đi lang thang. Thế là đủ rồi, tâm sẽ quay trở lại với hơi thở. Như vậy, ta đã bắt đầu quan sát tâm mình, bản chất của tâm luôn đi lang thang. Thật là một cái tâm phóng túng, lang thang, vọng động. Một thực tại khác, nó đi lang thang tới chỗ nào: “Ồ, quá nhiều đối tượng!”.

Ta không được ghi vào nhật ký, không được phép giữ nhật ký ở đây. Nhưng cho dù được phép, không ai có thể ghi lại hết những chỗ tâm đã lang thang tới. Từng giây phút, tâm ở những chỗ nào đó trên trời hay một thế giới xa vời khác. Không thể ghi nhật ký, nhưng nếu thật chú ý, quý vị vẫn có thể thấy chỉ có hai lĩnh vực để tâm lang thang tới: lĩnh vực của ký ức trong quá khứ và lĩnh vực của tương lai. Một kỷ niệm sẽ khởi lên trong tâm, kỷ niệm này hay kỷ niệm kia, ở khoảnh khắc này là kỷ niệm này và sau đó là kỷ niệm khác. Ghi vài kỷ niệm: “Ồ, chuyện đó đã xảy ra như thế, người nào đó đã nhục mạ, mắng chửi tôi trong quá khứ. Vào lúc đó, tôi đã không biết phải đối phó như thế nào. Bây giờ, nếu người này nhục mạ tôi, người này tôi sẽ trả đũa như thế này”.

Và ta bắt đầu lạc bước vào tương lai, bị cuốn hút vào tương lai. Bất ngờ một ý tưởng trong dĩ vãng đến, và ta bắt đầu trôi lăn vào quá khứ, rồi ta lại nhảy vào tương lai và tiếp tục bị cuốn hút vào tương lai. Đó là khuôn mẫu thói quen của tâm, nó cứ chìm đắm vào quá khứ hay tương lai, nó không muốn sống với giây phút hiện tại. *Người ta phải sống trong hiện tại, làm sao sống trong quá khứ vì quá khứ đã qua đi vĩnh viễn, ta không thể mang nó về và sống lại quá khứ cho dù trả hết tiền trên thế gian này. Không thể được, nó đã vĩnh viễn trôi qua. Và tương lai là tương lai, trừ khi nó trở thành hiện tại, ta cũng không thể sống trong tương lai mà phải sống trong hiện tại.* Nhìn

xem này, loại tâm nào không muốn sống trong hiện tại. Đó là lý do tại sao nó vọng động. Nó không biết nghệ thuật sống, mà toàn thể phương pháp thiền này dạy cho quý vị nghệ thuật sống. Đó là làm thế nào để sống trong hiện tại. Khi ta sống với hơi thở dù trong vài khoảnh khắc, đây là giây phút của thực tại, thực tế của giây phút này là hơi thở đang đi vào, đi ra. Tất cả những giây phút khác khi mình chìm đắm trong quá khứ hay tương lai là kết quả khuôn mẫu, thói quen của tâm.

Khi phóng tâm, tâm vô minh nên phản ứng tiêu cực (tạo nghiệp)

Một thực tại khác, càng ngày càng trở nên rõ hơn khi tâm đi lang thang vào quá khứ hay tương lai. Ở đó, có những loại ý tưởng nào. Lại một lần nữa, có hai loại ý tưởng, hai khuôn mẫu là khó chịu và dễ chịu. Khi tâm chìm đắm trong kỷ niệm quá khứ, kỷ niệm ấy có thể là kỷ niệm khó chịu hay dễ chịu. Khi tâm chìm đắm vào tương lai, ý tưởng về tương lai cũng có thể dễ chịu hay khó chịu. Cho nên, hãy để ý xem ý tưởng thuộc loại nào. Rồi ta sẽ nhận thấy rằng khi tâm chìm đắm vào sự dễ chịu trong quá khứ hay tương lai, một phần của tâm bắt đầu phản ứng: “*A, tôi thích điều đó, tuyệt diệu thay, điều đó nên luôn xảy ra*”. Sự thích thú trở thành ham muốn, ham muốn trở thành bám víu và ta không biết rằng mình đã đánh mất sự cân bằng trong tâm. Ta trở nên mất thăng bằng và trở nên khổ sở vì mình đã bắt đầu ham muốn và bám víu.

Tương tự như thế, khi tâm chìm đắm vào ý tưởng khó chịu trong quá khứ hay tương lai. Ta sẽ nhận thấy rằng một phần của tâm sẽ bắt đầu phản ứng: “*Tôi không thích cái đó*”. Và cái không thích này sớm trở thành ghét bỏ, thù hận. Một lần nữa, ta lại thấy rằng mình đã đánh mất sự cân bằng trong tâm. Ta trở nên rất dao động. “*À, đây là khuôn mẫu, hành xử của tâm tôi trong lúc này, nó tiếp tục phản ứng bằng ham muốn, bám víu, ghét bỏ, thù*

hận". Theo ngôn ngữ thời Đức Phật, điều này được gọi là *Rāga*, nghĩa là ham muốn, và *Dosa* nghĩa là ghét bỏ. Như vậy, lúc nào cũng ham muốn, ghét bỏ, vì thế lúc nào quý vị cũng luôn dao động. Tại sao lại có ham muốn này? Tại sao lại có ghét bỏ này? Bởi vì người ta không biết cái gì đang xảy ra sâu tận bên trong. Ở bề mặt tâm cứ bện rộn với các đối tượng bên ngoài và người ta không biết về chiều sâu của tâm, nơi mà ham muốn, ghét bỏ, sự dao động và khổ đau phát sinh. Điều này được gọi là vô minh (*Mohā*), tâm rất là vô minh. Đôi lúc, mình sẽ nhận ra tâm vô minh như thế nào.

Một ý nghĩ khởi lên trong tâm thuộc quá khứ hay tương lai, không thành vấn đề; dễ chịu hay khó chịu, không thành vấn đề. Một ý nghĩ đã nảy sinh trong tâm, và ngay khi chưa trọn một ý thì ý nghĩ khác đã bắt đầu. Những ý nghĩ không liên quan gì với nhau và không có thứ tự đầu đuôi. Đây là sự điên rồ. Khi ta nói người đó là người mất trí, một người điên. Vì những ý nghĩ của người này không đầu, không đuôi. Một ví dụ, ta gặp một người điên đã chịu đói 4 ngày qua, với lòng từ, mình tặng anh ta một đĩa đầy thức ăn. Rất vui sướng, người ấy ngồi xuống ăn vì đang đói. Anh ta chỉ lấy một miếng thức ăn và trước khi đưa thức ăn vào miệng, suy nghĩ của anh ta thay đổi.

Bây giờ, anh ta bắt đầu nghĩ rằng: "*ta đang trong phòng tắm, ta đang tắm, đây là cục xà phòng*", rồi anh ta bắt đầu cầm đĩa thức ăn ấy chà lên người. Trước khi ý tưởng đó dứt, một ý tưởng khác đến: "*Kẻ đang đứng trước mặt tôi, hẳn là kẻ thù của tôi và hẳn đến để giết tôi. Trước khi hẳn giết tôi, tôi phải giết hẳn, giết hẳn bằng cách nào? Ô! đây là những quả lựu đạn, nếu ta ném, hẳn sẽ chết*". Và người điên ném hết thức ăn đi. Đây là một người điên và mất trí. Suy nghĩ của anh ta không có thứ tự đầu đuôi gì cả. Mọi người rồi sẽ nhận ra mình điên rồ như thế nào. Ta vẫn luôn suy nghĩ không có đầu đuôi. Ý nghĩ này bắt đầu, rồi bỗng nhiên một ý nghĩ khác nổi lên,

bất ngờ một ý nghĩ khác nữa nổi lên. Thật là điên rồ. Điều này gọi là vô minh (Mohā). Vô minh là mình không biết cái gì đang xảy ra và suy nghĩ không có đầu đuôi. Ngay cả khi suy nghĩ có thứ tự, ta vẫn không biết trong tâm phát sinh ra bất tịnh như thế nào và quý vị đang tạo ra khổ đau. Khi tiến sâu hơn ở mức độ thực nghiệm, ta sẽ thấy điều này càng lúc càng rõ hơn. Sự tương quan giữa thân và tâm sẽ trở nên rõ ràng hơn. Quý vị phải tu tập để thấy rõ điều ấy, tu tập đúng như phương pháp thiền đời hỏi, rồi sự tu tập sẽ trở nên dễ dàng.

Phương pháp thiền dạy ta Nghệ thuật sống

Đừng chỉ trích các phương pháp thiền khác mà quý vị đã tập trong quá khứ. Đừng lên án chúng, rất có thể quý vị đã từng tham dự vào các nghi lễ, hình thức tôn giáo. Đừng chỉ trích chúng! Nhưng trong mười ngày này, ta đến đây thử phương pháp thiền này một cách công bằng, để gặt hái được những kết quả tốt đẹp nhất. Bỏ ra mười ngày trong đời một Cư sĩ, không phải là chuyện dễ làm. Các Cư sĩ có nhiều trách nhiệm đa đoan và để các trách nhiệm ấy sang một bên để đến đây khảo sát hơi thở này là gì? Tâm này là gì? Mục đích tu tập là gì? Một mục đích rất quan trọng: “Nó giúp quý vị học nghệ thuật sống, làm sao sống cho được an lạc và hòa hợp, làm sao để chúng nghiệm được an lạc và hòa hợp nội tâm, và làm sao để tạo ra không gì khác ngoài an lạc và hòa hợp cho người khác”.

Lúc này, khi phát sinh ra điều bất tịnh, mình trở nên khổ sở. Ai phát sinh ra điều bất tịnh, chắc chắn người ấy sẽ trở nên khổ sở và người ta không giữ khổ đau cho riêng mình. Khi phát sinh ra điều bất tịnh và trở nên khổ sở, ta bắt đầu làm người khác khổ lây, và làm cho môi trường xung quanh trở nên căng thẳng. Người nào tiếp xúc với mình vào lúc này, họ sẽ trở nên căng thẳng và khốn khổ. Đây không phải là cách sống đúng đắn. Ta đang thiếu nghệ thuật sống. *Vipassanā sẽ dạy cho quý vị*

nghệ thuật sống, một cách sống đúng đắn, một cách cư xử: “làm sao để sống an lạc và hòa hợp nội tâm, làm sao để phát sinh ra không gì ngoài an lạc và hòa hợp cho người khác”. Điều này chỉ đạt được khi quý vị khảo sát sự thật về tự nhiên, bản chất hiện hữu thân và tâm của chính mình, bản chất của định luật vũ trụ. Tất cả điều này phải được chứng nghiệm. Rồi ta thấy rằng nơi mình đã bắt đầu có sự thay đổi, một sự thay đổi tốt đẹp hơn. Để được như thế, ta phải thực hành chăm chỉ. Và vì vậy, có những lời khuyên quan trọng, những hướng dẫn để quý vị tận dụng chín ngày tới đây. Một điều rất quan trọng là ta đang làm một việc rất nghiêm chỉnh. Thật ra việc đó là một cuộc giải phẫu rất sâu trong tâm quý vị. Khi chịu đựng cuộc giải phẫu thâm sâu này, những xúc cảm bám rễ sâu bắt đầu trôi lên trên bề mặt.

Đương nhiên là khi mổ xẻ vết thương, máu mủ sẽ trôi lên trên bề mặt. Điều này tốt cho quý vị. Nhưng tiến trình mổ vết thương và lấy mủ ra rất khó chịu. Ta phải đối diện với nó, hãy can đảm chấp nhận nó: *“Tôi phải cắt vết thương để lấy mủ ra, mọi trải nghiệm khó chịu đều có lợi cho tôi”*. Như tôi đã nói, những khó chịu ta bắt đầu cảm thấy hôm nay là một phần của tiến trình đó. Quý vị *đã bắt đầu cuộc giải phẫu tâm, vết thương bị cắt ra và máu mủ bắt đầu trôi lên trên bề mặt. Bây giờ, quý vị phải đối diện với thực tại, tươi cười đối diện với nó.*

Một ví dụ, ở phương Đông khi người nội trợ nấu thức ăn. Bà ta dùng bếp than nóng để nấu thức ăn, thức ăn đã được nấu chín nên không cần lửa nữa. Người ta muốn dùng than này trong lần nấu ăn tới. Để dập tắt ngọn lửa họ múc nước dội vào đồng than đang cháy. Bản chất của than là nóng, bản chất của nước là lạnh. Khi nước và lửa gặp nhau, cái lạnh và cái nóng này tạo thành một sự va chạm mạnh, có một phản ứng mạnh xảy ra, “Xèo”. Có tiếng “Xèo” ở đó. Họ dội một gáo nước khác và lại nghe tiếng “Xèo”. Nếu người ta tiếp tục dội nước vào

“Xèo, Xèo, Xèo”. Cho đến khi nhiệt độ than bằng với nhiệt độ của nước, than không còn nóng nữa. Rồi, quý vị có thể dội một thau nước đây và không nghe tiếng “Xèo” nữa. Do đó, nên hiểu, có thể ta đang thiền trong một giờ và có một khoảnh khắc tâm ở cùng với hơi thở đi vào, đi ra là thực tại của giây phút này, không có vô minh. Đây là sự thật. Không có sự tưởng tượng nào cả, không có ham muốn, không có ghét bỏ. Khi hơi thở đi vào, ta không bắt đầu ham muốn: *“tôi muốn có thêm hơi thở, tôi muốn có thêm hơi thở”*.

Hơi thở có sẵn đó, ham muốn để làm gì ? Khi hơi thở đi ra, ta không nói rằng: *“tôi không muốn hơi thở, tôi không muốn hơi thở”*. Hơi thở đi ra để lại trở vào. *Ta chỉ sự giữ sự bình tâm và quan sát trong khoảnh khắc đó. Khi tâm bình thân, quan sát sự thật đúng như thật, không có vô minh, chỉ sống với thực tại, không ham muốn, không ghét bỏ.* Đó là khoảnh khắc tuyệt vời.

Hành Thiền giống như cuộc phẫu thuật nội tâm

Trong khoảnh khắc đó, một phần tâm của mình trở nên hết sức trong sạch, nhưng vẫn còn có nhiều rác rưởi bên trong, tất cả những bất tịnh và tiêu cực mà mình đã tích lũy sâu trong tâm. Khi sự tinh khiết của khoảnh khắc này va chạm với sự bất tịnh đó, có sự bùng nổ lớn, sự bùng nổ của núi lửa, một tiếng “*Bùm*” lớn. Và cái đó trôi lên trên bề mặt, đau ở chân, đau ở lưng,...: “*Ồ! Khó chịu quá, khó chịu quá, ta nên bỏ đi thôi, chẳng tốt lành gì cho ta cả*”. *Tất cả những điều này chắc chắn sẽ xảy đến với quý vị. Hãy cương quyết khẳng định, đây là cuộc giải phẫu tâm của mình.* Khi có cuộc giải phẫu do một Bác sĩ phẫu thuật thực hiện và bị chích thuốc mê nên ta không biết chuyện gì đang xảy ra cả. Nhưng ở đây, ta phải tự giải phẫu mình, không bị chích thuốc mê và phải đối diện với bất cứ những gì xảy đến trong giây phút này. *Hãy can đảm lên, hãy đối diện với nó vì lợi ích của chính mình.* Đó là cách mà quý vị bắt đầu thay đổi khuôn mẫu hành xử

của tâm mình. Hãy đối diện với nó và phát triển sức mạnh tinh thần. Bởi vì quý vị không được dùng thuốc mê và phải phát triển phẩm chất dũng mãnh cho tâm.

Tuân thủ nghiêm chỉnh các điều lệ, quy tắc của khóa thiền

Một sự cương quyết trong tâm là tôi sẽ giữ tất cả các quy tắc, điều lệ giống như khi nhập viện, quý vị phải chấp nhận mọi nội quy của bệnh viện. Tương tự như thế, hiện giờ, quý vị đã đến ở trong một bệnh viện. Chúng ta không gọi nơi đây là bệnh viện tâm thần. Quý vị đến đây để thanh lọc tâm, làm cho tâm lành mạnh nên phải tuân thủ mọi điều lệ, nội quy.

Một điều lệ là trong mười ngày này, ta phải ở trong nhà tù và không thể đi ra ngoài.

Trước khi đến khóa thiền này, những người muốn tham dự được hỏi: “*Quý vị có sẵn sàng ở đây mười ngày không?*”. Khi họ đến đây học, họ lại được hỏi: “*Quý vị có sẵn sàng chưa? Ngày hãy đọc các điều lệ này và ký tên vào*”. Rồi có người lại nhắc trong khi họp, “*Quý vị sẵn sàng chưa? Quý vị phải lưu lại ở đây mười ngày*”.

Tuy nhiên, từ kinh nghiệm của nhiều người đã đến đây và từ nhiều khóa thiền, chúng tôi nhận thấy rằng khi ngày đầu trôi qua, cuộc giải phẫu đã bắt đầu. Vào ngày thứ 2, sự dao động đã xảy ra. Không phải tất cả, nhưng có một số người yếu lòng, họ cảm thấy muốn bỏ chạy: “*Ồ! Việc này chẳng tốt lành gì cho tôi cả, để lúc khác, tôi sẽ đến vào lúc khác*”. Và người ta muốn bỏ chạy. Rồi một lần nữa, vào ngày 4, một cuộc giải phẫu sâu hơn bắt đầu.

Và vào ngày thứ 5, ta đi sâu hơn nữa. Vào ngày thứ 6, sự dao động này lại xảy ra cho một số người: “*Tôi muốn bỏ chạy, tôi muốn bỏ chạy*”. Vào ngày thứ 2 và thứ 6, sự dao động lớn xảy ra. *Hãy đối diện với chúng, hãy can đảm đối diện với những dao động này với lòng cương quyết: “Tôi sẽ ở đây mười ngày. Tôi phải dẹp bỏ nhóm*

rác rưởi ở sâu trong tâm. Tất cả máu mủ từ vết thương phải chảy ra. Nó khó chịu nhưng tốt cho tôi. Tôi sẽ đương đầu với nó”.

Tương tự như thế, ví dụ ta đến bệnh viện để làm một cuộc giải phẫu cơ thể. Mới được nửa chừng, giả sử, ta nói với Bác sĩ phẫu thuật: “*Ồ! Thôi! Thôi! Thôi! Đủ rồi, tôi sẽ trở lại sau này để được giải phẫu tiếp*”. Chuyện này không bao giờ xảy ra cả. Bác sĩ giải phẫu sẽ không cho phép như vậy. Vị Bác sĩ ở khóa thiền này cũng không cho phép như vậy. Không tốt cho quý vị khi bỏ đi ngay giữa khóa. Do đó, nên có sự quyết tâm: “*Tôi sẽ không bỏ đi. Hãy để bất cứ chuyện gì xảy ra*”.

Một quyết tâm khác là tôi sẽ tôn trọng các điều lệ, đặc biệt là thời khóa biểu

“*Tôi phải có mặt tại Thiền đường lúc 8h sáng, sớm hơn vài phút, vào lúc 8 giờ sáng tôi đã ngồi, bắt đầu hành thiền*”. Nếu quý vị vừa đi, vừa tán gẫu, trì hoãn, nhìn chỗ này, ngó chỗ kia và trễ 10 – 15 phút thì chẳng thành tựu được gì cả. Đúng 8h, quý vị phải bắt đầu. Thời giờ rất quan trọng và quý giá đối với quý vị. Kế đến, quý vị phải ngồi thiền từ 8 giờ đến 11 giờ mỗi ngày. Hãy ngồi thiền chứ không phải: “*Tôi đã ngồi được một tiếng đủ rồi, giờ tôi đi giặt quần áo, đi tắm, làm việc này, việc kia*”.Ồ! Không được như thế, thời gian ngồi thiền là thời gian ngồi thiền. Hãy có quyết tâm. Một sự quyết tâm khác nữa là ngày 3 lần, sáng từ 8h-9h, trưa từ 2h30-3h30, chiều tối từ 6h-7h, quý vị phải ở trong Thiền đường: “*Cứ để bất cứ chuyện gì xảy ra, tôi cương quyết sẽ không ra khỏi Thiền đường, tôi có thể thay đổi tư thế ngồi, không sao cả*”. Sau 3 hay 4 ngày, ngay cả đến tư thế ngồi, quý vị cũng không thay đổi. Bây giờ, đừng sợ việc đó, ở giai đoạn này quý vị có thể thay đổi tư thế ngồi, nhưng phải ở trong Thiền đường. Điều này giúp tâm vững mạnh, sự quyết tâm mạnh mẽ sẽ giúp ta.

Không nên nằm quá 5 phút khi thấy mệt

Bất cứ khi nào cảm thấy mệt, quý vị được phép nằm nghỉ trong phòng ngủ và không nên nằm quá 5 phút. Khi nằm xuống, quý vị cảm thấy dễ chịu và tự nhủ: “Sao chỉ được 5 phút, có lẽ sự cảm đoán dành cho người vô minh. Tôi rất thông minh, tôi không cảm thấy buồn ngủ. Tôi biết tôi đang ý thức về hơi thở. Thì đã sao? 10 phút, tôi đang ý thức về hơi thở, tôi là người rất thông minh, không sao cả”. 15 phút, quý vị cảm thấy buồn ngủ. Nửa giờ trôi qua, quý vị bắt đầu ngáy.... Và rồi người khác trong cùng khu nhà ở nghe quý vị ngáy. “Ồ! thật tuyệt! Tôi cũng sẽ nằm, ngáy, ngáy”. Toàn thể khu nhà ở trở thành “nhà ngáy”. Cả trung tâm thiền sẽ biến thành “trung tâm thiền ngáy ngủ”. Quý vị đến đây để lúc nào cũng tỉnh thức, luôn luôn tỉnh giác từng giây, từng phút. Vì thế, không nằm quá 5 phút. Rồi lại ngồi, càng lúc càng tu tập nhiều hơn trong tư thế ngồi.

Không nên tu tập ngoài trời

Một rủi ro khác, một nguy hiểm khác là việc tu tập ngoài trời. Trong giai đoạn này, hãy tu tập trong nhà. Nếu quý vị ngồi thiền ngoài trời có nắng và gió, như thế không tốt. Dĩ nhiên, sau này, một Bạc Giác Ngộ trở thành giác ngộ khi ngồi dưới gốc cây, ngoài thiên nhiên, giữa trời bao la. Nhưng điều đó đòi hỏi một sự tu tập thuần thực. Trong giai đoạn này, nếu quý vị ngồi thiền ở ngoài trời, làn gió nhẹ chạm vào bên trong mũi hay vào vùng bên dưới mũi, sẽ không cho phép quý vị cảm nhận được cái phốt chạm vi tế của hơi thở. Bởi vậy, không nên ngồi thiền ngoài trời. Trong lúc nghỉ ngơi thì không sao. Nhưng trong giờ ngồi thiền, khi mắt nhắm, nếu bị ánh sáng chiếu vào mắt, quý vị sẽ không thể tiến sâu hơn. Do đó, luôn luôn tập thiền trong nhà. Tập Thiền trong nhà rất quan trọng cho quý vị.

Không nên ăn no

Rồi một nguy hiểm khác, giờ này, ở đây, đã được 24 tiếng, quý vị đã biết ở đây không có bữa ăn tối. Vào lúc 11h sáng, trong khi xếp hàng lấy thức ăn. Quý vị có thể nghĩ đến bữa cơm tối: “Không có bữa tối ở đây, tôi quen ăn một đĩa đầy cho bữa trưa và một đĩa đầy cho bữa tối. Nay ở đây, không có bữa tối, tôi nên ăn luôn phần bữa tối ngay bây giờ. Hai đĩa, một đĩa cho bữa tối và một đĩa cho bữa trưa”. Thiền sư luôn nói rằng, ta phải tự chiến đấu cuộc chiến riêng của mình. Cơ thể tôi phải đủ mạnh để chiến đấu cuộc chiến của tôi. Vì thế, tôi lấy 3 đĩa”. Nguy hiểm quá! nếu làm như thế, ta sẽ không thể thực hành thiền được, không thể được. Nếu ta đã quen mỗi bữa lấy một đĩa đầy, hãy lấy $\frac{3}{4}$ đĩa thôi. Trong suốt 24 tiếng, $\frac{1}{4}$ bao tử nên luôn luôn để trống, rồi ta mới có thể tập thiền tốt hơn được. Chớ nên ăn no, đừng nói gì đến ăn quá nhiều. Đừng ăn no, hãy để trống $\frac{1}{4}$ bao tử, điều này sẽ giúp ích cho ta.

Sự im lặng thánh thiện

Một khuyến cáo khác, sự im lặng triệt để rất quan trọng. Giờ đây đã tu tập được một ngày rồi, quý vị đã thấy tâm mình liên tục nói huyền thuyên, lúc nào cũng nói huyền thuyên. Rồi nếu quý vị bắt đầu nói chuyện với người khác. Dĩ nhiên, nếu gặp khó khăn nào về phương pháp thiền, mình luôn luôn được tự do thảo luận với các Thiền sư phụ tá. Về bất cứ vấn đề gì thuộc quản trị, quý vị có thể nói với Ban quản trị. Nhưng giữa các thiền sinh với nhau, quý vị không được nói chuyện, không thông tin liên lạc ngay cả bằng cách ra dấu, hoặc ánh mắt. Chỉ hướng vào nội tâm. Thực tại nơi chính mình là điều rất quan trọng cho ta. Mình đã hướng ra ngoài suốt cả đời, bây giờ mình học cách quan sát nội tâm. Nếu ta bắt đầu liên lạc với các thiền sinh cùng khóa, ta sẽ tạo ra khó khăn cho chính mình. Cái tâm nói huyền thuyên này có thêm thức ăn để nói chuyện nhằm nhí.

Nếu ta đã nói chuyện với người nào đó, khi ngồi thiền, tất cả những ý tưởng này tiếp tục hiện ra và sẽ làm xáo trộn tâm. Như vậy, nhiều ý tưởng có liên quan hay không liên quan sẽ bắt đầu nảy sinh. Điều này không những gây khó khăn cho mình mà còn cho cả người đã cùng trò chuyện. Khi nói chuyện, ta không thể nói chuyện với bức tường, cây cối. Bất cứ ai mà ta trò chuyện cũng là một thiền sinh. Và ta cung cấp thức ăn nói nhảm cho người ấy. Nếu cứ tiếp tục nói chuyện với ai đó khoảng một lúc, ta đã tạo ra khó khăn cho những thiền sinh khác. Hai người đã bắt đầu nói chuyện, và tiếng ồn làm phiền rất nhiều thiền sinh khác.

Cho nên, đừng nói chuyện, hãy hoàn toàn im lặng. Rồi ta sẽ thấy lợi ích của sự im lặng này. *Sự im lặng này còn quan trọng vì một lý do khác nữa.* Ngày hôm qua, ta nguyện giữ 5 giới. Rất dễ giữ các giới kia, không sát hại, không trộm cắp, không tà dâm... Nhưng không dễ với giới không nói dối (vọng ngữ). *Bất cứ khi nào nói chuyện, vì thói quen cũ, ta có thể thêu dệt và giấu điều gì đó, và ta đã phạm một trong các giới luật (Sīla).* Trong năm viên đá nền tảng này, cho dù chỉ một viên bị lung lay, sự hành thiền của mình sẽ trở nên yếu đi. Đừng nói chuyện nữa, hãy hoàn toàn im lặng. Và ta sẽ nhận ra rằng sự im lặng sẽ giúp ích rất nhiều.

Không được pha trộn các Pháp thiền khác vào Pháp thiền này

Một điều rất quan trọng khác là đừng pha trộn bất cứ điều gì vào phương pháp thiền này. Ta đã tự tuân thủ phương pháp thiền này trong suốt mười ngày ở đây. Sau mười ngày, ta là chủ nhân của chính mình. Nhưng trong suốt mười ngày ở đây, quý vị tuân thủ theo phương pháp này. Đừng trộn lẫn bất cứ thứ gì vào phương pháp thiền này. Một thiền sinh có thể cảm thấy: "Tôi đã đọc về cách thiền Vipassanā phải như thế này. Có người nói

Vipassanā phải như thế kia. Có người nói Satipaṭṭhāna phải như thế này. Hay là truyền thống của tôi dạy hành thiền như thế này, tụng niệm, tưởng tượng, hình dung như thế này. Sao không thực tập một chút cái này, một chút cái kia. Nguy hiểm! rất nguy hiểm! Thật đầy rủi ro!

Ví dụ, một người quen cưới con ngựa trắng của mình. Có người cho con ngựa màu đen và người đó nói: “*Ông hãy thử cưới con ngựa đen này, đây là con ngựa rất hay*”. Và anh ta trả lời: “*Phải, tôi sẽ cưới con ngựa đen này nhưng tôi không bỏ con ngựa trắng của tôi. Một chân trên con ngựa trắng của tôi, một chân trên con ngựa đen của ông. Hãy để tôi cưới thử*”. Như vậy rất nguy hiểm! Một người quen đi thuyền của mình. Có người tặng chiếc thuyền khác rất tiện nghi, rất nhanh và tốt. “*Được! tôi sẽ thử nó, nhưng một chân trong thuyền này của tôi, chân khác trong thuyền kia của bạn*”. Như thế càng nhiều nguy hiểm hơn! Một chân trong Pháp thiền này, một chân trong Pháp thiền khác, nhiều nguy hiểm hơn nữa! Trong mười ngày ở đây, đừng nên làm như thế. Chỉ làm đúng những gì quý vị được yêu cầu phải làm vì sự an toàn của chính mình.

Mặc dù lời khuyến cáo này đã được lặp đi, lặp lại nhiều lần. Chúng tôi đã chứng kiến những trường hợp có người vì vô minh, không chịu nghe theo và bị vướng vào tình trạng mà ngay đến Thiền sư cũng khó giúp người này thoát khỏi nguy hiểm. Do đó, không nên pha trộn như thế. Nếu vì vô tình, điều gì đó bắt đầu mà không tránh được, có thể do quý vị đã tập trong quá khứ, tụng một chữ, tụng Kinh hay có thể là sự quán tưởng; và vì thói quen cũ, điều ấy xảy ra cùng với sự quan sát hơi thở. Khi nhận ra, quý vị nói: “*Ồ không! Không có sự tụng niệm trong phương pháp này, không hình dung gì cả*” và thoát khỏi tình trạng đó. Chuyện ấy lại xảy ra, quý vị lại thoát ra tình trạng đó. Không có gì sai, không có gì nguy hiểm. Nhưng nếu cố tình pha trộn, tâm sẽ bị nhiễu loạn sâu

tận bên trong. Điều này sẽ gây khó khăn. Đừng mạo hiểm!

Không được qua khỏi khu vực phân định

Còn nữa, đừng mạo hiểm qua khỏi khu vực đã được phân định. Ranh giới khóa thiền đã được phân định rõ ràng. Vì sự an toàn của bản thân, hãy ở trong khu vực giới hạn này. Và phải lưu ý rằng, ta nên tận dụng mọi giây phút. Chín ngày còn lại rất quan trọng, nếu như ta tu tập đúng theo yêu cầu. Vào ngày thứ mười, ta sẽ nhận ra rằng: “*Phải! Mười ngày ở đây là mười ngày đáng ghi nhớ trong đời mình*”. Nhưng điều ấy chỉ có thể xảy ra khi quý vị tu tập. Hãy tận dụng thời gian, hãy tận dụng cơ hội, tận dụng cơ sở tiện nghi này và tận dụng phương pháp thiền tuyệt diệu này.

Dhamma (Giáo pháp) tuyệt diệu này rất khoa học, không tông phái, rất hợp lý. Hãy tận dụng phương pháp thiền này vì sự tốt lành của chính quý vị, vì lợi ích của chính mình để thoát ra khỏi những ràng buộc, gông cùm, xiềng xích của vô minh, ham muốn và ghét bỏ và hưởng được an lạc thật sự, hòa hợp thật sự, hạnh phúc thật sự.

Cầu chúc cho tất cả quý vị hưởng được sự an lạc thật sự, hòa hợp thật sự, hạnh phúc thật sự!

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ HAI

Ngày thứ hai đã qua, bây giờ quý vị còn 8 ngày nữa để tu tập, tu tập thật cần mẫn, nhiệt thành. Ngày thứ hai hơi khá hơn ngày thứ nhất, hơi khá hơn một chút nhưng vẫn còn lang thang. *Cái tâm lang thang, phóng túng, vọng động quá sức và vô cùng bất ổn; rất yếu đuối và dao động, không một chút an lạc hay yên tĩnh, vô cùng hoang dại; như con dã thú, như tâm con khỉ chuyển hết cảnh này sang cảnh khác, hết đối tượng này sang đối tượng khác; vọng động vô cùng, chắc chắn rất hoang dại.*

Sức mạnh của tâm

Như con bò rừng, con voi rừng, khi vào giữa xã hội loài người, nơi cư ngụ của dân chúng, nó rất nguy hiểm, tàn phá mọi thứ, gây nhiều thiệt hại. Nhưng một người đầy kinh nghiệm và khôn khéo, huấn luyện con bò rừng, voi rừng này một cách rất kiên nhẫn và bền bỉ. Một khi con thú rừng này được thuần hóa, huấn luyện, tất cả sức mạnh của nó dùng để phục vụ xã hội của loài người. Trước kia, sức mạnh của nó là mối nguy hiểm lớn lao, nay, trở nên hữu dụng cho xã hội loài người.

Cái tâm hoang dại này cũng thế, một khi chưa được huấn luyện và thuần phục, nó rất nguy hiểm và có hại. Nhưng nếu bằng cách này hay cách khác, chúng ta huấn luyện và thuần phục được nó, sức mạnh phi thường của nó sẽ bắt đầu giúp chúng ta. Và so với sức mạnh của tâm, sức mạnh của voi rừng không thể sánh bằng, tâm khỏe hơn, mạnh hơn bội phần. Không ai có thể làm hại chúng ta cho bằng cái tâm hoang dại của mình.

Và không ai có thể giúp chúng ta nhiều cho bằng cái tâm đã được huấn luyện và thuần phục, chịu theo khuôn phép chúng ta. Cũng như việc huấn luyện voi rừng đòi hỏi sự kiên nhẫn, người có kinh nghiệm trong việc huấn luyện thú rừng không cảm thấy khó chịu, không

phát sinh lòng tức giận hay thù ghét đối với con thú này. Người ấy làm việc rất kiên nhẫn nhưng bền bỉ. *Cũng thế, ta phải thật kiên nhẫn khi đối xử với tâm của mình.* Huấn luyện tâm của mình trong một hay hai ngày à ?Ồ! Không được đâu! Ta trở nên khó chịu vì không rèn luyện được nó: *“Này, tôi đã bỏ ra hai ngày mà vẫn chưa rèn luyện được tâm tôi”*. Ta trở nên dao động, bực bội, tâm càng trở nên hoang dại và nguy hiểm hơn. Hãy kiên nhẫn nhưng bền bỉ và liên tục. Cuối cùng, quý vị sẽ thắng, tâm chắc chắn sẽ chiều theo khuôn phép, nhưng ta phải tu tập.

Hãy tự chiến đấu để cứu lấy mình

Không ai có thể giúp cho mình được. Quý vị phải chiến đấu cuộc chiến của chính mình, phải tự tu tập để tự cứu mình, để tự giải thoát. Không ai khác có thể làm giúp cho mình được. Có người đã thành công trong việc kiểm soát tâm, thanh lọc tâm và trở nên giải thoát, giác ngộ. Với tất cả tâm từ và lòng thương yêu, người này chỉ dạy cho chúng ta con đường giải thoát. Nhưng chính chúng ta phải bước trên con đường ấy, từng bước một. Quý vị phải tự đi đến đích cuối cùng, sẽ không có ai cõng mình trên vai để đi đến đích cuối cùng ấy. Không ai có thể cõng người khác trên vai để đi đến đích cuối cùng cả.

Không thể được! Mỗi người phải tự tu tập. Dĩ nhiên, khi ta bắt đầu bước chân trên con đường Dhamma, con đường giải thoát, con đường giác ngộ. Luật tự nhiên là thế, quy luật chung của tự nhiên là thế. Quý vị sẽ học hòa nhập với từ trường tốt lành của Thánh nhân, của Dhamma (giáo pháp), ta sẽ có được tất cả niềm hứng khởi và sức mạnh. Ta bắt đầu nhận được rất nhiều hỗ trợ từ kinh nghiệm bản thân, của nhiều thiền sinh khác. Tôi biết là quý vị sẽ được hỗ trợ. Quý vị có thể cho đó là ân phước, gọi đó là ân sủng hay là bất cứ cái gì mình muốn, ta sẽ được giúp đỡ. Tuy nhiên, ta vẫn phải từng bước, từng bước trên con đường này.

Một chuyện xảy ra trong cuộc đời của Đức Phật Gotama, một lần Ngài ở trung tâm thiền lớn tại thành phố Sāvattthī (Thành Xá Vệ - Thủ đô nước Kosala). Có một số đông Tăng, Ni, nam và nữ Cư sĩ đến học phương pháp thiền Vipassanā với Ngài để được lợi ích. Có một người thường đến nghe giảng vào buổi tối nhưng không bao giờ chịu thực hành. Một hôm, người ấy đến hơi sớm và thấy chỉ có một mình Đức Phật. Người ấy đánh lễ Ngài và nói:

- *Bạch Thế Tôn! Có câu hỏi này cứ lảng vảng trong tâm, nhưng con ngại không dám hỏi vì quanh Ngài có nhiều người quá. Bây giờ, chỉ có một mình Ngài ở đây, xin cho phép con hỏi câu này.*
- *Ồ! Anh cứ hỏi đi, không nên để điều gì còn mơ hồ, lẫn lộn về Dhamma (phương pháp thiền) ở trong tâm cả. Cứ hỏi đi!*
- *Thưa Thế Tôn, con đến đây học đã mấy năm nay. Con hiểu những điều Ngài giảng dạy thật tốt lành. Nhưng cứ xem xét những người đến đây học đạo, con nhận thấy rằng: Có người thật sự được giải thoát và giác ngộ hoàn toàn, rõ ràng là qua cách cư xử, cách sống, cách hành xử với người khác và trong các hoàn cảnh, rõ ràng họ là những người đã được giải thoát; Và có một số người chưa được giải thoát hoàn toàn, nhưng sự thay đổi lớn lao đã đến trong cuộc đời họ. Con nhận thấy rằng có sự thay đổi tốt đẹp. Nhưng Bạch Thế Tôn! Vẫn có những người như con không thay đổi gì cả, xưa thế nào bây giờ vẫn vậy. Câu hỏi của con là: Bạch Thế Tôn! Với đầy quyền lực và lòng từ ái như Ngài, nếu có người đến và nương tựa nơi Ngài, tại sao Ngài không dùng hết quyền năng để giải thoát cho họ? Tại sao vẫn có người chưa được giải thoát hay chỉ được giải thoát có một nửa? Bạch Thế Tôn! Câu hỏi ấy cứ lảng vảng trong đầu con.*

Đức Phật mỉm cười, đây là điều Ngài luôn dạy đi, dạy lại nhưng vẫn có người không chịu hiểu. Ngài có thể làm gì được! Thế là Ngài lại giải thích và tùy theo trình độ của người hỏi, cách giải thích của Ngài có khác đi. Đôi khi Ngài trả lời bằng cách hỏi ngược lại, cũng thế, trong trường hợp này, Ngài bắt đầu hỏi ngược lại:

- *Này, anh từ đâu đến?*
- *Bạch Thế Tôn! Con từ thành phố Sāvattthī này, thủ đô của nước Kosala.*
- *Ồ! Không! không! Cứ theo diện mạo, tôi biết anh không phải ở vùng này. Anh từ vùng khác đến đây lập nghiệp.*
- *Thưa Thế Tôn! Ngài nói đúng. Thật ra, nguyên quán của con ở Magadha, Rasgheri. Con đến đây lập nghiệp được vài năm qua.*
- *Tốt! Đã đến đây lập nghiệp, anh đã cắt đứt mọi liên hệ với Rasgheri, với Magadha. Anh không trở lại nơi đó ư?*
- *Thưa Thế Tôn! Không phải vậy, con vẫn trở lại nơi đó. Con còn họ hàng, thân hữu, cơ sở kinh doanh ở đó. Mỗi năm con đi Rasgheri vài lần.*
- *À! Thì ra là vậy. Thường đi Rasgheri như thế, chắc anh phải biết rõ con đường từ đây đến đó vì anh đã đi qua đường này nhiều lần.*
- *Thưa Thế Tôn! Con biết rất rõ con đường này.*
- *Bây giờ, hãy nói cho ta nghe, anh cư ngụ ở miền này, anh hẳn có nhiều bạn bè. Trong số những người bạn này, phải có người thân thiết với anh phải không?*
- *Thưa Thế Tôn! Có vài người trở nên thân thiết với con.*
- *Những người đó chắc hẳn họ biết anh không thuộc vùng này, họ biết anh thực ra từ Magadha, từ Rasgheri đến đây lập nghiệp và họ cũng phải biết là mỗi năm từ Rasgheri trở về nhiều lần.*

- *Thưa Thế Tôn! Phải.*
- *Như vậy, những người này biết là anh biết rõ từ đây đến Rasgheri?*
- *Thưa Thế Tôn! Phải.*
- *Vài người trong số đó chắc đã hỏi anh: “Con đường này ra sao? Như thế nào?”. Anh có giải thích rõ hay giữ bí mật tuyệt đối.*
- *Bí mật tuyệt đối nào thưa Thế Tôn. Con giải thích rõ ràng cho họ: “Bạn bắt đầu đi từ đây về hướng đông, rẽ hướng này, hướng kia và bạn đến Vanarasi, rồi bạn cứ tiếp tục đi hướng này, hướng kia, bạn sẽ đến Gaya và cứ tiếp tục đi hướng này đến Rasgheri. Con chỉ trọn vẹn con đường ấy rất rõ ràng.*
- *Như thế, nếu ai được anh chỉ con đường ấy đều chắc chắn đã tới Rasgheri?*
- *Làm sao được, thưa Thế Tôn! Nếu không đặt chân bước đi trên con đường ấy, làm sao tới được Rasgheri?*
- *Này, anh bạn trẻ. Đây là điều ta vẫn thường nói mỗi ngày. Đại chúng đến với ta biết rất rõ ràng đây là người đã hoàn toàn giải thoát, người đã đến đích cuối cùng. Họ gặp ta và hỏi con đường giải thoát là gì. Ta có giữ bí mật con đường ấy không? Ta giải thích cho họ rất rõ ràng: “Bạn bước đi như thế này, rồi sẽ đến giai đoạn này, cứ tiếp tục đi như thế, bạn sẽ đến đích cuối cùng”. Nếu có người nghe như thế và nói: “Lành thay! Lành thay! Lành thay! Sādhu! Sādhu! Sādhu!” và đảnh lễ 3 lần, nhưng không hề đặt chân trên con đường giải thoát, làm sao người này đi đến đích cuối cùng được. Ta có thể làm gì được? Ta đã chỉ cho con đường, công việc của ta đã xong.*

Có người đã bước đi trên con đường giải thoát. Có người chỉ bước một bước trên con đường này, người này

đến gần đích hơn một bước. Có người chỉ bước 100 bước trên con đường giải thoát, người này đến gần đích hơn 100 bước. Có người đã đi hết con đường giải thoát, người này đã đến đích. Mỗi người phải tự mình bước đi trên con đường giải thoát. Không ai khác có thể bước dùm được, không ai khác. Nếu tôi khát nước và người khác uống nước, tôi không thể hết khát được. Để tự giải cơn khát, tôi phải uống nước. Nếu tôi bị bệnh mà người khác uống thuốc, tôi sẽ không khỏi bệnh được, tôi phải tự uống thuốc. Giảm dị đến thế, nhưng chúng ta không muốn làm như vậy, chúng ta mong đợi một thứ quyền lực rất siêu nhiên, Đấng Thượng đế nào đó làm giúp chúng ta. Mong đợi như thế, không ích lợi gì cả. Mỗi người hãy tự tu tập, hãy tự cứu mình, mỗi người hãy tự bước chân đi trên con đường giải thoát.

Dhamma là gì?

Theo ngôn ngữ của Đức Phật lúc ấy bằng tiếng Pāli (ngôn ngữ của Ấn Độ thời ấy), Ngài đã giải thích rằng chúng ta phải tu tập thật cần mẫn và nhiệt tâm để tự giải thoát, để đạt được chân lý tối hậu và bất diệt. Có người đã trở thành Bậc Giác Ngộ, người đã đạt đích cuối cùng ấy, đã động lòng từ chỉ cho chúng ta con đường giải thoát: “*Đây là con đường giải thoát*”. Người ấy sẽ chỉ cho ta thấy con đường mà thôi. Mỗi người phải tự mình bước trên con đường giải thoát. Mỗi người phải tự tu tập để tự cứu mình. Nếu chấp nhận điều ấy và chấp nhận càng sớm, càng tốt rằng: “*Tôi phải bước đi trên con đường giải thoát, tôi phải bước từng bước để đến đích cuối cùng*”, thì câu hỏi kể đến sẽ là: “*Con đường giải thoát ấy là gì? Làm thế nào để bước đi trên con đường ấy?*”.

Đức Phật đã giải thích nhiều lần, giải thích là điều mà Ngài làm suốt đời mình, tiếp tục giải thích con đường giải thoát, giải thích Dhamma. Dhamma có nghĩa là quy luật, là sự thật, là luật tự nhiên. Đó là luật chung của thiên nhiên, vốn cai quản toàn thể vũ trụ kể cả loài có tri giác

lẫn vô tri, vô giác. Nó không bao giờ có tính cách giáo pháp mà nó chung cho tất cả. Người ta phải hiểu luật này là gì, tự nhiên này là gì. Người ta phải hiểu rằng nếu tôi vi phạm luật này, tôi phải bị trừng phạt ngay tại đây và ngay bây giờ. Nếu tôi sống tương thuận và phù hợp với luật này, tôi bắt đầu được thưởng và tiến dần đến mục tiêu cuối cùng. Đây là con đường giải thoát. Có người đến gặp Ngài và hỏi:

- *Vấn tắt trong vài chữ đơn giản, xin nói cho con biết thế nào là con đường giải thoát? Con không hiểu được những triết lý cao siêu hay tắt cả những thứ tương tự như thế.*

Ngài mỉm cười trả lời:

- *Dhamma không phải là triết lý cao siêu. Dhamma là để cho mọi người thực hành nên họ phải hiểu Dhamma là gì. Nếu họ không hiểu mà chỉ chơi trò chơi trí thức. Điều đó không giúp ích được gì cả. Dhamma luôn được giải thích bằng ngôn ngữ giản dị. Được! ta sẽ giải thích cho các người hiểu.*

Lời dạy ngắn gọn và đầy đủ của Chư Phật

Sāsanam là giáo huấn. Buddhāna là tất cả các Đức Phật. Đây là giáo huấn của tất cả các vị Phật. Ngài không bao giờ nói đây là giáo huấn của ta. Buddhā không phải là tên một người nào. Buddhā nghĩa là Bậc Giác Ngộ, người giải thoát. Tên của người giác ngộ ấy là Gotama. *Và việc trở thành Phật không phải là độc quyền của một người nào, không phải chỉ một mình Ngài mới có thể thành Phật. Bất cứ người nào cũng có thể thành Phật.* Dĩ nhiên, thành Phật không phải là chuyện dễ dàng. Quý vị đến đây mười ngày và nghĩ rằng mình trở thành Phật. Không được, không được đâu! Đây là chuyện rất khó, rất khó nhưng nếu tu tập cần mẫn, cần mẫn, cần mẫn thì ai cũng có khả năng trở thành một người giác ngộ hoàn toàn, trở thành Phật. Và người nào trở thành Phật, người

ấy sẽ chỉ giảng dạy con đường này mà thôi, ngoài ra không còn gì khác. Đây sẽ là giáo huấn của tất cả các Bậc Giác Ngộ. Giáo huấn đó sẽ là gì?

Đó là: “*Không làm tất cả các điều ác (điều bất thiện), Siêng tạo các hạnh lành (điều thiện), không ngừng thanh lọc tâm mình trong sạch*”. Toàn thể Dhamma (phương pháp giải thoát) nằm trọn vẹn trong đó, không thiếu sót gì cả. Ta không phải thêm gì vào. Nó hoàn toàn đầy đủ và ta không phải lấy bớt ra cái gì từ Dhamma. Không có gì sai dù chỉ là một dấu chấm để phải lấy ra. Do đó, lời dạy này hết sức tinh khiết, tinh khiết cực độ, không có gì để bớt đi hay thêm vào: “*Không làm các điều ác, hãy làm các điều lành và thanh lọc tâm*”. Tôn giáo nào xứng đáng với danh xưng cũng sẽ nói như thế. Nhưng khi Bậc Giác Ngộ giảng pháp, vị ấy giảng Dhamma, pháp chung cho tất cả. Không bao giờ giảng điều gì có tính cách giáo phái. Dhamma phổ quát, vĩnh cửu. Luật tự nhiên là vĩnh cửu. Trong quá khứ đúng ra sao, hiện tại cũng đúng như vậy, ở tương lai cũng đúng như vậy. Và pháp áp dụng cho từng người cũng như cho tất cả mọi người. Đó là Dhamma.

Sự hành Pháp sai lầm của các tông phái

Nhưng vì cuồng điên, vì vô minh, người ta quên mất cái tinh túy của Dhamma. Họ biến Dhamma thành tông phái, rồi tông phái này, tông phái kia, rồi chính giáo huấn này mang ý nghĩa khác nhau. Mọi người đều nói giống nhau là không làm điều ác. Không có tôn giáo nào nói cứ làm điều ác. Mọi người cùng nói một điều như nhau là làm điều thiện, điều lành. Tôn giáo nào, truyền thống nào cũng đều nói thế. Thanh lọc tâm, mọi tôn giáo, mọi truyền thống cũng sẽ nói như vậy. Nhưng khi giải thích thì có sự khác biệt rất lớn.

Điều ác là gì? Điều lành là gì? Khi Dhamma biến thành tông phái, thì tông phái ấy, những người được gọi

là Tu sĩ đạo hạnh của tông phái ấy, họ có thể khoác loại y này hay áo choàng kia, có thể có tràng hạt này hay chuỗi hạt kia, có dấu ấn này hay dấu ấn kia trên trán, mang hình dáng bên ngoài này hay hình dáng bên ngoài kia. *Lúc bấy giờ, những người thuộc tông phái này sẽ nói rằng chỉ có những ai có hình dáng bên ngoài như thế mới là người đạo hạnh, còn những người khác thì không.* Một quan niệm được nêu ra, thứ quan niệm lệch lạc. Một quan niệm khác, vì mỗi tông phái có những nghi lễ khác nhau nên những người thuộc tông phái này sẽ nói những người nào cử hành những nghi thức, nghi lễ này, họ mới là những con người đạo hạnh; còn ai không cử hành những nghi lễ ấy, họ không phải là những người đạo hạnh, họ là những kẻ đầy tội lỗi. Một thứ quan điểm điên rồ về tội lỗi và thánh thiện được đưa ra.

Một quan niệm khác được đưa ra còn gây lầm lẫn hơn nữa. Mỗi tông phái còn có niềm tin này, giáo điều kia, triết thuyết nọ. *Chỉ những ai tin vào giáo điều này, triết thuyết này mới là người thật đạo hạnh, những ai không tin vào những điều ấy, họ không phải là con người đạo hạnh.* Những quan niệm này về tội lỗi và thánh thiện gây tổn hại cho Dhamma (Giáo pháp). Dhamma không còn là Dhamma nữa. *Trong Dhamma, quan niệm là chung cho tất cả, không có tính cách tông phái.* Hình dáng bên ngoài có khác biệt từ người này sang người khác, từ tông phái này sang tông phái khác. Các nghi thức, lễ bái sẽ khác biệt tùy theo từng người, từng tông phái. Niềm tin về lý thuyết có thể khác nhau tùy theo từng người, từng tông phái. *Nhưng định nghĩa của Dhamma không thể khác đi, nó là phổ quát và vĩnh cửu.*

Việc ác là gì ? Việc bất thiện là gì? *Bất cứ hành vi nào từ lời nói cho đến việc làm. Bất cứ việc nào ta làm mà gây tác hại, thương tổn đến các chúng sinh khác; quấy nhiễu sự an lạc và hòa hợp của các chúng sinh khác, đó là một việc ác, việc bất thiện.*

Việc lành là gì? Việc thiện là gì? *Tất cả các hành vi nào từ lời nói cho đến việc làm hỗ trợ, giúp đỡ các chúng sinh khác; đem lại một bầu không khí an lạc và hòa hợp, không quá nhiều sự an lạc và hòa hợp của các chúng sinh khác, không gây tác hại hay thương tổn cho ai, đó là việc lành, việc thiện.* Định nghĩa này là phổ quát, là chung cho tất cả. Khi người ta tiếp tục đi sâu hơn vào Dhamma, ở mức độ thực nghiệm, nó trở nên rất rõ ràng, điều này phù hợp với luật tự nhiên.

Tránh làm các điều ác

*Điều thứ nhất là tránh tất cả các điều ác, được gọi là Sīla (Giới hạnh), sống cuộc đời đạo đức, không làm bất cứ hành động nào từ lời nói đến việc làm mà gây tổn hại đến các chúng sinh khác. Hãy sống một cuộc đời đạo đức, làm những việc thiện và **việc thiện lớn nhất là làm chủ tâm mình.*** Đừng bao giờ chịu làm nô lệ cho tâm, học cách làm sao để định tâm và nhất tâm bất loạn. Hãy lấy thiện làm nền tảng, không có bất cứ điều gì chống đối ai, không có tức giận, thù hận hay ác ý. Đây là việc thiện tốt nhất. Khi người ta bắt đầu bước chân trên con đường giải thoát, điều trở nên rất rõ ràng là giáo huấn này là phổ quát, là chung cho tất cả.

Bước đầu là Sīla (Giới hạnh), kế đến là Samādhi (Định tâm) và cuối cùng là Paññā (Thanh lọc tâm). Paññā có nghĩa là trí tuệ, tuệ giác chứng nghiệm trực tiếp về sự thật bên trong mình, phát triển trí tuệ về quy luật tự nhiên và thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm ở mức độ sâu nhất.

Bây giờ, nói đến phần đầu, Sīla là đạo đức, giới hạnh. Mới đầu, người ta chỉ hiểu Giới ở mức độ trí thức: *“Phải! tôi không nên làm bất cứ điều gì từ lời nói đến việc làm gây tổn hại đến các chúng sinh khác. Chẳng hạn, nếu có người đến đánh tôi, giết tôi, chắc chắn là tôi không thích điều đó. Như thế, nếu tôi đánh người khác, giết*

người khác thì họ cũng không thích điều đó. Do đó, tôi không nên làm điều gì mà tôi không muốn kẻ khác làm cho tôi. Tôi không nên sát hại, gây thương tổn, nguy hại đến người khác. Nếu có người ăn cắp, cướp đoạt vật gì rất thân yêu của tôi, tôi không thích thế và cảm thấy bị tổn thương. Vì thế, tôi không nên ăn cắp cái gì của người khác. Hành động này sẽ gây thương tổn đến người khác, tôi không nên làm như thế. Nếu có người nào hãm hiếp hay tà dâm trong gia đình tôi. Tôi không thích thế và bị tổn thương. Như thế, tôi không nên làm như vậy, người khác sẽ bị tổn thương. Nếu có người nào nói dối hay cố lường gạt tôi, tôi không thích như thế, tôi không nên nói dối, lường gạt người khác. Nếu có người nói thô bạo, tôi không thích như thế. Tôi không nên nói lời thô bạo với người khác, họ sẽ không thích như thế”. Tôi hiểu và ai ai cũng hiểu rằng: “Ta không nên làm điều này, điều kia nhưng khi bị say thuốc phiện hay say rượu, ta trở thành bất lực và nô lệ cho cơn say và sẽ làm tất cả những điều người ta không muốn làm. Tôi không nên dùng tất cả các chất gây say”. Đây là điều người ta hiểu ở bề mặt của tâm, ở mức độ lý trí.

Theo cách khác, người ta bắt đầu hiểu ở mức độ sâu hơn một chút, nhưng vẫn ở mức độ lý trí. Con người là một cá thể trong xã hội, phải sống trong xã hội, sống với người trong gia đình và với người khác. Nếu người ấy cứ tiếp tục làm những điều quấy phá toàn thể môi trường xung quanh, tạo bất hòa và phá rối an lạc khắp nơi, làm sao người này có thể hưởng được an lạc và hòa hợp: “Nếu tôi châm lửa đốt khắp nơi xung quanh tôi, chung quanh tôi là lửa, lửa thiêu đốt, làm sao tôi trông mong được sự tươi mát và yên tịnh trong tôi. Không thể được, cho nên, tôi phải giúp cho môi trường xung quanh trở nên an lạc hơn, thanh bình hơn, rồi chỉ khi ấy, tôi mới có thể sống trong môi trường đó và cảm thấy an lạc, thanh bình”. Phải! Điều này trở nên rõ ràng hơn.

Nhưng Dhamma mới thật sự rõ ràng khi ta bắt đầu thực hành. Và Bậc Giác Ngộ đưa ta tới chiều sâu nơi ta có thể bắt đầu chứng nghiệm được luật tự nhiên. Ở mức độ thực nghiệm, nó trở nên rất rõ ràng là: *“Khi nào, tôi có hành động làm hại người khác, bằng lời nói hay việc làm, tôi không thể thực hiện hành động ấy, trừ khi tôi tạo ra rất nhiều điều xấu xa trong tâm mình. Tôi không thể giết hại kẻ khác, nếu tôi không phát sinh ra giận dữ, thù ghét, ác ý, hận thù. Tôi không thể ăn cắp, nếu tôi không nảy sinh sự tham lam dữ dội. Tôi không thể tà dâm, nếu tôi không đắm mê nhục dục. Và như thế, có thể là ngã mạn, ghen tỵ, không bắt tịnh này thì bắt tịnh khác, tôi tạo ra những điều này trong tâm và chỉ từ đó, tôi mới có lời nói và việc làm gây tổn hại đến người khác”*.

Quá báo ngay lúc tạo nghiệp

Qua kinh nghiệm, người bước chân trên con đường Dhamma sẽ bắt đầu hiểu được những điều này. Và qua kinh nghiệm, ta sẽ bắt đầu hiểu được rằng: *“Bất cứ khi nào, tôi phát sinh sự tiêu cực nào trong tâm như giận dữ, ác ý, hận thù, đắm mê, sợ hãi, ngã mạn, ganh tỵ, tham lam... Bất cứ bắt tịnh nào trong tâm, thiên nhiên không muốn những điều này. Điều này đi ngược lại với luật tự nhiên và thiên nhiên bắt đầu trừng phạt tôi. Tôi chịu hình phạt ngay tại đây và ngay bây giờ. Hãy bỏ qua một bên chuyện hình phạt sau khi chết, chúng tôi không nói là không tin như thế. Nhưng hãy gác chuyện đó qua một bên, tôi sẽ chịu hình phạt đó ở đây và ngay bây giờ”*.

Ai bước chân trên con đường sẽ bắt đầu nhận biết rằng: *“Thiên nhiên sẽ bắt đầu trừng phạt tôi, bởi vì khi tôi nổi giận, tôi trở nên vô cùng dao động, bất hạnh, khôn khổ. Tôi không thể nào vừa nổi giận, lại vừa cảm thấy rất an lạc, đầy bình yên. Không thể được, chắc chắn là tôi trở nên dao động. Tương tự như thế, nếu tôi sinh ra bất cứ tật xấu nào, tôi sẽ trở nên dao động*.

Luật tự nhiên là như thế, thiên nhiên đã bắt đầu trừng phạt tôi. Nếu tôi tránh, không có những hành động này và không phát sinh những tật xấu trong tâm, rồi thiên nhiên sẽ bắt đầu thưởng tôi, tôi cảm thấy an lạc vô cùng”. Định luật tự nhiên sau đây càng trở nên rõ ràng: “Không hãm hại và gây tổn thương người khác, đừng làm những gì bằng lời nói hay việc làm phiền nhiễu đến người khác. Vì như thế là mình đã bắt đầu tự hãm hại mình. Ta không biết đến điều ấy đâu, nhưng ta chính là nạn nhân đầu tiên do hành vi của mình”.

Nếu muốn giết hại ai, ta phải có tâm nóng giận, khi nổi giận, ta bị trừng phạt ngay lập tức. Mình chính là nạn nhân đầu tiên của sự nóng giận và tật xấu của mình. Điều này càng lúc càng trở nên rõ ràng hơn đối với người bước chân trên con đường Dhamma. Rồi ở mức độ sâu thẳm hơn, vì người ta đã bắt đầu chứng nghiệm sự thật bên trong, khuôn mẫu thói quen và lối sống tự động thay đổi. Vì không chứng nghiệm được sự thật bên trong nên lúc nào người ta cũng coi trọng những gì ở bên ngoài. Người ta không biết thiên nhiên đã trừng phạt người này, hay thưởng thường người kia. Người ta chẳng biết gì cả.

Bây giờ, với phương pháp thiền, quý vị sẽ học trong mười ngày này, điều này càng trở nên rõ hơn. Không chỉ ở mức độ trí thức hay sùng tín, vì Đức Phật, vị giáo chủ một tôn giáo hay Kinh điển đã nói như thế. Điều đó chẳng giúp ích được gì cả. Một khi nó trở nên rõ ràng hơn bằng mức độ thực nghiệm, kinh nghiệm trực tiếp thì nó giống như khi ta cho tay vào lửa, bàn tay mình bị phỏng. Bây giờ, ta biết đụng tay vào lửa chỉ làm khổ mình, nên lần tới, ta sẽ rất cẩn thận không cho tay vào lửa nữa. Trong thâm tâm quý vị bắt đầu kinh nghiệm được rằng: “Nếu bất cứ khi nào, mình làm tổn thương người khác, trước khi làm tổn thương người đó, mình đã bắt đầu tự làm tổn thương mình trước. Ta đã bắt đầu bị thiêu đốt trong tâm, lửa địa ngục nội tâm đã bắt đầu thiêu

đốt mình ở ngay tại đây và ngay lúc này. Và khi làm những điều thiện, điều tốt lành giúp đỡ người khác, ta bắt đầu hưởng được sự an lạc, yên bình của cõi thiên đàng nội tâm. Địa ngục ở nội tâm, thiên đàng ở nội tâm, ta bắt đầu chứng nghiệm được điều này”. Kinh nghiệm này giúp ta tu tập Dhamma một cách thích hợp.

Tiến trình Giới – Định – Tuệ với Bát Thánh Đạo

“Tránh làm các điều ác, hãy làm những điều lành”.

Con đường giải thoát được giải thích tỉ mỉ, chi tiết từng bước. Theo ngôn ngữ thời ấy, toàn thể con đường ấy được gọi là *Bát Thánh Đạo (Con đường thánh thiện)*. Nghĩa là bất cứ ai bước chân trên con đường này chắc chắn sẽ trở thành con người thánh thiện. Người ta có thể thuộc các quốc gia, cộng đồng, màu da, giới tính khác nhau nhưng chẳng có gì khác biệt cả. Bất cứ ai bước chân trên con đường này chắc chắn sẽ trở thành con người thánh thiện, một Thánh nhân, một người tốt bụng có tâm thanh tịnh. Đó là lý do tại sao con đường này được gọi là *Bát Thánh Đạo*. *Thánh Đạo* ấy được chia làm 3 phần: *Sīla (Giới hạnh)*, *Samādhi (Định tâm)* và *Paññā (Trí tuệ)*.

Sīla (Giới hạnh)

Sīla là đạo đức, giới hạnh, không làm bất cứ điều gì từ lời nói đến hành động gây tổn hại cho người khác. Ba phần trong Bát Thánh Đạo kết hợp thành Sīla là Sammā-vācā (Chánh ngữ), Sammā-kammanta (Chánh nghiệp) và Sammā-ājīva (Chánh mạng).

Sammā-vācā (Chánh ngữ) là lời nói chân chánh, tốt lành. Làm sao biết cái gì là tốt lành, cái gì là không tốt lành. Nếu ta biết tránh cái không tốt lành, cái còn lại là tốt lành. Lời nói tốt lành là tránh không nói dối, không nói lời thô bạo (những lời ác độc, nguyên rủa), không nói sau lưng người khác (gây chia rẽ) và không nói lời phỉ báng,

lời vô ích. Ta không nên nói tất cả những lời này, tất cả những lời còn lại là thiện.

Sammā-kammanta (Chánh nghiệp) là việc làm chân chánh, thiện lành. Tương tự, bất cứ hành vi nào gây tổn thương hay hãm hại người khác là bất thiện. Nếu ta tránh không làm những điều ác này, tất cả điều còn lại là thiện như không giết hại, không trộm cắp, không tà dâm, không dùng các chất say hay gây nghiện. Nếu ta tránh các điều này thì tự động các việc làm còn lại là thiện.

Sammā-ājīva (Chánh mạng) là nghề nghiệp chân chánh. Nếu một người là nam nữ Tu sĩ, tu ẩn dật, người tu cầm bình bát đi khát thực, họ không giữ bất cứ gì làm của cải mang theo. Nhưng một Cư sĩ không khát thực mà phải làm việc để kiếm sống, làm việc chăm chỉ, thật thà, không làm hại người khác. Tương tự, nghề nghiệp mưu sinh, việc làm ăn, buôn bán của ta phải thiện như thế. Ta nhận thù lao từ công việc làm và việc ấy không hại ai cả. Nếu mình kinh doanh để kiếm nhiều lời và sự kinh doanh này làm hại người khác thì đó không phải là nghề nghiệp chân chính. Nếu phương tiện kiếm sống của mình khuyến khích người khác phạm giới, để sống cuộc đời vô luân, quá nhiều đến sự an lạc và hòa hợp của người khác. Đó không phải là nghề nghiệp chân chính.

Ví dụ, nếu có người nhúng tay vào việc buôn bán vũ khí (súng, đạn, bom, mìn...), thuốc độc thu được nhiều lợi nhuận. Bất cứ ai mua những thứ này sẽ dùng để giết hại người khác. Đây không phải là nghề nghiệp chân chính. Người ta có thể nói: “*Tôi đâu có giết hại*”. Phải! Người đó không có giết hại nhưng có sự trợ giúp và khuyến khích người khác giết hại. Nếu có người buôn bán thịt, cá và nói: “*Tôi không giết, người khác giết đấy*”, người ấy vẫn khuyến khích người khác giết hại. Có người nuôi và buôn bán súc vật cho Đồ tể, rồi nói rằng: “*Tên đồ tể giết, không phải tôi*”. Không! Người ấy vẫn khuyến khích việc giết hại ấy. Cứ như thế, với bất cứ thứ gì, nếu

món hàng mà ta buôn bán mà khuyến khích người khác phạm giới thì nghề nghiệp mưu sinh này không chân chánh. *Có nghề nghiệp đôi khi trông có vẻ chân chánh, nhưng nếu động cơ thúc đẩy sai thì nghề ấy cũng không chân chính.*

Một chuyện xảy ra trong đời tôi, cách đây nhiều năm, khi tôi chưa tiếp xúc với Dhamma thuần khiết và chẳng bao giờ biết quan sát nội tâm. Nhưng tôi thường tự cho mình là luôn biết sống theo đạo nghĩa. Tôi rất sùng đạo, cử hành hết nghi thức này, nghi lễ kia, đóng góp chỗ này, chia sẻ chỗ kia nhưng tôi không bao giờ biết về Dhamma thuần khiết. Tình cờ một người trong gia đình bị bệnh nặng, Bác sĩ gia đình lại đi vắng, nên tôi phải đến tìm một Bác sĩ khác.

Vị Bác sĩ mới này rất nổi tiếng nhưng rất bận. Chúng tôi không biết rằng vị Bác sĩ có đến hay không, nên chính bản thân tôi đi thuyết phục ông ấy về nhà khám bệnh. Tôi bước vào phòng khám mà ngày thường rất đông bệnh nhân nhưng tôi không thấy ai cả. Lúc đó, chỉ có một mình Bác sĩ, dĩ nhiên, tôi mừng lắm vì chắc là ông ta sẽ chịu đến nhà tôi. Nhưng vì tò mò, tôi hỏi ông ta: *“Thưa Bác sĩ, ngày nào cũng có nhiều bệnh nhân xếp hàng nơi đây, sao hôm nay không thấy ai cả?”*. Với khuôn mặt đầy buồn so, ông ta trả lời: *“Ông Goenka! Vào mùa này trong năm, luôn có nhiều bệnh dịch. Tôi không hiểu sao năm nay điều gì xảy ra mà chẳng có bệnh dịch nào cả”*.

Tôi cảm thấy rất buồn, nghề nghiệp của một Bác sĩ là nghề cao quý, phục vụ người khác, giúp họ thoát khỏi bệnh tật. Hãy nhìn xem động cơ của vị Bác sĩ này, ông ấy muốn có nhiều bệnh dịch lan tràn. Không phải Bác sĩ nào cũng thế cả, ta không nên quơ đũa cả nắm, nhưng trong trường hợp ông Bác sĩ này, tôi cảm thấy rất buồn. Vào lúc ấy, tôi không biết quan sát thực tại trong tôi. Khi không biết quan sát thực tại bên trong, ta luôn luôn soi

mới, tìm lỗi ở người khác: *“Hãy nhìn xem! Người này xấu xa vô cùng! Người kia xấu xa vô cùng! Người ấy xấu xa vô cùng!”*. Khi tôi bắt đầu thực hành phương pháp thiền này, quan sát sự thật bên trong, tôi thấy rằng tôi còn tệ hại hơn vị Bác sĩ ấy nữa. Xuất thân từ giới kinh doanh trong một gia đình buôn bán, làm ăn nên tôi hiểu những thương gia và những động cơ thúc đẩy của họ. Chúng tôi có ngôn ngữ riêng. Chẳng hạn, đang có chiến tranh hay nạn đói, hàng tiêu dùng khan hiếm, giá cả vùn vụt leo thang. Theo ngôn ngữ kinh doanh, chúng tôi nói: *“Thị trường đang phát triển, tuyệt diệu thay! tuyệt diệu thay!”*.

Giá càng cao, chúng tôi càng có nhiều lời. Bất cứ hàng hóa nào chúng tôi có sẽ mang lại nhiều lợi nhuận. Khi không còn nạn đói hay chiến tranh, bấy giờ, giá cả hàng tiêu dùng đã giảm xuống. Với lòng rất bình thản, chúng tôi nói: *“Thị trường đã bị đổ vỡ rồi! Tệ quá! Tệ quá!”*. Phong cách làm ăn, động cơ thúc đẩy kiểu gì thế! Có ai bị khổ đau hay không, chúng tôi không quan tâm mà chỉ biết đến tiền. Ồ! Ta sẽ không hiểu được điều này cho đến khi nào ta bắt đầu quan sát sự thật bên trong, ta vẫn còn bị lôi kéo vào cuộc đảo điên này.

Làm thương mại không có gì sai cả. Ta phải kiếm ra tiền một cách hợp lý, không làm hại đến ai, với điều kiện là ta hiểu rằng mình đang đóng một vai trò quan trọng trong việc phục vụ cộng đồng theo đường lối này. Trong bất cứ nghề nghiệp nào, nếu ta có thái độ: *“Bằng nghề nghiệp chuyên môn, tôi đang phục vụ xã hội, để bù lại, tôi được xã hội trả công”* thì việc phục vụ xã hội trở thành quan trọng hơn. Tiền thù lao chắc chắn sẽ đến, không có gì sai trái cả.

Một thương gia mua hàng hóa từ nhà sản xuất và phân phối cho người tiêu thụ, không có gì sai cả. Không phải người tiêu dùng nào cũng có thể đến nhà sản xuất để thỏa mãn nhu cầu của mình, nên cần phải có người trung gian. Nhưng người trung gian này, nếu bắt đầu nghĩ

rằng: “Tôi đến đây để trục lợi và kiếm tiền” thì lối chạy đua cật lực này để kiếm tiền sẽ làm cho người này mất trí. Điều này cách xa Dhamma nhiều lắm.

Sammā-ājīva (Chánh mạng) muốn ta có thiện ý, động lực kiếm tiền tốt, không làm hại người khác, phục vụ cộng đồng, đóng vai trò phụng sự xã hội tùy theo khả năng của mình. Cả 3 điều này: *Sammā-vācā* (Lời nói chân chánh), *Sammā-kammanta* (Việc làm chân chánh) và *Sammā-ājīva* (Nghề nghiệp chân chánh) kết hợp thành phần thứ nhất của Dhamma là *Sīla* (Giới hạnh). Nếu người Thầy dạy Dhamma chỉ dạy có thể thôi, người ấy không phải là Bạc Giác Ngộ.

Bạc Giác Ngộ giảng dạy trọn vẹn Dhamma. Chỉ giảng dạy và nói với người ta rằng: “Ồ! Trên thế gian, chớ làm điều này, chớ làm điều kia, chớ làm điều nọ và nên làm điều này, nên làm điều kia, nên làm điều nọ”. Người nghe từ tai này lọt qua tai kia, đây chỉ là Dhamma không trọn vẹn. Nó chẳng có ảnh hưởng gì bởi vì người ta biết rất rõ là mình không nên làm điều này và nên làm điều kia, nhưng người ta vẫn tiếp tục làm như cũ.

Người say biết rõ rằng bệnh nghiện không tốt cho mình, biết là phải thoát khỏi cơn nghiện, nghiện ngập thật là xấu. Người cờ bạc biết rất rõ mình không nên đánh bạc. Nhưng khi tới lúc, người ta quên hết tất cả, chỉ biết say sưa, chỉ biết cờ bạc. Tại sao thế? Bởi vì người đó không kiểm soát được tâm, không làm chủ được tâm, người ấy là nô lệ cho tâm của chính mình. Sâu tận bên trong, người ấy là nô lệ cho khuôn mẫu hành xử của chính mình. Nếu chỉ giảng như thế, Dhamma không đầy đủ, chỉ nói về *Sīla* (Giới hạnh) không thôi, chẳng có ích lợi gì cả. Do đó, bước kế tiếp là *Samādhi*, sự làm chủ được tâm. Ta phải học cách trở thành chủ nhân của chính tâm mình, cách định tâm trên nền tảng đạo đức. Định được tâm trên nền tảng thanh tịnh này, chính là *Samādhi*.

Samādhi (Định tâm)

Ba yếu tố khác của Dhamma (Bát Chánh Đạo) thuộc về phần Samādhi này là *Sammā-vāyāma* (Chánh tinh tấn), *Sammā-sati* (Chánh niệm) và *Sammā-samādhi* (Chánh định).

***Sammā-vāyāma* (Chánh tinh tấn)** là nỗ lực chân chánh, tu tập đúng cách. Khi cơ thể bị yếu, không được khỏe mạnh, ta phải tập thể dục. Nếu cơ thể bị yếu đến nỗi không thể bước đi dù chỉ là vài bước, có người sẽ yêu cầu, khuyên bảo mình nên luyện tập bài thể dục này để làm cho bắp thịt mạnh lên, thân thể khỏe hơn. Tương tự như thế, khi tâm yếu đuối, và tất cả những gì ta nhận ra khi tu tập trong hai ngày vừa qua. Chúng ta đang mang một cái tâm quá sức bệnh hoạn, suy nhược, vô cùng yếu đuối và bất ổn. Ta phải luyện tập để làm cho nó vững chắc, ổn định, lành mạnh, trong tình trạng tốt. Bất cứ sự luyện tập nào làm cho tâm lành mạnh là sự luyện tập tốt. Đây là *Sammā-vāyāma* (Chánh tinh tấn).

Tứ chánh cần (Có 4 sự tinh tấn, luyện tập trong Dhamma)

Thứ nhất là tự xem xét mình: “Ồ! Trong bề mặt của tâm, ngay khoảnh khắc này, tôi có thói xấu này, tật xấu kia”, trừ tuyệt những thói quen, tật xấu này là sự luyện tập tốt đầu tiên.

Thứ hai, một lần nữa tự xem xét tâm mình: “Tâm tôi không có thói xấu này, tật xấu kia”, rồi đóng hết tất cả các cửa của tâm mình lại, bất cứ ô nhiễm nào không có ở đó, đừng cho nó thâm nhập vào.

Thứ ba, một lần nữa, tự xét tâm mình: “Tâm tôi có những phẩm hạnh đặc biệt này, tính tốt kia”, đừng vì thế mà thôi phồng bản ngã hay phát triển lòng kiêu ngạo. Có phẩm hạnh ở đây, đây là thực tại. Bây giờ, tôi phải cố bảo tồn, duy trì, làm gia tăng phẩm hạnh ấy.

Thứ tư, lại tự xem xét tâm mình và nếu ta thấy rằng mình không có phẩm hạnh đặc biệt nào, hãy mở tất cả các cửa của tâm, chào đón phẩm hạnh nào chưa có, phẩm hạnh ấy sẽ đến. Đây là 4 sự luyện tập giúp cho tâm lành mạnh, ổn định (*đó là Tứ chánh cần: Diệt ác, ngăn ác, tăng thiện, làm thiện*). Đây là những gì mà quý vị bắt đầu làm một cách gián tiếp.

Sammā-sati (Chánh niệm) là ý thức chân chánh, ý thức về thực tại của khoảnh khắc này, có liên quan đến cơ cấu về thân thể và tinh thần của chính mình. *Ý thức không thể về quá khứ.* Chữ Sati có hai nghĩa, một nghĩa là tưởng nhớ, nghĩa này không liên quan gì đến Dhamma vì tưởng nhớ thuộc về quá khứ. Ta cứ tiếp tục nghĩ về quá khứ thì đây không phải là *Sammā-sati*, là ý thức chân chánh. *Ý thức không thể về tương lai.* Ta chỉ suy nghĩ, tưởng tượng, mơ mộng, điều này chẳng ích lợi gì cả. *Ý thức là chân chánh khi ta sống với ý thức về thực tại của khoảnh khắc này, khi nó tự biểu hiện từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác.* Thực tại này thuộc về chính sự hiện hữu của mình, ở thân này, ở tâm này, ở sự tổng hợp của cả hai thân và tâm. *Đó là điều là ta đã bắt đầu làm, bắt đầu quan sát hơi thở đang đi vào, đang đi ra từ khoảnh khắc này tới khoảnh khắc khác, đúng như thật.*

Nếu hơi thở ấy sâu, ta biết hơi thở ấy sâu. Nếu hơi thở ấy cạn, ta biết hơi thở ấy cạn. Nếu hơi thở ấy đi qua mũi bên trái, ta biết nó qua mũi bên trái. Nếu hơi thở ấy đi qua mũi bên phải, ta biết nó qua mũi bên phải. Nếu hơi thở ấy đi qua cả hai ống mũi, ta biết nó qua cả hai ống mũi. Chỉ là thực tại đúng như nó đang hiện hữu, đúng như nó đang là. *Dĩ nhiên, đối với thiền sinh mới, khi quý vị không thể cảm nhận được hơi thở vì nó trở nên rất vi tế. Ta được phép lấy vài hơi thở cố tình, hơi thở hơi mạnh một chút.* Nhưng chỉ vài hơi thôi, rồi ta trở về hơi thở tự nhiên, bình thường để làm tăng khả năng cảm nhận rất rõ ràng hơi thở vi tế và êm dịu nhất. *Rồi ta sống với thực tại*

đúng như nó đang là, như nó đang hiện hữu, chứ không phải như ý mình muốn. Đây được gọi là đúng như thật từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác. Ta đang tập làm điều đó.

Một điều khác nữa, toàn bộ con đường tu tập này đưa ta từ thực tại bề ngoài rất thô thiển, căng thẳng, chắc đặc (những gì lúc đầu ta cảm nhận được), đến thực tại vi tế hơn, vi tế nhất. Ta thăm dò toàn bộ lĩnh vực thuộc cơ cấu thân xác này từ thực tại thô thiển nhất cho đến thực tại vi tế nhất. Ta cũng thăm dò toàn bộ lĩnh vực thuộc cơ cấu tinh thần (Tâm và nội dung của tâm) từ thực tại thô thiển nhất, tầng lớp bên trên cho đến thực tại vi tế hơn, vi tế nhất. Theo ngôn ngữ thời ấy, Đức Phật nói: “Mỗi bước phải tiến dần đến sự vi tế”. Ta vượt qua khỏi toàn thể lĩnh vực vi tế của thân và tâm, rồi bắt đầu chứng nghiệm được cái vượt ra ngoài thân và tâm. Ta sẽ nhận ra rằng toàn thể lĩnh vực thân và tâm là lĩnh vực mà nơi vạn sự nảy sinh và diệt đi.

Một vài thay đổi đang diễn ra, có một sự thay đổi, luân lưu không ngừng đang xảy ra. Nhưng khi ta vượt quá lĩnh vực này, không có gì nảy sinh, không có gì diệt đi. Chân lý tối hậu, bất diệt này là điều mà ta không thể tưởng tượng. Trên con đường Dhamma không nên tưởng tượng điều gì cả và không nên chấp nhận một điều gì vì một vị Phật, hay vị Thầy của mình đã nói như thế. Ta phải chứng nghiệm được chân lý tối hậu này và kinh nghiệm sẽ làm mình thay đổi hoàn toàn. Chứng nghiệm được chân lý tối hậu này dù chỉ trong vài giây sẽ biến ta thành một Thánh nhân. Toàn thể con đường giải thoát khi ta tiến từ thực tại thô thiển đến thực tại vi tế hơn, vi tế nhất là một tiến trình thanh lọc tâm. Ta sẽ hiểu khi tiến xa hơn trên con đường giải thoát. Như vậy, một điều rõ ràng, ta đang đi từ thực tại thô thiển đến thực tại vi tế hơn. Nhưng phải hiểu rằng mình không thể tạo ra thực tại vi tế, mình phải phó mặc cho Dhamma, phó mặc cho thiên nhiên và

thiên nhiên sẽ tiếp tục vận hành. Như thế, về phần mình, bất cứ cái gì tự biểu hiện, ta chỉ cần ý thức về nó. Lúc đầu, ta phải thở vài hơi mạnh và ý thức được điều này. Rồi hơi thở sẽ trở nên càng lúc vi tế, êm dịu và nhẹ nhàng hơn cùng với sự ý thức của mình. Bây giờ, suốt cả ngày hôm nay, ta ý thức được sự phớt chạm của hơi thở trong khu vực giới hạn và nhỏ. Đức Phật khuyên chúng ta tập với một khu vực nhỏ, bởi vì khu vực càng nhỏ, tâm chắc chắn càng trở nên vi tế và nhạy bén hơn. Kể từ ngày mai và ngày mốt, ta sẽ chú tâm vào một khu vực nhỏ hơn nữa. Bây giờ, ta đang tập ở khu tam giác. Trong giới hạn khu tam giác này, suốt cả ngày ta đã luyện tập để nhận ra sự phớt chạm của hơi thở. Bất cứ chỗ nào ở cửa mũi, dưới mũi, trên môi trên, ở vách trong của ống mũi, hãy nhận biết sự phớt chạm của hơi thở.

Từ tối nay và suốt ngày mai, ta sẽ kinh nghiệm những gì còn vi tế hơn sự phớt chạm ấy. Cái phớt chạm này lúc nào cũng có sẵn đó nhưng ta không buồn quan tâm nhận biết nó, vì ta chưa bao giờ thực tập. Bây giờ nhờ sự thực tập, ta làm cho tâm mình bén nhạy hơn để cảm nhận được sự phớt chạm này. Tương tự như thế, có những thứ vi tế hơn vốn luôn luôn ở đó, nhưng ta không buồn ý thức về chúng. Phương pháp thiền này sẽ giúp mình cảm nhận được những sự vi tế đó.

Một thực tại sẽ trở nên rất rõ ràng, hiển nhiên, ta sẽ nhận ra rằng một hơi thở đi vào, khi đi ra hơi thở ấy ấm hơn một chút. Nhiệt độ của hơi thở vào và ra khác nhau. Đây là sự thật, nhưng chưa bao giờ ta thêm nhận biết đến nó. Đó là điều tự nhiên mà thôi. Bởi vì, nhiệt độ môi trường bên ngoài thấp hơn nhiệt độ bên trong cơ thể. Rồi chẳng bao lâu, ta sẽ kinh nghiệm một điều gì đó hơn thế nữa. Một thực tại nào đó, không hề liên quan gì đến hơi thở cả. Ta dùng hơi thở để đi đến thực tại vi tế hơn. Còn bây giờ, cho dù không dùng đến hơi thở thì cái gì đang xảy ra? Ta đã không ngừng thực tập trên khu vực tam

giác nhỏ hẹp này vào khoảng tối nay và ngày mai. *Ta sẽ bắt đầu kinh nghiệm phản ứng sinh hóa, phản ứng điện từ nào đó đang xảy ra trong khu vực này và khắp cơ thể.* Khắp cơ cấu thân xác này trong từng khoảnh khắc đều có các phản ứng sinh hóa, phản ứng điện từ khác nhau. Và vì thế, không có cảm giác này thì có cảm giác khác trên khắp cơ thể. Bất cứ chỗ nào có sự sống, chỗ có chắc chắn có cảm giác. Trong khu vực này, ta sẽ bắt đầu cảm thấy cảm giác nào đó. Không nhất thiết phải là các cảm giác đặc biệt, bất cứ cảm giác nào xuất hiện. Có thể là nóng, ta bắt đầu cảm thấy nóng chỉ trong khu vực này thôi, nó có thể là thân nhiệt hay hơi nóng của không khí. Ta chỉ việc quan sát có hơi nóng ngay trong khoảnh khắc này. Có thể là hơi lạnh hay toát mồ hôi, ta chỉ quan sát thôi, không làm gì hết.

Có thể là một cảm giác ngứa, một lần nữa, chỉ quan sát thôi, đừng phản ứng lại cảm giác ấy. Ta bắt đầu phản ứng, xoa hay gãi chỗ ngứa, như vậy không phải là *Sammā-sati*. *Ý thức chân chánh là chỉ quan sát mà thôi.* Đừng làm gì cả, hãy quan sát thực tại tự nó biểu hiện: *“Một cơn ngứa bắt đầu nổi lên, tôi cứ để xem nó kéo dài được bao lâu. Cơn ngứa bắt đầu khó chịu hơn, khó chịu hơn, khó chịu hơn nhưng cuối cùng cũng qua đi. Không có cơn ngứa nào tồn tại mãi mãi. Nó sẽ không vĩnh viễn lưu lại ở đó. Cứ để tôi xem nó kéo dài được bao lâu”.* Không có cảm giác nào tồn tại mãi mãi, nó nảy sinh không sớm thì muộn cũng sẽ diệt mất.

Ta chỉ lặng lẽ chứng kiến những gì đang xảy ra. Có thể là cảm giác ngứa ngáy, nhột nhột, nhẹ nhõm, nặng nề, đè ép, căng thẳng, giằng kéo, phồng ra co lại, tê tê, cảm giác khô, ẩm, đôi lúc có cảm giác như kim châm, tim đập, mạch đập, ngay cả cảm giác đau đớn, bất cứ cảm giác gì. *Ta không thể chọn lựa cảm giác, đây là sự quan sát không có chọn lựa, hãy để Dhamma, thiên nhiên đóng vai trò của nó. Bất cứ cái gì thể hiện trong từng*

*khoảnh khắc, đây là thực tại của khoảnh khắc này. Công việc của mình là chỉ chấp nhận và quan sát nó. **Quan sát nó mà không phản ứng lại, chỉ quan sát, chỉ quan sát, chỉ quan sát mà thôi.** Đừng tìm kiếm cái gì không có ở đó, nếu không, quý vị sẽ bị lạc. Bất cứ cảm giác nào xuất hiện trong khu vực này, ta chấp nhận và quan sát nó. Rất có thể ta cảm thấy một cảm giác lạ mà mình không thể gọi và đặt tên cho nó. Không cần thiết và không nên gọi hay đặt tên cho nó, ngay cả các cảm giác có thể gọi hay đặt tên. Một điều gì đó đang xảy ra, ta chỉ quan sát nó một cách khách quan và không phản ứng lại. Mục đích của ta đã chu toàn, đây là điều phương pháp thiền này muốn ta làm, chỉ chấp nhận thực tại của khoảnh khắc, đúng như nó đang hiện hữu mà không phản ứng lại bất cứ cảm giác nào.*

*Có thể đôi lúc, ta không cảm thấy cảm giác nào. Cảm giác lúc nào cũng có trong mỗi khoảnh khắc trên từng phần rất nhỏ ở cơ thể. Nhưng tâm quá mụ mẫm nên ta không thể cảm nhận được thực tại vi tế. Vì thế, những lúc không cảm thấy cảm giác nào trong khu vực giới hạn tam giác ở mũi, hãy trở lại theo dõi hơi thở. Không sao! Ta có hơi thở ra vào, tiếp tục quan sát với hơi thở ra vào và bất ngờ, một cảm giác sẽ xuất hiện. Rồi bắt đầu chú trọng quan sát cảm giác đã xuất hiện đó. Cảm giác ấy diệt mất và một cảm giác khác có thể xuất hiện. Cái này diệt đi, cái khác có thể hiện đến. Nếu không có gì xuất hiện thì một lần nữa, trở lại với hơi thở. **Tu tập với hơi thở và cảm giác nhưng hãy chú trọng đến cảm giác nhiều hơn.***

Rất có thể đôi lúc, ta cảm thấy nhiều cảm giác trong khu vực này cùng một lúc. Đừng vì thế mà bối rối, hãy chọn một cảm giác nào vi tế nhất, đừng chọn cảm giác mạnh mẽ vì mình dễ dàng cảm nhận được nó. Hãy chú trọng đến cảm giác nào rất lờ mờ và cố gắng cảm nhận cảm giác lờ mờ hơn, mơ hồ hơn. Tâm sẽ dần dần

trở nên nhạy bén hơn, vi tế hơn để cảm nhận được cảm giác mơ hồ này. Hãy hiểu rằng ta duy trì sự chú tâm của mình trong khu vực giới hạn này để cho tâm sắc bén và nhạy cảm hơn. Nếu ta chú tâm ở nhiều chỗ khắp cơ thể, thì tâm rất thô thiển và nó chỉ có thể cảm nhận được những cảm giác thô thiển. Ta không thể đi tới chiều sâu như lời Đức Phật khuyên.

*Kể đến, trong khi sự chú ý của ta đang ở chỗ này, một cảm giác nào đó bắt đầu nảy sinh ở một phần khác của cơ thể. Quý vị không thể ngăn chặn nó được, đừng bao giờ cố ngăn chặn nó, nhưng làm ngơ nó đi. Đừng cho nó là quan trọng chút nào cả. Ở chỗ nào khác trên cơ thể, có cảm giác nào đó đang xảy ra. Công việc của mình là thăm dò thực tại ở khu vực tam giác này. Nếu có bất cứ cảm giác nào ở thành bên trong và bên ngoài ống mũi, ở vành ngoài ống mũi, phía dưới mũi, trên môi trên ta sẽ quan sát nó. Nhưng bất cứ cảm giác nào ngoài khu vực ấy, ta sẽ làm ngơ. Rồi quý vị sẽ thấy rằng tâm mình thu hẹp và chú tâm vào một khu vực nhỏ và tâm ngày càng sắc bén hơn. Cứ thực hành như thế tới nay cho đến ngày mai. Đây là *Sammā-sati* (Ý thức chân chánh).*

Sammā-samādhī (Chánh định)

Samādhī là sự định tâm, Sammā-samādhī là sự định tâm với nền tảng đạo đức, thiện lành. Nền tảng đạo đức là không còn Mohā (vô minh), không còn vô minh, sai lầm, nhận thức đảo điên, không còn mơ hồ, lẫn lộn, không còn tưởng tượng. Đối tượng của sự định tâm phải có tính thực tế.

Bất cứ cái gì ta đang thực tập là *Sammā-samādhī*, ý thức về thực tại của khoảnh khắc này, trong khu vực giới hạn này. Trong khoảnh khắc này, ta ý thức về thực tại, trong khoảnh khắc kế tiếp, ta lại ý thức về thực tại, trong khoảnh khắc kế tiếp nữa, ta lại ý thức về thực tại. Cứ như thế, ta cứ tiếp tục quan sát từ khoảnh khắc này

sang khoảnh khắc khác, từng khoảnh khắc một, cảm giác này hay cảm giác kia, không có bất cứ sự gián đoạn nào. Cảm giác sẽ thay đổi nhưng sự chú ý vẫn nằm trong khu vực giới hạn này. Và thực tại biểu hiện ở đây trong từng khoảnh khắc một. *Khoảng thời gian nào mà ta tiếp tục có ý thức, không bị gián đoạn, trong khoảng thời gian ấy, Samādhi (Định tâm) của ta càng lúc càng trở nên mạnh mẽ hơn. Đó là Sammā (Chân chánh) vì ta sống với thực tại mà mình đang chứng nghiệm, không có gì là tưởng tượng cả.*

Tâm có thể được định nhờ vào một đối tượng tưởng tượng, một hình ảnh, hình dáng nào đó của vị Thần này, nữ Thần kia, giáo chủ các tôn giáo. Quý vị có thể tưởng tượng hình ảnh, hình dáng của khuôn mặt của người này, người nọ. Cứ thế lặp đi, lặp lại, dùng đến sự tưởng tượng này thắm trong đầu, tâm sẽ được định. Hay ta cũng có thể tiếp tục dùng một từ ngữ nào đó, rồi tụng niệm, tâm sẽ được định, nhưng đây không phải là thực tại tự nhiên. *Ta thấy rằng Sīla (Giới hạnh) mà mình đang thực hành sẽ đưa mình đến bước thứ hai là Sammā-samādhi (Chánh định) và chính Sammā-samādhi sẽ đưa ta đến giai đoạn thứ ba là Paññā (Trí tuệ).* Tất cả đều là sự tiến bộ, đi dần đến đích cuối cùng.

Nếu ta dùng một đối tượng khác do sự tưởng tượng, tự mình sáng tạo ra (nó không thật có ở đó), thì đối tượng tưởng tượng này sẽ không đưa ta đến đích cuối cùng. Đối tượng phải là những gì xuất hiện trong khu vực tam giác này, quý vị chỉ ý thức mà thôi. Từ giây phút này sang giây phút khác, ta ý thức, ý thức, ý thức. *Khi nào còn liên tục ý thức, hãy giữ sự chú ý trong khu vực giới hạn này. Đây là Sammā-samādhi (định tâm chân chánh).* Trái lại, như tôi đã nói, tâm cũng có thể định với *Mohā (vô minh)*, với các đối tượng tưởng tượng hay với nền tảng ham muốn (*Raga*), hay ghét bỏ (*Dosa*).

Ta có thể thấy người thợ săn hoàn toàn tập trung vào khẩu súng hai nòng bắn chết một con thú. Có định đấng, nhưng đấng không phải là sự đấng tâm chân chánh. Con mèo hoàn toàn chú tâm, đấng canh cửa hang chuột. Khi con chuột ra ngoài, con mèo chụp và nhai nghiền con chuột ấy. Con mèo ấy hoàn toàn tập trung, nhưng đấng không phải là chánh đấng. Mỗi hành vi bất thiện từ lời nói đấng việc làm, đấng làm từ một mức đấng nào đấng đều là tà đấng. Ngay cả kẻ móc túi, tâm của kẻ ấy cũng đấng và ý thức đấng mình đấng làm gì. Đấng là cũng không phải là *Sammā-samādhī*. *Không có ham muốn và ghét bỏ trong đấng chân chánh.*

Khi quan sát hơi thở, ta không có *Mohā* (*vô minh*), không có mơ hồ lẫn lộn về sự thật mà mình đấng chứng nghiệm. Có hơi thở ở đấng, có cái phớt chạm của hơi thở, có những cảm giác ở đấng. Ta không quan sát hơi thở với sự ham muốn hay ghét bỏ. Tương tự như thế, với các cảm giác ta đấng cảm nhận, không ham muốn, không ghét bỏ. Sự việc cứ xảy ra, ta chỉ quan sát chúng một cách khách quan. Điều này làm cho *Sammā* (*Đấng tâm*) trở thành *Sammā-samādhī* (*Chánh đấng*) và giúp ta đi vào giai đoạn kế tiếp là *Paññā* (*Trí tuệ*).

Khi thanh lọc tâm, không phải chỉ ở mức độ bề mặt, *Sīla* (*Giới hạnh*) đấng ta đấng *Sammā-samādhī* (*Chánh đấng*), nơi ta phát triển việc làm chủ tâm. Nhưng việc làm chủ tâm này ở mức độ bề mặt, còn *Paññā* (*Trí tuệ*) đấng ta đấng chiều sâu của tâm. Phần thứ ba này của *Dhamma* là *Paññā* (*Trí tuệ*), có chức năng thanh lọc tâm ở tầng lớp sâu thẳm nhất (tầng lớp vô thức, nguồn khổ đau, nơi mọi bất tịnh đều nảy sinh, nơi chúng khởi sự và gia tăng gấp bội). Nhóm bất tịnh mà ta tích lũy trong quá khứ sẽ trôi lên trên bề mặt và mất đi nhờ *Paññā*. Chúng ta sẽ không nói đấng *Paññā* ngày hôm nay mà là ngày mai. Bởi vì ngày mốt, quý vị sẽ vào lĩnh vực của *Paññā*, lý thuyết và thực hành phải luôn đi đôi với nhau. Bây giờ,

ta đang trong lĩnh vực của *Sīla*, đang giữ tất cả các giới hạnh mà mình đã thọ nhận, hãy giữ một cách cẩn thận và nghiêm chỉnh! Ta cũng đang thực hành *Sammā-samādhī*, ý thức về thực tại nơi khu vực tam giác này, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Hãy tận dụng thời gian và cơ hội với nền tảng tốt lành của *Sīla*. Sống trong môi trường trung tâm thiền này, không có lý do gì để quý vị phạm bất cứ giới nào. Quý vị cũng có tất cả sự tĩnh lặng, an tĩnh, môi trường tốt lành xung quanh để có thể luyện tập *Sammā-samādhī*.

Hãy tận dụng điều này, thời gian rất quan trọng, cơ hội ta đang có vô cùng thuận lợi. Phương tiện ta có ở đây là Dhamma tuyệt diệu, phương pháp thiền tuyệt diệu, không có tính cách tông phái. Phương pháp phổ quát, rất hợp lý và khoa học. Hãy tận dụng phương pháp thiền này vì sự lợi ích, tốt lành và sự giải thoát của chính mình. Hãy giải thoát khỏi mọi ràng buộc, gông cùm, xiềng xích của vô minh, ham muốn, ghét bỏ và thoát khỏi mọi khổ đau, để hưởng được an lạc thật sự, hòa hợp thật sự, hạnh phúc thật sự.

Nguyện cho tất cả quý vị hưởng được an lạc thật sự, hòa hợp thật sự, hạnh phúc thật sự!

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ BA

Ngày thứ ba đã trôi qua, quý vị còn 7 ngày nữa để tu tập. Ngày mai, ngày thứ tư là một ngày rất quan trọng. Quý vị sẽ bắt đầu thực tập thiền Vipassanā và tiến vào lĩnh vực của *Paññā* (*Trí tuệ*). Tất cả những điều mà ta thực hành trong hai, ba ngày qua là những điều kiện tiên quyết, rất quan trọng cho công việc ngày mai. Việc tu tập thực sự bắt đầu vào ngày mai. Ba ngày vừa qua đã chuẩn bị cho ta để bắt đầu thực sự tu tập thiền Vipassanā. *Nếu không giữ Sīla (giới luật) nghiêm chỉnh và không có Sammā-samādhī (chánh định) thì không thể nào thực hành thiền Vipassanā đạt kết quả tốt.* Vì vậy, trong 3 ngày qua, ta đã giữ 5 giới mà mình đã phát nguyện từ ngày đầu tiên. Đây là nền tảng căn bản, nền móng càng vững bao nhiêu thì căn nhà xây dựng trên nền móng ấy càng vững bấy nhiêu. Với nền móng vững chắc, ta đã bắt đầu thực tập *Samādhī* (*Định tâm*) bằng cách hành thiền Ānāpāna.

Sīla (giới luật) là nền tảng quan trọng

Sīla rất cần thiết để tạo *Sammā-samādhī*. Hai mươi lăm thế kỷ trước tại Ấn Độ, có những Thiền sư không cho *Sīla* là quan trọng. Ở một mức độ nào đó, cho đến ngày nay, vẫn còn một số Thiền sư như vậy. Họ nói: *“Không cần thiết phải giữ Sīla, quý vị muốn làm gì cũng được. Những gì thấy thoải mái thì cứ tiếp tục mà quý vị vẫn có thể thực hành thiền và đạt được những cảm nghiệm khoan khoái, dễ chịu”*.

Mục đích của họ đạt được sự cảm nghiệm dễ chịu trong việc hành thiền. Nhưng thiền Vipassanā không nhắm đến mục đích đó. ***Mục đích của thiền Vipassanā là thanh lọc tâm, làm trong sạch tâm tới tận tầng lớp sâu thẳm nhất, tới tận cội rễ của tâm.*** Để làm được việc này, không phải là *Samādhī* (*Định tâm*) bình thường

mà cần có *Sammā-samādhī* (Chánh định). Vì thế, giữ *Sīla* một cách hoàn hảo là rất cần thiết cho *Sammā-samādhī*. Và *Sammā-samādhī* rất cần thiết để phát triển *Paññā*. Và *Paññā* rất cần thiết để đạt tới mục tiêu cuối cùng là sự giải thoát, giác ngộ hoàn toàn. Từ *Sīla* (Giới hạnh) để đạt *Sammā-samādhī* (Chánh định), từ *Sammā-samādhī* để đạt *Paññā* (Trí tuệ) và từ *Paññā* để đạt *Vimutti* (Sự giải thoát). Đây chỉ là ờ giai đoạn mới bắt đầu tu tập, nhưng khi tiếp tục tiến xa hơn, quý vị sẽ nhận thấy cả ba (*Sīla*, *Sammā-samādhī*, *Paññā* sẽ hỗ trợ lẫn nhau giống như một cái kiềng ba chân vậy). Nếu một chân bị yếu thì không thể đứng vững được.

Chỉ có Paññā mới đưa đến giác ngộ, giải thoát

Sīla sẽ giúp phát triển *Sammā-samādhī* và *Paññā*, *Sammā-samādhī* sẽ hỗ trợ *Sīla* và giúp phát triển *Paññā*, *Paññā* sẽ giúp *Sīla* và sẽ hỗ trợ *Sammā-samādhī*. Cả ba điều liên quan mật thiết với nhau và hỗ trợ nhau. Nếu thiên sinh giữ được *Sīla* trọn vẹn thì rất tốt, giữ giới tự nó đem lại nhiều ích lợi, nhiều kết quả tốt. Nhưng chỉ giữ *Sīla* hoàn hảo thì chưa đủ để đưa ta tới đích cuối cùng là giải thoát hoàn toàn. Nếu cùng một lúc ta giữ được *Sīla* trọn vẹn và đạt tới kinh nghiệm rất sâu về *Sammā-samādhī*, thì cũng vẫn chưa đủ để ta được hoàn toàn giải thoát. Cần phải có *Paññā* để đạt đến mục tiêu này!

Đức *Siddhattha Gotama* là người đã hoàn toàn giác ngộ, cuộc đời của Ngài được toàn vẹn *Sīla* ngay từ thời thơ ấu. Sau đó, ngày đã thực hành *Sammā-samādhī*, Ngài đã từ bỏ đời sống gia đình để đi tầm đạo với nhiều Bạc Thầy. Ngài đã từng tu tập các tầng thiền định cao nhất thời đó là 8 tầng thiền (4 tầng thiền sắc giới và 4 tầng thiền vô sắc giới). Ngài đã thực tập tất cả nhưng vẫn thấy mình chưa được giải thoát hoàn toàn. Ngài nhận thấy sâu tận trong tâm vẫn còn những bất tịnh nằm bất động giống như núi lửa đang ngủ yên: “*Khi nào những núi lửa này còn hiện hữu, chúng có thể bùng nổ bất cứ lúc*

nào. Chúng sẽ chế ngự ta và một lần nữa cuộc đời ta lại tràn đầy đau khổ. Phải bừng nở tận gốc rễ của các bất tịnh nằm rất sâu trong tâm ta”.

Vì lý do này, Ngài đã tiếp tục tìm kiếm và đã tái khám phá ra phương pháp thiền Vipassanā, đó là *Paññā* (Trí tuệ). Chỉ có thực tập Vipassanā, Ngài mới phát triển được *Paññā* và đã trở thành một người hoàn toàn giác ngộ. Nếu không thực tập Vipassanā, thì việc này đã không thể thành tựu *Paññā*. Thiền Vipassanā đã bị thất truyền ở Ấn Độ, tên gọi thì còn, nhưng trí tuệ thực nghiệm (*Paññā*) ở trạng thái hoàn hảo của nó đã hoàn toàn biến mất. Chính Ngài đã tìm lại phương pháp này.

Trong 3 phần của Dhamma thuộc Bát Thánh Đạo có 3 yếu tố thuộc Sīla (Giới hạnh), có 3 yếu tố thuộc Samādhī (Định tâm) và 2 yếu tố còn lại thuộc về Paññā (Trí tuệ). Đó là Sammā-saṅkappo (Chánh tư duy) và Sammā-diṭṭhi (Chánh kiến).

Sammā-saṅkappo (Chánh tư duy) là sự suy nghĩ chân chánh. Khi dự một khóa thiền này, lúc đầu, ở bề mặt của tâm, ta gặp phải những bất tịnh nào đó làm cho mình rất dao động. Một chuyện gì đó sẽ có ảnh hưởng mạnh mẽ đến tâm, và khi quan sát hơi thở, nhiều ý tưởng bắt đầu tràn ngập, nhiều khi là những ý tưởng xấu xa. Có khi tâm trở nên giận dữ, đầy oán ghét, buồn bã, chán nản hay đầy ý tưởng đam mê. Các tư tưởng này tiếp tục chi phối trấn áp ta và ta cố gắng hết sức để quay trở về với hơi thở. Một ngày, hai ngày, ba ngày qua đi, rồi ta nhận ra rằng không phải mọi ý tưởng biến đi mà là khuôn mẫu các ý tưởng đã bắt đầu thay đổi. *Các luồng ý tưởng không còn mãnh liệt như ban đầu, các ý tưởng vẫn còn đấy mà hầu hết chúng đều hướng về đường lối tu tập, hướng về Dhamma.* Ta bắt đầu hiểu biết thế nào là con đường tu tập đúng, phải thực hành thiền ra làm sao và những khó khăn khi tu tập là gì. *Tất cả những ý nghĩ này*

tiếp tục hiện ra trong tâm thay thế cho những ý nghĩ bất thiện. Đây là *Sammā-saṅkappo* (Chánh tư duy). Nhưng đây vẫn chưa phải là *Paññā* ưu việt đã giúp cho Thái tử *Siddhattha Gotama* đạt được giác ngộ viên mãn. Những học thuyết chỉ dẫn cho người ta suy nghĩ tốt đã có thời trước. Ở Ấn Độ, ngay cả thời trước hoặc cùng thời với Đức Phật và cả sau thời đại của Ngài, các học thuyết đều dạy ta cần phải có những ý tưởng tốt lành.

Rồi sau đó, ta mới có thể nhìn sự vật một cách đúng đắn và đây là *Sammā-diṭṭhi* (Chánh kiến), sự hiểu biết hay quan niệm chân chánh. Nhờ vậy, ta có thể nhìn mọi sự việc một cách đúng đắn, đúng như thật. Cũng như khi mặt trời bị một đám mây đen dày đặc che khuất, làm cho mình không thể nhìn ánh sáng, mọi thứ đều chìm trong bóng tối. Thế rồi, một vài lớp mây bay đi, một số lớp mây khác vẫn còn đó nhưng không còn dày đặc, đen tối như trước. Chúng đã mỏng bớt đi, ta đã thấy ánh sáng mặc dù đám mây chưa đi hết. Suy nghĩ chân chánh (*Sammā-saṅkappo*) này rất cần thiết. Ý tưởng vẫn còn đó, ta chưa đạt đến giai đoạn tâm không còn suy nghĩ, tư tưởng. Sự suy nghĩ vẫn có mặt nhưng không xáo trộn và cản bước mình tiến tu.

***Sammā-diṭṭhi* (Chánh kiến)** là sự thấu hiểu sự thực đúng như thật. Đây mới là *Paññā* đích thực. Dần dần, ta sẽ phát triển được *Paññā*, trí tuệ đưa đến sự giải thoát hoàn toàn. *Paññā* có 3 giai đoạn: *Sutta-mayā-paññā* (Văn tuệ) là trí tuệ thụ nhận do nghe được hay đọc lại từ người khác, *Cintā-mayā-paññā* (Tư tuệ) là tuệ tư duy do suy luận mà có và *Bhāvanā-mayā-paññā* (Tu tuệ) là trí tuệ do sự tự chứng nghiệm.

***Sutta-mayā-paññā* (Văn tuệ)** là trí tuệ thụ nhận do nghe được hay đọc cái gì từ người khác, đó là trí tuệ của người khác. Cũng như, khi Bạc Giác Ngộ hay Bạc Thánh Hiền giảng về Dhamma và những lời giảng đó được ghi

chép thành Kinh điển. Ta lắng nghe trực tiếp lời giảng hay đọc Kinh điển và chấp nhận các lời giảng đó. Thường thường, ta chấp nhận vì có nhiều đức tin hay kính tín đối với vị này hoặc có sự tôn kính cao cả đối với Kinh điển này, điều này rất tốt và hữu ích. Những người chưa từng nghe về Dhamma, hoặc chưa từng đọc một tí gì về chân lý, sẽ còn phải sống trọn đời lầm lẫn. Ít nhất, nếu người đó được nghe nói về Dhamma, thì người ấy cũng được nghe những lời chân chính, đúng đắn. Nhưng nghe về Dhamma cũng chưa đủ, nếu chỉ mới phát triển *Sutta-mayā-paññā* (*Văn tuệ*) vì điều này vẫn chưa đưa ta đến giải thoát.

***Cintā-mayā-paññā* (Tu tuệ)**

Tuy nhiên, *Sutta-mayā-paññā* rất tốt vì nó gây hứng khởi và hướng dẫn ta đến bước kế tiếp là *Cintā-mayā-paññā* (*Tu tuệ*). Đây là *tuệ tư duy do suy luận mà có, hiểu được chân lý, phát triển trí tuệ ở mức độ lý trí*. Con người là một sinh vật biết phân tích, lý luận, không muốn chấp nhận mọi việc một cách mù quáng. Họ phải dùng khả năng hiểu biết, lý luận của mình: “*Những gì tôi vừa nghe, vừa đọc có hợp lý không? Có thực tiễn không? Tôi có nên chấp nhận nó hay không?*”. Ở mức độ lý trí, con người cố gắng hiểu và dùng lý trí để xét đoán: “*Phải! Điều này nghe có lý, có tính cách khoa học, có thể chấp nhận được*”, và họ chấp nhận. Đây là bước thứ hai của *Paññā*, một bước rất quan trọng và hữu ích.

***Bhāvanā-mayā-paññā* (Tu tuệ)**

Sự ích lợi của bước thứ hai này là nó giúp ta có thêm sự hứng khởi, và biết hướng tiến đến bước thứ ba là *Bhāvanā-mayā-paññā* (*Tu tuệ*) hay *Tuệ giác*. Đây là *trí tuệ do chính mình chứng nghiệm, là kinh nghiệm trực tiếp*. Ta sống bằng trí tuệ này và chính nó sẽ đưa ta đến giải thoát. Hai giai đoạn đầu tiên là Tuệ thụ nhận và Tuệ tư duy rất hữu ích nhưng chúng không đưa ta đến giải

thoát. Vào thời xưa, ở Ấn Độ, người ta đã biết hai loại tuệ này rồi. Điều mà Đức Phật khám phá ra chính là giai đoạn thứ ba của Dhamma. Hãy tự chứng nghiệm giai đoạn này. Có nhiều vị Thầy đã từng dạy: “*Hãy tránh xa lòng ham muốn! Hãy tránh xa tâm ghét bỏ! Tất cả mọi thứ do giác quan cảm nhận đều là ảo giác, giả tạo. Nhưng ta vẫn luôn bị ràng buộc vào chúng, tự gây đau khổ cho chính mình. Hãy thoát ra khỏi sự ràng buộc này! Hết bị ràng buộc thì ta mới hết khổ*”.

Tác hại của Sutta-mayā-paññā (Văn tuệ) và Cintā-mayā-paññā (Tư tuệ)

Từ xưa, vốn đã có tất cả những lời răn dạy này, nhưng làm sao để có thể thoát khỏi đau khổ. Nếu ta biết phát triển *Bhāvanā-mayā-paññā*, trí tuệ thực nghiệm của chính mình. Nó sẽ giúp ta thoát khỏi khổ đau. Trí tuệ thứ nhất và thứ hai rất hữu ích nhưng chúng cũng có thể rất có hại. Có nhiều trường hợp chúng trở thành hết sức tai hại, chẳng hạn như *Sutta-mayā-paññā*, trí tuệ thụ nhận. Một người nào đó, sinh trong một gia đình nào đó, trong một xã hội nào đó, có đức tin vào một truyền thống nào đó, với những giáo lý và đức tin nào đó. Từ thuở nhỏ, tâm trí người đó đã bị nhồi nhét, nhồi nhét, nhồi nhét bởi tất cả những tập tục, lý thuyết và đức tin vào tín điều này. Người đó bắt đầu thấy rằng tất cả những điều này đều tốt cả, còn tất cả các truyền thống khác đều vô dụng, sai lầm: “*Truyền thống của tôi là nhất cho nên tôi chấp nhận nó*”. Người đó sẽ không muốn đi thêm bước kế tiếp nữa, họ thấy hoàn toàn thỏa mãn: “*Tôi chấp nhận chân lý trong Kinh điển của tôi, chân lý mà các vị Thần Thánh và Giáo chủ tôn giáo của tôi đã giảng dạy, rất là tuyệt diệu!*”.

Điều này trở thành một cản trở và ràng buộc rất lớn. Một người như vậy sẽ không bao giờ sử dụng lý trí, phân tích những điều đã được giảng dạy. Như vậy, họ rất khó mà phát triển được khả năng chứng nghiệm thực tại. Điều này trở thành một sự ràng buộc rất lớn. Có người

hoàn toàn tin chắc vào *Sutta-mayā-paññā*, trí tuệ thụ nhận, thế nhưng là con người nên họ muốn dùng lý trí để tìm hiểu. Họ bắt đầu suy luận: “*Phải chăng điều này có thật? Phải chăng điều này đúng? Điều này có thể chấp nhận được không? Có thực tiễn không?*”. Rồi những bậc trưởng thượng bắt đầu lo lắng. Những trưởng lão trong gia đình, ngoài xã hội hay cộng đồng không tán thành. Họ nói: “*Ồ! Con không tin tưởng à? Con không có đức tin vào giáo lý, vào vị giáo chủ của ta à? Thế nếu con nghi ngờ, con có biết kết quả như thế nào không? Khi chết, con sẽ rơi xuống địa ngục*”.

Và rồi họ diễn tả cảnh địa ngục thật là khủng khiếp, làm cho người này vội vàng van xin: “*Không! Không! Không! Tôi không muốn xuống địa ngục ấy! Tôi chấp nhận hết bất cứ điều gì, dù có lý hay không có lý, thực tiễn hay không, bất cứ cái gì, tôi chấp nhận hết! Tôi không muốn phải xuống địa ngục*”. Tội nghiệp cho người này, chấp nhận hết, chấp nhận vì sợ hãi. Và rồi các bậc trưởng thượng này còn có một cách khác. Họ sẽ nói: “*Này con! Nếu con chấp nhận hết tất cả những gì trong Kinh điển theo truyền thống tôn giáo, theo triết lý của chúng ta, nếu con chấp nhận thì con biết điều gì sẽ xảy ra không? Sau khi chết, con sẽ được lên thiên đàng*”.

Và rồi một sự diễn tả thật là tuyệt vời về thiên đàng: “*Rất tuyệt vời! Rất tuyệt vời! Con sẽ hưởng thụ tất cả những khoái cảm nơi đó, tất cả những vui thú của cõi trời mà con không thể có được ở nơi hạ giới này, hết sức tuyệt diệu*”. Thế là nước miếng, nước dãi bắt đầu chảy ra: “*Sung sướng quá! Nếu mà được như thế thì tôi chấp nhận hết, chỉ có chấp nhận mà được lên thiên đàng thì tôi xin làm tiên phong*”. Thế là quý vị chấp nhận. Cho dù chấp nhận vì đức tin mù quáng, vì sợ hãi hay vì lòng tham lam thì ta cũng chỉ biết chấp nhận suông mà không biết dùng đầu óc của mình để tìm hiểu. Cho dù có tiến

sang giai đoạn thứ hai (Tu tuệ) đi nữa thì việc chấp nhận
suông như vậy cũng trở thành sự ràng buộc không kém.

Có trường hợp xảy ra, khi ta bắt đầu suy luận. Ta
nhận thấy những giải thích rất hợp lý, nhất là các niềm tin
trong truyền thống của mình. Cũng như một vị luật sư
giỏi, ta tìm đủ hết mọi cách để tự thuyết phục: “*Thế này là
đúng, vì truyền thống tôn giáo của ta bảo vậy. Tất nhiên
là đúng, cái này là đúng*”. Ta tiếp tục lý luận cho đến
chính mình tin tưởng một cách chắc chắn: “*Điều này nhất
định là đúng, không còn gì bàn cãi nữa. Bây giờ, tôi đã
biết tất cả mọi sự, lý trí của tôi chứng nhận là đúng*”. Và ta
thối phồng cái ngẩ lên: “*Giờ đây, tôi đã biết hết. Tôi thật là
một người khôn ngoan. Tôi có thể viết rất nhiều sách về
triết lý và tín ngưỡng này. Tôi có thể diễn thuyết, tranh
luận, thảo luận để chứng minh rằng tất cả các tín ngưỡng
khác là sai, chỉ tín ngưỡng này là đúng*”. Sự điên rồ này
sẽ ngăn cản ta tiến đến giai đoạn kế tiếp (*Tu tuệ hay tuệ
thực chứng*).

Bhāvanā-mayā-paññā (Tuệ thực chứng) đưa đến sự giác ngộ, giải thoát hoàn toàn

Bởi thế, hai giai đoạn đầu có thể trở thành những
trở ngại lớn. Nếu tiến vào giai đoạn *Bhāvanā-mayā-
paññā (Tuệ thực chứng)*, ta sẽ bắt đầu tự mình chứng
nghiệm được thực tại. *Khi nào mình ta chưa chứng
nghiệm được thực tại, thì nó vẫn chưa phải là hiện thực
đối với mình*. Nó luôn luôn bị méo mó. Mỗi cá nhân phải
tự mình chứng nghiệm chân lý để đạt đến mục tiêu cuối
cùng. Thái tử *Siddhattha Gotama*, người đã thấu hiểu
chân lý ngay trong bản thân và đã tự phát triển *Bhāvanā-
mayā-paññā* để trở thành Bạc Giác Ngộ, Bạc Giải Thoát.

Paññā, trí tuệ do Ngài phát triển ngay trong bản
thân, chỉ có thể giải thoát cho một người, đó là chính
Ngài, không ai khác. Không ai có thể được giải thoát
bằng trí tuệ của Ngài. Mọi người đều có thể nhận được

sự hướng dẫn và nguồn cảm hứng từ trí tuệ của Ngài. Nhưng mỗi cá nhân phải tự mình phát triển trí tuệ cho chính mình, để đạt đến mục tiêu cuối cùng là sự giải thoát hoàn toàn. *Bhāvanā-mayā-paññā* là trí tuệ riêng, là tuệ giác mà quý vị phải tự trải qua, phải kinh nghiệm. Chỉ có nó mới có thể phá bỏ được vô minh, ham muốn, ghét bỏ và những thói hư, tật xấu. Chỉ có tuệ giác này mới xóa bỏ được mọi phiền não. Chỉ có tuệ giác này mới đưa tới kết quả. Chứ không phải tuệ thụ nhận và tuệ tư duy.

Một ví dụ, một người rất đói bụng bước vào một nhà hàng. Anh ta ngồi xuống ghế, có người đem thực đơn ra. Anh ta đọc qua: “*À! Thức ăn ngon quá! Các thức ăn nấu hôm nay thật ngon*”. Và anh ta bắt đầu chảy nước miếng. Đây là sự việc thứ nhất. Bây giờ, anh ta bắt đầu gọi món ăn. Trong lúc chờ đợi món ăn, anh nhìn xung quanh, những thượng khách đến trước đang thưởng thức các món ăn một cách thích thú: “*Chắc chắn là thức ăn phải ngon lắm! Nhìn kia! Mọi người đều có vẻ thích thú lắm*”. Một lần nữa, nước miếng anh ta lại chảy ra. Đó là sự việc thứ hai. Bây giờ sự việc thứ ba, đó là lúc thức ăn được dọn ra và anh ta bắt đầu thưởng thức món ăn đó.

Sự việc thứ nhất có thể ví như *Sutta-mayā-paññā* (Tuệ thụ nhận). Anh ta chỉ mới đọc thực đơn nhưng chưa hề nếm qua món ăn. Việc thứ hai ví như *Cintā-mayā-paññā* (Tuệ tư duy) vì anh ta chỉ thấy người khác thưởng thức món ăn một cách ngon lành. Mặt mũi họ hớn hờ nên tâm trí anh ta biết rằng: “*Nhìn kia! Những người kia đang thưởng thức. Nhìn họ đang hớn hờ ăn uống ngon lành. Như thế, chắc chắn món ăn phải ngon lắm*”. Nhưng anh ta vẫn chưa được nếm. Chỉ đến giai đoạn thứ ba, khi món ăn được dọn ra và anh ta bắt đầu nếm thử. Lúc ấy, anh ta mới thật sự thưởng thức. Đây mới chính là *Bhāvanā-mayā-paññā* (Tuệ thực chứng), Tuệ thụ nhận và Tuệ tư duy, không đủ để ta biết vị thực sự của thực tại.

Một ví dụ khác, có một người bị bệnh phải đi Bác sĩ. Bác sĩ khám bệnh và kê toa thuốc. Bệnh nhân rất phấn khởi cầm toa thuốc ra về. Anh ta hoàn toàn tin tưởng vào vị Bác sĩ của mình. Không có gì sai trái cả. Bệnh nhân cần phải tin tưởng vào Bác sĩ điều trị cho mình. Nhưng lòng tin đó trở thành tin tưởng mù quáng. Sự kính tin trở thành mê tín. Tại nhà, anh ta bày tượng hay ảnh của Bác sĩ trên bàn thờ. Xong rồi, anh ta dâng cúng hoa quả và nhang đèn. Rồi anh ta đi 108 vòng quanh bàn thờ và lạy ba lạy. Làm như thế thì đem đến lợi ích gì? Rồi anh ta lấy toa thuốc ra và tụng niệm: “*Sáng một viên, trưa một viên, tối một viên. Sáng một viên, trưa một viên, tối một viên*”. Làm như thế sẽ đưa ta đi đến đâu? Thật là điên rồ. Đó là trường hợp xảy ra khi đức tin trở thành mù quáng, khi sự kính tin trở thành mê tín.

Bây giờ là trường hợp thứ hai. Một người khác là người có lý trí nên người đó chạy đến phòng mạch và hỏi: “*Tại sao Bác sĩ cho tôi cái toa này? Trong toa nói gì? Thuốc này sẽ chữa bệnh cho tôi như thế nào?*”. Ông này là một Bác sĩ thông minh nên trả lời: “*Đây là bệnh của anh và đây là nguồn gốc của bệnh. Nếu anh uống thuốc này thì sẽ trừ được nguyên nhân của bệnh. Khi nguyên nhân căn bệnh không còn, bệnh của anh cũng sẽ hết*”. “*À! Thật là tuyệt! Bây giờ, tôi mới hiểu Bác sĩ của tôi thật là tài ba, thuốc của ông ấy cho thật là tuyệt vời*”.

Và bây giờ, bệnh nhân ấy lại làm gì? Trở về nhà, anh ta bắt đầu tranh luận với hàng xóm: “*Vô ích! Các Thầy thuốc của quý vị đều vô tích sự. Chỉ có Bác sĩ của tôi mới là tài giỏi. Thuốc men mà Thầy thuốc của quý vị cho là đồ bỏ. Chỉ có thuốc của Bác sĩ tôi mới là thần dược*”. Và cứ thế, anh ta tiếp tục tranh luận, cãi lý. Anh ta không chịu uống thuốc mà chỉ lo tranh luận. Ôi! Mọi việc là như thế đó! Người có trí, các Thánh nhân, các Bậc Giác Ngộ ! Khi các Ngài thấy chúng sinh khốn khổ, đau đớn, các Ngài cho toa thuốc Dhamma: “*Quý vị hãy giữ*

Sīla, hãy thực hành Sammā-samādhi và tu tập để phát triển Paññā. Quý vị sẽ thoát khỏi khổ đau”. Nhưng mấy ai có chịu thực hành đâu. Thay vào đó, họ lập ra môn phái, tín ngưỡng, giáo điều, nghi lễ, nghi thức và bị ràng buộc vào tất cả các chuyện này. Nhưng không thực tập thì chẳng có lợi lộc nào cả.

Paññā thứ ba là *Bhāvanā-mayā-paññā* (Tuệ thực chứng), là áp dụng *Dhamma* vào cuộc sống qua kinh nghiệm trực tiếp. Chỉ có điều này, bằng kinh nghiệm trực tiếp của mình mới đem lại lợi ích. Cái khó là làm cách nào để ta chứng nghiệm trực tiếp về kinh nghiệm thân và tâm này. Làm sao để chứng nghiệm rằng những hiện tượng tương tác liên tục luôn diễn ra. Và vì như vậy, bất tịnh bắt đầu nảy sinh. Nó bắt đầu sinh sôi, nảy nở và khống chế mình. Và bằng cách hiểu được mọi chuyện diễn ra như thế nào, ta có thể chấm dứt sự phát sinh của những bất tịnh này. Cho dù bất tịnh đã nảy sinh rồi, ta cũng không để cho nó sinh sôi nảy nở và khống chế mình. Tất cả các điều này phải được chứng nghiệm. Tất cả những điều này đều xảy ra rất sâu trong tâm. Ta phải phát triển được năng lực và khả năng để chứng nghiệm được hiện tượng này.

Phát triển năng lực hay khả năng chứng nghiệm Dhamma của tâm

Trong ba ngày qua, ta đã và đang thực hành các việc kể trên. Cho nên, trừ khi mình có khả năng và năng lực này, nếu không, ta sẽ không thể thực tập thiền *Vipassanā*. Chẳng hạn, nếu không có năng lực của mắt, ta không thể nhìn thấy gì cả. Nếu không có năng lực của tai, ta sẽ không nghe được. Tương tự thế, trừ khi ta có năng lực của tâm để đưa ta tới chiều sâu của sự tương quan của tâm và tâm. Trừ khi ta có được năng lực này, nếu không, ta không thể đi vào thật sâu trong tâm được.

Ví dụ, có hai người bạn là hai thiếu niên nghèo khổ, sống cuộc đời ăn xin. Chúng đi khắp nơi để xin ăn, một đứa bị mù bẩm sinh. Một này nọ, cậu bé mù bị lên cơn sốt nặng. Người bạn ăn xin kia nói: “*Được rồi! Bạn đi nghỉ đi, tôi sẽ đi xin thức ăn, rồi chúng ta cùng ăn với nhau*”. Thằng bé ăn mày ra đi và ngày đó, có bà nội trợ động lòng thương, rồi cho đứa thiếu niên này một thức ăn ngon ngọt. Ở Ấn Độ, người ta gọi là Khia, một loại chè làm bằng gạo, sữa, trái cây khô, đường... Được cho ăn, cậu bé ăn xin rất vui mừng. Nhưng chè lỏng quá, nó lại không có đồ đựng nên không về mang về cho bạn mình mà phải ăn tại chỗ. Khi trở về, nó thật thà kể cho bạn nghe:

- *Hôm nay, tôi xin được món Khia rất ngon, nhưng không thể đem về cho bạn vì không có bát để đựng.*
- *Bạn không thể đem về cho tôi cũng không sao nhưng hãy kể cho tôi nghe món Khia này là món gì?*
- *Thế anh không biết Khia là gì à?*
- *Không! tôi không biết*
- *Ồ! Nó màu trắng, làm bằng sữa, trắng thật là trắng.*
- *Trắng à! Trắng là gì?*
- *Anh không biết trắng là gì ư?*
- *Không! tôi không biết trắng là gì?*
- *Trắng không phải là đen*
- *Anh không biết trắng là gì cũng chẳng biết đen là gì. Thế anh là người gì nhỉ?*
- *Tôi không biết trắng là gì, đen là gì vì tôi bị mù bẩm sinh. Làm sao tôi có thể biết màu trắng hay màu đen là gì.*

Thằng bé kia nhìn hết chỗ này đến chỗ kia và nhìn thấy một con vịt trắng. Nó vội bắt con vịt và mang lại cho bạn mình:

- *Đây này! Trắng như con vịt này này.*
- *Trắng giống con vịt này à?*

Thằng bé mù không trông thấy gì, làm sao nó có thể biết màu trắng như thế nào và con vịt trắng ra sao. Nó lấy tay sờ con vịt:

- *À! Bây giờ tôi hiểu trắng là gì rồi. Màu trắng rất là mềm, thật là mềm!*
- *Này! Anh nói sao? Mềm ư? Mềm với trắng không có liên quan gì với nhau cả.*
- *Anh nói trắng như con vịt vậy. Tôi sờ con vịt, thấy nó rất mềm mại và bây giờ anh nói trắng không phải là mềm.*
- *Ồ! Anh vớ vẩn quá! Tôi bảo trắng, là trắng như con vịt này, mà anh chẳng hiểu gì cả.*
- *Để tôi thử một lần nữa xem.*

Và một lần nữa, nó lại mò mẫm sờ. Nó bắt đầu từ cái mỏ, rồi đến toàn thân con vịt, cho tới phần đuôi của con vịt.

- *À! Tôi biết rồi. Nó cong queo, màu trắng là cong queo.*

Thế mới biết, có người hay nói lý thuyết cao siêu, nhưng chẳng bao giờ chứng nghiệm được điều gì. Bởi vì họ không có khả năng để chứng nghiệm được những điều này. Đối với họ, chân lý hay sự thật luôn cong queo, khúc khuỷu suốt cả đời. Họ không bao giờ có thể hiểu được. Khả năng chứng nghiệm chân lý rất là quan trọng. Và đây là những gì ta đã bắt đầu làm. *Nếu chỉ biết có Sīla (trì giới) mà không thực hiện bước kế tiếp là Samādhi (Định tâm) thì ta không thể có được khả năng này.*

Ta đã đi vào Samādhi, nếu chỉ thực hành Samādhi bằng cách dùng đối tượng tưởng tượng như dùng một câu chú hay hình ảnh thì ta cũng không thể phát triển được khả năng này. Trừ khi, ta thực tập với thực tại, thực tại gắn liền với thân và tâm của chính mình. Ta đã thực tập tại khu vực này với hơi thở, đó là sự thật, và ta thực

sự đang chứng nghiệm được điều này. Cái phớt chạm của hơi thở là điều ta đang cảm nghiệm.

Trong ngày thứ ba, ta bắt đầu cảm nhận các cảm giác, các phản ứng sinh hóa tại khu vực nhỏ hẹp này. Đây chính là phương thức dẫn mình đi dần đến những tầng lớp sâu hơn của tâm. Tầng thâm sâu nhất của tâm được gọi là tâm vô thức, là phần thực ra không vô thức tí nào. Nó lúc nào cũng nhận thức ngày và đêm, nhận thức được các cảm giác trên cơ thể. Ta đã bắt đầu cảm nhận được các cảm giác này ở vùng bên trong khoang mũi. Cảm giác luôn hiện hữu trên khắp cơ thể. Trên toàn thân, lúc nào cũng có cái này hoặc cái kia đang diễn ra, lúc nào cũng có sự thay đổi. Một sự thay đổi được thể hiện bằng cảm giác này hay cảm giác nọ, nhưng luôn luôn có sự thay đổi. Ta chỉ có thể cảm nhận được bằng cách quan sát chúng như trong ba ngày qua.

Ta đang ở giai đoạn khởi đầu. Ngày mai, ta sẽ thăm dò toàn bộ lĩnh vực và nhận thấy các cảm giác khác nhau ở khắp mọi nơi trên cơ thể. *Đây là cách ta di chuyển sự chú tâm từ bề mặt của tâm, cho đến phần thâm sâu của tâm, nơi mà các phiền não mọc rễ sâu trong quá khứ đã tích tụ, nơi mà khuôn mẫu hình xử của tâm ngự trị ở tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm. Khuôn mẫu hành xử của tâm là phản ứng. Khi có cảm giác khoan khoái thì tâm phản ứng bằng ham muốn, bám víu. Khi thấy cảm giác khó chịu, bực bội trên thân thì tâm phản ứng bằng ghét bỏ, thù hận. Dần dần, ta sẽ ý thức được chuyện đó. Thật rất dễ hiểu ở lĩnh vực trí thức, là có sự thay đổi xảy ra ở khắp mọi nơi. Tất cả đều vô thường, ai sinh ra rồi cũng chết. Mọi vật tạo ra không sớm thì muộn, rồi cũng bị hủy hoại. Nhưng đây chỉ là sự hiểu biết trên phương diện lý trí. Và ta chỉ có thể chứng nghiệm được điều này trong phạm vi của cơ thể mà thôi.*

Luật tự nhiên là luật có tác dụng ở mọi nơi, cả bên trong lẫn bên ngoài chúng ta.

Luật tự nhiên mà mình thấy ở bên ngoài chỉ có thể chấp nhận và hiểu bằng lý trí. Nhưng thực tại, định luật mà ta chứng nghiệm trong phạm vi của cơ thể, cần phải được chứng nghiệm. Và sự chứng nghiệm này được gọi là *Bhāvanā-mayā-paññā* (Tuệ thực chứng). Chúng ta phải chứng nghiệm thực tại qua kinh nghiệm trực tiếp đó, nếu không, chỉ sử dụng lý trí thì không hữu hiệu. Có những Bậc Thầy trước thời với Đức Phật, cùng thời với Đức Phật và cả sau thời đại của Ngài, đã từng giảng dạy những điều này nhưng trên phương diện trí thức. Điều đó không thể giúp ta đi sâu vào tâm như khi ta bắt đầu phát triển *Bhāvanā-mayā-paññā* của chính mình. Chẳng hạn, khi có một điều rất đau buồn xảy ra trong đời như khi người thân yêu mất đi. Và khi xác người ấy được đem đi thiêu đốt hoặc chôn cất, trong quá trình sự việc diễn ra thì ta cũng đã mở mang trí tuệ rất nhiều:

“Ồ! Rốt cuộc rồi, mọi sự đều vô thường. Ai đã sinh ra cũng phải chết, không ai thoát khỏi cái chết. Một ngày nào đó, tôi cũng phải chết, người ta sẽ mang xác tôi đi chôn hay thiêu đốt trên giàn hỏa. Như vậy, những ham muốn, bám víu, những tranh chấp với người khác, tích lũy vật này, vật nọ có ích gì nhỉ? Cuối cùng, rồi mọi thứ đều phải bỏ lại đây. Còn thân tôi rồi cũng bị thiêu đốt thôi”.

Cho dù ta có hiểu biết được như vậy đi nữa, thì thử hỏi hiểu biết được bao lâu? Vừa bước chân ra nghĩa trang là lại bắt đầu y như cũ: “Tôi, tôi, của tôi, của tôi”. Tất cả sự điên rồ vẫn còn nguyên, chẳng thay đổi được gì cả. Bởi vì sự hiểu biết đó, chỉ là hiểu biết tri thức mà thôi. Khi tham dự những buổi giảng về Dhamma (Phật pháp), ai cũng nghĩ: “Ồ! Hay quá! Bây giờ, tôi hiểu tại sao sự ràng buộc lại tệ hại đến như vậy. Nó mang lại quá nhiều đau khổ. Càng bị ràng buộc nhiều bao nhiêu thì khổ đau càng nhiều bấy nhiêu. Cái tôi và cái của tôi là một nỗi khổ lớn, quả thật là một nỗi khổ lớn”. Cuối buổi giảng, khi vừa mới ra khỏi giảng đường, có người bỗng nhiên la lớn: “Kìa!

Đôi giày của tôi đâu? Ai lấy giày của tôi vậy? Giày tôi mới mua ngày hôm qua, đôi giày mới của tôi đâu rồi?”. Rồi người đó bắt đầu than vãn, khóc lóc: *“Của tôi, của tôi, của tôi...”*. Chẳng có gì thay đổi cả. Tất cả chỉ là hiểu biết trí thức suông, chẳng ích lợi gì cả.

Chân lý phải được chứng nghiệm chứ không phải được hiểu bằng lý trí, niềm tin

Bởi thế, ta phải chứng nghiệm được, nhưng muốn chứng nghiệm được không phải là dễ. Để hiểu sự việc ở lĩnh vực lý trí và đức tin thì rất dễ, nhưng chứng nghiệm thực tại thì rất là khó. Bởi vì, trừ khi có sẵn khả năng chứng nghiệm này, nếu không, ta không thể chứng nghiệm được gì cả. Có quá nhiều ảo tưởng và lầm lẫn. Trên bề mặt hiển lộ ra có vẻ như vậy, nhưng nhìn kỹ hơn thì sự thật hoàn toàn khác hẳn.

Chẳng hạn, ban đêm khi lên giường, ta bật đèn điện hay đèn cây rồi đi ngủ. Sáng hôm sau, khi thức dậy, nhìn ánh sáng của ngọn nến hay của ngọn đèn, ta đều có cảm tưởng rằng: *“Đây là một ngọn nến hay ngọn đèn đêm qua”*. Nhưng làm sao có thể cùng một ngọn đèn hay ngọn nến được. Mỗi một giây phút, một ngọn lửa nhóm lên rồi biến đi, một ngọn lửa khác lại nhóm lên rồi biến đi, và cứ như thế, một ngọn lửa khác lại nhóm lên rồi biến đi. Không có sự gián đoạn, cái này liên tiếp xuất hiện sau cái kia khiến cho ta có cảm tưởng, đó cùng là một ngọn lửa, cùng một ánh sáng. Chỉ là ảo giác và lầm lẫn: *“Cái bóng đèn điện này, tôi đã chỉ tay vào đó hai lần”*.

Ta có cảm tưởng vẫn cùng là một ánh sáng đó. Sao lại cùng một ánh sáng được? Nếu cùng là một ánh sáng thì tại sao công ty điện lực lại gửi giấy tính tiền điện vào cuối tháng: *“Ông đã tiêu thụ bao nhiêu điện năng? Bao nhiêu tiền đó”*. *“Tại sao lại phải trả tiền nhỉ? Đây là ngọn đèn của tôi, công tắc đèn của tôi. Tôi đã mua nó ngoài tiệm nên nó là sở hữu của tôi. Ông là ai? Sao lại*

đòi tiền tôi?”. Nhưng công ty điện lực hoàn toàn có lý. Dòng điện được phát ra là từ nhà máy phát điện. Nó đi qua các dây dẫn điện và được tiêu thụ. Điện năng phát ra nối tiếp nhau với một tốc độ cực nhanh. Dòng điện cũ qua đi thì dòng điện mới thay thế tức khắc, rồi dòng điện cũ qua đi và cứ như thế, mà chuyển động với tốc độ cực nhanh đến nỗi ta có cảm tưởng là dòng điện không thay đổi.

Một ví dụ khác, vào buổi sáng, ta băng qua sông tới bờ bên kia để làm việc nguyên ngày. Sau đó, ta lấy thuyền và chèo về bờ bên này. Ta có cảm tưởng là mình đã di chuyển trên cùng một dòng sông. Làm sao cùng một dòng sông được? Cho dù, ta có ngụp mình xuống sông này, rồi ngẩng đầu lên khỏi mặt nước, sau đó, lại ngụp mình xuống lần thứ hai và ngẩng đầu lên khỏi mặt nước lần nữa, rồi lần thứ ba cũng thế. Làm như thế, ta có cảm tưởng rằng mình đã ngụp xuống một dòng sông. Làm sao cùng một dòng sông được? Dòng nước vẫn chảy liên tục, dòng sông mà ta đã trắm mình xuống lần đầu đã trôi đi rồi. Không còn sót lại, dù chỉ một giọt nước, tất cả đều đã trôi đi mất.

Lần thứ hai, ta nhúng mình xuống dòng nước hoàn toàn khác. Lần thứ ba, lại là một dòng nước hoàn toàn khác nữa. Vào buổi sáng, ta chèo thuyền qua sông. Vào buổi chiều, con sông đã hoàn toàn đổi mới. Tuy nhiên, cảm tưởng của ta vẫn y như cũ cùng một dòng sông, cùng một ngọn đèn. Làm thế nào để ta thoát ra khỏi ảo tưởng ấy? Có phải sự việc nằm trong khả năng các giác quan của ta? Chẳng hạn, ta có hai mắt, có thể nhìn thấy các vật bên ngoài. Nhưng cái thấy này có giới hạn, ngọn lửa của cây đèn phụt sáng rồi mất đi. Nếu nhìn kỹ ngọn đèn thì ta có thể thấy điều đó. Sáng - Tắt; Sáng - Tắt.

Nhưng còn bóng đèn điện thì sao? Nó sáng và tắt với một tốc độ cực nhanh, nhanh hơn cả khả năng thị giác của mình. Hoặc sự trôi chảy của dòng sông, lúc ta

nhúng mình xuống lần thứ hai, thì đã là một dòng nước mới rồi. Lần thứ ba cũng vậy, nếu chú ý kỹ, ai cũng sẽ hiểu được điều này. Nhưng làm sao ta hiểu được rằng người nhúng mình xuống sông lần đầu đã mất đi. Lần nhúng mình thứ hai, lần thứ ba, lại là một người hoàn toàn mới. Làm sao để hiểu được điều này? Ta chưa có khả năng chứng nghiệm được điều đó. Chẳng hạn, một người chưa bao giờ thực tập Vipassanā sẽ có cảm tưởng rằng: “*Ông Goenka này và Ông Goenka giảng pháp nửa giờ trước đây là cùng một Ông Goenka, và cùng là Ông Goenka của ngày hôm qua, của một năm trước đây hoặc của 10 năm, 50 năm trước, 60 năm trước hay 67 năm trước, cùng một Ông Goenka*”. Làm sao lại cùng một Ông Goenka được. Mỗi một khoảnh khắc, một Ông Goenka này chết đi và một Ông Goenka khác lại sinh ra. Toàn thể cấu trúc vật chất được tạo thành bởi những hạt nguyên tử cực nhỏ, sinh ra, diệt đi với một tốc độ cực nhanh. Tốc độ này tạo cho ta ảo giác, ảo tưởng và lầm lẫn. Ta không thể hiểu được thực tại dù rằng lý trí của ta chấp nhận thực tại là như vậy, vì các nhà khoa học đã nói như thế.

Toàn thể thế giới vật chất này, không có gì là chắc đặc cả.

Tất cả đều là những Vibra, là những làn sóng nhỏ li ti. Các nhà khoa học hiện đại đã nói như thế, một Bạc Giác Ngộ là Đức Phật cũng đã nói như thế. Thân và tâm không có gì khác ngoài những làn sóng li ti, là sự rung động. Ta có thể tin tưởng vào các nhà khoa học và do đó, mình chấp nhận sự thực này. Nhưng chỉ chấp nhận suông chưa đủ mà ta phải tự mình chứng nghiệm được điều đó. Đây chính là điều mà Bạc Giác Ngộ đã thực chứng để đạt tới đích cuối cùng là sự giải thoát hoàn toàn. Đó là việc mà ai cũng phải làm để hiểu được những thay đổi thực sự đang xảy ra, thay đổi từng khoảnh khắc.

Ta thấy một đứa trẻ chào đời thật đáng yêu, thật non nớt. Rồi 10 năm sau, ta gặp lại đứa bé đó, một sự

thay đổi không ngờ. Rồi ta thấy đũa bé 20 năm sau nữa, lại một thay đổi lớn, 30 năm, 40 năm, 60 năm, 80 năm, không thể ngờ được. Cùng là một đũa bé mà tại sao nó thành như vậy? Phải chăng cứ 10 năm, khi đũa bé đi ngủ thì Thượng Đế quyền năng gõ chiếc đũa thần khiến nó tỉnh dậy và biến thành người lớn? Không! không phải như thế. Sự thay đổi xảy ra trong từng giây phút, mỗi giây phút đều có thay đổi, hủy hoại, sinh, diệt. Đây là luật tự nhiên. Nếu ta chấp nhận luật tự nhiên này bằng lý trí hay bằng đức tin đi nữa thì cũng chẳng có ích lợi gì. Đó chỉ là sự giải trí của tri thức, một sự tiêu khiển tri thức hoặc sự mua vui, tiêu khiển của lòng sùng tín mà thôi, chẳng ích lợi gì cả. Nhưng khi ta bắt đầu chứng nghiệm nó ở mức độ thực tế thì thật là một sự khác biệt rất lớn. Đó là điều mà ta đang bắt đầu làm và đây là một điều rất nhỏ trên một con đường rất dài. Một người phải tìm hiểu rất sâu bên trong để hiểu được toàn thể cấu trúc vật chất này là gì, tâm này là gì và sự tương quan của cả thân và tâm đang diễn tiến ở tầng lớp sâu thẳm ấy.

Chính điều đó đã giúp cho người ấy trở thành một Bạc Giác Ngộ hoàn toàn bằng cách chia cắt, mổ xẻ, phân nhỏ, làm tan rã. Vị ấy đạt tới một trạng thái chứng ngộ chân lý tối hậu của thân, của tâm, về nội dung của tâm và các tâm ý nảy sinh cùng với tâm. Khi vượt qua các trạng thái đó, vị ấy trực tiếp chứng nghiệm được một điều vượt ra ngoài lĩnh vực của thân và tâm. Thân này là gì? Bằng cách chia cắt, mổ xẻ, Ngài khám phá ra rằng toàn thể thân xác được cấu tạo bởi những vi tử cực nhỏ.

Ngài đặt tên nó là Kalāpa, nghĩa là đơn vị, một đơn vị vật chất rất nhỏ đến mức không còn phân chia được nữa. Ngài gọi nó là Attha-kalāpa, Attha có nghĩa là tám. Tám yếu tố kết hợp thành đơn vị này và tám yếu tố này không thể tách rời ra được, chúng luôn luôn đi chung với nhau. Có 4 nguyên tố cơ bản là Đất (Cứng, mềm), Nước (Dính, hút), Gió (Nâng đỡ, chuyển động), Lửa (Nóng,

lạnh), mỗi yếu tố có những đặc tính riêng của nó, hợp lại với nhau thì chúng thành tám. Những đặc tính là quan trọng hơn và ta có thể cảm nghiệm được các đặc tính này. Khi ta đạt tới giai đoạn đó, ta cũng sẽ hiểu được tâm một cách dễ dàng hơn. Ở mức độ tối hậu, đây là thực trạng của tâm, của mỗi tâm ý.

Và điều đó khiến Bạc Giác Ngộ hiểu được thân tâm này là thế nào. Với tốc độ cực nhanh như thế, tất cả đều là những làn sóng li ti, đều sinh, diệt. Ngài nói: “*Lúc ta vừa búng móng tay hay chớp mắt, các vi tử cực nhỏ này đã sinh, diệt tới cả tỷ tỷ lần rồi*”. Một nhà khoa học Phương Tây cũng đã đi đến cùng một kết luận. Một giáo sư tại trường Đại học Bekerly đã từng cố công tìm tòi, nghiên cứu để thấu hiểu nguyên tử hoạt động như thế nào. Vào thế kỷ trước, các nhà khoa học Phương Tây đều biết rằng không có gì là chắc đặc trong thế giới vật chất, tất cả chỉ là những làn sóng nhỏ li ti. Nhà khoa học này rất nóng lòng và tò mò muốn tìm hiểu xem vi tử nhỏ bé nhất sinh và diệt bao nhiêu lần trong một giây. Để tìm hiểu, ông sáng chế ra một dụng cụ mà ông đặt tên một cách rất sát thực là “*Phòng bọt bóng*”, giống như các bong bóng nhỏ, các vi tử luôn luôn sinh và diệt.

Với sự trợ giúp của “*Phòng bọt bóng*” này, ông đã khám phá và tuyên bố rằng: “*Trong một giây, mỗi vi tử cực nhỏ sinh và diệt 10^{22} lần (22 số 0 sau số 1)*”. Và ở đây, bên phương Đông, một khoa học gia đã nói rằng: “*Vào lúc ta vừa búng móng tay hay chớp mắt, các Kalāpa (Vi tử cực nhỏ) đã sinh ra và diệt đi hàng tỷ tỷ lần*”. Cả hai người, Đức Phật và Giáo sư Đại học đó đi đến cùng một kết luận, thế nhưng cả hai người có biết bao là khác biệt. Rất nhiều sinh viên Phương Tây ở bậc Đại học Bekerly (Mỹ) đã đến Ấn Độ tham dự các khóa thiền này. Họ đã từng nghe nói về vị Giáo sư này: “*Ông là một Giáo sư Đại học danh tiếng, ông mới qua đời cách đây không lâu. Ông đã được giải thưởng Nobel, mà giải thưởng này không*

phải ai cũng được, phải là người nào đó khám phá ra những điều mới mà chưa ai biết đến". Vì thế, ông ta rất nổi tiếng. Vì tò mò, vài thiên sinh này tìm gặp vị Giáo sư đã đi đến cùng một kết luận với Bạc Giác Ngộ. Họ thấy ông ta sống với đầy căng thẳng, đầy khổ sở. Tại sao ông ta không thoát khỏi đau khổ? Tại sao ông ta không hết căng thẳng? Bởi vì ông ta không có *Bhāvanā-mayā-paññā (Trí tuệ thực chứng)*. Kết luận của ông chỉ dựa vào máy móc và dụng cụ của ông là "*Phòng bọt bóng*". Ông ta tin tưởng hoàn toàn vào thiết bị này, ông có niềm tin mãnh liệt vào trí óc của mình và ông nói: "*Sự vật là như vậy*". Nhưng Bạc Giác Ngộ đã thoát khỏi mọi khổ đau không dùng một dụng cụ hay máy móc khoa học nào. Ngài chỉ đơn thuần dùng kinh nghiệm trực tiếp của chính mình và mọi khác biệt là ở chỗ này.

Khi ta đi sâu vào trong để tìm hiểu thực trạng của mối tương quan giữa thân và tâm. Không phải để thỏa mãn sự tò mò hay giải tỏa sự khao khát tìm tòi. Mục đích của mình là làm sao thoát khỏi sự vô minh, để thấy rõ tại sao sự vô minh đã khiến mình tạo ra hết bất tịnh này đến bất tịnh khác, hết tật xấu này đến tật xấu khác, hết tiêu cực này đến tiêu cực khác, làm cho mình phải tiếp tục sự đau khổ. Để thay đổi khuôn mẫu thói quen này, ta phải đi sâu vào bên trong và chứng nghiệm được chân lý.

Aniccā (Vô thường)

Chân lý thứ nhất mà ta bắt đầu chứng nghiệm là chân lý về sự thay đổi. Mỗi một khoảnh khắc đều có sự thay đổi xảy ra. Toàn thể hiện tượng thân và tâm không ngừng thay đổi và điều này phải được hiểu ở mức độ thực nghiệm: "*Vạn sự đều thay đổi*". Khi tiếp tục chia cắt, mổ xẻ, phân nhỏ và làm tan rã thì ta thấy rằng không có gì trong toàn thể cấu trúc vật chất hoặc cấu trúc tinh thần, để mình có thể nói rằng: "*Đây là cái cốt lõi, chất đặc*".

Đây là cái vĩnh viễn, không thay đổi". Rồi ta tiếp tục tìm hiểu: "*Để tôi xem, để tôi chứng nghiệm xem còn cái cốt lõi, rắn chắc nào không*". Kết quả của *Bhāvanā-mayā-paññā* là ở đây. Đây chính là lúc ta cảm nghiệm được *Aniccā*, là sự vô thường, luôn thay đổi. Ta không chỉ chấp nhận thay đổi ở mức độ lý trí hay vì đức tin mà phải chấp nhận ở mức độ thực tế là luôn luôn có sự thay đổi. Khởi đầu, ta tiếp xúc với một thực tại rất chắc đặc, nặng nề. Cơ thể này rất chắc đặc, được cấu tạo bởi xương, thịt... Những gì ta cảm thấy trên cơ thể đều chắc đặc, căng cứng, chẳng hạn như sức ép, sức nặng, sự tê cứng, sức nóng, đau nhức. Cũng với cách giống như khi quan sát khu vực bên trong mũi, ta sẽ quan sát cảm giác trên toàn cơ thể. Ta sẽ cố gắng quan sát một cách khách quan. Không phải lúc nào ta cũng có thể quan sát khách quan được đâu! Cần phải có thời gian! Nhưng hãy cứ bắt đầu tu tập như thế đã. Đôi lúc, ta có thể quan sát thực tại một cách khách quan và khi đó, ta thấy tâm mình càng lúc càng trở nên bén nhạy hơn. Khi tâm trí bén nhạy hơn, ta sẽ bắt đầu chứng nghiệm được một thực tại càng ngày càng vi tế hơn.

Ta bắt đầu đâm xuyên qua, xuyên sâu vào sự căng cứng, chắc đặc và chứng nghiệm được thực tại vi tế hơn, vi tế hơn, vi tế nhất, cho đến khi ta chứng nghiệm được toàn thể cơ cấu vật chất và tinh thần chỉ là những rung động, sinh và diệt. Một bong bóng sinh ra, diệt đi, làn sóng li ti sinh ra rồi diệt đi, một dòng luân lưu không ngừng trôi chảy liên tục. Đây là lúc ta chứng nghiệm được sự thật về vô thường. Đây không phải chỉ là một trò chơi trí thức, về tình cảm hay về đức tin mà đây là một chứng nghiệm thực sự về sự thật. Những gì ta chứng nghiệm trong khuôn khổ của thân thể là một sự trôi chảy liên tục, luân lưu không ngừng. Mọi giây phút đều thay đổi, thay đổi, thay đổi.

Từ đó sự điên rồ sẽ biến mất. Điên rồ về cái gì? Điên rồ về sự ràng buộc vào cơ cấu thân xác này, điên rồ về sự ràng buộc vào cơ cấu tinh thần này và vào sự kết hợp của cả hai cơ cấu này. Có ý nghĩa gì khi ta phát sinh ham muốn hay ghét bỏ đối với những gì hư ảo? Bằng cách thực tập như vậy, ta học được cách làm sao để quan sát với sự bình tâm, bình tâm, bình tâm. Khuôn mẫu thói quen cố hữu là phản ứng, chính hiện tượng thân tâm này đã phát sinh các cảm giác này, cảm giác nọ, dễ chịu hay khó chịu và từ đó phát sinh ra các phản ứng ham muốn hay ghét bỏ. Ta đánh mất sự cân bằng, thăng bằng trong tâm và trở nên rất dao động. Bây giờ, phần đầu của tuệ giác là *Aniccā (vô thường)*, sẽ càng lúc càng trở nên rõ ràng hơn ở mức độ thực nghiệm.

Dukkha (Khổ đau)

Khi ta phát triển phần này của tuệ giác (Aniccā, mọi vật đều vô thường) thì phần thứ hai sẽ xuất hiện đó là Dukkha (Khổ đau). Lúc bắt đầu thực tập quan sát thực tại trong bản thân, ta gặp phải những thực trạng rất chắc đặc và nặng nề. Ta sẽ có những cảm giác thật đau đớn, như nặng nề, tê cứng, áp lực, căng thẳng... Đây hiển nhiên là khổ, khổ nhiều lắm. Ta chắc chắn không ưa thích gì nó và muốn loại trừ nó nhưng nó vẫn hiện hữu. Tuy nhiên, ta được rèn luyện để quan sát. Dù có khổ và khó chịu đến mấy đi nữa, ta chỉ quan sát mà thôi. Đôi khi, vào ngày thứ 7, thứ 8, thứ 9 hay ngày thứ mười hoặc sau 2 khóa hoặc 3 khóa, thiền sinh tiến đến trạng thái mà mọi cảm giác chắc đặc đều tan biến. Lúc đó, chỉ còn lại một sự luân lưu thông suốt của những rung động rất vi tế trên toàn thân.

Luồng năng lượng thông chảy trong khắp cơ thể và dường như rất khoan khoái, rất dễ chịu: *“À! Tuyệt vời! Đây là cực lạc, là đê mê, ngây ngất. Mình tìm kiếm mãi cảm giác này, bây giờ, ta đã đạt được mục đích”*. Và ta phát sinh ra nhiều ràng buộc vào cảm giác tuyệt vời ấy: *“À! Tôi đã được nó rồi. Bây giờ, tôi đã có được rồi”*, tuy ta

thông hiểu rằng trạng thái này luôn vô thường, thay đổi. Lúc sáng, ta cảm nghiệm được một luồng luân lưu, thông suốt tuyệt vời trên toàn thân. Nhưng vào buổi chiều, nó có thể thay đổi, ta lại bắt đầu cảm thấy đau đớn, nặng nề, tê cứng. Và ta gặp vị Thiền sư hay Thiền sư phụ tá và nói: “*Ồ! Thật tuyệt vời! Giờ hành thiền buổi sáng của tôi thật tuyệt vời, nhưng bây giờ, sao lại tệ quá!*”. Ta trở nên đau khổ vì đã phát sinh ra ràng buộc vào những điều quá vô thường và việc này trở nên hết sức rõ ràng. Các cảm giác khó chịu là khổ đã đành, ngay cả các cảm giác dễ chịu cũng là khổ, chỉ vì ta có khuynh hướng bám víu vào chúng. Mọi ràng buộc, bám víu đồng nghĩa với khổ. Chắc chắn là khổ đau bởi vì ta bị ràng buộc vào những gì không tồn tại vĩnh viễn. Muôn sự là vô thường, không sớm thì muộn chắc chắn sẽ thay đổi. Đó là *Dukkha*, là khổ, không chỉ khổ về cơn đau mà còn khổ vì cảm giác dễ chịu trên thân thể. Điều này càng lúc, càng trở nên rõ ràng hơn.

Anattā (Vô ngã)

Phần thứ ba của *Paññā* sẽ hiển lộ, trở nên hết sức rõ ràng, đó là *Anattā (Vô ngã)*. Không có cái tôi cũng chẳng có cái của tôi. Thoạt đầu, ta tưởng như là có cái tôi hiện hữu trong tôi, tưởng như cái này là của tôi. Nhưng khi ta tiến xa hơn ở mức độ chứng nghiệm, chứ không phải ở mức độ trí thức thì việc này trở nên rất rõ ràng. Cái tôi là cái gì? Ta thăm dò toàn bộ lĩnh vực vật chất bên trong mình, toàn bộ lĩnh vực tinh thần và sự kết hợp của cả hai, thân và tâm. Và ta không thấy gì ngoài những làn sóng li ti, những bọt bong bóng sinh ra, rồi diệt đi. Bây giờ, hãy xem thử bọt bong bóng nào là tôi, là của tôi. *Có phải bọt bong bóng này là tôi, là của tôi hay không? Giờ, nó đã biến mất rồi. Còn làn sóng dao động nào là tôi? Nó đã mất đi rồi, vậy là tôi cũng mất đi chăng?*

Ồ! Chúng ta phải dùng chữ tôi, của tôi, anh, của anh,... chỉ vì theo lẽ lối thông thường mà thôi. Thật ra

chẳng có cái gì là tôi hay của tôi cả. Chúng ta phải dùng những ngôn từ này, nếu không, chẳng lẽ chúng ta lại nói: “Nhóm bong bóng này đang nói chuyện với nhóm bong bóng kia”. Nói như vậy không được. Chúng ta phải dùng chữ tôi, của tôi, anh, của anh, ông ấy, cô ấy.... Đây là sự thật bề ngoài, nó có vẻ như vậy mà thôi. Nhưng sự thật tối hậu, chân lý đích thực chẳng là gì ngoài những gợn sóng li ti, những rung động, và những bọt bong bóng mà thôi. Không có bản thể, đó là *Anattā* (Vô ngã). Nếu thật sự có một cái tôi hoặc cái của tôi thì cái của tôi đó phải thuộc quyền sở hữu của tôi chứ. Có những gì thuộc quyền sở hữu của tôi? Vào khoảng 40 tuổi, một người khi soi gương thấy vài sợi tóc bạc: “Tóc tôi đã bắt đầu bạc. Ô! Không! Không thể như thế được”. Thế là anh ta chạy tới tiệm hóa chất mua một chai thuốc nhuộm tóc về dùng: “Tôi còn trẻ, tôi vẫn còn trẻ”. Nhưng người đó định dỗi gạt người khác và dỗi gạt chính mình, nhưng làm sao đánh lừa được luật tự nhiên, đánh lừa được Dhamma. Ta đang suy tàn, suy tàn, suy tàn. Ta đang chết dần, chết dần, chết dần. Thân thể đang chết dần, chết mòn trong từng khoảnh khắc. Nếu ta nắm được quyền kiểm soát và làm chủ được cơ cấu thân xác của chính mình thì ta đã có thể ra lệnh: “Không! Người không thể suy tàn được. Người phải tồn tại y như ý ta muốn”. Nhưng hoàn toàn vô ích, ta bất lực, ta đang suy tàn, lụi tàn, thoái hóa. Vì không hiểu hiện tượng này, hiện tượng thay đổi không ngừng nên con người vẫn cứ thấy vui sướng.

Lấy ví dụ, một người vừa tròn 20 tuổi. Trong bữa tiệc ăn mừng sinh nhật được tổ chức thật lớn: “Xin chúc mừng sinh nhật anh, xin chúc mừng sinh nhật anh”. Con người đáng thương đó không hiểu rằng anh ta đang tiến gần hơn đến nghĩa địa 20 năm. Làm sao lại ăn mừng một điều như thế được. Nói như thế, không có nghĩa là cứ mỗi lần sinh nhật đến, ta lại bắt đầu than khóc: “Lại một năm nữa, ta tiến gần đến cái chết”. Ô! Không phải vậy!

Dhamma không dạy ta than khóc, nhưng hãy hiểu sự thật rằng đây là thực tế: *“Chừng này thời gian đã trôi qua, không biết tôi còn bao nhiêu lâu nữa, nhưng dù có bao nhiêu lâu thì tôi phải biết dùng thời giờ còn lại một cách hữu hiệu nhất. Đây là cách tốt nhất để tôi tận dụng thời gian còn lại”*. Hiểu biết như thế là có trí tuệ. Một khi sự hiểu biết về *Anattā* (Vô ngã) trở nên rõ ràng và khi sự hiểu biết về *Aniccā* (Vô thường) cũng đã rõ ràng, luôn luôn thay đổi. Rồi khi sự hiểu biết về *Dukkha* (Khổ) cũng trở nên rõ ràng, thì lúc đó, ta được vững mạnh trong trí tuệ. Từng bước một, ta đang tiến tới đích cuối cùng. Rồi trong cuộc sống hàng ngày, ta nhận ra rằng trí tuệ tự nó biểu lộ trong cách ta giao thiệp với mọi người, trong những hoàn cảnh khác nhau. Ta hiểu rõ đây chỉ là sự thật hời hợt bề ngoài, và do đó, ta phải giao thiệp với mọi người trên bình diện bề ngoài đó. Ta không thể nói rằng: *“Cái tường này chỉ là một khối rung động, những gợn sóng li ti. Chân tôi cũng thế. Thế thì tôi đá vào bức tường, chân tôi sẽ xuyên qua nó”*. Không phải như thế đâu! Ta sẽ bị gãy chân đấy!

Bởi vậy, ở mức độ bề ngoài sự thật là bức tường rất rắn chắc. Nhưng ở mức độ tột cùng, nó chỉ là sự rung động. Do đó, ta không bị ràng buộc vào nó. Khi đạt đến giai đoạn này, ta sẽ biết quan sát sự vật không phải chỉ trên bình diện chắc đặc của nó. Bề ngoài, có một thực tại tưởng như chắc đặc, nhưng ta sẽ bắt đầu chia cắt, mổ xẻ, phân nhỏ nó ra và nhìn thấy được sự thật tối hậu. Khi một người không có trí tuệ đứng đắn, nhìn thấy thân thể chắc đặc của người phụ nữ, anh ta reo lên: *“Tuyệt đẹp! Tuyệt đẹp!”*. Hay người phụ nữ nhìn hình dáng chắc đặc của người đàn ông, thì cũng khen: *“Ồ! Tuyệt đẹp!”*.

Nhưng khi đã tiến bộ trong Dhamma, ta sẽ cố gắng nhận thức rằng: *“Đẹp ở đâu? Để xem đẹp ở chỗ nào? Để tôi chia cắt, mổ xẻ, phân nó ra, xem cái đẹp ở đâu?”*. Ta bắt đầu từ trên đầu: *“Đây là tóc. À Đẹp! Tóc*

vàng, tóc nâu, tóc óng mượt như tơ hay tóc đen, tóc này hay tóc kia”. Một sợi tóc rụng ra, cái đẹp nằm ở đâu? Ta chỉ muốn vứt sợi tóc đi cho rồi. Chẳng hạn như câu chuyện của cô gái đáng thương kia. Khi sửa soạn buổi ăn sáng, vài sợi tóc rơi xuống và cô ta mang thức ăn tới mời đấng phu quân. Và ông chồng nhìn thấy:

- *Kìa có tóc! Ôi! Sợ tóc dơ bẩn. Ôi! Em làm buổi điểm tâm của anh mất ngon rồi!*
- *Anh nói sao? Sợ tóc dơ bẩn à? Cả buổi chiều và suốt đêm qua, anh đã hết mực khen: “Nào là mái tóc em mượt quá! Đẹp tuyệt trần!”. Bây giờ, nó rơi vào đồ ăn thì anh ăn đi chứ! Tại sao lại la lối om sòm?*

Ôi! Tóc chỉ đẹp khi nó còn ở trên đầu, một khi nó rụng đi, mất ngay cái đẹp. Thế còn phần nào để ta xem xét nữa? Quan sát thêm tí nữa, ta xem đến hàm răng: “*À đẹp! Đẹp quá! Cả hàm răng đẹp như ngọc trai, như hai hàng ngọc trai*”. Thế rồi, một cái răng rụng ra, một hạt ngọc rớt ra, một hạt ngọc trai quý giá. Thế ta có giữ nó trong tủ sắt hay trong ngân hàng không? Không! Vứt ngay đi! Đó chỉ là miếng xương. Đúng thế, một khi đã rụng, nó chỉ còn là miếng xương. Trong lúc còn đủ toàn bộ thì nó là hạt ngọc rất quý giá. Nếu quan sát thêm thì còn gì nữa? “*Ồ kìa! Móng tay! Những móng tay tuyệt đẹp và màu sơn móng tay cũng thật là đẹp. Nó thật hợp với màu da hay màu áo, chiếc váy... Thật là đẹp, đẹp tuyệt trần!*”. Lại cũng như câu chuyện trên, tội nghiệp cho cô gái, cô cắt móng tay và vài miếng móng này rơi vào đĩa ăn. Phu quân cô trông thấy:

- *Trời ơi! Móng tay! Mấy cái móng tay dơ bẩn*
- *Anh nói sao? Móng tay dơ bẩn à? Móng tay em đẹp quá mà, màu sơn cũng đẹp luôn và thức ăn của anh cũng ngon nữa. Thế bây giờ, bỏ chung*

vào với nhau thì nó phải đẹp gấp bội ấy chứ! Anh
ăn đi!

Đẹp à! Đẹp à! Đẹp ở chỗ nào? Một thiên sinh đến
gặp tôi và than rằng:

- *Thầy làm ơn đừng đề cập đến những chuyện này
nữa. Ở bên Âu Tây, Thầy có biết chúng con quan
niệm cái đẹp ra sao không?*
- *Anh hãy nói cho tôi nghe quan điểm mỹ thuật bên
Âu Tây là gì?*
- *Bên Âu Tây, họ bảo: “Chỉ có 1,5mm lớp vỏ da bên
ngoài là đẹp thôi. Làn da thật là bóng bẩy và mịn
màng, thật là đẹp”.*

Thế à! Hãy lấy dao cạo và lóc ra một chút xem có
còn đẹp không? Ta sẽ muốn quẳng nó đi cho rồi. Làm
sao giữ nó lại cho được. Và hãy xem thử bên trong, còn
gì đẹp không? Nếu có cái gì gọi là đẹp để ở trong người
thì nó đã đi ra ngoài từ lỗ này hay lỗ kia. Có cái gì đẹp
được đưa ra ngoài từ cái lỗ nào không? Thiên nhiên đối
xử với chúng ta rất tốt. Bằng không, nếu đảo ngược
những gì ở trong cho ra ngoài, và những gì bên ngoài lộn
vào bên trong thì chúng ta sẽ ra sao? Chẳng lẽ, phải
chiến đấu với lũ quạ, chim ưng, với bọn kên kên hay
các chú chó rừng đây. Cuộc sống sẽ thật là kinh khủng!
Vậy thì mỹ thuật ở chỗ nào? Nói vậy, không có nghĩa là
Dhamma dạy ta ghét bỏ người khác: “*Ôi! Em chẳng đẹp
chút nào cả, em xấu lắm! Em chỉ là một đống bọt bong
bóng. Tôi đây cũng chỉ là một đống bọt bong bóng*”.
Dhamma không dạy ta oán ghét.

***Paññā (Tuệ giác) càng phát triển, tâm càng
trong sáng***

*Khi ta đi càng lúc càng sâu hơn nữa, hiểu biết và
phát triển Paññā, phát triển tuệ giác, thì tâm ta sẽ càng
lúc càng trở nên trong sáng hơn. Và cái tâm thanh tịnh là*

cái tâm tràn đầy tình thương, từ bi và sự hỷ lạc cho người vô bờ bến, và một tâm quân bình, cân bằng vô biên. Ta không thể ghét bỏ ai được, mà trái lại chỉ có tình thương, thiện chí, lòng từ ái.

Con đường tu tập sẽ dẫn ta tới đó, tới giai đoạn mà ta thoát khỏi mọi khổ đau. Chúng ta thoát ra khỏi mọi tật xấu và sống một cuộc đời thật sự được giải thoát. Một đời sống giác ngộ, một cuộc đời tốt lành, không những cho chúng ta mà cho tất cả mọi người xung quanh. Mỗi cá nhân chúng ta phải cố gắng tu tập để đạt đến đó. Ta đến đây để tu tập là một điều tốt. Trong 3 ngày qua, ta đã chuẩn bị đúng cách. Ngày mai, ta sẽ bước vào lĩnh vực của *Paññā* (Trí tuệ) và bắt đầu thực hành thiền Vipassanā. Nhưng phải hiểu rằng khi bắt đầu Thiền Viapassana, đừng trông mong ngay khi bắt đầu quan sát thực tại, ta sẽ thấy hàng tỷ những vi tử sinh diệt.Ồ! Không! Không đâu! Ban đầu, ta sẽ bị đủ loại đau nhức, đè nén, nặng nề, nhưng từ từ chúng sẽ mất đi, mất đi và ta sẽ cảm thấy sự luân lưu của dòng năng lượng.

Nhưng đừng mong đợi bất cứ điều gì. Cứ để tự nhiên nó sẽ đến, ta chỉ việc chấp nhận thực tại từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác và hãy phó mặc cho thiên nhiên, phó mặc cho Dhamma. Ta chỉ đơn thuần chấp nhận những gì phát sinh trong giây phút này, trong khuôn khổ thân thể. Không được tưởng tượng, không tụng niệm, không quán tưởng, chỉ có thực tại liên quan đến hiện tượng thân và tâm của mình, đúng như thật.

Phương pháp này chắc chắn sẽ giúp đưa ta đến mục tiêu cuối cùng. Hãy tận dụng thời gian, thời gian tuyệt diệu này. Quý vị đã bỏ ra mười ngày trong đời mình nên phải đạt được thành quả tốt đẹp trong mười ngày này. Và chắc chắn là quý vị sẽ đạt được những thành quả tốt đẹp nhất. Hãy tu tập thật cần mẫn, tu tập thật nhiệt thành, kiên nhẫn và bền bỉ.

Hãy thoát khỏi mọi ràng buộc, mọi khổ đau để hưởng được an lạc thật sự, hòa hợp thật sự và hạnh phúc thật sự!

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ TƯ

Ngày thứ tư đã trôi qua, ta còn 6 ngày nữa để tu tập. Ngày thứ tư quả là một ngày quan trọng, có nghĩa là ngày hôm nay, ta thật sự tu tập thiền Vipassanā. Ba ngày trước, ta chỉ chuẩn bị để đi vào lĩnh vực thiền Vipassanā, lĩnh vực của *Paññā* (Trí tuệ). Sáu ngày còn lại rất quan trọng, vì với sự hành thiền chăm chỉ và cần mẫn, ta sẽ vững vàng trong phương pháp thiền này.

Lợi ích của Vipassanā so với Pháp thiền khác

Hiện nay, có nhiều phương pháp thiền nhưng phương pháp này rất khác biệt. Người ta có thể bắt đầu tập thiền bằng cách suy nghiệm một đề mục (đối tượng) nào đó, một phần của Kinh điển hay lời nói của những bậc Hiền Nhân, Thánh nhân. Ta tiếp tục suy ngẫm sẽ định được tâm rất dễ dàng và điều này tốt, rất có ích. Hoặc ta đọc ra tiếng hay niệm trong tâm, lặp đi lặp lại liên tục cùng một danh hiệu, một chữ, tâm ta cũng sẽ được định, cách này cũng có ích. Hay ta hình dung đến một hình ảnh, hình dáng của một vị Thần này, vị Thánh nhân nào đó và ta tiếp tục, liên tục tưởng tượng hình ảnh, hình dáng ấy. Tâm cũng được định và cách này cũng có ích.

Khi được định tâm, ta sẽ thấy có sự thay đổi diễn ra trên bề mặt của tâm với điều kiện là động cơ của sự định tâm không phải là bất thiện. Nhưng sự thay đổi này chỉ xảy ra trên bề mặt của tâm. Với sự nhập định Samādhi rất sâu, sự định tâm có thể đi sâu được đôi chút, nhưng vẫn chưa tới được chiều sâu của tâm. *Cái mà tâm lý học Phương Tây gọi là ý thức, là phần bề mặt của tâm, có hiệu quả khi ta hành thiền bằng cách tụng niệm, hình dung hay quán tưởng.*

Những Pháp thiền này không đưa ta được vào nơi sâu thẳm của tâm, nơi tất cả mọi bất tịnh của ta nằm ở

đó, ở tận gốc rễ. Những tật xấu này mọc rễ rất sâu trong tâm, đây là kho chứa và nó cũng là một mảnh đất màu mỡ. Ta có thể cắt tỉa một tật xấu nào đó trên phần ngọn cây và có thể đốn cả thân cây nhưng gốc rễ vẫn còn nguyên đó. Một khi gốc rễ vẫn còn thì cây vẫn có thể đâm chồi, nảy lộc trở lại. Khi đâm chồi, nó sẽ lớn lên và ta không thể nào thoát khỏi các tật xấu này.

Đây là sự giác ngộ của Thái Tử Gotama, Ngài đã giác ngộ thành Phật. Bởi vì Ngài hiểu rằng chỉ khi nào ta bứng nhổ tận gốc rễ bất tịnh, hoàn toàn trừ tuyệt được chúng thì ta mới có thể giải thoát được. Ngài đã tìm ra cách loại trừ được chúng và đã tu tập theo cách này để giải thoát. Rồi với tất cả lòng từ bi, yêu thương và thiện chí, Ngài bắt đầu truyền bá cho chúng sinh. Chúng ta đây có duyên may được tu tập đúng phương pháp này. Hôm nay, hầu hết quý vị đang bước đi những bước đầu tiên của Vipassanā, lần đầu tiên được nhúng mình xuống dòng sông Hằng của Dhamma trong tâm và thực tại.

Ý thức thực tại bên trong phạm vi cơ thể

Nếu không, từ khi mở mắt chào đời, chúng ta đã nhìn ra bên ngoài, chỉ thấy bên ngoài, toàn là bên ngoài. Những đối tượng bên ngoài luôn luôn ngự trị bên trong chúng ta. Ta không bao giờ chú ý những gì đang diễn ra bên trong. Ngay cả khi cố gắng hành thiền với đôi mắt nhắm lại, ta cũng chỉ thấy những điều bên ngoài mà thôi, những điều mà mình đã đọc qua, nghe qua hay thấy qua.

Ta chỉ suy ngẫm về những điều đó mà không bao giờ cố gắng quan sát thực tại đúng như thật, trong phạm vi cơ thể của mình đang thay đổi liên tục. Đối tượng chú tâm của ta không đứng yên. Thật là hữu ích khi hiểu rằng mọi sự đều thay đổi. Bây giờ, ta bắt đầu có ý thức những gì đang xảy ra trong phạm vi cơ thể mình. Điều này theo ngôn ngữ thời Đức Phật được gọi là *Ý thức (Chánh niệm) liên tục trong thân*. Ta bắt đầu học được cách giữ chú tâm

của mình trong phạm vi cơ thể, với thực tại biểu hiện từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Sau này, khi sự tu tập đã tiến bộ hơn, khi ta đã vững mạnh trong việc hành thiền, rồi thì trong cuộc sống hàng ngày cũng thế, bất cứ đang làm gì, ta cũng không quên chú tâm tới thực tại bên trong. Và ta sẽ khám phá ra rằng tâm mình luôn ở trạng thái quân bình trong bất cứ hoàn cảnh nào. Bây giờ, ở giai đoạn này, ta phải học cách ý thức được thực tại trong phạm vi cơ thể, ở mức độ thực nghiệm.

Theo ngôn ngữ Ấn Độ thời Đức Phật, người ta dùng chữ *Vedanā*. *Vedanā* có nghĩa là trải nghiệm một cảm tưởng hay cảm giác. Ta không chỉ suy ngẫm, tưởng tượng, suy luận mà thực sự chứng nghiệm, cảm nhận được cảm giác, đó là *Vedanā*. Đó là những gì mà ta đang thực hành, cảm nhận thực tại từ đầu đến chân, từ chân lên đầu. Hãy đừng quên điều căn bản này, hãy duy trì ý thức về sự cảm nhận này trong phạm vi cơ thể. Ta vừa bước những bước đầu tiên, có những câu hỏi thông thường về phương pháp thiền này do các thiền sinh nêu lên. Có thể quý vị cũng có những thắc mắc tương tự. Vậy tốt hơn là chúng ta giải đáp các câu hỏi đó bây giờ.

Tại sao phải di chuyển sự chú tâm toàn thân?

Câu hỏi đầu tiên thường hay đặt ra là: Đã nói rằng Thiền là sự quan sát không chọn lựa mà để mọi việc tự nhiên xảy ra. Tại sao tôi phải di chuyển sự chú tâm của mình từ đầu đến chân? Vì kể cả lúc sự chú tâm nằm yên một chỗ, tôi vẫn cảm nhận được những gì đang xảy ra ở mọi nơi trên người.

Câu hỏi rất hay, nhưng hãy hiểu tại sao ta phải di chuyển sự chú tâm. Đây không phải là để thỏa mãn một truyền thống nào đó, việc làm này có mục đích riêng của nó. Nếu không di chuyển thì khi có một cảm giác rất mạnh ở một chỗ nào đó, ta sẽ chú ý vào đó. Bất ngờ, lại có một cảm giác ở chỗ khác, tâm ta lại chạy đến chỗ mới.

Cứ như thế, tâm ta sẽ chạy hết từ chỗ này đến chỗ kia, luôn luôn chú ý đến những cảm giác khó chịu, nặng nề, chặc đặc, và phần lớn các chỗ khác sẽ bị bỏ quên. Ta sẽ không bao giờ cảm nhận được các phần đó, sẽ không quan sát chúng và bỏ qua các cảm giác vi tế hơn đang có mặt ở đó. Tâm ta sẽ vẫn ở mức độ rất thô thiển, chỉ có thể cảm nhận được các cảm giác thô thiển mà thôi. Tâm không được luyện tập để cảm nhận được các cảm giác vi tế hơn đang có mặt tại những chỗ khác trên cơ thể vào lúc đó. Bởi vì, ta luôn chú tâm tới các cảm giác mạnh. Cho nên, việc di chuyển sự chú tâm rất quan trọng.

Một lý do nữa, khi ta tiến triển trên con đường tu tập, có nhiều trạm quan trọng mà ta phải vượt qua. Một trong các trạm quan trọng là khi ta cảm nhận được các cảm giác ở khắp mọi nơi trên cơ thể, trên mỗi phần cực nhỏ trên cơ thể luôn luôn có các cảm giác hiện hữu, nơi nào còn có sự sống thì nơi đó có cảm giác, ta phải phát triển được sự nhạy cảm, sắc bén của tâm. Nếu thiếu khả năng này, ta sẽ không thể cảm nhận được cảm giác ở khắp nơi trên thân và sẽ bỏ sót trạm quan trọng này. Vì mục đích đó, ta phải di chuyển sự chú tâm.

Tại sao phải di chuyển sự chú tâm theo thứ tự?

Rồi một câu hỏi khác: Nếu chúng tôi phải di chuyển sự chú tâm cũng không sao, chúng tôi di chuyển, nhưng tại sao phải theo thứ tự đặc biệt này?

Thứ tự đặc biệt này không cần thiết. Nếu thứ tự này không thích hợp mà thứ tự khác thích hợp hơn với mình thì ta cứ chọn. Ta có thể theo bất cứ thứ tự nào nhưng phải theo đúng thứ tự đó. Bởi vì, chỉ có việc di chuyển sự chú tâm theo thứ tự, và lặp đi lặp lại theo thứ tự đó, ta mới không bỏ sót bất cứ phần nhỏ nào trên cơ thể. Hãy di chuyển sự chú tâm theo một thứ tự nhất định vì điều này rất quan trọng.

Có nên đòi sự quan sát đến nơi có cảm giác mạnh không?

Một câu hỏi thực tiễn khác: Trong khi tôi di chuyển sự chú tâm theo thứ tự và đang đến một phần nào đó, bất ngờ, có một cảm giác mạnh mẽ phát sinh trên phần thân mà tôi đã đi qua hay phần thân mà tôi chưa đi tới, tôi có nên đòi sự quan sát đến chỗ đó không?

Không! Đừng bao giờ làm thế! Nếu làm thế, tâm ta sẽ chạy từ cảm giác mạnh này tới cảm giác mạnh nọ, từ phần này của cơ thể, tới phần kia của cơ thể mà không theo thứ tự nữa. Rồi ta sẽ bỏ sót rất nhiều phần của cơ thể và bỏ sót các cảm giác vi tế hơn. Ta sẽ không thể huấn luyện tâm mình cảm nhận được các cảm giác vi tế, mà điều ấy là một phần rất quan trọng của phương pháp này. Tôi đã thấy có những người quan sát các cảm giác thô thiển không theo một thứ tự nào từ năm này sang năm khác. Sau nhiều năm thực tập, họ không đạt được khả năng cảm nhận được nhiều loại cảm giác, đặc biệt là những cảm giác và thực tại vi tế hơn. Toàn thể cơ cấu thân xác này được cấu tạo bởi các Kalāpa (những vi tử cực nhỏ), mỗi vi tử không là gì khác ngoài những gợn sóng li ti và rung động. Không có gì là chắc đặc trong thế giới vật chất này, tất cả đều là những gợn sóng li ti.

Nhà khoa học hiện đại nói thế, ngành khoa học hiện đại cũng phát biểu như vậy. Đức Phật cũng nói một điều: “*Có sự bùng cháy và rung động. Toàn thể vũ trụ đều là sự bùng cháy và rung động*”. Ngài chứng nghiệm được điều đó và truyền đạt lại cho chúng ta, còn các nhà khoa học chỉ hiểu được ở mức độ kiến thức mà thôi. Nói như thế, không phải là ta chống đối khoa học hay các nhà khoa học hiện đại. Họ đã làm đúng bổn phận để phục vụ nhân loại. Nhưng nếu ta muốn hiểu định luật tự nhiên ở mức độ sâu hơn, ta phải kinh nghiệm trực tiếp được bản chất của luật ấy. *Và ta chỉ có thể thực hiện được điều này, nếu ta cảm nhận được tổng thể những gì đang xảy*

ra trong phạm vi của cơ thể. Chỉ chú tâm quan sát với các cảm giác thô thiển và mạnh mẽ, ta sẽ không hiểu được định luật tự nhiên ở mức độ sâu hơn. Bởi vậy, điều rất quan trọng là ta phải di chuyển sự chú tâm theo thứ tự. Khi ta đã di chuyển tâm đến một chỗ nào đó và có vài cảm giác mạnh nảy sinh ở phần mà ta đã đi qua. Một phần tâm ta sẽ để ý tới chúng, nhưng hãy cứ di chuyển tiếp. Và trong vòng quét sau, khi đến điểm đó, nếu cảm giác còn ở đó, hãy quan sát nó. Nếu cảm giác đã mất rồi thì thôi, hãy tiếp tục di chuyển theo thứ tự.

Khi di chuyển từ đầu đến chân, mất bao lâu?

Một câu hỏi thường được nêu lên: Khi di chuyển từ đầu xuống chân thì mất khoảng bao lâu?

Không có thời gian cố định nào, đây là một con đường trung dung. Ở giai đoạn này, ta không nên tăng tốc độ quá nhanh mà trong một hơi thở, đã đi hết từ đầu đến chân vì sẽ bỏ sót rất nhiều chỗ trên thân. Ta cũng không nên đi quá chậm từng vùng nhỏ như đầu mũi kim, từng chút, từng chút một, mất mấy giờ mới xong một vòng. Tâm ta sẽ trở nên nhàm chán và không thể làm việc được nữa. Thế thì khoảng 10 phút cho một vòng là đủ rồi, hay lâu hơn 10 phút cũng không sao cả.

Diện tích vùng chú tâm rộng bao nhiêu?

Một câu hỏi khác: Mỗi lần quan sát, diện tích vùng chú tâm rộng khoảng bao nhiêu?

Khi mới bắt đầu thực hành, ta tập quan sát từng vòng từ 5 - 7 cm là đủ rồi. Nhưng nhiều lúc tâm trở nên mụ mẫm, có lúc nó rất nhạy bén nhưng có lúc nó trở nên đờ đẫn thì không cảm nhận được gì hết. Lúc đó, tâm rất thô thiển mà cảm giác thì quá vi tế đến nỗi ta không thể cảm nhận được nó. Trong trường hợp này, hãy quan sát một vùng lớn như cả cái đầu, cả khuôn mặt, cả lồng ngực, cả cái bụng... và di chuyển, quan sát từng vùng lớn. Nếu ta cảm nhận được cảm giác ở nơi nào đó tốt thì

tiếp tục di chuyển. Từ từ, ta sẽ thấy rằng mình sẽ cảm nhận được cảm giác ở khắp mọi nơi và ở những điểm nhỏ nhất. Ta phải chú tâm quan sát thật kiên nhẫn và bền bỉ.

Ta có nên chỉ chú ý đến các cảm giác trên bề mặt hay cả bên trong cơ thể?

Một câu hỏi khác hay được đặt ra: *Ta chỉ nên chú ý đến các cảm giác trên bề mặt hay cả bên trong cơ thể?*

Vào giai đoạn này, khi ta mới bắt đầu tu tập phương pháp này, tốt hơn hết hãy chú tâm quan sát trên bề mặt của thân. Trong vòng mười ngày, phần lớn, ta sẽ đạt đến giai đoạn mà mình có thể thâm nhập và đi sâu hơn vào bên trong như đâm xuyên qua rất sâu. *Ta sẽ cảm nhận được cảm giác ở khắp mọi nơi, bên ngoài, bên trong, nhưng bây giờ thì chưa được. Đầu tiên, phải tập cho tâm đủ vững vàng và bén nhạy để cảm nhận được thực tại trên bề mặt.* Dĩ nhiên, trong vài trường hợp, cảm giác xuyên vào thân xảy ra một cách tự nhiên. Một thiền sinh đến và nói rằng đã bắt đầu cảm nhận được cảm giác bên trong. Chẳng có gì sai cả! Nếu điều gì xảy ra một cách tự nhiên, cứ để nó xảy ra. Nhưng vào giai đoạn này, ta chỉ nên chú tâm làm việc trên bề mặt của thân mà thôi.

Cảm giác là gì?

Một điểm cần nên hiểu thật rõ là cảm giác này là gì. Nếu không hiểu rõ chữ “*Cảm giác*”, ta có thể đi tìm cái gì đó và có thể còn nhầm lẫn. Rất đơn giản, hãy hiểu điều này cho rõ: “*Cảm giác là những gì mình cảm thấy trên cơ thể như cảm thấy nóng, đổ mồ hôi, mạch đập mạnh, rung động, rần rần, nặng nề, tê cứng. Bất cứ những gì mà ta cảm thấy ở mức độ thân thể đều là cảm giác*”.

Nhiều khi gặp khó khăn, dù đã được giảng giải nhiều lần, người ta vẫn không muốn hiểu cảm giác là gì, họ cứ đi tìm một cái gì đó. Nhiều lần chúng tôi gặp một trường hợp thiền sinh nói: “*Tôi chẳng cảm thấy cảm giác nào cả*”. Như ngày mai chẳng hạn, khi Thiền sư phụng tá

hỏi: “*Có thấy cảm giác nào không?*” và thiền sinh trả lời: “*Không! Chẳng có cảm giác nào cả*”. Và vị ấy lại hỏi thêm:

- *Quý vị có thể ngồi nguyên một giờ mà không đổi tư thế ngồi không?*
- *Ô! Không được! Tôi phải đổi tư thế nhiều lần.*
- *Tại sao vậy?*
- *Vì tôi bị đau nhức dữ dội.*

Đau nhức dữ dội mà vẫn cho là không có cảm giác. Không có cảm giác nào mãnh liệt hơn là cảm giác đau. Vậy mà thiền sinh đó vẫn nói không có cảm giác. Chỉ vì anh ta tìm kiếm một cái gì đó thật đặc biệt, một cảm giác thật sung sướng, hân hoan:

“*A! Tuyệt diệu! Tôi đi thiền để chứng nghiệm cực lạc. Cái đau này là cái quái gì? Tôi tới đây để quan sát cái đau hay sao? Tôi không đến đây để chịu đau đớn. Tôi đã có đủ đau khổ trong cuộc đời rồi. Tại sao tôi phải tới đây để chịu đau?*”. Hóa ra, quý vị đến đây để tìm kiếm một cái gì đó. Thật là gay go, chuyện này xảy ra ngay cả lúc thiền *Ānāpāna* (*Quan sát hơi thở*). Vào ngày thứ 2 hoặc thứ 3, khi ta nghe hỏi:

- *Có cảm giác tại vùng này không?*
- *Không! Không có cảm giác nào cả. Và anh ta đưa tay gầy vùng đó như thế này.*
- *Vậy anh đang làm gì đó?*
- *Tại tôi chỉ bị ngứa ở chỗ này thôi.*

Với người này, ngứa không phải là cảm giác, anh ta đang tìm kiếm một cái gì đó. Đôi khi có người đến hỏi tôi: “*Ô! Ngài Goenka! Tôi thấy đau ghê lắm, đè ép, nặng nề, nóng, đồ mồ hôi, co thắt, tất cả những gì ông đề cập đến, nhưng chẳng có cảm giác nào cả*”. Không có cảm giác, bởi vì tất cả những điều này không phải là cảm giác đối với anh ta. Anh ta đang tìm kiếm một cái gì đó rất là đặc biệt. Tôi luôn nhớ đến trường hợp của một người bạn tôi, khoảng mấy chục năm trước. Khi tôi đi dự khóa thiền

đầu tiên, thoát đầu, gặp nhiều khó khăn. Vào ngày thứ hai, tôi muốn khăn gói bỏ về: “*Ôi! Môn thiền này không thích hợp với tôi. Tôi xuất thân từ một cộng đồng thương gia, nơi mà hầu hết mọi người trong đó có tâm bất chánh và xảo quyệt. Phương pháp này chỉ dành cho những người có tâm tánh đơn giản như các Thầy giáo, Giáo sư hay những người tương tự là những người tốt. Còn tôi không thể tập được*”.

Và kể đó là tôi xuất thân từ một truyền thống và giai cấp khác biệt. Tôi suy nghĩ: “*Những người này thực tập cái gì vậy? Thượng Đế ở đâu? Chẳng thấy có chỗ nào dành cho Thượng Đế cả! Thật tội nghiệp Thượng Đế biến mất rồi! Và linh hồn? Cũng không có linh hồn nốt. Họ nói cái gì lạ vậy? Thiền kiểu này là kiểu gì vậy?*” Tôi nghĩ ngợi lung tung, tôi đang mong chờ một cái gì đặc biệt. Vào ngày thứ 2, tôi đã muốn bỏ đi. Tôi rất mang ơn một người bạn đồng tu. Cô ta thật là tử tế, cô bảo tôi: “*Ông ráng ở thêm một ngày nữa đi. Ông đang có những cảm giác ở vùng này rất tốt*”. Trong ngày đầu tiên, tôi đã cảm giác được vùng bên trong mũi. “*Chỉ quan sát nó thôi, Thiền sư chỉ muốn ông làm chừng đó thôi, cứ tiếp tục đi*”.

Thế rồi, tôi ở lại. Tôi rất là biết ơn cô ấy, nếu không, tôi đã bỏ lỡ mất một điều tuyệt vời trong đời mình. Và khi khóa thiền chấm dứt, những người đã thật sự hưởng được lợi lạc ít nhiều do sự tu tập, đều không thể cầm lòng. Họ muốn kể cho người khác nghe: “*Ô! Tuyệt diệu!*”. Họ nói với người thân trong gia đình, cho bạn bè của mình: “*Bạn hãy đến mà xem. Thật là hay! Bạn nên thử đi, tốt vô cùng. Tôi đã hưởng được rất nhiều lợi lạc. Bạn cũng sẽ được như vậy!*”.

Không nên đi tìm bất cứ điều gì đặc biệt

Một số người đã bắt đầu tham dự các khóa thiền. Một trong những người bạn của tôi là một thương gia rất giàu có, một nhà tư bản công nghiệp. Chính điều này đã

làm một bằng chứng hùng hồn cho thấy ông ta rất khổ. Không phải làm thương mại hay công nghiệp là sai, nhưng cung cách làm ăn lồng trong các công việc đó, kiểu chạy đua giành giật chỉ để kiếm tiền, tiền, tiền. Cường điên trong việc kiếm tiền thế này thật là khổ. Bởi vì, tôi đã trải qua kiểu làm ăn này nên tôi biết nó khổ khổ như thế nào rồi và tôi đã thoát khỏi cái khổ đó. Cho nên, tôi bảo ông ta: “*Bạn cũng nên tập thử xem sao*”. Ông ta không chấp nhận: “*Ồ! Anh đi bởi vì anh nhức đầu kinh niên. Tôi có bị nhức đầu kiểu đó đâu, tại sao tôi lại phải đi*”. Tôi biết ông ta bệnh nhức đầu nặng hơn tôi, vậy mà ông ta không chịu đi.

Tôi mất một năm rưỡi để thuyết phục ông ta: “*Cứ thử, thử xem sao*”. Và rồi, ông ta đến trường thiền và thực tập trong suốt 3 ngày. Vào ngày thứ 4, mọi người được dạy thiền Vipassanā. Vào ngày thứ 5, vị Thầy đi thị sát một vòng. Một trung tâm thiền lý tưởng phải có những phòng riêng cho thiền sinh. Bởi vậy, trung tâm thiền này cũng toàn là những phòng riêng và Thiền sư phải đến từng phòng để hướng dẫn cho thiền sinh. Khi có thiền sinh Ấn Độ không thông thạo tiếng Miến Điện, Thiền sư phải dẫn tôi theo để phiên dịch. Chúng tôi đến căn phòng của bạn tôi ngồi thiền. Thầy tôi gõ cửa, bạn tôi mở cửa ra, và câu hỏi đầu tiên chúng tôi hỏi ông ta là:

- Ông có cảm giác gì không?
- Chẳng có cảm giác nào cả
- Không có cảm giác!

Tuy vậy, chúng tôi thấy ông ta cởi cả áo ngoài lẫn áo trong, cái váy đôi khi được quần lên. Ông ta đang toát mồ hôi.

- *Này! Anh đang đổ mồ hôi quá chừng mà!*
- *Đúng! Tôi đổ rất nhiều mồ hôi. Căn phòng nhỏ bé này nóng quá!*

- *Ồ! Anh cảm thấy nóng. Vậy thì hãy quan sát cái nóng, quan sát sự đổ mồ hôi.*

Và người bạn nhìn tôi và nhìn Thiền sư chậm chậm, làm như chúng tôi đùa cợt vậy.

- *Quan sát cái nóng ư! Tôi đến đây để quan sát cái nóng, quan sát sự đổ mồ hôi sao? Các Thầy nói cái gì vậy?*
- *Đây! Anh hãy nghe kỹ. Đây là phương pháp. Từ trước tới giờ, anh phản ứng lại những cảm giác này. Bây giờ, anh phải tập quan sát chúng.*
- *Tôi đã đến đây. Nếu Thầy làm cho tôi chứng kiến linh hồn hay chứng nghiệm được Thượng Đế thì còn có lý. Ngay cả, nếu tôi thấy được Đức Phật thì còn có lý, dù sao chúng tôi cũng xem Ngài là hiện thân của Thượng Đế toàn năng. Nếu không, thì chẳng có mục đích gì cả! Mục đích của việc quan sát cái nóng là để làm gì?*

Mỗi ngày, chúng tôi cố gắng giải thích và hỏi: “Ông có cảm giác nào không?”. Ông ta đều trả lời: “Không có gì đặc biệt cả!”. Không có gì đặc biệt cả! Ông ta đang tìm một cái gì đặc biệt. Tôi cảm thấy thật tội nghiệp cho ông ta. Ông đã đến đây với nhiều khó khăn và cả mười ngày, ông chỉ toàn đi tìm những gì đặc biệt. Phải là những gì đặc biệt cơ! Thế mà chẳng có gì đặc biệt đến với ông ta cả! Thiên nhiên đã tự biểu lộ, bản chất của cơ thể ông ta đã tự biểu lộ. Sự thật và Dhamma đã tự biểu lộ. Vậy mà người này vẫn không thấy gì cả: “*Không! Tôi không muốn thấy điều này. Tôi muốn cái gì đặc biệt, thật đặc biệt cơ*”. Sau một năm, ông ta thấy có nhiều người đi tu tập. Người nào về cũng nở một nụ cười, họ hưởng được không lợi lạc này thì lợi ích nọ. Ông ta cảm thấy rất ân hận và cảm thấy mình đã bỏ sót một cái gì đó. Do đó, ông năn nỉ chúng tôi: “*Một cơ hội nữa! Làm ơn cho tôi một cơ hội nữa đi! Thiền sư không nhận tôi nữa đâu nhưng bạn làm*

ơn xin dùm tôi. Bây giờ, nếu bạn bảo tôi quan sát cái nóng, tôi sẽ chỉ quan sát cái nóng, không làm gì khác. Nếu bạn bảo tôi quan sát sự đổ mồ hôi, tôi cũng sẽ làm vậy, không để ý tới điều gì khác”. Và rồi, ông ta trở lại trung tâm, tu tập rất nghiêm chỉnh và tiến bộ rất nhiều trong Vipassanā.

Bởi vậy, khi mà còn tìm kiếm những gì đặc biệt thì ta không thể nào thực tập thiền Vipassanā được. Đối tượng quan sát của thiền Vipassanā là bất cứ cái gì xảy ra trong giây phút hiện tại này, thực tại của giây phút này, đúng như thật chứ không phải theo như ý mà ta muốn. Nếu hiểu đúng như thế, ta sẽ ngày càng tiến bộ mà không gặp khó khăn nào. Nhưng nếu cứ tiếp tục làm ngơ với thực tại đang biểu hiện mà chỉ tìm kiếm những gì không có ở đó thì ta không thực hành Vipassanā. Vậy hãy nhớ điều này, bất cứ điều gì cảm nhận được trên thân đó là cảm giác, dù là dễ chịu hay khó chịu, mãnh liệt hay yếu ớt. Bất kỳ cảm giác nào đi nữa, ta chỉ quan sát mà thôi. Như thế, ta làm tròn bổn phận của mình rồi, phần còn lại phó mặc cho Dhamma, phó mặc cho thiên nhiên, kết quả sẽ bắt đầu đến.

Làm gì khi không cảm nhận được cảm giác?

Ta di chuyển tâm từ đầu xuống chân. Có thể gặp trường hợp là ta không cảm thấy cảm giác nào, một vài chỗ không có cảm giác. Chỉ riêng đối với mình, nó là phần mù mờ không có cảm giác. Thật ra làm gì có phần mù mờ, không cảm giác. Cảm giác có ở khắp mọi nơi trên cơ thể, nhưng do tâm quá thô thiển và cảm giác ở phần cơ thể đó quá vi tế, nên tâm ta không đủ khả năng cảm nhận được nó. Do đó, ta nói không có cảm giác. *Không có cảm giác cũng không sao! Đây là thực tại của giây phút này, không có cảm giác. Hãy quan sát vùng đó một cách bình thản, yên lặng, chăm chú và bình tâm. Rất quan trọng là giữ sự bình tâm. Nếu không giữ được sự bình tâm thì phương pháp này không giúp gì được cho ta.*

Ví dụ, khi gặp phải một chỗ mù mờ, không cảm giác, nếu dừng lại một phút và tâm ta bắt đầu ao ước: “*Ôi! Tôi muốn có cảm giác*”. Nếu ta dừng một phút mà vẫn không có cảm giác. Và rồi vòng kế tiếp vẫn chưa có cảm giác: “*Ôi! Tôi muốn có cảm giác. Xem kia, 5 vòng rồi mà vẫn không có cảm giác; 10 vòng cũng không có cảm giác*”. Ta trở nên ham muốn và khi bắt đầu sinh lòng ham muốn thì ta đánh mất sự quân bình trong tâm. Và khi mất thăng bằng, tâm trở nên rất thô thiển, nó không thể cảm nhận được những cảm giác vi tế nữa. Vì vậy, hãy duy trì sự bình tâm.

Cho dù không ham muốn, nhưng ta có thể sinh tâm ghét bỏ: “*Kìa! Vùng mù mờ này vẫn chưa biến mất. Một vòng, nó vẫn chưa mất đi và 5 vòng rồi, nó cũng chưa biến mất*”. Ta cảm thấy ghét bỏ vùng mù mờ đó. Một lần nữa, ta lại đánh mất sự thăng bằng của tâm. Hãy duy trì sự bình tâm, chỉ chấp nhận thực tại đúng như nó đang hiện hữu: “*Vào lúc này, tôi không cảm thấy cảm giác này ở vùng này cả. Tôi đã làm tròn nhiệm vụ của mình. Có cảm giác hay không có cảm giác, hãy để tôi xem cái gì sẽ xảy ra*”.

Nhưng nếu chỗ đó là vùng được áo quần che phủ, hãy cố cảm nhận sự đụng chạm của quần áo. Đây cũng là cảm giác mặc dù là rất nông cạn. Cũng không sao! Hãy cảm nhận sự đụng chạm của áo quần và tiếp tục di chuyển tâm. Nếu gặp phần không có áo quần che phủ, thì cũng có sự xúc chạm của không khí. Sự xúc chạm này cũng rất nông cạn. Tuy nhiên, hãy cảm nhận sự xúc chạm của không khí và di chuyển tiếp. Cứ tiếp tục thực hành như thế một cách kiên nhẫn và bền bỉ, chẳng bao lâu, ta sẽ đạt đến giai đoạn mà mình cảm nhận được cảm giác ở khắp mọi nơi.

Hai mục đích của phương pháp thiền này

Có 2 khía cạnh của phương pháp này. *Một khía cạnh là phát triển sự bén nhạy của tâm, khả năng để cảm*

nhận được mọi cảm giác ở khắp mọi nơi. Khía cạnh thứ hai là tập quan sát một cách khách quan, cố đừng phản ứng. Ta thực tập phương pháp này để chuyển hóa khuôn mẫu thói quen của tâm ở mức độ sâu thẳm nhất. Phần sâu nhất của tâm được gọi là tâm vô thức. Thật ra nó không phải là vô thức đâu. Mỗi khoảnh khắc, dù ngày hay đêm, nó đều cảm thấy, cảm nghiệm được các cảm giác xuất hiện trên cơ thể từ giây phút này đến giây phút khác, và nó tiếp tục phản ứng lại chúng.

Nếu cảm giác là dễ chịu, nó sẽ phản ứng bằng sự ham muốn, bám víu. Nếu cảm giác là khó chịu, nó sẽ phản ứng bằng ghét bỏ, giận dữ. Đây là khuôn mẫu thói quen tại chiều sâu trong vô thức của tâm, luôn luôn ham muốn, ghét bỏ. Để thay đổi khuôn mẫu các thói quen đó, ta phải đi sâu đến chỗ khuôn mẫu thói quen đó phát xuất, có nghĩa là chỗ sâu thẳm nhất của tâm, nơi ta cảm thấy các cảm giác. Ta không ham muốn, cũng không ghét bỏ mà chỉ quan sát mà thôi. Và ta hiểu rằng: “Coi kìa! Nó đang thay đổi”.

Luật tự nhiên hiển lộ khi ta quan sát trong thân

Khi ta tiếp tục quan sát, quan sát mãi, thực trạng của thiên nhiên sẽ trở nên càng lúc càng rõ ràng hơn. Luật tự nhiên sẽ bắt đầu tự biểu lộ, luật tự nhiên này có ở mọi nơi, bên ngoài cũng như bên trong. Toàn thể vũ trụ này bị chi phối bởi cùng một định luật đó, dù là loài có tri giác hay vô tri, vô giác. Ta có thể cố tìm hiểu luật tự nhiên này trên lĩnh vực kiến thức, khi ta thấy việc gì đó xảy ra bên ngoài, nhưng không thể chứng nghiệm được nó. Ta cũng có thể chứng nghiệm luật tự nhiên này, chỉ khi nào ta cảm thấy những gì trong phạm vi của cơ thể. Rồi ta sẽ chứng nghiệm được luật này, luật này sẽ trở nên hết sức rõ ràng, không còn lẫn lộn và nghi ngờ nào cả. Đây là điều mà Đức Phật Gotama đã làm. Mặc dù, Ngài thuộc dòng dõi hoàng tộc, là một Hoàng tử.

Nhưng kỳ lạ thay, Ngài không sinh ra trong hoàng cung mà lại ra đời dưới một gốc cây, ngoài thiên nhiên dưới bầu trời bao la. Khi được 5 hay 6 tuổi, Ngài tình cờ ngồi dưới một gốc cây ngoài thiên nhiên và hành thiền, quan sát hơi thở, rồi nhập định *Samādhi* rất sâu (*Sơ thiền*). Sau khi rời hoàng cung, vào lúc 35 tuổi, một lần nữa dưới gốc cây mà Ngài được giác ngộ hoàn toàn. Rồi vì lòng từ bi, Ngài đã bắt đầu truyền phương pháp tuyệt diệu này cho chúng sinh, bắt đầu chuyển bánh xe Dhamma (Phật pháp).

Lần giảng pháp đầu tiên, một lần nữa, Ngài cũng ngồi dưới một gốc cây ngoài thiên nhiên, giữa bầu trời bao la. Và khi già 80 tuổi, Ngài tịch diệt cũng dưới một gốc cây ngoài thiên nhiên, giữa bầu trời bao la. Tất cả các biến cố quan trọng trong đời Đức Phật đều xảy ra dưới một gốc cây ngoài thiên nhiên, giữa bầu trời bao la. Ngài đã nghiên cứu về thiên nhiên thật thấu đáo. Nhưng không phải nghiên cứu thiên nhiên bên ngoài một cách thông suốt đã biến Ngài thành một Bạc Giác Ngộ. Sự nghiên cứu về thiên nhiên bên trong ở mức độ thực nghiệm đã giúp Ngài. Đây là những gì Ngài đã giảng dạy: *“Hãy luôn luôn ý thức về thực tại trong phạm vi cơ thể, đây là Vipassanā”*. Bằng cách thực tập Vipassanā, toàn thể luật tự nhiên trở nên hết sức rõ ràng ở mức độ thực nghiệm.

Đặc tính vô thường (Sự thay đổi) của vạn vật

Có một điều rất rõ rệt cho thiên sinh Vipassanā là sự thay đổi, luôn thay đổi. Cứ mỗi khoảnh khắc, không thay đổi này thì thay đổi khác xảy ra trong phạm vi cơ thể mà ta đang chứng nghiệm nó. Ở bên ngoài, cũng cùng một luật đó, đổi thay, đổi thay, liên tục đổi thay. Như thế, mọi vật đều ở trong một cái nồi nung đang tan chảy, không có thứ gì được thoát ra để trở thành sản phẩm cuối cùng mà không còn thay đổi nữa. Mọi sinh vật có tri giác hay vô tri vô giác đều ở trong cái nồi nung, luôn luôn

thay đổi. Tất cả đều chuyển động thành dòng, ở trong dòng chảy. Sự thật này được chứng nghiệm trong phạm vi thân thể.

Đặc tính nhân duyên sinh của vạn vật (Vô ngã)

Một thực tế nữa, bất kỳ việc gì xảy ra đều không phải do ngẫu nhiên. Muôn sự xảy ra đều do nguyên nhân này hay nguyên nhân kia, nhiều nguyên nhân tạo ra kết quả. *Nhân - Quả - Nhân - Quả, và rồi Quả trở thành Nhân của một cái gì khác. Đó là điều làm toàn thể vũ trụ tiếp tục xoay vần, trôi chảy. Nhân - Quả, Quả - Nhân, Nhân - Quả, điều này trở nên rất rõ ràng ở lĩnh vực thực nghiệm.* Một thực tế nữa cũng trở nên rất rõ ràng, *nguyên nhân ra sao thì kết quả như vậy (Nhân nào, quả đó).* Trong thế giới cỏ cây bên ngoài, chúng ta đều thấy như vậy. Bên trong cũng thế, ta bắt đầu chứng nghiệm cùng một định luật. Ở thế giới bên ngoài, tôi trồng hai hạt giống, một hạt giống là cây mía ngọt, giống kia là cây Neem, một loại cây rất đắng ở vùng nhiệt đới.

Cả hai đều được vun bón cùng một chất dinh dưỡng, đất, nước, không khí và ánh mặt trời. Hai hạt bắt đầu nảy mầm và phát triển. Điều gì đã xảy ra cho cây mía, mỗi khúc của cây mía đều ngọt lịm. Còn cây Neem, mỗi khúc đều đắng ngắt. Tại sao thiên nhiên lại tử tế với cây này mà tàn nhẫn với cây kia như vậy? Hoặc ta có thể nói: *“Thượng Đế toàn năng! Tại sao Ngài quá tử tế với một cây mà quá tàn nhẫn với cây kia vậy?”* Không ai tử tế hoặc tàn nhẫn cả! Không phải thế! Đây chỉ là quy luật bất biến của thiên nhiên. Thiên nhiên chỉ cung cấp dinh dưỡng và giúp các hạt giống biểu lộ bản chất của nó. Đặc tính của cây mía là ngọt lịm, cây mía tự phân phối chất ngọt đến từng khúc mía. Đặc tính của cây Neem là đắng, chất đắng hiển lộ trong từng khúc của cây. Đây là luật tự nhiên, luật của thiên nhiên. Cây Neem mọc thật cao. Tôi đi đến đó cung kính 3 lần, đi vòng quanh nó 108 vòng, rồi dâng hoa, hương đèn và kẹo bánh.... Và rồi rơm rớm

nước mắt, tôi bắt đầu cầu xin: “*Ôi! Thần cây Neem! Xin làm ơn cho tôi mấy trái xoài ngọt. Tôi muốn có xoài ngọt. Làm ơn cho tôi xin xoài ngọt!*”. Chúng ta cứ than khóc cả năm, cả đời cũng chẳng có gì xảy ra. Ta chỉ có được toàn trái Neem đắng mà không thể nào có được xoài ngọt. Nếu thật sự muốn xoài ngọt thì khi gieo hạt giống, ta phải hết sức cẩn thận. Nếu trồng giống xoài ngọt, ta chỉ thu hoạch được xoài ngọt.

Sự rắc rối của chúng ta là khi gieo hạt giống, ta quá bất cẩn, vô ý thức và cầu thả nên ta chỉ gieo toàn giống đắng. Khi tới lúc thu hoạch, ta lại mong cầu: “*À! Tôi chỉ muốn quả ngọt. Toàn quả ngọt thôi!*”. Không thể được! Tôi mong muốn mọi sự đến với tôi đều tốt đẹp, mặc dù tôi đã gieo trồng các hạt giống đắng, nhưng tôi sẽ hái được toàn quả ngọt. *Một vài quyền lực vô hình sẽ giúp đỡ tôi, Thượng Đế toàn năng sẽ giúp tôi. Tại sao Thượng Đế toàn năng lại giúp mình mà không giúp những người khác? Bởi mình cầu nguyện ông ta? Mình sợ đỡ ông ấy và ông ấy rất vui vì được sợ đỡ nên Thượng Đế sẽ giúp mình mà không giúp đỡ người khác. Suy nghĩ đó thật là điên rồ.*

Ta càng xa lìa sự điên rồ này sớm bao nhiêu, càng bắt đầu đi theo con đường của luật tự nhiên sớm bấy nhiêu, đó là: “*Bất kỳ tôi đã gieo trồng loại giống nào thì chắc chắn sẽ gặt hái quả thuộc loại giống đó!*”. Bởi vậy, tôi phải hết sức rất cẩn thận khi gieo hạt thì ta sẽ gặp con đường giải thoát sớm bấy nhiêu. Nếu không, ta sẽ tiếp tục ngập lặn, ngập lặn trong vô minh khi tự lừa dối mình và tiếp tục ngập lặn trong đau khổ. Ta không thể thoát khỏi đau khổ. Luật tự nhiên là luật tự nhiên, nó bao trùm cả vũ trụ và áp dụng cho mọi người. Nhân như thế nào thì quả sẽ thế ấy. Hành động của ta thế nào thì quả sẽ thế ấy.

Vào thời Đức Phật, có chuyện xảy ra như sau. Một ngày nọ, có một anh chàng thanh niên đến khóc lóc với Đức Phật:

- *Thưa Ngài! Hôm qua, cha con đã mất*
- *À! Nếu ông ấy mất thì đã mất rồi. Con có khóc thì ông ấy cũng không sống lại được. Khóc lóc cũng vô ích. Tại sao lại khóc?*
- *Ồ! Thưa Ngài! Con đến đây để thỉnh cầu Ngài một đặc ân*
- *Đặc ân gì?*
- *Xin Ngài vui lòng giúp cho cha con, người cha quá cố của con.*
- *Ta có thể làm được gì cho người đã chết?*
- *Ngài có thể làm được nhiều điều lắm. Ngài rất nhiều quyền năng, Ngài là một vĩ nhân. Hãy xem những Thầy tu bình thường còn cử hành được các nghi thức, nghi lễ. Khi làm như vậy, họ có thể giúp người chết có giấy nhập cảnh để vào thiên đàng. Còn Ngài! Nếu chính Ngài làm lễ hay cúng tế cho cha con thì cha con chẳng những được giấy nhập cảnh mà còn được ở đó vĩnh viễn nữa. Cha con sẽ được thẻ xanh để vào thiên đàng.*
- *Thưa Ngài! Xin Ngài giúp cho cha con!*

Anh này điên rồ thật! Đức Phật biết có nói gì thì cũng không xong. Lúc này, người thanh niên đã quá xúc động. Ngài liền dùng cách riêng để cắt nghĩa cho anh ta. Ngài nói: *“Được rồi! Hãy đi ra chợ mua 2 cái nồi bằng đất về đây”*. Anh ta rất sung sướng vì nghĩ rằng Đức Phật sẽ làm lễ cúng tế cho cha mình. Rồi anh đi mua 2 cái nồi đất và làm theo lời Ngài dặn: *“Đổ đầy bơ vào một nồi, còn nồi kia thì đổ đá và sỏi. Xong rồi, đập nắp 2 nồi đó lại, bịt kín miệng, rồi bỏ chúng xuống cái ao ở gần đấy và cả 2 nồi đều chìm xuống đáy ao. Sau đó, hãy lấy cây gậy to và cứng, đập vào cả 2 nồi cho bể ra”*. Chàng thanh niên đập cho 2 nồi bể ra, anh ta rất sung sướng: *“Đức Phật đang cử hành nghi lễ kỳ diệu cho cha mình”*.

Ấn Độ là một xứ sở rất rộng lớn và rất cổ xưa, một xứ với nhiều sự đa dạng tôn giáo và rất cực đoan. Ở xứ sở này, ta thấy có những người đạt đến giai đoạn giác hoàn toàn như Đức Phật, và ta cũng thấy có những hạng người thật là vô minh, chìm đắm trong các đức tin, tín ngưỡng và giáo điều mù quáng... Hiện nay, họ vẫn tin rằng khi cha hoặc mẹ chết đi. Người con trai mang xác người chết đặt lên giàn hỏa thiêu. Khi cái xác cháy một nửa, người con sẽ dùng một cái gậy to và đập vào cái sọ cho vỡ ra. Họ tin rằng lúc cái sọ bị vỡ, ở bên kia thế giới, cửa vào thiên đàng cũng được mở ra cho người chết. Nên anh ta nghĩ: *“Bây giờ, cha mình đã chết và được thiêu từ hôm qua. Để tượng trưng, Đức Phật giúp mình đập cái nồi đất này”*. Khi anh thanh niên làm đúng như vậy, từ cái nồi đựng bơ, bơ trào ra ngoài và nổi lên trên mặt nước. Còn cái nồi đựng sỏi đá thì vẫn nằm dưới đáy ao. Rồi, Đức Phật nói:

- *Ta chỉ làm bấy nhiêu thôi. Bây giờ, con hãy nói với các Thầy tu của con đến đây mà cầu nguyện cho sỏi đá nổi lên mặt nước và bơ chìm xuống dưới đáy ao. Để ta xem chuyện gì sẽ xảy ra.*
- *Bạch Thế Tôn! Chắc Ngài nói đùa. Làm sao có chuyện ấy được! Không được thưa Ngài! Chuyện này trái với luật tự nhiên. Sỏi đá thì nặng hơn nước, tất nhiên, nó phải chìm xuống đáy ao. Nó không nổi lên được thưa Ngài! Và bơ thì nhẹ hơn, nó sẽ nổi lên, nó không thể chìm được.*
- *Này con ơi! Con biết rất nhiều về luật tự nhiên. Vậy mà con không chịu hiểu rằng luật tự nhiên áp dụng cho mọi người. Nếu cha con đã làm những hành động nặng nề như sỏi đá, tất nhiên, ông ta bắt buộc phải chìm xuống. Ai có thể nâng ông lên được. Nếu cha con đã có những hành động nhẹ như bơ, thì ông ta chắc hẳn phải nổi lên. Ai có thể kéo chân ông ta xuống được.*

Chúng ta không chịu tìm hiểu những khó khăn của mình mà chỉ muốn ỷ lại vào người khác: “*Một sức mạnh vô hình nào đó sẽ giúp tôi. Một thần lực nào đó sẽ làm gì đó cho tôi*”. Còn chúng ta chẳng làm gì hết để tự sửa đổi những khuôn mẫu thói quen, những hành động của chúng ta. Đó là lý do tại sao chúng ta vẫn tiếp tục lặn lội trong đau khổ, hết đau khổ này đến đau khổ khác. Hiểu và bắt đầu sống thuận theo luật tự nhiên càng sớm, ta càng sớm hết vô minh, sớm thoát khỏi đau khổ và bắt đầu hưởng được một cuộc sống tốt lành.

Chính sự tác ý tạo nên nghiệp quả

Một khi ta đồng ý rằng: “*Tôi phải cẩn thận về các hành động của tôi*”, thì sẽ có câu hỏi: “*Hành động nào sẽ gây ra hậu quả*”. Có 3 loại hành động: hành động của thân, của khẩu và của ý. Một sự hiểu biết chung chung, thông thường cho rằng hành động của thân rất quan trọng, hành động của khẩu ít quan trọng hơn và hành động của ý thì chẳng có gì quan trọng cả. Điều đó rất là thiếu cận. *Nhưng khi một người đã bắt đầu quan sát sự thật bên trong, như người này đã làm và trở thành giác ngộ, thì rõ ràng hành động của ý là quan trọng nhất, không phải của khẩu cũng chẳng phải của thân.*

Hành động của thân và của ý đều gây ra ảnh hưởng nhưng quan trọng nhất là hành động của tâm, của ý. Mọi việc đều phát sinh từ tâm và chúng gia tăng cường độ, và rồi hành động của tâm trở thành lời nói. Khi lời nói gia tăng cường độ, nó trở thành hành động của thân. *Hành động của khẩu và thân không là gì, ngoài sự biểu hiện của tâm ý. Chúng chỉ là thước đo cường độ của tâm ý mà thôi, cho nên, tâm ý là quan trọng nhất.*

Một ví dụ, tôi gặp một người mà tôi đã có mâu thuẫn. Tôi thấy anh ta, tâm tôi bắt đầu hoạt động, đầy sự giận dữ. Một ý tưởng xấu trong đầu nảy sinh, rồi trở thành mạnh hơn và nó tự biểu lộ bằng lời nói: “*Tôi mắng*

chửi, sỉ nhục anh ta”, kết quả là những lời nói bất thiện. Rồi gia tăng cường độ hơn nữa và cứ như thế, nó nảy nở hành động của thân: *“Tôi tát tay anh ta, nếu tôi có súng tôi sẽ bắn chết anh ta nữa”*. Thật là một hành động bất thiện. Vậy những hành động bất thiện của khẩu và thân là gì? Chúng chỉ là hành động của tâm, một thước đo cường độ của tâm bất thiện.

Cũng như những hành động bất thiện, hành động thiện cũng thế. Tôi gặp người nào bất hạnh, khổ sở, tâm tôi bắt đầu thương xót. Khi sự xót thương trở thành nhiều hơn, tâm thiện này biểu lộ bằng hành động của khẩu: *“Tôi nói vài lời, những lời nói tử tế, triu mến và thương xót”*. Và rồi hành vi tốt lành của khẩu gia tăng cường độ, gia tăng hơn nữa và nó biến thành hành động của thân: *“Tôi thật sự giúp đỡ người đó. Tôi cho anh ta vài thứ”*. Một hành động thiện bằng việc làm.

Hành động của ý là quan trọng nhất

Dù thiện hay bất thiện, tất cả các hành vi của khẩu và của thân đều là những biểu hiện của tâm. Đây là sự chứng nghiệm và giác ngộ của Bạc Giác Ngộ: “Tâm quan trọng nhất. Mọi sự đều bắt đầu trong tâm. Mọi sự đều do tâm tạo ra. Tâm đi trước mọi hành vi”. Ngài diễn tả sự chứng nghiệm của chính mình khi Ngài nói: *“Tâm dẫn đầu các pháp. Tâm làm chủ, tâm tạo tác”*.

Bởi vậy, tâm là quan trọng nhất, có ảnh hưởng nhiều nhất. Bất cứ điều gì ta trải qua trong đời, không gì ngoài sản phẩm của chính tâm ta. Nếu dựa trên nền tảng của tâm bất thiện, bất tịnh hay tâm xấu, mà ta có hành động bằng việc làm hay lời nói, thì đau khổ sẽ theo sát ta như bánh xe lăn sau con vật kéo. Bất kỳ xe và con vật chạy đi đâu, bánh xe luôn theo sau. Vì căn bản đã sai nên đau khổ vẫn cứ mãi theo sau ta.

Tương tự như vậy, nếu với nền tảng của tâm thanh tịnh, thánh thiện, mà ta có hành động bằng việc làm hay

lời nói, thì tất cả hạnh phúc sẽ theo sát ta như bóng với hình. Bất kỳ, ta đi đâu, ở đâu, bóng cũng đi theo và ở nơi đó. Đây là luật tự nhiên”.

Nền tảng của tâm là quan trọng nhất. Đó là nơi mà từ đó hành động của ta được hình thành đầu tiên, tại mức độ tâm ý, rồi đến mức độ của lời nói và sau cùng là mức độ của việc làm. Kết quả mà ta nhận lãnh, quả mà ta gặt hái là kết quả hành động của tâm, của ý, chứ không phải là hành động của khẩu hay của thân.

Một ví dụ, tôi thấy một người mà tôi từng đụng chạm với họ. Tôi nổi giận, tôi quát to, rồi tôi sỉ vả và nhục mạ: “*Đồ con chó, đồ con heo, đồ con lừa...*”. Trong trường hợp này, “*Đồ con chó, đồ con heo, đồ con lừa...*” là ý tôi nhục mạ người đó. Một trường hợp khác, khi tôi thấy đứa cháu tôi chạy tới sau khi nó chơi trong sinh đất, làm bẩn quần áo, tôi nói: “*Đồ con chó, đồ con heo, đồ con lừa...*”. Cũng cùng những lời đó, tôi đã dùng chúng với cùng hành động lời nói, nhưng từ góc độ của tâm thì hai dụng ý khác nhau một trời, một vực. Khi tôi dùng những ngôn từ này với kẻ thù thì nó đầy những ác ý. Khi tôi cũng dùng những ngôn ngữ này cho cháu tôi thì nó đầy những thiện ý. *Thiên nhiên chú trọng đến tâm ý, chứ không phải việc làm hoặc lời nói. Kết quả mà ta nhận lãnh, trái mà ta gặt hái tùy thuộc vào tâm ý chứ không phải tùy thuộc vào lời nói hay hành động của thân.*

Một ví dụ khác, một người giàu kia có nhiều tiền và trang sức,... và đi một mình qua khu rừng. Có một tên cướp đi ngược chiều, biết được người đàn ông này có rất nhiều tiền và hẳn muốn cướp. Người giàu có này không muốn bị mất tiền và nói: “*Không*”. Tên cướp nổi giận, rút dao ra đâm vào bụng người này và kết quả là ông ta chết. Một trường hợp khác, có một người bị loét bao tử và rất đau đớn. Bác sĩ chữa bằng nhiều cách nhưng không thuyên giảm. Cuối cùng, Bác sĩ giải phẫu nói: “*Chà! Như vậy, tôi phải mổ cắt vết loét đi thì có thể ông*

sẽ hết đau”. Rồi người đó được đưa vào phòng mổ, Bác sĩ giải phẫu lấy con dao ra, thọc vào bụng bệnh nhân, chẳng may, lần này bệnh nhân chết. Người Bác sĩ và tên cướp cùng làm một hành động ở mức độ thân thể. Cả hai cùng dùng dao đâm vào bụng một người và kết quả là người đó chết. Bây giờ, đối với thiên nhiên hoặc với Thượng Đế toàn năng thì cả hai đều nhận lãnh một kết quả ư?

Ồ không! Dụng ý của tâm mới thật là quan trọng. Ý đồ của tên cướp thì đầy những ác ý nhưng ý đồ của vị Bác sĩ thì đầy những thiện tâm. Thiên nhiên chỉ chú trọng đến động cơ của tâm, dụng ý của tâm và quả của hành động thì phù hợp với dụng ý đó, không hề sai chạy. *Nền tảng căn bản của tâm là gì? Nền tảng của tâm mới quan trọng hơn. Dụng ý của tâm quan trọng hơn cả hành động của thân và lời nói.* Bởi vậy, chúng ta hãy hết sức cẩn trọng về tâm và dụng ý. Vì thế, ta phải hiểu tâm là gì? Tâm hoạt động ra sao? *Thiền Vipassanā sẽ giúp ta. Hãy hiểu rằng toàn thể phương pháp là chia cắt, mổ xẻ, phân tán, làm tan rã toàn thể cơ cấu thân xác này. Ta không phải làm gì cả mà chỉ quan sát mà thôi. Thiên nhiên sẽ bắt đầu chia cắt, mổ xẻ, phân tán.*

Tâm là gì?

Khởi đầu, ta sẽ gặp những kinh nghiệm rất thô thiển, chắc đặc, mãnh liệt trên thân thể, nhưng rồi từ từ, chúng sẽ bắt đầu tan rã. Ta tiến tới một giai đoạn không còn gì ngoài sự luân lưu thông suốt của những rung động hay năng lượng rất vi tế. Cũng tương tự, tâm được chia cắt, mổ xẻ, phân tán. Bậc đã hoàn toàn giác ngộ đã khảo sát toàn thể cơ cấu thân và tâm, chia cắt cơ cấu thân xác. Ngài đạt tới giai đoạn mà trong đó vi tử nhỏ bé nhất, mà Ngài gọi là *Attha-kalāpa* do 8 thứ hợp thành không thể chia cắt hơn nữa.

Cũng tương tự cho tâm, chia cắt, mở xẻ tâm ý ra, Ngài đã đạt tới giai đoạn thấy rằng có 121 loại tâm (*Tâm vương*) và 52 loại nội dung của tâm (*Tâm sở*). Mọi tâm đều nảy sinh cùng với tâm sở này hay tâm sở khác. Ở giai đoạn này, khi ta mới chập chững ở lớp mẫu giáo của thiền Vipassanā, nên không có lợi ích gì phải nhớ 52 loại tâm sở và 121 loại tâm vương. Bây giờ, chỉ cần nhớ 4 phần chính của tâm (*Thức, Tướng, Thọ, Hành*). Ta có thể thể hiểu chúng, cách hoạt động của chúng ra sao và ta sẽ chứng nghiệm được chúng. Điều này rất hữu ích.

Viññāṇa (Thức – Hay biết)

Phần thứ nhất của tâm theo ngôn ngữ thời đó, Đức Phật gọi là *Viññāṇa (Thức)*, là hay biết. *Sáu giác quan của ta gồm có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Sáu giác quan này có 6 Viññāṇa (Thức) hay 6 sự hay biết riêng biệt là nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức.*

Khi có vật gì tiếp xúc với bất kỳ cửa giác quan nào: Một âm thanh tiếp xúc với giác quan của tai thì nhĩ thức sẽ phát sinh. Một hình thể, màu sắc, ánh sáng tiếp xúc với cửa giác quan của mắt thì nhãn thức sẽ phát sinh. Một mùi tiếp xúc với mũi thì tỷ thức sẽ phát sinh. Một vị tiếp xúc với lưỡi thì thiệt thức sẽ phát sinh. Cái gì cụ thể tiếp xúc với cơ thể thì thân thức sẽ phát sinh. Một ý nghĩ, cảm xúc tiếp xúc với tâm thì ý thức phát sinh. Công việc của 6 thức này là hay biết những gì vừa xảy ra.

Saññā (Tướng – Nhận định)

Có một âm thanh tiếp xúc với tai, nhĩ thức sẽ phát sinh: “*Xem kia! Một cái gì vừa xảy ra*”. Ngay tức khắc, một phần khác của tâm sẽ xuất hiện. Theo ngôn ngữ thời đó, phần đó được gọi là *Saññā (Tướng)*, là nhận định. Một âm thanh vừa chạm vào tai, phần thứ nhất của tâm (*Thức*) sẽ nói: “*Một cái gì đó vừa xảy ra tại cửa thính giác*”, chỉ vậy thôi. Phần thứ hai (*Tướng*) sẽ nhận định cái

gì đã xảy ra: “*Lời nói. Lời nói gì? Lời chê bai hoặc lời khen ngợi*”. Nó nhận biết dựa trên kinh nghiệm, các điều kiện và ký ức trong quá khứ. Chẳng những nó nhận biết mà còn đánh giá: “*Lời chê bai, Ô! Xấu xa quá! Lời khen ngợi, Ô! Tuyệt quá!*”.

Vedanā (Thọ - Cảm nhận)

Khi phần thứ hai (*Tưởng*) làm xong nhiệm vụ thì phần thứ ba bắt đầu hoạt động. Ngôn ngữ thời đó gọi là *Vedanā (Thọ)*, là cảm giác, cảm nhận được các cảm giác trên cơ thể. Khi sự đánh giá vừa xong, rằng đó là những lời khen và lời đó tốt đẹp, ta để ý và thấy một dòng luân lưu những rung động vi tế và dễ chịu khắp trên thân. Với những lời chê bai, sự đánh giá được đưa ra là xấu xa và ta sẽ thấy có một luồng cảm giác rất khó chịu trên thân thể. Phần thứ ba của tâm (*Thọ*) thể nghiệm những cảm giác trên người dễ chịu hoặc khó chịu.

Saṅkhāra (Hành – Phản ứng)

Và rồi ngay tức khắc, phần thứ tư của tâm xuất hiện. Theo ngôn ngữ thời xưa, nó được gọi là *Saṅkhāra (Hành)*. Công việc của nó là phản ứng. Hãy nhớ chữ này, tôi sẽ dùng *Saṅkhāra* nhiều lần trong 6 ngày tới đây. *Saṅkhāra (Hành)* chính thực là động lực, phản ứng của tâm. Nó tựa như là một tập hợp các động tác. Phần đầu (*Thức – hay biết*) không phải là một động tác, nó không tạo ra quả. *Tưởng (sự nhận biết)* không phải là một động tác nên cũng không tạo ra quả. *Cảm nhận (Thọ)* cũng không phải là một động tác nên cũng không tạo ra quả. Nhưng *Saṅkhāra (Hành - Phản ứng)* là một hành động nên tạo ra quả vì ta luôn luôn lặp đi lặp lại. *Lời khen ngợi, cảm giác dễ chịu* và phần này của tâm luôn lặp đi lặp lại với sự ham muốn, bám víu liên tục: “*Tôi muốn nó, muốn nữa, muốn nữa*”. *Lời chê bai, cảm giác khó chịu*, phần này của tâm không ngừng phản ứng bằng ghét bỏ, oán

hận: “Tôi không thích, tôi không thích nó, tôi muốn vứt bỏ nó đi”.

Các loại Saṅkhāra (Phản ứng)

Saṅkhāra (Phản ứng) là chủ ý của tâm, đưa tới hành động của tâm và hành động này sẽ mang lại quả. *Saṅkhāra* của ta sâu tới đâu, hạt giống mạnh như thế nào, chất lượng ra sao thì quả của nó sẽ đến như thế ấy. Có 3 loại *Saṅkhāra* mà chúng ta thường tạo ra. Loại thứ nhất giống như lần vạch trên nước, vừa vạch xong, nó bị xóa ngay. Loại thứ hai giống như lần vạch trên cát tại bờ biển. Vào buổi sáng, ta vạch một lần trên mặt cát, chiều đến, nó bị xóa đi. Loại thứ ba giống như một lần khắc trên đá bằng một cái đục và búa, được hằn sâu, phải mất nhiều năm mới có thể xóa đi được.

Loại thứ ba này rất nguy hiểm, đây là loại mà chúng ta vẫn thường tạo ra khi chúng ta luôn lặp đi lặp lại sự tức giận, oán hận, đam mê, sợ hãi, lo lắng, bâng khuâng, chán nản. Chúng ta luôn lặp lại những bất tịnh này, càng ngày chúng càng sâu hơn, và kết quả của chúng cũng sâu không kém. Loại thứ ba này tạo ra nhiều khổ đau hơn hai loại đầu.

Ta sẽ càng lúc càng hiểu nhiều hơn khi thực tập phương pháp thiền này. Ta sẽ hiểu cách vận hành của tâm, bốn phần này của tâm, sự liên hệ của chúng với thân cũng như sự tương quan giữa thân và tâm. Làm thế nào một người tiếp tục ảnh hưởng đến người khác? Làm sao *Saṅkhāra* mà tôi tạo ra này trở nên sâu hơn? Bằng cách nào nếu tôi cảnh giác hơn, chú tâm hơn, có ý thức hơn, chúng sẽ không đi sâu và tôi thoát khỏi đau khổ? Điều này sẽ càng ngày càng trở nên rõ ràng hơn. *Cả ngày, chúng ta tạo hết Saṅkhāra này đến Saṅkhāra khác. Mỗi lần có cái gì xảy ra sâu tận bên trong thì có một vài cảm giác mà ta phản ứng. Kể có cảm giác là ta phản ứng, ta làm như vậy từng giây, từng phút. Ban đêm, khi đi*

ngủ, ta hãy cố nhớ lại mình đã tạo ra bao nhiêu Saṅkhāra trong ngày. Vô số Saṅkhāra, ta không thể nhớ hết chúng được mà chỉ có thể nhớ một hay hai Saṅkhāra đã gây ấn tượng sâu đậm trong tâm: “Ồ! Hôm nay, tôi đã làm điều này mà đáng lý ra tôi không nên làm. Tôi đã phản ứng như thế này mà đáng lý ra tôi không nên phản ứng như thế”. Và đến cuối tháng, ta hãy cố nhớ lại những Saṅkhāra sâu đậm này, mỗi ngày một hay hai lần. Tới cuối tháng không phải 30 hay 40 lần mà chỉ nhớ một hay hai lần. Và cuối năm cũng thế, chỉ một hay hai lần, những lần sâu đậm nhất trong năm. Tương tự như vậy, đến cuối cuộc đời, dù ta có muốn hay không, một vài Saṅkhāra sâu đậm nhất sẽ hiện lên trên bề mặt của tâm.

Vào lúc ta chết, đúng giây phút đó, tâm thức ngay lúc đó sẽ mang loại Saṅkhāra này. **Tâm đầu tiên của cuộc đời kế tiếp là đứa con đẻ của tâm cuối đời này.** “Cha nào con nấy”, nó sẽ mang tất cả các tính chất tốt hay xấu. Nếu cái tâm cuối cùng đầy những sạn và đá nặng nề thì cái tâm kế tiếp (Tâm tái sinh) cũng sẽ đầy những sạn và đá, sẽ chỉ là sự đau khổ, chẳng có gì ngoài sự đau khổ. Và nếu tâm cuối cùng của cuộc đời này đầy những chất bơ nhẹ nhàng thì tâm kế tiếp (Tâm tái sinh) sẽ tự động đầy những chất bơ. Nó là sản phẩm của tâm cuối cùng, tâm cuối cùng (Tâm tái sinh) rất là quan trọng. Vậy có nghĩa là ta phải chết như thế nào, nên chết trong nụ cười và đây là điều mà thiền Vipassanā dạy cho chúng ta. Dĩ nhiên, mọi người đều phải chết ngay cả thiền sinh Vipassanā cũng phải chết.

Nhưng chúng tôi thấy rằng nếu người nào vững mạnh trong Vipassanā, dù chỉ chút ít, các thiền sinh đó khi chết, chỉ có một người là còn chút ít nghi ngờ. Ngoài ra, trong số hàng trăm người đã chết, không có người nào chết trong sự vô ý thức, không một ai chết trong khóc lóc hay sợ hãi, tất cả đều chết rất tỉnh táo với nụ cười: “Ồ! Cái

chết đang tới, đang tới, đang tới với cảm giác này, mọi thứ đang qua đi". Vậy thì đã sao nào? Hãy quan sát, tại sao lại khóc? Đây là một sự thăng cấp, không phải là một sự giáng cấp. Người ta khóc lóc bởi vì nghĩ đây là một sự giáng cấp hay hình phạt. Còn khi đó là một sự thăng thường thì không có khóc lóc. Họ ra đi để đến một nơi tốt hơn, họ được thăng chức.

Một thiền sinh Vipassanā không bao giờ khóc trong giờ chết, anh ta học nghệ thuật chết. Nghệ thuật chết chỉ hoàn hảo nếu anh ta học được nghệ thuật sống. Nếu khi sống, ta khóc lóc cả cuộc đời, và rồi đến khi chết, ta muốn cười thì không thể được. Bởi vậy, ta phải học cách để cười suốt cuộc đời, nghệ thuật sống sẽ trở thành nghệ thuật chết. Nghệ thuật sống là những gì ta đang học bây giờ.

Mọi sự xảy ra bên ngoài tạo ra các cảm giác bên trong. Phần đầu (*Thức*) sẽ hay biết cái gì đó đang xảy ra. Phần thứ hai (*Tưởng*) sẽ đánh giá và sự đánh giá sẽ chuyển cảm giác thành dễ chịu hoặc khó chịu. Nếu ta huấn luyện tâm để nó không bị ảnh hưởng hay phản ứng với những cảm giác dễ chịu hoặc khó chịu, thì ta đang thay đổi những khuôn mẫu thói quen của tâm ở tầng lớp sâu thẳm nhất. Cho dù ta có phản ứng thì *Saṅkhāra* cũng không đến nỗi quá sâu, bởi vì ta sẽ không lặp đi lặp lại phản ứng đó mà ta sẽ tỉnh ngộ. Dĩ nhiên, đây chỉ là mới bước đầu, hầu hết, trong một giờ, ta cứ lặp đi lặp lại *Saṅkhāra* này: “*Ôi! Sao mà đau quá? Thiền gì mà kỳ vậy? Đau quá chừng! Tôi đâu có muốn bị đau*”.

Ta đang lặp đi lặp lại các phản ứng, thói quen cũ vẫn còn đó, nhưng cũng có đôi lần mình nói: “*Được rồi! Để xem cái đau này tồn tại bao lâu. Nếu tôi không phản ứng, tôi sẽ không tạo ra Saṅkhāra ghét bỏ, hãy để tôi chỉ quan sát mà thôi*”. Những khoảnh khắc này là những khoảnh khắc tuyệt vời khi ta chỉ quan sát mà thôi. Ta

ngóc đầu lên khỏi mặt nước, rồi lại bắt đầu phản ứng, đầu lại chìm dưới mặt nước và chẳng biết mình đang trôi dạt về đâu. *Một lúc sau nữa, ta lại ngóc đầu lên khỏi mặt nước, những khoảnh khắc mà ta ngóc đầu lên khỏi mặt nước là những khoảnh khắc tuyệt vời. Những khoảnh khắc này sẽ trở thành vài giây, vài giây sẽ trở thành vài phút và cứ như thế, từ từ ta hay đổi tình thế. Ta thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm mình và sẽ thoát khỏi đau khổ.* Mỗi lần ta phản ứng và tiếp tục phản ứng lâu hơn, ta thấy rằng mình đang đắm chìm trong đau khổ. Hãy thoát ra khỏi đau khổ, thoát ra khỏi bất hạnh. Phương pháp tuyệt diệu đã có sẵn đây và ta đến để tu tập. Sáu ngày còn lại thật là tuyệt vời, hãy cố gắng tập cho thuần thục kỹ thuật này và tận dụng nó trong suốt cuộc đời.

Sáu ngày còn lại thật là giá trị đối với chúng ta, mỗi khoảnh khắc đều quý giá. Phương pháp thực hành tuyệt diệu đã có sẵn đó, con đường giải thoát, định luật, thiên nhiên, thực tại (Dhamma) đã có sẵn đó. Hãy tiếp tục quan sát, quan sát, quan sát! Hãy tận dụng thời giờ quý báu! Hãy tận dụng cơ hội này! Hãy tận dụng những gì ta đang có ở đây! Hãy tận dụng Dhamma huyền diệu! Một kỹ thuật tuyệt vời để thoát khỏi khổ đau và phá vỡ màn vô minh khiến ta liên tục tạo ra hết Sankhāra đến Sankhāra khác. Hãy thoát khỏi ràng buộc này!

Hãy tự giải thoát và tận hưởng an lạc thật sự, hòa hợp thật sự, hạnh phúc thật sự!

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ! Sādhu! Sādhu! Sādhu!

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ NĂM

Ngày thứ năm đã trôi qua, ta còn 5 ngày nữa để tu tập. Nửa khóa học đã trôi qua, thời giờ nào đã qua đi thì không còn nữa. Thời gian còn lại mới là quan trọng, người khôn ngoan luôn luôn biết tận dụng thời gian có trong tay. Năm ngày tới đây rất có giá trị đối với quý vị. Thoạt tiên, khi đến với một khóa thiền như thế này, một số thiền sinh có ít nhiều lầm lẫn. Bởi vì người ta luôn luôn có quan niệm về Thiền, là Thiền phải như thế này, như thế nọ, phải có tụng niệm, hình dung, tưởng tượng, suy ngẫm, suy tưởng... Nhưng ở đây lại không phải như thế. Lúc đầu, chúng ta được yêu cầu phải quan sát hơi thở ra vào, rồi sau đó cảm nhận những cảm giác.

Chúng ta đang làm gì vậy? Điều này có thể gây ra đôi chút nhầm lẫn. Nhưng hết ngày này qua ngày khác, một phần ta được nghe pháp thoại buổi chiều, một phần nhờ các câu hỏi được các Thiền sư phụ tá giảng đáp thỏa đáng. Nhưng phần lớn nhờ vào sự thực tập của chính mình. Ta bắt đầu nhận ra rằng có nhiều điểm hợp lý trong phương pháp thiền này. Nói như thế, không có nghĩa tất cả mọi sự đều sáng tỏ. Nhưng ít ra vào ngày thứ năm, ta cảm thấy muốn tu tập phương pháp thiền này một cách công bằng. Dù mọi điều xem ra có vẻ mới lạ, ta chưa bao giờ nghe nói về loại thiền này.

Nhưng bây giờ, ta quyết định rằng mình sẽ thử phương pháp thiền này một cách công bằng và tu tập đến nơi, đến chốn. Kinh nghiệm cho thấy rằng sau 5 ngày, hầu hết thiền sinh đều bắt đầu tu tập rất nghiêm chỉnh, tu tập rất nghiêm túc đúng như phương pháp thiền này đòi hỏi. Ta hiểu đúng đắn những gì mình thực hành và lý do tại sao phải thực hành như thế. Quan sát một vòng từ đỉnh đầu tới đầu ngón chân không phải là một nghi lễ hay nghi thức tôn giáo. Và bây giờ, kể từ tối nay,

ta sẽ quan sát cả hai chiều (từ đầu ngón chân lên đến đỉnh đầu và ngược lại). Đây không phải là một thứ nghi lễ hay nghi thức, cũng không phải có ông Phật nào đó ngự trên tầng mây, với một cuốn sổ có tên từng thiền sinh trong tay: “À, thiền sinh này đã quan sát được mấy vòng rồi. Ông A bao nhiêu vòng, Cô B bao nhiêu vòng, Bà C bao nhiêu vòng”. Càng nhiều vòng bao nhiêu, cổng Thiền càng mở ra càng lớn bấy nhiêu. Không phải như thế, không thể nào có chuyện như vậy được. **Chẳng có ai mở cổng cho ta cả, ta phải tự mở cổng cho chính mình.** Ta phải tự mở cửa và cánh cửa sẽ mở ra cho mình. Hãy mở cửa thiên đường nội tâm, cảnh giới phạm thiên nội tâm, chân lý niết bàn nội tâm, mỗi người phải tự mình tu tập.

Mục đích di chuyển sự chú tâm

Mục đích của việc di chuyển sự chú tâm từ đầu đến chân và từ chân lên đầu là để phát triển khả năng ý thức của mình, không những ý thức thực tại ở bề mặt của tâm, nơi ta có liên hệ đến từng giác quan mà còn ý thức thực tại ở mức độ sâu thẳm hơn của tâm. Khi bắt đầu thực tập với cảm giác trên cơ thể, ta bắt đầu đi sâu vào những tầng lớp sâu thẳm hơn trong tâm. Cái gọi là tâm vô thức, thực ra không bao giờ vô thức cả. Nó luôn luôn nhận biết được cảm giác trên cơ thể và nó cứ tiếp tục phản ứng lại những cảm giác này.

Nếu biết cảm giác ấy là dễ chịu, tâm phản ứng lại bằng sự bám víu, ham muốn. Nếu thấy cảm giác khó chịu, tâm phản ứng lại bằng sự ghét bỏ, giận dữ. Phản ứng này đã trở thành khuôn mẫu thói quen ở tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm. Tâm vô thức ấy mãi mãi là tù nhân của khuôn mẫu thói quen mù quáng này. Bất cứ những gì ta nhận thức được ở bề mặt của tâm đều không ảnh hưởng gì đến tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm cả. Ở mức độ lý trí, ta hiểu rằng: “*Tôi không nên tạo ra điều bất thiện, bởi vì mỗi điều bất thiện đi ngược lại sự an lạc, hòa*

hợp của riêng tôi, chẳng tốt lành gì cả". Nhưng sự hiểu biết bằng lý trí này chẳng ảnh hưởng gì đến tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm. Có một sự ngăn cách rất lớn giữa hai tầng lớp này. Giờ đây, phương pháp thiền này giúp ta phá bỏ được sự ngăn cách ấy. Bất cứ cảm giác nào do tầng lớp sâu thẳm nhất cảm nhận được, cảm giác dễ chịu, cảm giác khó chịu. Cảm giác ấy bây giờ được toàn thể tâm ta cảm nhận. Toàn bộ tâm thức của ta bây giờ đã choàng tỉnh, thức dậy trước thực tại của cảm giác trên cơ thể. Bất cứ những gì bề mặt của tâm nhận ra rằng: "*Không nên phản ứng bằng sự tiêu cực*", thì bây giờ cũng được tầng lớp sâu thẳm hơn nhận ra. Sự ngăn cách ấy đang bị phá vỡ.

Ở Ấn Độ, 25 thế kỷ trước đã có vô số phương pháp thiền và có người đã thành Phật. Trước khi thành Phật, Ngài đã thử hầu hết các phương pháp thiền này. Phương pháp thiền nào cũng có phẩm chất tốt riêng, đem lại lợi ích. Nhưng Đức Phật thấy rằng ở tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm, ta không thể nào tác động đến các cội rễ của sự bất tịnh này. Búng nhỏ chúng đi là chuyện rất khó, Ngài gọi đây là những bất tịnh (phiền não) ngủ ngầm. Chúng như những núi lửa đang ngủ yên.

Khi gốc rễ của khổ não vẫn có đó, chúng tiếp tục tăng trưởng. Vì thế, núi lửa có thể nổ tung bất cứ lúc nào và ta sẽ bị nó chế ngự, áp đảo, ta không thể được giải thoát. Đức Phật nhận thấy rằng trừ khi nhổ được tận gốc rễ các bất tịnh này, nếu không, Ngài không thể tự nhận mình là Bậc Giải Thoát. Ngài đã khám phá được rằng ta cần phải thực tập với cảm giác trên cơ thể. Ta đã bắt đầu bằng hơi thở ra vào vì hơi thở từ từ đưa ta tới sự ý thức về cảm giác của thân. Cảm giác trên thân vô cùng quan trọng. Khi ta tiến xa hơn trên con đường giải thoát, thì sẽ dần dần hiểu rõ hơn lý do tại sao cảm giác trên thân vô cùng quan trọng. Ta đang huấn luyện cho tầng lớp sâu thẳm của tâm không phản ứng mù quáng nữa. Sự thật là

nó không phản ứng với đối tượng bên ngoài. Tầng lớp sâu thẳm hơn của tâm không phản ứng với những điều mình nghe hay mình thấy, những gì mình đã nghĩ, đã nếm hay xúc chạm đến làn da hay những ý nghĩ của mình. Thật ra, tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm không ngừng tiếp xúc với cảm giác trên khắp cơ thể. Tất cả những đối tượng bên ngoài, khi tiếp xúc với các giác quan đều tạo nên cảm giác. Bởi vì một phần của tâm đánh giá tốt, xấu nên loại cảm giác tương ứng với giá trị ấy bắt đầu nảy sinh trong người. Tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm chỉ cảm nhận được cảm giác của thân và cứ tiếp tục phản ứng lại chúng suốt ngày, suốt đêm.

Hãy quan sát khổ đau, đừng phản ứng lại nó!

Làm sao chúng ta có thể thay đổi được thói quen phản ứng này. Chúng ta tu tập là để nhắm đến mục đích là thay đổi thói quen phản ứng mù quáng tại tầng lớp gốc rễ này của tâm. Sống ở đời này, tất nhiên phải có khổ đau, điều này không ai chối cãi được. Nhưng làm sao thoát khỏi khổ đau, làm sao để giải thoát khỏi tất cả những phiền não. Cuộc đời này đầy tràn khổ đau. Mặc dù lý do có thể khác nhau nhưng sự thật là ai ai cũng khổ. Điều quan trọng đầu tiên là chấp nhận sự thật này: “*Có khổ đau và khổ đau ở khắp mọi nơi*”. Hơn nữa, nên tránh việc chỉ chấp nhận điều này ở mức độ lý trí, mà ta phải học cách quan sát khổ đau, đúng như là khổ đau.

Khi ta học cách quan sát khổ đau một cách khách quan thì sự thật này trở thành sự thật thánh thiện. Sự thật thánh thiện thứ nhất, tức là bất cứ ai bắt đầu quan sát khổ đau đúng như bản chất của khổ đau, một cách khách quan, không phản ứng lại khổ đau ấy. Không sớm thì muộn, người ấy sẽ trở thành một con người thánh thiện, một Thánh nhân, một người giải thoát, một Bạc Giác Ngộ. Đây là bước thứ nhất, chấp nhận sự thật của khổ đau và bắt đầu quan sát nó. Quan sát nhưng không phản ứng, chỉ quan sát thôi. Đây là điều ta đã bắt đầu thực tập,

hãy chấp nhận cái đau khổ khi ngồi thiền một giờ. Bằng cách nào đó, ta chịu đựng được nửa giờ và sau đó, cái đau khổ thật sự bắt đầu hành hạ ta: “Ồ! Đau dữ dội, đau dữ dội”. Rồi bằng cách nào đó, ta chịu đựng được thêm 15 phút nữa và rồi cả một cực hình bắt đầu, thống khổ biết bao. Có người đến nói với tôi: “Ngài Goenka! Toàn thể phương pháp này hay lắm. Phương pháp thiền rất tốt, tôi thích nó lắm và những bài giảng buổi tối tuyệt vời làm sao. Tôi thích các bài giảng ấy lắm. Nhưng hãy bỏ giờ ngồi thiền này đi, tôi thấy nó điên rồ lắm. Xin Ngài bỏ nó đi! Tất cả những thứ còn lại tuyệt diệu vô cùng”.

Tôi cũng muốn bỏ nó đi lắm chứ. Nhưng làm như thế chẳng có ích lợi gì cả. Ta phải đối diện và đương đầu với nó. Sau 45 phút, khi cái đau trở thành cực hình: “Một phút lâu như một giờ, một giờ đã qua rồi, mà bây giờ một phút lại lâu như một giờ. Ừ! Bây giờ, hình như đã hết một giờ rồi mà. Tiếc thay! Ta lại không thể mở mắt ra để nhìn đồng hồ. Tội nghiệp quá! Chắc chắn là đã quá một giờ rồi. Chắc vị Thiền sư phụ tá đã quên không ra hiệu lệnh”. Bất ngờ, ta nghe lời tụng này: “Aniccā Vata Sankhāra”. “Chà, tuyệt diệu làm sao! Nghe êm ái quá. Lời tụng này nghe sao mà thích thế, tuyệt diệu thế”.

Nhưng phải ngồi thêm 5 phút nữa, ta không thể duỗi tay ra, mở mắt ra, duỗi chân ra. Bây giờ, năm phút không thành vấn đề nữa: “Giờ vui sướng rồi. À! Ta sẽ sớm thoát khỏi ràng buộc này”. Lúc này mới thấm thía sự khổ đau của ràng buộc và hạnh phúc của sự giải thoát. Thế là ta đã chứng nghiệm được cả hai. Toàn thể con đường giải thoát này là làm thế nào để thoát khỏi khổ đau, thoát khỏi sự ràng buộc của khổ đau. Trong cuộc sống, nhiều khi ta bị đặt trong trường hợp phải đương đầu với khổ đau mà không làm gì được. Làm sao để đương đầu với nó đây? Nó có thể thuộc về thể xác hay tinh thần. Bây giờ, ta đang học cách đương đầu đây. Không những thế, ta còn đang luyện cho tâm mình giữ

được sự quân bình. Khi mọi sự rất thoải mái, dễ chịu, không có gì đau đớn thì ta nói: *“Tôi hiện giờ rất bình tâm. Xem kia! Tôi có phản ứng gì đâu”*. Nhưng khi cơn đau thật sự bắt đầu thì cho dù ta giữ được sự bình tâm đi nữa, thì cũng chỉ được một vài khoảnh khắc. Suốt thời gian sau đó, ta lại phản ứng, nhưng những khoảnh khắc này mạnh mẽ, vững chắc lắm. Sự bình tâm này vững chắc lắm, nó bắt đầu cắt đứt cội rễ khó khăn của ta. Cho dù ta chỉ có được vài khoảnh khắc trong suốt một giờ đó. Những khoảnh khắc này sẽ trở thành vài giây, rồi sẽ trở thành vài phút.

Khi bị đau dữ dội, ta nên làm gì?

Có khi thiên sinh đến gặp tôi và nói: *“Thưa Ngài, bây giờ, tôi lại thấy bắt đầu thường thức được cái đau của tôi”*. Phải, quý vị bắt đầu thường thức được cái đau của mình. Bởi vì, ta đã thôi, không phản ứng lại cái đau nữa. Cái đau vốn là cái đau thể xác và ta đã gia tăng nó bằng cách biến nó thành cái đau tinh thần. Nếu phần khổ đau tinh thần mất đi và chỉ còn cái đau thể xác thì ta chỉ việc quan sát nó, nó chỉ còn một nửa. Rồi nó chỉ còn 1/4, rồi nó sẽ bớt dần, ta bắt đầu thoát khỏi nó. Ta phải học được cách làm sao để quan sát cái đau của mình. Bây giờ, cái đau mãnh liệt đến nỗi nó bắt đầu khống chế ta.

Sự khống chế này đã thành khuôn mẫu thói quen của tâm. Khi chú tâm đến một khu vực nào đó, ta quan sát. Ví dụ, khi có cái đau dữ dội ở một chỗ nào đó, ta xem xét nó như một Bác sĩ xem và khám nghiệm. Vị Bác sĩ ấy không bị đau, ông ta chỉ khám nghiệm: *“Cái đau mãnh liệt hơn ở chỗ này, chỗ nào đau ít hơn?”* Ta cũng khám nghiệm như thế. Đừng tự đồng hóa mình với cái đau. Đau là đau, có đau thì đã sao nào? Bây giờ ta quan sát nó: *“Hãy để tôi tìm xem tâm điểm của cái đau nằm ở đâu, ảnh hưởng của cái đau lan ra tới đâu. Ô! Ở đây bị ảnh hưởng nhiều hơn, đau nhiều hơn. Ở đây ít đau hơn, ở đây không đau gì cả”*. Cứ thế, ta chia cắt khu vực ra, mổ xẻ

khu vực ra từng phần nhỏ. Vòng tới, ta lại quan sát nữa và thấy rằng cùng với cái đau có cái gì khác, có thể là áp lực. Hãy bắt đầu chia cắt, mổ xẻ khu vực bị áp lực ra từng phần nhỏ: “*Đây là trung tâm của áp lực, có nhiều áp lực ở đây hơn. Chỗ kia ít áp lực hơn. Bây giờ, áp lực không còn nữa*”. Cứ thế, ta chia cắt khu vực ra. Ta có thể đạt đến giai đoạn mà ta thấy rằng cùng với cái đau còn có cái gì khác như sức nóng hay mạch tim đập, hoặc có luồng rung động ngầm chạy khắp cơ thể. Một khi đạt tới giai đoạn ấy, cái đau không còn là cái đau đối với ta nữa. Cái đau không còn khống chế ta được nữa. Chớ mong đợi điều này đến với mình vào sáng mai, cần phải có thời gian. Nhưng hãy học cách quan sát.

Nguyên nhân khổ đau thật sự nằm ở bên trong

Trong phần lớn thời gian, ta sẽ phản ứng vì khuôn mẫu thói quen cũ. Nhưng ta sẽ có vài khoảnh khắc không phản ứng. *Trong những khoảnh khắc không phản ứng này, khổ đau trở thành sự thật thánh thiện thứ nhất (Khổ đế), ta đang quan sát khổ đau một cách khách quan. Khi ta học cách quan sát khổ đau một cách khách quan, ta đi sâu dần vào mức độ thực nghiệm và đi sâu dần vào sự thật thánh thiện thứ hai (Tập đế - Nguyên nhân sâu xa của khổ đau)*. Ở bề mặt, ai cũng nói: “*Tôi khổ vì nguyên nhân bên ngoài. Người nào đó đã nói điều tôi không thích, đã làm điều tôi không thích hay điều tôi ao ước không xảy ra trong đời tôi, tôi trở nên khổ sở*”.

Tất cả là những nguyên nhân bên ngoài. Đúng vậy, nhưng chỉ đúng ở bề ngoài, ở bề mặt. Không có sự hiểu biết về nguyên nhân bên trong. Người ta tiếp tục dùng hết sức mình, hết năng lực để sửa đổi nguyên nhân ở bên ngoài. Điều này không thể được, ta không thể thay đổi người khác được. Ta có thể cố thay đổi người khác, cho dù người ấy có thay đổi đi nữa, nhưng không có gì bảo đảm là không còn người nào khác xuất hiện và có hành vi chống đối mình. Điều đó tiếp tục xảy ra và lặp đi

lặp lại nhiều lần. Trong suốt cuộc đời, điều mong ước có thể xảy ra, điều không muốn có thể xảy ra. Nhưng điều không muốn lại xảy ra nhiều hơn, ta phải đối diện với tất cả các trường hợp đó. *Ta phải đi sâu hơn để tìm hiểu nguyên nhân thật sự của khổ đau. Khổ đau không nằm bên ngoài, chỉ có các đối tượng của các giác quan nằm bên ngoài. Khổ đau bắt đầu ở bên trong. Khi khổ đau bắt đầu bên trong, chắc chắn phải có nguyên nhân bên trong nào đó làm người ta đau khổ. Khi đi sâu hơn, ta bắt đầu hiểu điều này, không phải chỉ nhờ những bài giảng buổi tối này, không phải vì đã đọc Kinh điển hay sách vở nào đó hay vì chúng ta dùng lý trí để suy luận thực tại. Tuyệt đối không phải, với kinh nghiệm của chính mình, chúng ta nhận ra rằng: “Đây là nguyên nhân sâu xa nỗi đau khổ của tôi”, và ta quan sát nguồn gốc sâu xa ấy.*

Bốn sự thật thánh thiện

(1. Khổ đế - Sự khổ, 2. Tập đế - Nguyên nhân khổ, 3. Diệt đế - Sự hết khổ, 4. Đạo đế - Con đường thoát khổ)

Sự thật thánh thiện thứ hai là nguyên nhân thật sự của khổ. Khi hai sự thực này (Khổ và nguyên nhân khổ đau) được thực chứng, công việc giải thoát trở nên dễ dàng. Ví dụ, khi có người bệnh gặp Bác sĩ. Nhiệm vụ đầu tiên của Bác sĩ là tìm hiểu căn bệnh. Người Bác sĩ không xác định được bệnh thì không thể chữa cho bệnh nhân. Cũng thế, điều quan trọng đầu tiên là căn bệnh ấy là gì, và điều quan trọng thứ hai là nguyên nhân sâu xa của chứng bệnh này là gì? Không phải chỉ ở triệu chứng, nếu vị Thầy thuốc chỉ đối phó với triệu chứng bên ngoài không thôi. Người Thầy thuốc này không bao giờ chữa hết bệnh, ta phải đi sâu vào tận bên trong. Nếu tìm ra được nguyên nhân thật sự của chứng bệnh thì công việc điều trị trở nên dễ dàng. Ta tìm ra cách diệt trừ nguyên nhân, một khi nguyên nhân bị diệt trừ thì căn bệnh bị tiêu diệt. Cũng vậy, nhờ vào phương pháp thiền này, ta quan sát nguyên nhân thực sự của khổ đau. Và nhờ vào kỹ

thuật này, ta học cách làm sao tiêu diệt được nguyên nhân thực sự. Khi nguyên nhân thực sự bị tiêu diệt thì sự thật thánh thiện thứ ba khởi lên (Chân lý về sự thoát khổ). Bây giờ, không còn đau khổ nữa. Rồi những gì biểu hiện là toàn thể tiến trình mình đã làm thế nào để thâm nhập, bùng nổ cội rễ, nguồn gốc của khổ đau và đã diệt bỏ khổ đau ấy ra sao. Đó là sự thật thánh thiện thứ tư (Phương pháp diệt trừ khổ đau). Ta không thể hiểu được bốn sự thật thánh thiện này chỉ bằng lý trí. Dĩ nhiên, người ta phải hiểu các sự thật ấy ở mức độ lý trí. Nhưng tất cả các sự thật này phải được thực chứng ở mức độ thực nghiệm. Rồi chỉ nhờ đó, phương pháp thiền này mới giúp ích cho chúng ta. Và đây là điều ta đang làm và đi sâu hơn nữa. Bây giờ, ta mới chỉ là bước khởi đầu, có cái đau, có nỗi khổ: “Ô! Có đau vì tôi đã ngồi lâu như vậy”. Từ từ, ta sẽ hiểu rằng khi có đau, ta đã biến cái đau thể xác này thành cái đau tinh thần. Nếu ta học cách làm sao để quan sát cái đau ấy, cái đau sẽ giảm bớt. Khi ta tiếp tục quan sát, ta bắt đầu thoát khỏi cái đau ấy.

Chân lý về sự Khổ (Khổ đế)

Chuyện gì đang xảy ra? Tại sao có nhiều khổ đau xung quanh ta như thế? Khổ đau vì ham muốn, càng lúc càng trở nên rõ ràng hơn. Ham muốn, ta muốn điều gì xảy ra theo ước muốn của mình nhưng điều đó không xảy ra. Ta muốn trừ bỏ những thứ mình không thích, điều đó cũng không xảy ra. Ham muốn, ta phát sinh quá nhiều ràng buộc vào thói quen ham muốn. Sự kiện này ngày càng trở nên rõ ràng hơn khi ta đi sâu hơn nữa. Thứ định luật vận hành bên trong, cũng vận hành ở bên ngoài. Cùng một thứ định luật, nó không khác đi, có khổ đau và điều này trở nên rõ ràng hơn.

Sinh là khổ đau

Hãy nhìn xem, cuộc sống bắt đầu bằng khổ đau. Chúng ta đi vào vùng khổ đau từ khi mở mắt chào đời.

Chúng ta có mong ước nào đó, chẳng bao lâu mong ước ấy biến thành ham muốn, bám víu và chúng ta trở nên rất vọng động. Một đứa trẻ khóc: *“Tôi muốn sữa, tôi muốn nước uống”*. Nó khóc, chỉ biết khóc, vì khóc là cách duy nhất đứa trẻ biết làm. Từ đó trở đi, người ta lớn lên, điều không mong muốn này xảy ra, điều không mong muốn kia xảy ra. Ước muốn này không đạt được, ước muốn kia không đạt được. Ngõ vào đời là *Dukkha (Khổ đau)*. Theo ngôn ngữ thời ấy, người ta nói rằng: *“Sự mở mắt chào đời, khởi thủy của đời sống là bước vào lĩnh vực của khổ”*.

Bệnh là khổ đau

Khi lớn lên, người ta không mắc bệnh này thì mắc bệnh khác. Khi mắc phải một thứ bệnh, người ta rất khổ: *“Bệnh này tệ hại lắm, tôi có thể chịu được bất cứ thứ bệnh nào khác nhưng không chịu được bệnh này”*. Vì chúng ta không có bệnh nào khác đâu! Có bệnh nào là sướng đâu! Mỗi một thứ bệnh là một khổ đau. Người ta cứ bị hết bệnh này tới bệnh kia, lớn lên, suy yếu dần và già đi.

Già, chết là khổ đau

Tuổi già là một nỗi khổ lớn. Người đàn ông hay đàn bà trăm tuổi đang bị khổ sở, suy nhược vì bệnh này hay bệnh kia vì tuổi già. Họ cầu nguyện Thượng Đế toàn năng: *“Ồ! Thượng Đế toàn năng, xin cho chúng con được chết để chúng con được thoát khỏi đau khổ này. Cái chết, Ngài có không hiềm hoi gì. Xin cho chúng con được chết”*. Họ cầu nguyện và cầu nguyện. Ngày hôm sau, Bác sĩ đến khám nghiệm cho họ: *“Này Bà Cụ, bây giờ, tuổi đời của Cụ đã hết. Có thể ngày mai, Cụ phải từ bỏ tuổi đời này. Này Ông Cụ, ngày mai, Cụ phải từ bỏ tuổi đời này”*.

Cả Bà Cụ lẫn Ông Cụ đều khóc: *“Ồ! Không! Không! Bác sĩ, tôi đã cầu nguyện sai, tôi không muốn chết. Tôi phải gặp con trai tôi, con gái tôi, cháu trai tôi, chắt trai tôi... Tôi phải làm việc này, tôi phải làm việc kia”*.

Bằng cách này hay cách kia, hãy cứu tôi, tôi không muốn chết”. Cái chết là một nỗi khổ lớn lao.

Ước muốn mà không được, những điều ưa thích lại xa lìa hay những điều trái ý cứ xảy ra là những khổ đau

Còn gì nữa, có một vị này, Ngài không dùng trò chơi trí thức. Ngài ngồi dưới gốc cây và đang thực chứng nội tâm: *“Tại sao khổ? Cái gì là nguyên nhân của khổ?”*. Đi sâu hơn, sâu hơn nữa, sự thật trở nên rõ ràng: *“Ồ bất cứ cái gì chúng ta mong muốn, nếu mong muốn đó không được thỏa mãn, chúng ta trở nên đau khổ”*. Ví dụ, ta đang ngồi thiền và mong muốn cơn đau hết đi. Cơn đau không hết đi, ta trở nên rất khổ. Ta muốn rất nhiều cảm giác thoải mái, ngất ngây, tuyệt vời. Các cảm giác ấy không đến và ta trở nên khổ. Bất cứ cái gì mong mỏi mà không đạt được, ta trở nên khổ. Những người hay những hoàn cảnh mình không ưa thích, những điều trái ý mà ta cứ phải bị trói buộc vào. Những điều mong mỏi và những người mình ưa thích hay những hoàn cảnh vừa ý, mình lại phải chia lìa, xa rời. Đây là nỗi khổ thật lớn lao.

Nguyên nhân sâu xa của sự khổ đau (Tập đế)

Ngài đã thấu hiểu những điều này sâu tận bên trong, rồi Ngài đi sâu hơn, sâu hơn nữa, tới một giai đoạn vấn đề trở nên rất rõ ràng. *Tóm lại, ở mức độ thâm sâu, khổ đau ấy là do sự ràng buộc vào năm tập hợp (Ngũ uẩn) sau: Đầu tiên là Sắc, một tập hợp thân xác bao gồm các vi tử li ti (Kalāpa)*. Còn bốn tập hợp kia thuộc về tâm, đó là phần hay biết của tâm (*Thức*), phần nhận định của tâm (*Tưởng*), phần cảm nhận của tâm (*Thọ*) và phần phản ứng của tâm (*Hành*). Cả 5 tập hợp đó hợp lại tạo thành cá thể này. Cái “Tôi” này và nhiều ràng buộc ghê gớm vào cái “Tôi” ấy. Tất cả của 5 tập hợp này là kết quả của sự ràng buộc, bám víu (*Tham ái*). Ta tiếp tục ràng

buộc vào 5 tập hợp này và cứ thế mà chìm đắm và lặn lộn trong khổ đau. Sự thể dần dần trở nên rõ ràng hơn.

Càng dính mắc vào cái “Tôi”, càng khổ đau

Có 4 sự ràng buộc căn bản. Một sự ràng buộc đến cái “Tôi” này. Cái “Tôi” tưởng tượng mà không biết cái “Tôi” này là gì. Những vi tử li ti này có phải là Tôi? Nhưng người ta vẫn còn gọi nhóm vi tử này là Tôi, Tôi, Tôi. Còn bốn tập hợp này: *Phần hay biết của tâm làm nhiệm vụ rồi diệt đi, nó hay biết rồi diệt đi, có phải là Tôi chăng? Phần nhận định của tâm làm nhiệm vụ rồi diệt đi, có phải đây là Tôi? Phần cảm nhận của tâm, cảm nhận rồi diệt đi, có phải là Tôi chăng? Phần phản ứng của tâm, phản ứng lại rồi diệt đi, có phải đây là Tôi chăng? Hay cả 5 hợp lại, có phải đây là Tôi chăng?* Nhưng cái “Tôi” này vô cùng quan trọng, luôn luôn được viết bằng chữ “T” in hoa. Nếu bất cứ ai nói một lời động đến cái “Tôi” này, người ta cảm thấy rất bực bội mà không hiểu cái “Tôi” này là gì. Một cái “Tôi” tưởng tượng, một cái “Tôi” được sáng tạo ra, nhưng có rất nhiều ràng buộc đến cái “Tôi” ấy. Có ai làm gì ràng buộc đến cái tôi này, người ta cảm thấy phát nóng lên, rất dao động và khổ sở vô cùng: “Tôi”, “Tôi”, “Tôi”. Nhiều ràng buộc ghê gớm đến cái “Tôi” này. Nó chẳng mang lại điều gì ngoài đau khổ.

Càng dính mắc vào cái “của Tôi”, càng khổ đau

Rồi phạm vi khu vực cái “Tôi” này lan rộng, cái mà chúng ta là gọi là “của Tôi” đi vào khu vực này. Rồi ta bị ràng buộc vào cái “của Tôi” này, bị ràng buộc hết sức ghê gớm vào cái “của Tôi” này: *“Ô! Cái đồng hồ đeo tay của tôi, cái đồng hồ tuyệt vời của tôi. Cái đồng hồ rất giá trị do một thiên sinh mang từ nước ngoài đến biếu tôi. Cái đồng hồ tuyệt diệu và rất giá trị”*. Một hôm, vì tôi vô ý, nó rơi xuống và bị vỡ. Tôi bắt đầu than khóc: *“Ô! Chiếc đồng hồ giá trị này, bây giờ bị bể rồi. Tôi không tìm ra được phụ tùng trong nước để sửa nó. Làm sao tôi sửa được nó*

đây?” và than khóc, than khóc, than khóc. Cũng cùng một kiểu đồng hồ ấy, nó cùng trị giá, trên cổ tay một người bạn rơi xuống và bị vỡ. Tôi không khóc, tôi không hề khóc lóc gì cả. Mặt khác, tôi bắt đầu lên lớp, dạy đời: “*Bạn à! Bạn nên cẩn thận mới phải, trong nước không có loại đồng hồ này, bạn không thể kiếm loại phụ tùng này để sửa nó*”.

Tôi không khóc, tại sao? Cũng cùng chiếc đồng hồ, cùng kiểu và giá trị như nhau, nhưng tôi không khóc. Không ai khóc cho sự bể vỡ của cái đồng hồ giá trị cả, chẳng có ai khóc cả. Mà người ta chỉ khóc cho sự bể vỡ cái đồng hồ “của Tôi”: “*Đồng hồ của tôi bị vỡ, đồng hồ của tôi bị vỡ*”. Cái “của Tôi” này, một sự ràng buộc ghê gớm đến cái “của Tôi”. Cho dù cái “của Tôi” này đáng giá vài đô la hay trị giá hàng triệu đô, chẳng có ảnh hưởng đáng kể gì cả. Tuy nhiên, *ràng buộc nhiều bao nhiêu, chắc chắn khổ đau sẽ nhiều bấy nhiêu. Ràng buộc càng sâu, khổ đau càng sâu. Ràng buộc càng mạnh, khổ đau càng nhiều*. Đây là quy luật tự nhiên, chúng ta càng hành thiện, quy luật này càng trở nên rõ ràng hơn. Ràng buộc, bám víu chắc chắn mang lại khổ đau, không gì khác ngoài khổ đau.

Một chuyện xảy ra, hồi tôi từ Miến Điện về Ấn Độ khoảng 2, 3 năm trước. Đạo ấy, không có trung tâm thiền nào cả. Do đó, những người mong muốn phương pháp thiền này được truyền bá đến cho những người khổ đau. Khóa Thiền thường được tổ chức ở những nơi như giáo đường Hồi giáo, ngôi đền, nhà thờ, trường học... Có một khóa được tổ chức ở một làng xa xôi, tại một trung tâm hành hương của những người theo đạo Jain (*Kỳ Na giáo*), ngôi đền đạo Jain. Họ hân hoan lắm, có một hay hai người từ làng đó đến tham dự. Còn hầu hết, các thiền sinh đến từ các làng lân cận. Có một bà rất già và nghèo đến học. Có người biểu bà vé xe lửa để bà tham dự khóa thiền. Trong 5 ngày đầu, bà rất vui vẻ và có tiến bộ.

Bất ngờ, vào ngày thứ sáu, bà biết rằng vào lúc sáng sớm có buổi tụng Kinh, lời cầu an và chúc lành...trong chánh điện. Bà ấy hỏi: “Tôi có thể đến đó tham dự được không? Trong chương trình không nói gì cả”. Ban quản trị nói: “Được, bà có thể đến nhưng bà phải ngồi thiền ở đó”. Sau đó, bà ta đến và thiền. Cuối buổi tụng Kinh, bà ta rất vui vẻ và tươi cười. Khi về nhà nghỉ, tới phòng ngủ của bà, bà bật khóc lớn thành tiếng. Nhiều người chạy đến: “Chuyện gì đã xảy ra? Có con bò cạp nào chích, có con rắn nào cắn bà ta không? Bà già này gặp chuyện gì rồi?”. Bà ta không trả lời và cứ tiếp tục khóc, khóc, khóc nức nở. Sau một lúc, bà nói:

“Tôi có mang theo cái túi vải đến đây. Trong túi có 20 đồng Rubee (Theo giá trị lúc bấy giờ 20 Rubee chưa đến 1 đô la Mỹ), 20 Rubee tiền một đời tiết kiệm trong cái túi này. Cách đây 60 năm, khi lập gia đình, tôi có một cái vòng nữ trang bằng bạc làm của hồi môn. Nữ trang ấy cũng nằm trong túi đó. Khi đến đây học, có người cho tôi viên kẹo và nó cũng trong túi đó. Mỗi lần tôi Thiền, tôi để cái túi dưới chân. Khi tôi ngủ, tôi để nó dưới gối. Sáng nay, trước khi tới chánh điện, tôi đã để nó trong phòng tôi. Ai đó đã lấy mất rồi. Ôi! Tôi bị ăn trộm rồi. Tất cả của cải để dành được đã bị mất trộm hết rồi”.

Bà ta tiếp tục khóc. Người ta nói 20 đồng Rubee tiền mặt và món nữ trang nhiều lắm cũng trị giá 20 Rubee, cứ cho là 40 hay 50 Rubee: “Bà cụ ơi! Đừng khóc nữa, chúng tôi sẽ biếu bà 50 Rubee. Bà cứ tiếp tục hành thiền đi, sự hành thiền của bà đang tiến triển tốt lắm”. Bà ta tiếp tục khóc, người ta nghĩ nên góp tiền đưa cho bà và cho rằng tiếng khóc sẽ ngưng. Họ bắt đầu góp tiền, thay vì 50 Rubee, họ thu được 100 Rubee và rất vui vẻ: “Bây giờ, bà già này sẽ hết khóc”. Họ đem biếu bà số tiền ấy, nhưng bà ta ném tiền đi: “Tôi sẽ làm gì với số tiền này? Cái vòng nữ trang bằng bạc là của hồi môn. Tôi lấy lại nó ở đâu bây giờ? Giờ nó đã mất rồi”. Người ta tiếp tục

tim nhưng không thấy món nữ trang này. Rồi chiều tối hôm ấy, có người thấy con khỉ ở lùm cây lấy kẹo trong túi ra ăn. Người ta đuổi theo con khỉ, lấy lại cái túi và đem trả lại nữ trang cho bà. Lúc đó, bà ta mới hết khóc. Ham muốn cho dù món đồ trị giá 20 Rubee hay đáng giá 20 triệu Rubee đi nữa, cũng chẳng có khác biệt gì. Ràng buộc nhiều bao nhiêu, ham muốn nhiều bao nhiêu, chắc chắn khổ đau càng nhiều bấy nhiêu.

Dù không dùng từ “Tôi”, “của Tôi” nhưng ta vẫn ràng buộc vào nó

“Tôi”, “của Tôi”, cho dù chúng ta có dùng những chữ này hay không, cũng chẳng có gì khác cả. Cái chính là cái “Tôi”, “của Tôi” và những ràng buộc của ta vào nó. Điều này mang lại đầy bất hạnh và khổ đau. Tôi nhớ một câu chuyện khác. Một lần nữa, chuyện xảy ra ở một làng hẻo lánh tại vùng phía Bắc Ấn Độ. Có một Tu sĩ học rộng đến tham dự khóa thiền. Sau năm hay sáu ngày, ông ta đến gặp tôi:

- *Goenkaji! Vào khoảng 12h – 1h trưa, ông cho thiền sinh hỏi Pháp, mỗi người có 10 phút thôi. Mười phút cho mỗi Cư sĩ này, họ có câu hỏi gì? Ngay cả 10 phút là nhiều đối với họ. Tôi là Tu sĩ, một người sống ẩn dật và có rất nhiều câu hỏi. Xin vui lòng dành cho tôi nửa tiếng.*
- *Thưa Ngài, tôi sẽ biết Ngài sẽ nói triết lý này, triết lý nọ và tôi không quan tâm lắm đến những thứ đó. Tôi không thể dành nhiều thời giờ cho Ngài.*
- *Ồ không, Goenkaji! Trong năm ngày, tôi đã nhận thấy rằng tất cả câu chuyện bàn về triết học là vô dụng. Tôi sẽ chỉ nói về phần kỹ thuật.*
- *Tại sao ông cần tới nửa giờ để nói về phần kỹ thuật?*
- *Ồ! Xin vui lòng cho tôi nửa giờ.*

- *Được, bằng mọi cách tôi sẽ ráng thu xếp, hãy đến!*

Và ông ta đến, khoảng 5 phút đầu ông ta nói về phần kỹ thuật. Bất ngờ, ông ta đổi chủ đề:

- *Goenkaji! Ở thành phố lớn đó (thành phố nơi ông ta đến), tu viện “của Ông”.*

- *Tu viện của tôi? Tu viện luôn luôn thuộc về các Tu sĩ, chứ không phải là Cư sĩ. Tôi là Cư sĩ, làm sao tôi có thể có tu viện được?*

- *Goenkaji! Hãy ráng hiểu cho, tu viện “của Ông”.*

- *Thưa Ngài! Tôi không thể nào có một tu viện được. Tôi là Cư sĩ và có bằng chứng hiển nhiên tôi là Cư sĩ, vợ tôi ngồi bên cạnh đây. Làm sao tôi có tu viện được?*

- *Goenkaji!, tu viện “của Ông”, tu viện “của Ông”. Trong tu viện “của Ông”, con voi “của Ông”.*

- *Con voi của tôi? Ông nói gì thế?*

Rồi đột nhiên, có cái gì dễ hiểu, lóe lên trong trí tôi. Đây là nước Ấn Độ, một xứ sở tuyệt vời, rộng lớn, có rất nhiều truyền thống. Có người có truyền thống, có niềm tin mãnh liệt và suốt đời họ, họ sẽ không bao giờ dùng đến những tiếng không trong sạch như chữ “Tôi”, “của Tôi”. Bất cứ khi nào phải nói “Tôi”, họ sẽ nói “Ông”, bất cứ khi nào họ phải nói “của Tôi”, họ sẽ nói “của Ông”. A! Tôi hiểu ra rồi: *“Vâng thưa Ngài, tu viện của tôi, con voi của tôi, xin tiếp tục nói. Chuyện gì xảy ra?”*

Đây là một Tu sĩ, người ta từ bỏ mọi thứ trên đời. Ông ta đã xây một tu viện ngay giữa thành phố mà không có giấy phép của Hội đồng thành phố hay chính quyền địa phương. Họ đã nhận được lệnh phá bỏ tu viện ấy và không được phép giữ voi trong thành phố. Có lệnh mang voi đi chỗ khác. Vị Tu sĩ này nghe phong phanh đâu đó là Ông Thị trưởng thành phố ấy, có lần đến Miến Điện và ở lại nhà tôi vài ngày.

- *Như thế, Goenkaji! Chỉ cần vài lời của ông, tu Vipassanā “của Ông” sẽ được nguyên vẹn và con voi “của Ông” sẽ được giữ lại.*

Ông ta đã không dùng chữ “Tôi” và cũng không dùng chữ “của Tôi”, nhưng ông ta có quá nhiều vướng mắc, ràng buộc. Sự vướng mắc chắc chắn mang lại khổ đau, không gì ngoài khổ đau. Vướng mắc, ràng buộc nhiều bao nhiêu, chắc chắn khổ đau sẽ nhiều bấy nhiêu. Nếu tôi phát triển sự ràng buộc vào cái “Tôi” này và cái “Tôi” này tồn tại mãi mãi thì sẽ không có khổ đau nào cả. Hay nếu tôi phát triển sự ràng buộc vào cái “của Tôi” này, cái “của Tôi” này tồn tại mãi mãi thì sẽ không có khổ đau nào cả. Nhưng khổ nỗi là cái “Tôi” và cái “của Tôi” này không tồn tại mãi mãi, bất cứ cái gì tôi gọi là “của Tôi” thì nó diệt đi và tôi bất lực, không làm được gì cả. Cho dù cái “của Tôi” tồn tại đó, nhưng cái gọi là “Tôi” diệt đi và tôi bất lực, không làm được gì hết. Cái chết, sự chia lìa chắc chắn sẽ đến và mang lại rất nhiều khổ đau. Nếu còn ràng buộc, bám víu thì còn nhiều khổ đau.

Sự ràng buộc chính yếu là cái “Tôi” này sẽ biến thành cái “của Tôi”

Người ta còn tạo ra một ràng buộc khác nữa, sự ràng buộc chính yếu là cái “Tôi” này sẽ biến thành cái “của Tôi”. Và rồi, quan điểm của tôi, triết thuyết của tôi, giáo điều của tôi, tín ngưỡng của tôi, tôn giáo của tôi, truyền thống của tôi. Người ta phát triển sự ràng buộc ghê gớm đến quan điểm của mình, mà không hiểu là mình đang đeo cặp kính màu và bị ràng buộc vào màu sắc của cặp kính ấy. Nếu tôi đeo mắt kính màu đỏ, với tôi, mọi thứ đều đỏ. Người khác mang mắt kính màu xanh, với người ấy, mọi thứ đều xanh. Chúng ta tiếp tục chống đối nhau: “*Tôi không thể thuyết phục ông ta cả mọi thứ đều đỏ và ông ta không thể thuyết phục tôi là mọi cái đều xanh*”. Chúng ta tiếp tục chống đối nhau, có thể đánh vỡ đầu nhau vì sự bảo thủ, cố chấp. Chúng ta vẫn không

thể thỏa hiệp được, và sự cố chấp về màu sắc, chúng ta không nhìn thấy đúng như thật. *Cố chấp lớn lao mang lại đau khổ lớn lao*. Rồi trong một số trường hợp ta bị dính mắc vào nghi lễ, nghi thức... Tôi đã nhìn thấy không phải ở Tây phương mà là Đông phương, người ta bị ràng buộc vào nghi lễ, nghi thức hàng ngày của họ. Khi đến học Vipassanā, họ nói: *“Tại sao ông bỏ hết các nghi lễ này, nghi thức này? Hãy cho tôi 15 phút, sau khi hoàn tất các nghi lễ của tôi, rồi tôi sẽ đến ngồi thiền”*. Được trả lời là *“Không”*, nên họ rất bức tức. Dĩ nhiên, sau này, họ bắt đầu nhận ra lý do tại sao chúng tôi không cho phép. Nhưng thoát tiên, họ khổ đau vì sự ràng buộc. Bốn ràng buộc, bám víu sâu xa này làm cho chúng ta đau khổ rất nhiều.

Tại sao có sự ràng buộc (Upādāna – Thủ)?

Đức Phật còn đi sâu hơn nữa: *“Nhưng rốt cuộc, tại sao có sự ràng buộc?”*, và vấn đề trở nên rõ ràng. Một ham muốn nảy sinh, ham muốn những gì ta mong muốn. Ta muốn sở hữu nó, ta muốn giữ nó lại. Ta phát sinh ra sự ràng buộc một cách mãnh liệt ham muốn này. Và rồi, ham muốn mau chóng trở thành sự ràng buộc, bám víu. Hay như ta không muốn một điều gì đó, ta muốn dẹp bỏ nó nhưng lại không dẹp nó được.Ồ! Ham muốn ấy trở thành ràng buộc, bám víu và khổ đau bắt đầu. Đức Phật đã không chơi trò chơi trí thức. Ngài cũng không đọc hay bàn luận Kinh điển. Ngài thực nghiệm như một khoa học gia: *“Cái gì đang xảy ra ở sâu tận bên trong?”*.

Tại sao có ham muốn (Taṇhā – Ái) ?

Một mong ước nhỏ bé xuất hiện, ta bắt đầu thích nó. Rất nhanh, mong ước ấy trở thành ham muốn. Một mong ước nhỏ bé muốn loại trừ một điều gì đó, mong ước này biến thành sự ghét bỏ. Ngôn ngữ thời ấy gọi sự ham muốn, thêm khát là Taṇhā. Ham muốn biến thành ràng buộc. Những mong ước nhỏ bé biến thành ham

muốn, ham muốn biến thành ràng buộc. Ngay đến những mong ước nhỏ bé này cũng trở thành ham muốn, tại sao thế? Nguyên nhân là gì? Vấn đề trở nên rõ ràng khi Ngài đã chứng nghiệm nó, những cảm giác này trên cơ thể. *Khi ta cảm nhận được cảm giác trên cơ thể và cảm giác ấy là dễ chịu, ta bắt đầu thích cảm giác ấy. Rồi cái thích sẽ mau chóng biến thành ham muốn, ràng buộc. Khi ta cảm thấy cảm giác khó chịu, rất mau chóng, cảm giác khó chịu biến thành ghét bỏ, giận dữ. Ta muốn trừ khử nó, Ô! Chính các cảm giác ấy là nguyên nhân của sự ham muốn, rồi ham muốn này biến thành ràng buộc.*

Tại sao có những cảm giác này (Vedanā – Thọ)?

Ngài đã thực nghiệm, tìm tòi những gì đã xảy ra. Có sự xúc chạm, và ngay khi có sự xúc chạm, chắc chắn sẽ có một cảm giác trên cơ thể. Sự xúc chạm giữa cái gì và cái gì ? Đó là sáu cửa giác quan (Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý) tiếp xúc tương ứng với sáu đối tượng bên ngoài (Sắc, thanh, khí, vị, xúc và pháp). Ở cửa thị giác, mắt tiếp xúc với hình dáng, màu sắc, ánh sáng... Ở cửa thính giác, âm thanh tiếp xúc với tai. Ở cửa khứu giác, mùi (khí) tiếp xúc với mũi. Ở cửa vị giác, hương vị tiếp xúc với lưỡi. Ở cửa xúc giác, cái gì cụ thể như trơn, nhám... tiếp xúc với thân. Ở cửa tâm ý, bất cứ tư tưởng, cảm xúc nào tiếp xúc với ý thức. Khi có xúc chạm giữa sáu cửa giác quan và sáu đối tượng bên ngoài, chắc chắn có cảm giác trên cơ thể.

Tại sao có xúc chạm (Phassa – Xúc)?

Vì có sáu giác quan nên có xúc chạm. Một khi ta có sáu cửa giác quan này, chắc chắn sẽ có xúc chạm nào đó thông qua cửa giác quan nào đó với đối tượng tương ứng riêng của chúng. Toàn thể thế giới này có đầy những đối tượng tương ứng. Như vậy, có xúc chạm vì chúng ta có 6 cửa giác giác cùng với những đối tượng tương ứng của chúng.

Tại sao có sáu giác quan (*Ṣaḍāyatana – Lục căn*)?

Rất rõ ràng vì cơ cấu thân và tâm nên có sáu giác quan. Khi có sự tổng hợp của cả hai cơ cấu Rūpa (Thể xác) và Nāma (Tinh thần), nghĩa là dòng chảy và sự liên tục của sự sống bắt đầu. Nó bắt đầu bằng sáu cửa giác quan này.

Tại sao có sự sống của tâm và thân (*Nāma-rūpa – Danh Sắc*)?

Điều này rõ ràng lắm. Bởi vì luồng tâm thức này luôn luôn hiện hữu. Ngay khi một kiếp sống chấm dứt, luồng tâm thức này tiếp xúc với một sự sống khác và nảy sinh ở một chỗ nào khác. Nó cứ tiếp tục nảy sinh và diệt đi. Lúc chết, nó diệt đi và lại nảy sinh ở một kiếp sống khác, trong một cơ thể khác và bắt đầu trôi chảy theo cùng một kiểu cách.

Tại sao lại có Thức (*Viññāṇa – Thức*)?

Thật quá rõ, bởi vì các hoạt động có chủ ý của tâm đã diễn ra. Tất cả các hoạt động có chủ ý của tâm này chịu trách nhiệm cho thức khởi lên trong khoảnh khắc kế tiếp. Vào khoảnh khắc này, tôi khởi lên một Saṅkhāra (Hành – Phản ứng). *Saṅkhāra là một phản ứng, một hoạt động có chủ ý của tâm.* Khi tạo ra một Saṅkhāra, vào khoảnh khắc kế tiếp sẽ có Thức nảy sinh. Vào lúc chết, một Saṅkhāra nằm rất sâu như vết khắc sâu bằng dùi đục và búa trên đá sẽ trôi lên trên bề mặt, tạo ra một sức đẩy mạnh và thức nảy sinh ở một chỗ nào khác. Như thế, luồng tâm thức ấy tiếp tục là do Saṅkhāra này.

Tại sao lại có Saṅkhāra (Hành) này?

Thật rõ ràng, vì vô minh nên có hoạt động chủ ý của tâm. Ô! Vô minh, mọi người tạo ra Saṅkhāra chỉ vì vô minh. Vô minh nào? Vô minh không phải vì người ta không đi học trung học, đại học. Vô minh không phải vì người ta không đọc Kinh điển, không nghe thuyết pháp.

Vô minh ở mức độ thực nghiệm, người ta không biết khổ đau này sinh ra sâu tận bên trong như thế nào, có cảm giác khắp nơi ra sao. Và với các cảm giác dễ chịu, người ta phản ứng bằng các Saṅkhāra ham muốn ra sao. Với các cảm giác khó chịu, người ta không ngừng phản ứng bằng các Saṅkhāra ghét bỏ như thế nào. Toàn thể tiến trình này tiếp diễn sâu tận bên trong và ở bề mặt bên ngoài, mà người ta không biết gì về những gì đang xảy ra. Tiến trình gia tăng gấp bội này tạo ra khổ đau. Gia tăng gấp bội khổ đau lại tạo ra khổ đau, tạo ra Saṅkhāra, rồi gia tăng gấp bội Saṅkhāra ... chỉ vì vô minh.

Vòng 12 nhân duyên luân hồi sinh tử

Toàn thể vòng nhân duyên sinh và từng mắc xích rất rõ ràng: Vì **Vô minh (Avijjā)** người ta tạo ra **Hành động chủ ý (Saṅkhāra)**; vì **Saṅkhāra** nên có **Thức (Viññāṇa)**; vì có **Viññāṇa** kiếp sống mới của **Tâm và thân (Nāma-rūpa)** bắt đầu hiện hữu; với sự hiện hữu của **Thân và tâm** này, **Sáu giác quan (Saḷāyatana)** sinh khởi; vì có **Sáu giác quan** ấy nên có **Xúc chạm (Phassa)**; vì có **Xúc chạm** nên có **Cảm giác (Vedanā)**; vì có **Cảm giác** nên có **Ham muốn (Tanhā)**; rồi **Ham muốn** biến thành **Bám víu, ràng buộc (Upādāna)** sâu đậm; vì **Sự ràng buộc sâu đậm** này, **Tiến trình dòng chảy của sự sống (Bhava – Hữu)** được khởi đầu. **Dòng sự sống** tiếp tục trôi chảy, nó tập hợp đủ năng lực. Mỗi khi cuộc sống chấm dứt, **Bhava-Saṅkhāra** nằm rất sâu, chịu trách nhiệm tạo nên một cuộc sống mới.

Tiến trình trở thành (**Bhava**) cứ thế tiếp tục. Vào lúc chết, nó không ngừng lại mà tiếp tục. Và bởi vì tiến trình trở thành mà ngay cả sau khi chết, một kiếp sống mới (**Jāti – Sinh**) lại bắt đầu. Một lần nữa một kiếp sống mới lại tái sinh. Vì có **sinh** thì có **già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não (Jarā-maraṇam)**. Bất cứ khi nào kiếp sống bắt đầu, người ta phải trải qua tất cả những khổ đau này.

Khổ vì tuổi già, khổ vì bệnh, khổ vì chết, khổ vì điều mong muốn không đạt được và khổ vì gặp điều không như ý... Vì sự tái sinh đã bắt đầu, người ta phải trải qua đủ mọi khổ đau của tinh thần và thể xác này. Toàn thể tiến trình này đã trở nên rất rõ ràng cho bất kỳ ai tu tập sâu hơn. Sau khi đã hết vô minh và hiểu rõ sự thật, hiểu rõ ở mức độ thực nghiệm, bấy giờ, tiến trình ấy trở nên rõ ràng.

Phá bỏ vòng nhân duyên luân hồi ở đâu?

Tiến trình khổ đau này bắt đầu như thế nào? Làm sao nó tiếp tục sinh sôi nảy nở? Làm sao diệt trừ tiến trình này? Làm sao thoát ra khỏi tiến trình này? Làm sao cắt đứt chuỗi dây xích đầy những mắc xích này? Mắc xích nào phải được cắt bỏ? Chuỗi dây xích này phải được cắt đứt ở đâu? Một kiếp sống đã bắt đầu với *Nāma-rūpa* (*Tâm và Thân*). Dòng chảy sự sống đã bắt đầu, cần phải làm gì? Tự tử ư? Tự tử có giải quyết được chuyện gì không? Ô không! Tự tử chẳng giải quyết được gì cả? Người ta không thoát khỏi đau khổ bằng cách này. Khi tự tử, chủ ý của tâm vào lúc ấy như thế nào? Tâm trạng của nó ra sao? Tâm cuối cùng của kiếp sống đầy những khổ đau. Nó sẽ không tạo ra điều gì khác ngoài một kiếp sống mới đầy ắp những khổ đau.

Tâm kế tiếp đầy ắp khổ đau vì nó là sản phẩm của tâm cuối cùng của kiếp này. Tự tử không giải quyết được gì cả, người ta không thể thoát ra khỏi khổ đau bằng cách tự tử. Rồi khi có tâm và thân, dòng sông đang trôi chảy. Còn sáu giác quan thì sao? Tốt hơn là nên để tôi hủy diệt chúng. Cặp mắt, đôi tai, mũi, lưỡi,... được đấy! Và rồi hủy diệt thân này, rồi tâm này. Một lần nữa, đó là tự tử, làm sao mà hủy diệt chúng được. Rồi đến tất cả các đối tượng tương ứng với các giác quan trên cõi đời này, người ta phải hủy diệt chúng đi. Điều này không thể được, làm sao ta có thể hủy diệt hết các thứ đó được.

Khi có sáu cửa giác quan và các đối tượng tương ứng ấy, sự xúc chạm chắc chắn sẽ phát sinh. Ta không thể chạy trốn được sự xúc chạm đó. Và khi sự xúc chạm có ở đó, cảm tưởng, cảm giác (Vedanā) chắc chắn phải có ở đó. **Ta không thể hủy bỏ nó được, chính nơi có cảm giác này là nơi trí tuệ phát sinh. Đây là nơi người ta có thể dùng búa chặt đứt mắc xích nối.** Nếu ta còn sống, chắc chắn cảm giác còn đến, các sự vật tiếp tục xúc chạm với một giác quan nào đó. Từng khoảnh khắc, thân và tâm không ngừng xúc chạm và ở đó có cảm giác.

Tiến trình thoát khỏi hoàn toàn khổ đau

Với cảm giác ấy, vì **Vô minh (Avijjā)** nên **Ham muốn (Taṇhā)** nảy sinh, ghét bỏ nảy sinh. Bây giờ, ta phải thay đổi toàn bộ tiến trình này. Cảm giác sẽ có ở đó, nhưng với cảm giác, trí tuệ sẽ nảy sinh. Sự thật, đặc tính cảm giác này là gì? Nó không đòi hỏi vĩnh cửu, nó không tồn tại mãi mãi. Nó nảy sinh để rồi diệt đi, hãy để tôi xem cảm giác ấy kéo dài được bao lâu. Phải, nó nảy sinh và diệt đi. *Cảm giác có khó chịu đến đâu đi nữa, chắc chắn rồi nó sẽ diệt đi. Cảm giác có dễ chịu đến thế nào đi nữa, chắc chắn rồi nó sẽ diệt đi. Phản ứng chẳng có lợi gì cả, phản ứng là những cái gì mà bản tánh của nó là diệt đi thì có ích gì, chẳng có ý nghĩa gì cả, không đáp ứng được mục đích nào cả. Càng ngày càng trở nên dễ dàng là đến giai đoạn khi cảm thấy cảm giác và ta không phản ứng lại các cảm giác này. Ta sẽ thay đổi toàn bộ tiến trình gia tăng khổ đau, tiến trình giải thoát bắt đầu.*

Đức Phật khám phá ra rằng cảm giác là một giao điểm quan trọng, nơi chia ra hai con đường. Ngài nói một con đường là đầy khổ đau. Ta tạo ra khổ đau và cứ tiếp tục tạo ra khổ đau. Vì với mỗi cảm giác, ta cứ tiếp tục phản ứng. Trong từng khoảnh khắc, ta cảm thấy cảm giác và cũng trong từng khoảnh khắc, ta phản ứng lại. Như thế, đó là tiến trình gia tăng khổ đau. Nhưng cũng

chính tại điểm giao tiếp này, chính cảm giác trên thân này có thể đưa ta đến con đường giải thoát. Tất cả khổ đau sẽ bị diệt trừ bởi vì giờ đây, khi cảm thấy một cảm giác, ta không phản ứng lại. Ta chỉ hiểu rằng *Aniccā, Aniccā, Ò! Vô thường, vô thường*. Đây là điều ta đã bắt đầu thực hiện. Điều quan trọng đầu tiên là ta ý thức được các cảm giác và sau đó, ta không phản ứng với các cảm giác này. Mỗi cảm giác một sẽ biến thành *Paññā (Trí tuệ)*. Mỗi một cảm giác phải đem lại trí tuệ, mỗi một cảm giác không nên đem lại *Taṇhā (ham muốn và ghét bỏ)*. Đây là con đường đưa đến giải thoát mà mình đã chọn, đi sâu hơn vào mức độ cảm giác và không phản ứng. Ở đây là nơi toàn thể dây xích bị cắt đứt vì bây giờ không còn *Vô minh (Avijjā)* nữa.

Khi ***Vô minh*** bị diệt trừ hoàn toàn thì không còn ***Saṅkhāra (hành động chủ ý)*** nữa. Vì ***Saṅkhāra*** diệt nên ***Thức*** diệt và dòng tâm thức ngừng lại. Vì ***Thức*** diệt nên ***Cơ cấu thân tâm (Danh – Sắc)*** diệt, không còn luồng tâm thức và vật thể luân chuyển nữa. Vì ***Cơ cấu thân tâm*** diệt nên ***Sáu giác quan (Lục căn)*** diệt. Vì ***Sáu giác quan*** diệt nên ***Xúc*** diệt, không còn xúc chạm nữa. Vì ***Xúc*** diệt nên ***Cảm giác (Thọ)*** diệt, không còn cảm giác nữa. Vì ***Cảm giác*** diệt nên ***Thèm khát (Ái)***, không còn ***Ham muốn*** nữa. Vì ***Ham muốn*** diệt nên ***Ràng buộc (Thủ)*** diệt, không còn ràng buộc nữa. Vì ***Ràng buộc*** diệt nên hết ***Trở thành (Hữu)***, không còn tiến trình trở thành. Vì ***Trở thành*** diệt nên ***Sinh*** cũng diệt, không còn sự sinh ra đời nữa. Vì ***Sinh*** diệt nên ***Già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não*** diệt. Tất cả các khổ đau lần lượt nổi tiếp ra đi. Tất cả những điều này thật dễ hiểu, ta có thể chấp nhận chúng ở mức độ lý trí. Nhưng sự chấp nhận ấy chẳng giúp được gì cả, **ta phải thực hành, phải đi sâu tận nơi có cảm giác và không phản ứng lại các cảm giác đó**. Chỉ chấp nhận điều này ở mức độ lý thuyết, chẳng giúp được gì. Có thể có người không tin vào kiếp quá khứ hay kiếp

tương lai, không thành vấn đề, điều này không quan trọng. Không cần thiết là ta phải chấp nhận rằng có kiếp quá khứ hay kiếp tương lai trước đã, rồi chỉ từ đó, phương pháp thiền này mới có thể giúp cho mình.

Người ta **phải chấp nhận kiếp sống hiện tại**, kiếp sống ấy ở ngay đây và ta đang tạo ra khổ đau cho chính mình trong từng khoảnh khắc. Chúng ta tạo ra Saṅkhāra trong từng khoảnh khắc và mỗi Saṅkhāra là một khổ đau cho mình. Chúng ta cứ tiếp tục tạo ra Saṅkhāra ấy và làm cho nó sâu đậm thêm, sâu như đường khắc trên đá bằng dùi, đục và búa, khổ đau càng nhiều và sâu đậm. Ít ra là ta đang bắt đầu thoát ra khỏi khổ đau hiện tại. Luật tự nhiên là thế, nếu ta ngưng tạo ra Saṅkhāra mới khi cảm nhận cảm giác trên cơ thể, các Saṅkhāra cũ sẽ bắt đầu trôi lên trên bề mặt. Tất cả các Saṅkhāra tích lũy trong quá khứ nằm tận bên dưới, chừa sâu trong kho sẽ bắt đầu trôi lên. Các Saṅkhāra cũ ấy trôi lên với các cảm giác và ta không phản ứng mà giữ được sự bình tâm. Các Saṅkhāra ấy mất hết sức mạnh, yếu dần và diệt đi.

Một Saṅkhāra khác sẽ tới với một cảm giác nào đó, một lần nữa, ta vẫn giữ được sự bình tâm. Theo cách này, những Saṅkhāra cũ sẽ bị diệt trừ. Một khi ta ngưng tạo ra các Saṅkhāra mới, những Saṅkhāra cũ sẽ tự động bị diệt trừ dần dần. Ta càng bình tâm nhiều bao nhiêu, các Saṅkhāra ấy trôi lên bề mặt và bị diệt trừ nhiều bấy nhiêu. Đây là ý nghĩa của câu: *“Mỗi Saṅkhāra sẽ nảy sinh và diệt đi. Sinh và diệt là Bản tính của chúng. Nó diệt đi nhưng nó lại nảy sinh, nó gia tăng và lại nảy sinh”*. Nhưng nếu ta ý thức được cảm giác của mình và không phản ứng lại các cảm giác ấy thì chúng bị diệt trừ khi trôi lên trên bề mặt. Khi chúng càng bị diệt trừ nhiều bao nhiêu, thì ta hưởng được sự an lạc và niềm hạnh phúc của giải thoát nhiều bấy nhiêu, vì nhiều bấy nhiêu khổ đau đã mất đi. Đó là toàn thể tiến trình và đây là sự giác

ngộ của Đức Phật. Ngài đã tìm thấy nguyên nhân thật sự của khổ đau, và tìm ra cách diệt trừ nguyên nhân này ở tầng lớp sâu thẳm nhất.

Những lời vàng ngọc đầu tiên của Đức Phật khi Ngài vừa mới giác ngộ

Những lời đầu tiên khi Ngài trở nên hoàn toàn giác ngộ thật tuyệt diệu vô cùng trong giáo pháp. Bấy giờ, đã vào đêm trăng tròn tháng Vesak (tháng 5 dương lịch), khi ngồi dưới gốc cây, Ngài quan sát sự thật bên trong. Khi Ngài đi sâu dần, thanh lọc tâm, một số khả năng của tâm tăng trưởng. Một khả năng nhớ lại quá khứ xuất hiện vào khoảng quá nửa đêm. Ngài đã bắt đầu nhớ lại không những kiếp này mà còn vô lượng kiếp quá khứ của mình. Và rồi Ngài nói: *“Trong dòng đời luân chuyển này, ta đã sinh tử biết bao nhiêu lần, hết lần sinh tử này đến lần sinh tử khác, vô lượng lần sinh tử. Và mỗi lần sinh ra, ta không ngừng chạy, chạy mãi và hướng đến cái chết”*.

Ngay khi chào đời, ta đã bắt đầu chạy, không ngừng chạy hướng đến cái chết của mình. Ta không thể chờ được dù chỉ một giây: *“Giờ hãy để cho tôi chờ, tôi sẽ không đi đến cái chết đâu”*. Ta không thể chờ mà chạy, chạy, chạy không ngưng nghỉ đến cái chết mà không thành tựu hay đạt được gì. Rồi trong một số kiếp, Ngài gặp một số Bậc hiền triết nói rằng có thể thoát khỏi tình trạng này, tất cả những vòng sinh tử và khổ đau. Nếu ta có thể chứng kiến tận mắt người sáng tạo vĩ đại. Nên đã nhiều kiếp, Ngài đã tiếp tục tìm kiếm người sáng tạo này. Người ấy là người thợ xây cất căn nhà này. Căn nhà nào? Mỗi lần ta chết đi, có một căn nhà khác đã có sẵn đấy. Ai tạo ra căn nhà này? *“Trong khi tìm kẻ xây căn nhà này, hết lần này đến lần khác, ta đã sinh tử biết bao nhiêu lần đầy ắp khổ đau. Ở cảnh giới này hay cảnh giới kia đều có khổ đau, chỗ nào cũng có khổ đau. Ngay cả cảnh giới cao nhất như cảnh giới Phạm thiên (Brahma), khổ vì già, chết vẫn còn đó, ta không thể hoàn toàn thoát khỏi*

khổ đau. Ôi, người thợ xây căn nhà này! Bây giờ, ta đã thấy được người. Người không thể xây căn nhà nào cho ta nữa vì ta đã phá hủy tất cả vật liệu xây cất”. Làm sao người ta có thể xây căn nhà? Phải có vật liệu xây cất như xi măng, vôi, hồ... mới xây được. Những vật liệu đó là gì? “Tâm của ta bây giờ không còn Sankhāra (Nghiệp) nào nữa, những Sankhāra (Nghiệp) chịu trách nhiệm cho việc tái sinh đều bị tiêu diệt. Và lòng ham muốn đã bị nhổ tận gốc rễ, không còn một mầm may ham muốn nào cho nên không có Sankhāra (Nghiệp) mới nữa. Tất cả các Sankhāra (Nghiệp) cũ đều bị diệt trừ. Bây giờ, ta không thể tạo được các Sankhāra mới nào nữa”.

Đây là giai đoạn giải thoát hoàn toàn, bất cứ người nào, ai ai cũng có thể đạt tới giai đoạn này, nhưng ai cũng phải tu tập. Người ta không thể đạt đến giai đoạn này vì lòng ham muốn hay vì cầu nguyện suông. Chẳng phải nhờ một phép lạ nào đó mà người ta được giải thoát. Ai cũng phải tu tập, mỗi người đều phải hành thiền nghiêm chỉnh. Mười ngày này ta sẽ học được phương pháp thiền, chỉ dạy cách tu tập, cách đi sâu vào nội tâm, nơi ta suốt ngày đêm không ngừng tạo ra Sankhāra ham muốn và ghét bỏ. Nếu không bắt đầu cảm nhận được cảm giác, làm sao ta có thể sửa đổi được khuôn mẫu thói quen này. Vào thời Đức Phật còn tại thế, trước và sau thời của Ngài đã có nhiều phương pháp thiền này. Nhưng điều sau đây là sự đóng góp của Ngài. Sự khám phá của Ngài là ta không thể thoát khỏi khổ đau, toàn thể tiến trình của khổ đau vẫn tồn tại, trừ khi ta tới được chỗ Sankhāra nảy sinh, tới được chỗ ham muốn nảy sinh ở mức độ cảm giác. Ta có thể gọi đó là Vipassanā hay bất cứ tên gì. **Bất cứ phương pháp thiền nào sử dụng cảm giác trên thân và dạy ta duy trì sự bình tâm đối với các cảm giác trên thân là phương pháp thiền giải thoát.** Ta may mắn gặp được phương pháp thiền như thế này, và ta cũng rất may mắn có được cảm hứng tu tập

phương pháp thiền này, để bước đi trên con đường giải thoát. Dĩ nhiên, đó là con đường dài, dù có dài bao nhiêu đi nữa, con đường dài nhất cho dù có vài vạ dậm, cũng bắt đầu bằng bước đi thứ nhất. Ta đã bắt đầu đạt bước đi thứ nhất. Những ai không đạt bước đầu tiên trên con đường đúng đắn, chúng ta không thể mong họ sẽ đi đến đích cuối cùng. Những ai đã đạt bước đầu tiên, họ có thể đạt được bước thứ hai, thứ ba... Từng bước một, họ chắc chắn sẽ đi đến bước cuối cùng. Hãy tận dụng 5 ngày còn lại này, hãy học cách bước đi trên con đường giải thoát. Càng bước được nhiều trên con đường giải thoát bao nhiêu, ta càng thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm nhiều bấy nhiêu, các bất tịnh trôi lên trên bề mặt càng bị diệt trừ nhiều bấy nhiêu. Chẳng hạn, ta đang đội gánh nặng 100 tấn trên đầu.

Nếu ta chỉ vứt đi một tấn thôi, Tốt! Ta chỉ còn 99 tấn, bớt đi được một tấn. Ta trút bỏ 10 tấn và cứ thế 20 tấn, 50 tấn, 90 tấn, biết đâu được. Hãy trút bỏ càng nhiều càng tốt và ta sẽ về nhà nhẹ nhõm hơn. Điều quan trọng nhất là học cách Thiền, học cách trút bỏ gánh nặng trên đầu, học cách thoát khỏi khổ đau này và sống một cuộc sống tốt đẹp hơn, an lạc hơn, hòa hợp hơn và hạnh phúc hơn. Hãy tận dụng 5 ngày còn lại này. Chúc quý vị củng cố vững chắc vào phương pháp thiền huyền diệu này. Chúc quý vị củng cố vững chắc vào Dhamma huyền diệu này vì sự tốt lành cho chính mình, vì sự lợi ích và giải thoát của chính mình, giải thoát khỏi những ràng buộc, gông cùm và xiềng xích Saṅkhāra để hưởng được an lạc thật sự, hòa hợp thật sự và hạnh phúc thật sự. An lạc thật sự, hòa hợp thật sự và hạnh phúc thật sự đến với tất cả quý vị!

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ! (3 lần)

Sādhū! Sādhū! Sādhū!

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ SÁU

Ngày thứ sáu đã qua, bây giờ quý vị còn bốn ngày nữa để tu tập thật nghiêm túc, nhiệt thành, cần mẫn và bền bỉ để đạt được những kết quả tốt đẹp nhất trong những ngày lưu lại nơi đây. Ngày thứ sáu là một ngày rất quan trọng. Tôi vui mừng vì quý vị đã vượt qua trở ngại này. Như tôi đã nói, ngày thứ hai và ngày thứ sáu là những ngày mà người có đầu óc yếu đuối khó mà vượt qua. Vào ngày thứ nhất, ngay lúc quý vị bắt đầu thực hành thiền Ānāpāna (quan sát hơi thở), cuộc giải phẫu đã bắt đầu. Vào ngày thứ hai, người ta cảm thấy muốn bỏ chạy. Rồi khi học thiền Vipassanā, vào ngày thứ năm hay ngày thứ sáu, cuộc giải phẫu tiến hành sâu hơn và người ta cảm thấy muốn bỏ chạy, viện lý do này hay lý do khác.

Dhamma không bi quan, mà lạc quan và trí tuệ

Một lý do là vào buổi tối thứ năm, bài pháp thoại nói nhiều về *Dukkha* (Khổ đau). Sự mờ mắt chào đời bắt đầu bằng khổ đau. Rồi khổ đau có suốt cả đời, khổ vì bệnh, khổ vì già, khổ vì chết, khổ vì gặp những điều không theo ý mình, khổ vì những điều mình ưa thích không xảy ra,... Khổ hết kiếp này đến kiếp khác. “Ồ! Con đường này là con đường khổ đau... Đây là giáo pháp rất bi quan, tôi phải bỏ đi thôi”. Người ta không muốn hiểu và cũng không cố gắng tìm hiểu nên tìm lý do để bỏ đi. Đây là con đường không hề bi quan, không có một mảy may bi quan nào trong lời dạy này.

Nếu lời dạy nói rằng: “Chúng ta phải chịu khổ đau, có khổ đau và không có lối thoát”. Thì phải, đúng là bi quan, yếm thế. Nhưng lời dạy này nói rằng có một lối thoát. Chúng ta có thể thoát ra khỏi mọi khổ đau của mình và đạt tới giai đoạn hoàn toàn hết khổ đau. Chúng ta có thể thọ hưởng an lạc thật sự, hòa hợp thật sự và hạnh phúc thật sự nên lời dạy ấy đầy lạc quan.

Có một câu chuyện bên Ấn Độ: Một người mẹ sai đưa con trai mình đến tiệm thực phẩm gần nhà mua dầu ăn. Bà đưa cho con một cái chai không và tờ giấy bạc 10 đồng Rubee. Thằng bé đi mua dầu ăn, dầu ăn được đổ đầy chai. Trên đường về, vì thiếu ý tứ nên thằng bé bị ngã xuống và dầu chảy ra ngoài bị mất một nửa. Thằng bé nhặt chai dầu bị voi một nửa lên và đến bên mẹ mà khóc: “Ồ, mẹ ơi! Con đã làm đổ mất nửa chai dầu”. Thằng bé này rất bi quan.

Câu chuyện cũng chỉ là chuyện thôi, người mẹ ấy sai đưa con trai khác với tờ giấy bạc 10 đồng Rubee khác và cái chai không khác. Nó cũng đi mua dầu và đổ đầy chai. Và câu chuyện cũng chỉ là chuyện thôi, thằng bé ấy ngã xuống, chai dầu bị rơi xuống và chảy dầu ra mất một nửa. Thằng bé nhặt chai lên và rất vui, mỉm cười, chạy đến mẹ và nói: “Mẹ nhìn xem, con đã vớt vát, giữ được nửa chai dầu. Con bị ngã, chai dầu rơi xuống, cái chai có thể bị vỡ, dầu có thể bị chảy hết ra ngoài nhưng nhìn xem, con còn giữ được nửa chai dầu.

Cùng một hoàn cảnh, mỗi đứa trẻ đi đến kết luận khác nhau. Một chai thì nửa đầy, chai kia thì nửa voi. Một đứa khóc vì nửa chai voi, rất là bi quan. Đứa kia vui với nửa phần đầy vì ít ra vẫn còn được nửa chai. Nó rất vui, rất lạc quan. Câu chuyện cũng chỉ là chuyện thôi, người mẹ ấy sai đưa con trai thứ ba. Nó cũng đi mua dầu và đổ đầy chai. Và câu chuyện cũng chỉ là chuyện thôi, thằng bé ấy ngã xuống, chai dầu bị rơi xuống và chảy dầu ra mất một nửa. Thằng bé nhặt chai lên, giống như đứa con trai thứ hai, nó mỉm cười và chạy đến bên mẹ nói: “Con vớt vát và giữ được nửa chai dầu”.

Nhưng đứa bé này là đứa bé Vipassanā không những lạc quan mà nó còn thực tế: “Ta đã làm đổ mất nửa chai dầu, đây là sự thật, chai dầu của mình bị voi mất một nửa”. Và không những là một người thực tế, đứa bé còn là một người chịu khó làm việc.

Như trong Vipassanā, bây giờ, ta phải làm việc. Nó quyết định: “Từ giờ đến chiều tối, ta phải kiếm được 5 Rubees để mua dầu đổ đầy chai này”. Như vậy, Dhamma không những lạc quan mà còn thực tế, còn đầy tính chịu khó làm việc. Mỗi cá nhân đều phải làm việc, luôn luôn lạc quan, không bi quan. Không chút may mắn yếm thế, bi quan nào trong Dhamma cả, tất cả là lạc quan.

Bây giờ, ta đã có con đường đã thoát khỏi khổ đau. Có khổ đau đấy, ta phải chấp nhận điều ấy, một nửa chai bị vỡ, ta phải chấp nhận điều ấy, vậy thì làm sao đổ cho đầy? Có khổ đau đó, hãy chấp nhận khổ đau ấy, và có cách thoát ra khỏi khổ đau. Hãy ứng dụng nó, đây là điều chúng ta đang làm. *Chúng ta đang chứng nghiệm sự thật, đây không chỉ là sự luyện tập trí thức mà là chấp nhận sự thật về khổ, và chấp nhận phương cách thoát khỏi khổ đau này không phải vì lòng tin hay tình cảm. Chúng ta đang chứng nghiệm nó. Khi làm việc với các cảm giác, ta sống trong trí tuệ ấy. Sự thật có sẵn đó và ta đang chứng nghiệm sự thật đó. Nó không phải là trí tuệ của ai khác, cũng không phải là loại trí tuệ vay mượn. Nó là trí tuệ của riêng mình từ kinh nghiệm trực tiếp.*

Chúng ta nghiệm ham muốn hay cảm giác?

Toàn thể tiến trình quan sát cảm giác giúp cho ta hiểu vì ta đang bắt đầu chú trọng đến thực tại bên trong cơ cấu thân thể, sự thật ở tầng lớp thực nghiệm. Nếu không, suốt đời ta luôn chú trọng đến các cảm giác bên ngoài. Chúng ta đang ham muốn mà lại không biết mình đang ham muốn. Ta đang ham muốn các đối tượng bên ngoài. Các đối tượng bên ngoài này chiếm ưu thế và chúng cứ thế khống chế mình. Ta quên mất mình đang ham muốn và cũng quên là vì lòng ham muốn, ta đã đánh mất sự thăng bằng của tâm, rồi trở nên rất khổ sở. Ta cũng không biết rằng mình trở nên nghiện sự ham muốn này. Ví dụ, ta có nhu cầu tự nhiên như cần nước khi đang khát, không có gì sai cả. Ta nỗ lực tìm nước để giải cơn

khát. Khi không tìm thấy nước và ta mỉm cười: “*Được rồi! Ta hãy cố tìm nước lần nữa. Không có nước, ta hãy cố tìm nữa*”, nên ta không mất thăng bằng tâm trí. Nhưng một khi ta bắt đầu ham muốn: “*Ồ nước! Vẫn không có nước, điều gì sẽ xảy ra cho tôi? Tôi có thể chết, nước, nước, nước*”. Ta đã mất thăng bằng tâm trí và trở nên khổ sở. Người ta không quan sát tất cả điều này trong tâm. Nước không quan trọng đến như vậy. Ta đang ham muốn, ngay cả đến ham muốn cũng không quan trọng đến như thế mà ham muốn mang lại khổ đau. Khoản khác mà ta bắt đầu ham muốn một cái gì đó. Điều này có nghĩa là ta đang muốn một cái gì hiện không có ở đó. Ta không hài lòng và mãn nguyện tất cả những gì đang có, mà lại muốn cái gì không có ở đó.

Vì thế, ta trở nên rất khổ. Nếu ta nhận ra rằng: “*Này, tôi đang khổ, tôi đang khổ*” thì sẽ có cách thoát ra khỏi khổ đau ấy. Nhưng mình không biết điều này, nên bị nỗi khổ của sự ham muốn khống chế. Ta không biết mình trở thành kẻ ham muốn như thế nào. Rồi tình trạng trở nên tồi tệ hơn, người ta nghiện sự ham muốn. Khi ta bắt đầu quan sát một cảm giác, sớm hay muộn trong một số trường hợp, sẽ tới một giai đoạn, *ta nhận ra rằng thực ra ta không muốn đối tượng này hay đối tượng kia mà là ham muốn một cảm giác đặc biệt nào đó. Khi ta ham muốn bất cứ một cái gì thì có một cảm giác nảy sinh. Và khi cơn ham muốn đó được thỏa mãn, sẽ không còn có cảm giác ham thích nữa. Ta lại muốn có cảm giác đó nữa. Thế là ta lại ham muốn một cái gì khác. Một khi cơn ham muốn được thỏa mãn, đối tượng đạt được thì đối tượng này trở nên nhàm chán và ta lại muốn một cái gì khác. Đạt được cái gì khác đó, nó lại hết thú vị, ta lại muốn một cái gì khác nữa. Do đó, ta trở thành người nghiện sự ham muốn.*

Ví dụ, có người đang sống ở căn nhà có một phòng ngủ, hẳn hoàn toàn hạnh phúc. Bỗng nhiên, trong

tâm trí hẳn hiện lên ý tưởng: “*Căn nhà một phòng ngủ này ư? Ta phải có một căn nhà lớn có ít nhất 3 phòng ngủ*”. Được rồi, giả sử bây giờ, hẳn có một căn nhà 3 phòng ngủ. Rồi căn nhà phải được trang bị mọi tiện nghi với đủ loại đồ đạc này, đồ đạc kia. Được rồi, căn nhà được bày biện đủ đồ đạc. Rồi có đủ thứ loại đồ đạc ấy, cũng không còn thú vị nữa. “*Bây giờ, ta phải có máy này, máy kia, truyền hình màu. Đầu máy video, đầu đĩa của Nhật, máy giặt, máy hút bụi, máy này, máy kia*”. Và căn nhà đầy đủ tất cả các loại đồ đạc này, ngay chỗ để thờ cũng không có. Thế nhưng, vẫn không có sự thỏa mãn, vẫn còn tiếp tục ham muốn, ham muốn: “*Cái xe của tôi, Ồ! Cái xe này xoàng quá! Tôi phải có chiếc Toyota cơ*”.

Có chiếc Toyota xong. “*Ồ không! Tôi phải có chiếc BMW. Không, tôi phải có chiếc Mercedes-benz. Không! Tôi phải có chiếc Rolls Royce*.” Rồi không những chỉ có chiếc Rolls Royce kiểu này, kiểu kia mà phải kiểu mới nhất cơ. Và không chỉ có một hay 2 chiếc mà còn nguyên một đoàn xe Rolls Royce. Nhưng vẫn chưa mãn nguyện, người ta có máy bay trực thăng riêng, tôi cũng phải có mới được. Rồi có chiếc máy bay trực thăng: “*Bây giờ, tôi phải có phi cơ riêng. Có được chiếc phi cơ, bây giờ, tôi muốn có chiếc phi thuyền để đi lên mặt trăng*”... Ồ! Rồi có chiếc phi thuyền cũng không còn thú vị gì nữa: “*Tôi phải có phi thuyền đi đến hành tinh này, hành tinh kia, không những thế, còn phải đến dãy ngân hà này, dãy ngân hà khác*”. Ngay đến bầu trời cũng không còn giới hạn nữa.

Đó là cái thùng không đáy, không bao giờ đầy vì chúng ta đã bắt đầu say đắm sự ham muốn. Ta không ham muốn một đối tượng nào đó mà ta ham muốn chỉ vì ham muốn mà thôi. Điều này làm cho tình trạng tệ hại hơn và đây là điều đang xảy ra. *Khi tiến bước trên con đường giải thoát, điều này càng hiện rõ ràng hơn. Khi ta nói người này nghiện rượu hay người nào đó nghiện*

thuốc phiện, thực ra nói như vậy là sai. Ở bề mặt, mức độ bề ngoài thì có vẻ là như thế nhưng thực ra người ta nghiện cảm giác. Khi uống rượu vào, người uống cảm thấy một cảm giác nào đó và muốn có đi có lại cảm giác đó nên người đó lại phải uống đi, uống lại. Người ấy cứ phải dùng thuốc phiện mãi, cảm giác rất quan trọng như thế. Đây là khám phá của Đức Phật. Trừ khi học được cách quan sát cảm giác, nếu không, ta không thể thoát khỏi bất cứ sự nghiện ngập nào.

Nghiện rượu, nghiện thuốc phiện không là gì cả so với nghiện sự ham muốn, nghiện sự ghét bỏ của mình. Có rất nhiều bất tịnh trong tâm, ta bị nghiện sự bất tịnh này. Và tiếp tục lặp đi lặp lại những bất tịnh này vì ta đã nghiện một loại cảm giác đặc biệt nào đó. Ta muốn có đi có lại cảm giác ấy, nên ta tạo ra một số các bất tịnh để có được các cảm giác ấy. Khi cảm giác ấy hết đi, ta lại cố tạo ra cảm giác ấy bằng cách tạo điều bất thiện khác. Điều này đã trở thành khuôn mẫu thói quen của tâm. Làm sao để thoát ra khuôn mẫu thói quen ấy?

Hãy chấp nhận khổ đau và nỗ lực thoát khỏi nó!

Có khổ đau nhưng cũng có cách thoát ra khỏi khổ đau. Hãy quan sát! Hãy học cách quan sát!. Bất cứ những gì xảy ra, ta là nhân chứng thầm lặng. Đừng phản ứng! Cứ như người ngồi bên cạnh bờ sông. Dòng sông có đó, ta không liên quan gì tới dòng sông cả, dòng sông trôi chảy tự nhiên. Ngồi ở bờ sông, ta chỉ quan sát. Hơn thế nữa, ta đang cảm nhận luồng luân lưu của những rung động của các cảm giác khắp toàn thân. Hãy quan sát như một nhà khoa học đang nghiên cứu trong phòng thí nghiệm. Nhà khoa học đun nóng hóa chất trong ống nghiệm, một ít chất lỏng bị bốc hơi. Thứ hóa chất dễ bay hơi này bốc hơi lên và đi qua ống thủy tinh khác. Hơi ấy kết tụ lại và một lần nữa, hơi ấy trở thành chất lỏng. Nhà khoa học chỉ quan sát mà thôi. Khi hóa chất bốc thành hơi, người ấy không than khóc: “Ồ! Hóa chất của tôi mất

đâu rồi". Khi chất ấy hóa lỏng trở lại, vị ấy không vui mừng nhảy lên mà chỉ hiểu hết tiến trình của nó. *Nhưng tất cả sự hiểu biết khoa học này chỉ ở mức độ tri thức, nhà khoa học ấy không tự chứng nghiệm được. Ở đây, ta đang chứng nghiệm toàn thể cơ cấu thân xác này. Cơ cấu ấy là gì? Nó vận hành ra sao? Cơ cấu tinh thần là gì? Cách tổng hợp hai cơ cấu ấy thế nào? Tác dụng qua lại giữa hai cơ cấu ra sao?*

Cơ cấu này ảnh hưởng và chịu ảnh hưởng đến cơ cấu kia như thế nào? Từ vật thể, tinh thần phát sinh ra sao? Từ tinh thần vật thể phát sinh ra sao? Đôi khi, dường như vật thể biến thành tinh thần, đôi khi dường như tinh thần biến thành vật thể. Người ta chứng nghiệm toàn thể hiện tượng này và kinh nghiệm này tạo nên ảnh hưởng rất đáng kể. Bởi vì trí tuệ ta đạt được nhờ kinh nghiệm này là trí tuệ riêng của mình chứ không phải là Đức Phật đã nói như thế, không phải vì Đạo sư của mình hay bất cứ Kinh điển nào đã nói như thế.

Cơ thể của ta cấu tạo ra sao?

Cơ cấu vật thể từ các vi tử li ti, các Kalāpa cực nhỏ tạo thành, toàn thể vũ trụ này tạo nên từ các Kalāpa cực nhỏ. Bốn nguyên tố chính (Đất, nước, gió, lửa) và bốn đặc tính của chúng, toàn thể vũ trụ vật chất này là thế. Chất đặc là nguyên tố đất, chất lỏng là nguyên tố nước, chất hơi (không khí) là nguyên tố gió và nhiệt độ là nguyên tố lửa. Tuyết là một chất đặc, biến thành nước và bốc lên thành hơi, trong cả 3 thể đều có nhiệt độ. Tương tự như thế, trong cơ thể của ta như xương... là nguyên tố đất; Máu... là nguyên tố nước; Hơi thở... là nguyên tố gió và nhiệt độ có mặt ở mọi nơi là nguyên tố lửa. Nhưng đây không phải là mức độ sâu hơn của thực tại. Đặc tính của mỗi nguyên tố mà ta chứng nghiệm được ở mức độ cảm giác mới quan trọng hơn. Khi cố gắng quan sát nguyên tố đất, không phải là ta tìm hạt bụi trong nguyên tố này, chẳng có lợi gì cả. Hay quan sát nguyên tố nước, ta đừng

tìm kiếm giọt nước trong nguyên tố ấy, chẳng có lợi gì cả. Cảm giác mà ta cảm nhận được vì đặc tính ấy là cảm giác gì? Quan sát nguyên tố đất, toàn thể lĩnh vực trọng lượng từ cảm giác nặng nề đến cảm giác nhẹ nhõm nhất là đặc tính của nguyên tố đất.

Ví dụ, xi măng bột vốn nhẹ nhưng khi đặc lại nó trở nên nặng nề và cứng lên. Khi bị xay thành bột, nó trở nên mịn và mềm. Ta cảm nhận được các cảm giác thuộc loại ấy, các cảm giác nặng nề, chắc đặc thuộc loại rất cứng. Khi các cảm giác ấy tan đi thì ta cảm nhận được cảm giác giống như nguyên tố đất nhưng bây giờ rất mềm. *Đặc tính của nguyên tố đất xoay quanh toàn thể lĩnh vực trọng lượng. Tương tự như thế, toàn thể lĩnh vực chuyển động, từ chuyển động rất chậm cho đến chuyển động rất nhanh là nguyên tố không khí. Toàn thể lĩnh vực nhiệt độ từ cực lạnh đến cực nóng là nguyên tố lửa. Và nguyên tố nước có bản chất dính liền, tính kết hợp, toàn thể cơ cấu nằm trong giới hạn thân thể, nó kết dính vào nhau, đây là nguyên tố nước. Đây là điều ta chứng nghiệm trong tất cả các cảm giác. Ta đã và đang chứng nghiệm cho đến bây giờ, và trong tất cả các cảm giác mà ta sẽ chứng nghiệm trong tương lai. Ta chỉ thấy 4 nguyên tố này thể hiện qua cảm giác này hay cảm giác kia.*

Có khi các nhóm vi tử li ti sẽ nảy sinh với nhiều nguyên tố đất chiếm ưu thế, hay nguyên tố nước chiếm ưu thế, nguyên tố lửa chiếm ưu thế, hay nguyên tố gió (không khí) chiếm ưu thế. Chỉ có thể thôi, bốn nguyên tố này có đó, người hành thiền lão luyện (thuần thực) sẽ không bị ảnh hưởng. Vào lúc này, *nhóm các Kalāpa (các vi tử li ti) đã khởi lên với ưu thế của nguyên tố đất, ta cứ để xem chúng tồn tại được bao lâu. Các Kalāpa khởi lên với ưu thế của nguyên tố lửa, ta cứ để xem chúng tồn tại được bao lâu. Các Kalāpa khởi lên với ưu thế của nguyên tố nước, ta cứ để xem chúng tồn tại được bao lâu. Các Kalāpa khởi lên với ưu thế của nguyên tố không khí, ta cứ*

để xem chúng tồn tại được bao lâu. Ta không phản ứng lại mà chỉ quan sát. Những cảm giác này là sự biểu hiện của các nguyên tố khác nhau. Chúng nảy sinh và sớm hay muộn gì rồi cũng sẽ diệt đi. Điều này càng lúc càng trở nên rõ ràng hơn. Như nhà khoa học, ta đang thăm dò sự thật, thăm dò bản chất của các Kalāpa này cũng như ta đang thăm dò sự thật tâm mình. Ta hiểu các Kalāpa này nảy sinh ra sao, chúng sinh sản ra thế nào, tâm bị chúng ảnh hưởng ra sao, ta phản ứng như thế nào và phản ứng ấy gia tăng làm sao. Toàn thể hiện tượng ấy trở nên rất rõ ràng. Các Kalāpa này (các vi tử li ti) chúng khởi lên như thế nào, chúng phát sinh ra sao.

Các thức ăn vật chất và tinh thần

Ta cung ứng 4 loại thức ăn cho chúng (2 loại thức ăn vật chất, 2 loại thức ăn tinh thần). Các thức ăn vật chất và tinh thần này chịu trách nhiệm trong việc tạo ra các Kalāpa khác nhau trong cơ thể. Ta sẽ chứng nghiệm điều này khi ta tiến bước trên con đường giải thoát, điều này sẽ dần dần trở nên rõ ràng hơn. Sự hấp thụ vật chất là thực phẩm ăn vào một, hai hoặc ba lần một ngày. Bất cứ loại thực phẩm nào ta ăn vào, những Kalāpa của loại thực phẩm đó sẽ bắt đầu nảy sinh với ưu thế của nguyên tố này hay nguyên tố kia. Ta tiến bộ trên con đường tu tập và ngày càng trở nên nhạy cảm với cảm giác của mình hơn, tiến trình này sẽ trở nên rất rõ ràng.

Ví dụ, một hôm ta ăn món thật cay như món cay Ấn Độ có ớt. Khi ngồi thiền, ta có cảm giác nóng bỏng chỗ này, chỗ kia, đó là nguyên tố lửa. Ta đã thọ nhận thức ăn đó và bây giờ cảm thấy các nguyên tử khởi lên với ưu thế của nguyên tố lửa. Nếu ăn thức ăn cũ có nhiều dầu mỡ, khi ngồi thiền, ta cảm thấy rất nặng nề do nguyên tố đất. Nếu ăn thức ăn lành mạnh, cơ thể mình sẽ khoẻ mạnh, ngược lại, cơ thể ta rất yếu và bệnh hoạn. Đây là luật tự nhiên. Sự hấp thụ vật chất thứ hai là từ bầu khí quyển xung quanh chúng ta. Từng khoảnh khắc, cơ

thể này cứ hấp thụ tiếp tục không khí xung quanh nó. Nếu sống ở xứ có khí hậu lạnh, người ta có một loại cơ thể. Nếu sống ở xứ nóng, người ta có một loại cơ thể khác. Những loại Kalāpa này phát sinh vì lớp không khí bên ngoài. Hay sự hấp thụ thứ ba là sự hấp thụ tinh thần. Khi ở giây phút hiện tại, tâm ta đang phát sinh một loại Saṅkhāra nào đó. Loại tâm với Saṅkhāra này sẽ bắt đầu phát sinh những vi tử li ti (*Kalāpa*) với một loại nguyên tố nào đó.

Ví dụ, ở giây phút này, tâm ta nổi giận, các Kalāpa nảy sinh lúc này là các Kalāpa nguyên tố lửa: “*Cháy bùng, cháy bùng, cháy bùng*”. Hay khi tạo ra các Saṅkhāra sợ hãi, ta cảm thấy run rẩy, đó là nguyên tố không khí. Loại đồ ăn nào được cung cấp ở dạng tinh thần vào giây phút này. Đây là cách tinh thần chuyển hoá thành vật chất hoặc tinh thần ảnh hưởng đến vật chất, hay làm cho vật chất nảy sinh theo một phương cách riêng nào đó. Sự hấp thụ thứ tư là các Saṅkhāra cũ của mình. Trong từng khoảnh khắc, thực tại của tâm bị Saṅkhāra ảnh hưởng, hoặc là ta cứ tiếp tục tạo ra các Saṅkhāra hết khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác, hay là ngưng tạo ra các Saṅkhāra mới. Khi ta thực tập thiền Vipassanā và không tạo ra bất cứ Saṅkhāra nào ngay trong khoảnh khắc này, thì số tồn kho cũ sẽ trôi lên trên bề mặt. Số tồn kho cũ này là kết quả của các Saṅkhāra cũ trong ta. Khi ta đã củng cố vững vàng trong phương pháp thiền, điều này cũng trở nên rõ ràng trong đời sống hàng ngày.

Khi có một điều gì khó chịu hoặc dễ chịu xảy ra, trước khi nó xảy ra bên ngoài, có một cảm giác khó chịu hay dễ chịu đã nảy sinh bên trong. Khi hạt giống được gieo trồng là một cảm giác thì quả gặt hái được trước tiên cũng là một cảm giác. Ví dụ, khi gieo hạt giống của sự giận dữ (Saṅkhāra giận dữ), ta cảm thấy rất nóng nực.

Kết quả của loại Saṅkhāra đó, khi trở ra, sẽ trở ra cùng với loại cảm giác ấy là hơi nóng, rất nóng. Như vậy, Saṅkhāra mà tôi tạo ra bây giờ là một sự hấp thụ vào và nó tạo ra nguyên tố lửa trong thân. Nếu Saṅkhāra trong quá khứ là giận dữ, quả của nó sẽ có nguyên tố lửa.

Khi không phản ứng trước các cảm giác, ta sẽ không tạo ra các Saṅkhāra mới và các Saṅkhāra cũ bị tiêu diệt dần dần.

Cứ thế, Saṅkhāra hiện tại và Saṅkhāra quá khứ là hai lý do khác để các loại Saṅkhāra khác nhau nảy sinh. Khi tiếp tục quan sát, ta hiểu rằng càng phản ứng lại các cảm giác này, ta càng tạo ra các Saṅkhāra mới và càng tự làm khổ mình. Nếu ta ngưng tạo ra các Saṅkhāra mới thì các Saṅkhāra cũ sẽ trôi lên trên bề mặt, chúng tạo ra các cảm giác và ta mỉm cười trước các cảm giác: “Cảm giác này cũng không lâu bền, để tôi xem cảm giác này tồn tại bao lâu”. Cảm giác ấy bị diệt đi, điều này có nghĩa là các tầng lớp Saṅkhāra xưa cũ nào đó đã trôi lên trên bề mặt và bị diệt đi, ta trút bớt được chúng. Khi không còn tạo ra một Saṅkhāra mới nào nữa, ta được giải thoát khỏi số Saṅkhāra tồn kho cũ của mình. Tiến trình như thế sẽ đưa ta đến giai đoạn hết sạch các Saṅkhāra cũ tạo ra trong quá khứ.

Không ai có thể tu tập thay mình

Người nào tiếp tục tu tập đúng đắn có thể đạt tới giai đoạn này. Dĩ nhiên, điều đó đòi hỏi thời gian, không phải là ta trở nên hoàn hảo sau khi hoàn thành một khóa thiền mười ngày. Nhưng trong khóa thiền này, tôi hiểu rằng: “Tôi phải làm việc như thế này”, và tiếp tục hành thiền. Cuối cùng ta sẽ đạt đến giai đoạn không còn các Saṅkhāra cũ nữa và không tạo ra bất cứ Saṅkhāra mới nào nữa. Điều này xảy ra là nhờ sự tu tập của chính mình, không ai có thể làm thay cho chúng ta được.

Những Saṅkhāra mà ta đã tích lũy là của riêng mình, nên ta phải chịu trách nhiệm về điều này. Ta đang từ từ thoát ra khỏi sự vô minh tích lũy Saṅkhāra này. Ta đang mở mang trí tuệ của mình, ở mức độ thực nghiệm và nhận thấy rõ ràng là số tồn kho cũ đang bị diệt trừ như thế nào. Ta đang tiến gần hơn đến mức cuối cùng. Mỗi người ai cũng phải tự tu tập, không ai khác có thể tu tập thay cho mình được. Họ có thể chỉ cho ta con đường mà thôi.

Năm chướng ngại trên đường tu tập

Có những chướng ngại, khó khăn, theo ngôn ngữ thời ấy, chúng được gọi là *Nīvaraṇa* (*triền cái*). Chúng như những tấm màng dày không cho phép ta nhìn thấy những gì phía sau chúng. Ta không thể thấy sự thật bên trong mình vì những trở ngại, hàng rào ngăn cản (*Nīvaraṇa*) này. Có năm chướng ngại chính hay còn gọi là năm kẻ thù lớn của những ai hành thiền Vipassanā. Hai trong số năm kẻ thù lớn này là sự ham muốn và ghét bỏ. Ta đang hành thiền để thoát ra khỏi thói quen ham muốn hay ghét bỏ cũ của mình. Nhưng trong khi hành thiền vì vô minh, ta làm gia tăng gấp bội lòng ham muốn hay tâm ghét bỏ. Đáng lẽ ra ta phải thoát ra khỏi nỗi khổ của sự ham muốn hay ghét bỏ. Hãy nhìn xem những gì ta đã bắt đầu làm. Đây là vì thói quen khuôn mẫu cũ của tâm, vì thiếu hiểu biết, vì hai chướng ngại này. Điều này xảy ra thế nào?

Ham muốn (Tham)

Ví dụ, trong một khóa thiền như thế này, có nhiều lý do đòi hỏi thiền sinh được trò chuyện với nhau. Nếu có bất cứ vấn đề gì, ta có thể thảo luận với Thiền sư, nhưng ta nên tự mình tiếp tục tu tập. Tuy nhiên, tâm con người là tâm con người, nó luôn tò mò về người khác. Có được cơ hội, ta bắt đầu nói:

- *Này, về phần bạn thì sao?*
- *Tôi có luồng rần rần chạy khắp cơ thể*

- *Rần rần khắp cơ thể à?*
- *Tôi không có rần rần chút nào cả*
- *Tôi có được luồng cảm giác tuyệt vời như luồng điện khắp cơ thể*
- *Luồng điện à? Tôi không có được luồng điện này*

Rồi khi ta ngồi thiền: “*Tôi muốn có cảm giác rần rần, tôi muốn có các luồng điện. Ồ! Chẳng có luồng điện nào cho tôi cả, chẳng có cảm giác rần rần nào cho tôi cả*”. Ta tiếp tục ham muốn, ham muốn, ham muốn. *Ta đến đây để thoát khỏi sự ham muốn, nhưng nhân danh phương pháp thiền Vipassanā, ta lại bắt đầu ham muốn, ham muốn, ham muốn. Ham muốn là khổ đau ngay cả khi ta ham muốn đạt mục tiêu cuối cùng, sự giải thoát hoàn toàn (Nibbāna): “Tôi muốn Nibbāna, Tôi muốn Nibbāna”. Ta đang chạy ngược hướng với Nibbāna. Nibbāna là giai đoạn không còn ham muốn mà ở đây, ta lại phát triển lòng ham muốn của mình. Làm sao ta có thể đạt tới giai đoạn không còn ham muốn bằng cách phát sinh thêm ham muốn? Không thể được.*

Cho nên, bất cứ khi nào ta thấy kẻ thù này đang khống chế mình, hãy thoát ra khỏi nó càng sớm càng tốt, không cho phép nó khống chế mình. Bất cứ cái gì khởi lên ở khoảnh khắc này, cảm giác này hay cảm giác kia, cho dù không có cảm giác nào cả cũng chẳng thành vấn đề. Ta chấp nhận sự thật ở khoảnh khắc này đúng như thật. Cái gì không có ở đó, ta ước muốn nó, thì luôn mãi thói quen cũ tự nó tái diễn. Ta đang muốn cái không có ở đó và điều này trở thành ham muốn. Ta bắt đầu bị sự ràng buộc vào ham muốn này. Nó trở thành sự đau khổ lớn lao cho chúng ta.

Ghét bỏ (Sân)

Tương tự như thế với sự ghét bỏ, một ví dụ, ta phải ngồi một giờ kiên định với sự quyết tâm mạnh mẽ (Adhiṭṭhāna). Ta không được mở mắt ra, duỗi chân, duỗi

tay ra. Bằng cách này hay cách khác, ta chịu được nửa giờ, 45 phút, sau đó, nổi thống khổ bắt đầu. Rồi cũng cái tâm con người ấy, tò mò về người khác, ta được yêu cầu không được mở mắt ra nhưng vẫn hé mắt chút xíu: *“Cái gì đang xảy ra với những người khác? Chỉ có mình tôi khổ vì đau hay sao?”*, ta rất tò mò về người khác. Và lúc ấy, ta nhận thấy rằng ai ai cũng ngồi yên như tượng Phật. Điều này có nghĩa là họ không đau đớn gì cả: *“Chỉ có tôi đau hay sao? Cái đau của tôi chẳng hết đi, cái đau của người khác đã đi mất. Ô! Cái đau này”*.

Sự ác cảm của mình đối với cái đau này gia tăng gấp bội: *“Thầy tôi cứ nói rằng mọi sự đều Aniccā (Vô thường). Có thể đúng như thế, nhưng cái đau này là vĩnh viễn, nó không phải là vô thường. Đã bao nhiêu lần tôi nói với cái đau này: “Nhà người là vô thường”, nhưng cái đau vẫn không hết, cái đau này là vĩnh viễn”*. Chán ghét, chán ghét, kẻ thù này đã khống chế chúng ta. Chúng ta đang làm gia tăng gấp bội tâm ghét bỏ, chúng ta đến đây để thoát ra khỏi tâm ghét bỏ, nhưng lại làm gia tăng nó.

Còn hai kẻ thù lớn khác nữa, ta cần hiểu rõ rằng tất cả những kẻ thù ở đây là những tật xấu tinh thần, vốn đến với tâm chúng ta với tư cách là khách. Rồi chúng trở thành chủ nhân của căn nhà này và không muốn ra đi. Khi ta thực hành Vipassanā, chúng không thể ở lại mà phải ra đi. Cũng như ta bật công tắc đèn lên, ánh sáng tới bóng tối phải ra đi. Ta không phải nói: *“Bóng tối, Ô! Người hãy đi đi, có ánh sáng rồi”*. Khi ta thực hành Vipassanā, những tật xấu này phải ra đi, nhưng chúng không muốn đi, nên từ bên trong chúng ta, chúng phản kháng: *“Đừng thiền Vipassanā nữa, phương pháp thiền này không tốt cho bạn. Tôi không muốn đi, bạn hãy ngưng Vipassanā”*. Hai loại phản kháng bên trong đã được nêu ra.

Một mối, lười biếng (Hôn trầm, thùy miên)

Một sự phản kháng lớn lao khác sẽ làm cho mình hết sức buồn ngủ. Đêm qua ngủ rất ngon, nhưng ngay lúc ngồi thiền, ta cảm thấy hết sức buồn ngủ. Một kẻ thù rất lớn đang khống chế ta, phải chống lại nó. Hãy thở mạnh lên! Nếu thở mạnh lên không giúp ích được và nếu không phải là lúc ngồi thiền chung một giờ, ta hãy đứng dậy và tập với hơi thở mạnh. Nếu làm vậy cũng không giúp được, thì hãy bước ra ngoài đi bộ từ 5 – 10 phút. Ngay khi bước đi hãy quan sát cảm giác hay hơi thở của mình. Rồi đi vào và ngồi trở lại, tiếp tục chống với kẻ thù này, nếu không khi bị kẻ thù này khống chế, ta không thể hành thiền được.

Phóng tâm, dao động (Trạo cử)

Một sự phản kháng khác ở bên trong, phản kháng này làm cho ta rất dao động. Ta cảm thấy muốn làm một chút cái này, một chút cái kia, nhưng không hành thiền. Đang ngồi thiền một giờ kiên định, một phản kháng bên trong đến với mình, nên ta mang cả thân này ra ngoài Thiền đường, rồi nhận ra rằng: “Ồ! Tôi đang ở trong giờ Thiền kiên định, tại sao tôi lại ra ngoài đây?”. Đây là sự phản kháng từ bên trong. Sự phản kháng này không cho phép mình tu tập đúng đắn, đây là một kẻ thù nguy hiểm.

Hoài nghi

Kẻ thù thứ năm là sự nghi ngờ, đủ mọi loại nghi ngờ đến trong tâm: “*phương pháp thiền này là gì? Loại phương pháp gì thế? Quan sát hơi thở, cho dù tôi không quan sát hơi thở, hơi thở lúc nào cũng có đó. Tôi được lợi lộc gì bằng cách quan sát hơi thở? Bây giờ, quan sát hơi nóng, quan sát hơi thở ra vào, tôi đang làm gì thế này? Tôi đã điên rồi chẳng? Loại Thiền gì thế này?*” Sự nghi ngờ này sẽ không cho phép ta tu tập. Đôi khi có nghi ngờ khác về vị Thầy của mình: “*Đây là loại Thầy thế nào? Tôi mong đợi một Minh Sư vĩ đại từ Ấn Độ. Minh Sư với chữ*

“M”, loại Minh Sư gì thế này? Ông ta không có đầu xù, tóc rối và không để râu rậm rạp hay râu dài, ngay cái đầu cạo trọc cũng không có. Ông ta không có tràng hạt quanh cổ, không có ấn son giữa trán, không có dấu hiệu gì của một minh sư cả. Loại Minh Sư gì thế này? Trông ông ta không giống kẻ ngông cuồng, quái dị mà giống như con người bình thường. Ông ta không có năng lực siêu nhiên, không thể bay trên không hay độn thổ. Ông ta và các Thiên sư phụ tá cứ hỏi, về phần bạn thì sao? Họ đứng ra phải biết về chúng tôi chứ! Cứ sao lại hỏi thiên sinh. Họ không có phép thần thông nào cả”. Nghi ngờ, nghi ngờ và chúng ta không thể tu tập được.

Loại nghi hoặc thứ ba xảy đến: “*Phải, phương pháp thiền này tốt, vì nhiều người tiếp tục trở lại tu tập và được lợi ích. Họ tiếp tục không biết bao nhiêu lần, chắc chắn là phương pháp thiền này tốt. Vị Thiên sư cũng giỏi vì nhiều người nghe theo ông ta. Nhưng tôi lại không giỏi và không thích hợp với phương pháp thiền này* “. Người ta nghi ngờ về khả năng của mình: “*Tôi thấy không thích hợp, không đúng lúc cho tôi. Môi trường này không phải chỗ cho tôi, tốt hơn tôi nên rời khỏi chỗ này*”, và người ta cảm thấy muốn bỏ đi. Ô! Nghi ngờ! Nếu bất cứ một trong ba nghi ngờ này không chế mình, ta sẽ ngưng hành thiền. Năm chướng ngại, năm kẻ thù, hãy cẩn thận, đừng cho phép chúng không chế mình. Rồi ta sẽ thấy rằng mình đang tiến bộ.

Phương pháp thiền này là chân lý, đầy trí tuệ và chung cho tất cả

Phương pháp thiền này rất huyền diệu, không liên quan đến giáo điều, lòng tin mù quáng hay sự sùng bái dị đặc nào. Phương pháp thiền này là khoa học thuần túy về thân và tâm, sự tương quan giữa thân và tâm. Bắt nguồn từ vô minh, tâm không ngừng phản ứng lại các cảm giác và tạo ra các bất thiện như thế nào. Và bởi vì những bất thiện này, một loại cảm giác nào đó nảy sinh

và ta phản ứng lại nó với nhiều bất thiện hơn. Đó là một vòng lẩn quẩn làm cho ta khổ, càng ngày càng khổ. Khi quan sát nó, ta sẽ thoát ra khỏi khổ đau. Đây là luật tự nhiên của vũ trụ, nó không liên quan gì đến tổ chức tôn giáo nào. Chân lý là chân lý, chân lý phổ quát chung cho tất cả, định luật phổ quát. Dhamma là luật chung cho tất cả, luật tự nhiên. Điều này trở nên rõ ràng hơn nếu ta tiếp tục hành thiền. Luật tự nhiên là thế, nếu phản ứng lại bằng sự bất thiện, ta sẽ gia tăng gấp bội sự khổ đau của mình. Nếu ta ngừng phản ứng này lại, ta bắt đầu thoát ra khỏi khổ đau. Ngay trong quá khứ, điều này đã có hiệu quả. Bây giờ, nó cũng có hiệu quả. Nó sẽ có hiệu quả trong tương lai. Ngay trong quá khứ, cho dù có sự hiện hữu của một vị Phật hay không?

Đức Phật đã từng nói: *“Cho dù có ta hay không? Cho dù có ai trở thành Bạc Giác Ngộ hay không? Luật tự nhiên ấy vẫn nguyên như thế”*. Luật ấy trường cửu, bao giờ cũng vậy, người nào phát sinh ra sự bất thiện, người ấy chắc chắn sẽ đau khổ. Bao giờ cũng vậy, người nào thoát khỏi điều bất thiện, người ấy chắc chắn sẽ được giải thoát khỏi khổ đau. Đức Phật khám phá ra định luật ấy và nó vẫn còn áp dụng. Người ta không biết cái gì đang xảy ra sâu tận bên trong. Họ phát sinh ra bất thiện bằng cách nào? Người ta chẳng hay biết gì cả.

Nhờ quan sát cảm giác, ta thoát khỏi khổ đau

Sự giác ngộ của Đức Phật là Ngài đi sâu vào tận bên trong, và tìm hiểu xem đối với các cảm giác này, người ta cứ tiếp tục phát sinh ra bất thiện và khổ đau như thế nào. Nhờ quan sát cảm giác, người ta có thể thoát khỏi khổ đau và điều bất thiện như thế nào. Có người đã khám phá ra định luật vốn sẵn có này, định luật ấy đã có sẵn. Và rồi, vì lòng từ bi, người ấy bắt đầu chỉ dạy định luật ấy cho người khác hay truyền phương pháp thiền này cho người khác. Người ta áp dụng theo phương pháp ấy và thoát khỏi khổ đau. Điều này đã xảy ra đến cho

hàng ngàn người thời Đức Phật còn tại thế. Và trong 25 thế kỷ sau đó, bất cứ ai thực hành cũng đã thu thập cùng một lợi lạc. Ngay trong tương lai và ngày nay, những ai thực hành cũng sẽ thu thập cùng một lợi lạc như thế. Luật là luật, nó không bao giờ thay đổi, cùng một thứ luật: *“Dhamma là vĩnh cửu, cùng một thứ luật phổ biến khắp nơi”*. Vào thời của Đức Phật, rất nhiều người khốn khổ thoát khỏi khổ đau không phải vì được Ngài làm phép lạ hay thần thông, mà vì phương pháp thiền này đã được truyền dạy cho họ. Một ví dụ là Angulimala, một thanh niên đầy uất hận, anh ta đã thề sẽ giết 1000 người. Nhiều oán hận đến thế nên anh đã giết 999 người và đang kiếm người thứ 1000. Bây giờ, làm sao nhớ số người anh ta đã giết? Khi giết xong một người, anh ta cắt một ngón tay xâu thành vòng chuỗi đeo quanh cổ và tiếp tục đếm bao nhiêu ngón. Đó là lý do tại sao anh ta được gọi là Angulimala (Người đeo vòng chuỗi các ngón tay).

Khi tìm người thứ 1000, anh ta gặp Đức Phật, hay đúng hơn, Đức Phật vì lòng từ bi, đến để giúp anh ta thoát khỏi đau khổ. Không thần thông, không phép lạ, Ngài truyền dạy cho anh ta cùng một phương pháp thiền. Anh bắt đầu nhận ra rằng mình là con người khốn khổ nên nỗ lực tu tập ngày đêm. Và anh ta thoát khỏi khổ đau, đạt đến đích cuối cùng, trở thành con người hoàn toàn giải thoát, một A La Hán đầy lòng từ bi, tình thương và hảo ý đối với người khác.

Và rồi anh ta đi hết làng này đến làng khác, hết thôn này đến thôn khác, hết thị trấn này đến thị trấn khác giảng dạy rằng: *“Mọi nơi, ai cũng rất khổ. Bản thân tôi là người vô minh, vì vô minh, tôi đã hại chính mình và nhiều người khác. Giống như tôi, có những người tự hại mình và người khác. Nếu những người ấy có được phương pháp thiền, chắc chắn họ sẽ thoát khỏi khổ đau”*. Như thế, vì lòng từ ái, anh ta đã đi đến nhiều nơi khác nhau và giảng dạy Dhamma, phương pháp thiền này cho người

khác. Dù đã là Tu sĩ, vẫn có người nhận ra anh ta: “Ồ! Người này chính là Angulimala, người này đã giết mẹ tôi hay cha tôi, vợ tôi, chồng tôi, con trai tôi, ...”. Vì lòng giận dữ, người ta ném đá vào anh ta, đánh anh ta. Máu bắt đầu từ người anh chảy ra nhưng từ trong tâm, chỉ có lòng từ bi tuôn chảy: “Ồ! Những người khổ đau, tôi cũng khổ đau không kém. Vì vô minh, tôi đã hại chính mình và những người khác. Hãy nhìn xem phương pháp thiền này sẽ giúp quý vị như thế nào. Quý vị sẽ thoát khỏi mọi khổ đau, hãy thử phương pháp thiền này”. Đầy lòng từ bi! Trọn cuộc đời đầy lòng từ bi! Như vậy, nhiều người dễ dàng thoát khỏi khổ đau. Dĩ nhiên, nhờ thực hành phương pháp thiền này, hiểu rằng chỉ phương pháp thiền này thôi có thể giải thoát chúng ta ra khỏi khổ đau. Nếu ta không thoát khỏi điều bất thiện hay Saṅkhāra của mình, ta sẽ không thoát khỏi khổ đau.

Một ví dụ khác, có một người đàn bà khổ đau tên là Kisa Gotami, lấy chồng sau nhiều năm mà không có con nên bà ta ao ước có được đứa con. Nhiều năm sau đó, bà sinh được một đứa con. Bất hạnh thay, hai năm sau, đứa bé chết. Do phát sinh nhiều ràng buộc vào đứa con của mình, nay đứa bé lại chết đi nên sự khổ đau của bà đi đến cùng tột. Không chịu đựng nổi, bà ôm xác đứa con vào lòng và không chịu cho ai mang xác đứa bé ra chỗ thiêu hay bãi tha ma: “Không! Con tôi chưa chết, nó đang ngủ, xin hãy làm cho nó thức dậy, xin hãy làm điều gì đó”. Người ta nói: “Bà ơi! Thằng bé đã chết. Không có cách gì mong đợi cậu bé sẽ tỉnh lại”.

Nhưng bà ta đã hoàn toàn mất trí rồi: “Không! Tôi không thể bỏ nó được. Con trai tôi chưa chết! Xin làm ơn làm điều gì đó cho mẹ con tôi, xin hãy làm ơn!”. Một người sáng suốt đã nói với bà ta rằng: “Không ai có thuốc nào có thể cứu sống cái xác chết cả. Bà nên đến gặp Đức Phật. Ngài có trung tâm thiền ở đây, hãy đến đó, có thể Ngài sẽ giúp cho bà được”. Bà đến gặp Đức Phật và

đặt xác con dưới chân Ngài rồi khóc lóc: “*Con trai tôi chưa chết, người ta bảo nó đã chết. Cho dù nó có chết, xin Ngài hãy làm ơn ra tay cứu nó. Xin làm ơn!*”. Đức Phật thấy bà quá xúc động, tâm trí đã mất bình tĩnh đến nỗi lời giảng dạy thông thường sẽ không có hiệu quả gì. Ngài có cách dạy riêng nên bảo bà: “*Được rồi! Bà hãy đi vào làng, xin vài hạt mè*”. Bà ta rất vui mừng: “*Đức Phật sẽ làm gì đây cho con trai tôi*”. Ngài nói tiếp: “*Khoan! Hãy lắng nghe đúng đắn sự chỉ dẫn này, bà phải mang về đây những hạt mè từ nhà nào hay gia đình nào đã không có người chết*”. Rồi bà đến từng nhà, từ đường này sang đường khác và hỏi xin vài hạt mè:

- *Con trai tôi đã chết và Đức Phật sẽ giúp cho chúng tôi, xin làm ơn cho tôi vài hạt mè.*
- *Ồ! Bà có thể lấy mấy bao mè cũng được. Cầu chúc cho con trai bà sống trở lại.*
- *Thế trong gia đình quý vị có ai chết không?*
- *Vâng! Cha tôi đã chết hay mẹ tôi đã chết, hoặc chồng tôi đã chết, Anh tôi đã chết*

Rồi bà đến căn nhà kế bên, rồi nhà kế bên nữa..., Bà ta không tìm thấy căn nhà nào mà không có người chết cả. Đến lúc ấy đã hết ngày và bà tỉnh ngộ: “*Không có nhà nào, gia đình nào không có người chết. Đây là định luật tự nhiên, con người sinh ra để rồi phải chết không sớm thì muộn*”. Bây giờ, tâm của bà đã thích hợp để học Dhamma. Rồi bà ta trở lại gặp Đức Phật và Ngài truyền dạy cho bà Dhamma, cũng cùng Dhamma này: “*Quan sát hơi thở ra vào, quan sát cảm giác, đi sâu hơn và bà sẽ thấy rằng tất cả những khổ đau của mình sẽ biến đi hết lớp này đến lớp khác*”.

Bà Kisa Gotami này trở thành một vị Arahant (A La Hán) hoàn toàn giải thoát. Sau đó, bà dành hết cuộc đời mình phục vụ chúng sinh: “*Có nhiều người mẹ như tôi, nhiều chị em gái như tôi.Ồ! Họ khổ sở lắm. Nếu họ có*

được Dhamma huyền diệu này, họ sẽ thoát khỏi khổ đau”. Vì lòng từ bi, trong tinh thần Dhamma, bà ta tiếp tục phục vụ chúng sinh.

Một người khổ sở khác là Patacara, con gái của một Phú hộ. Bà mất chồng, có được hai con trai, bà mất cả hai con. Bà mất anh, mất mẹ, mất cha,... không còn ai thân thuộc trong thế giới mênh mông này. Bà trở nên quẫn trí, hoàn toàn mất trí. Bà trần truồng chạy trên các đường phố thành Sāvattthī. Người ta ném đá vào người bà, nhưng bà chẳng hiểu chuyện gì đang xảy ra cả. Nhờ những Pārami (phẩm hạnh tốt) và các Kamma (nghiệp tốt) trong quá khứ, bà gặp Đức Phật. Khi đó, Ngài đang giảng Dhamma cho thính chúng, bà ta đi ngang qua nên Ngài nói: *“Con của ta, hãy lại đây!”*. Bà đến đó, ngồi xuống trong vài giây, rồi tỉnh lại nhận ra rằng mình đang trần truồng. Có ai đó ném cho bà tấm vải để che thân. Từ đó, bà được gọi là Patacara. Đức Phật ban cho bà Dhamma, cũng cùng phương pháp thiền này. Bà nỗ lực tu tập và bà thoát khỏi khổ đau.

Phép màu, thần thông không giúp ta thoát khỏi khổ đau thật sự

Nếu Đức Thế Tôn dùng thần thông để cứu sống con trai của bà Kisa Gotami hay các con trai, chồng, mẹ, cha, anh của bà Pacatara này thì Ngài sẽ không phải là Đức Phật. Những thần thông này chỉ là sự cứu giúp tạm bợ, cho dù ai đó có sống lại. Khổ đau lúc nào cũng có ở đây nên Ngài truyền cho họ Dhamma thoát khổ. Khi tiến triển trên con đường giải thoát, có lúc, người ta nhớ về quá khứ hết kiếp này đến kiếp khác. Ngài nói:

“Hãy nhìn xem! Trong suốt vô lượng kiếp, hết kiếp này đến kiếp khác, có bao nhiêu những người thân yêu đã chết. Nếu chúng ta thu nhặt xương của những người đã chết trong quá khứ, xương sẽ chất thành ngọn núi khổng lồ. Và nước mắt chúng ta khóc cho những người

thân yếu đã chết nhiều như đại dương bao la. Chúng ta có muốn tái diễn cùng cảnh ấy trong tương lai, hết kiếp này đến kiếp khác, vô lượng kiếp trong tương lai lẫn lộn trong khổ đau không? Như vậy đã đủ rồi, chúng ta đã chịu khổ đủ rồi, hãy thoát khỏi khổ đau ngay bây giờ. Đây là cách thức, đây là phương pháp”. Và Ngài truyền cho phương pháp này, vốn chỉ là luật tự nhiên. Người nào cố gắng tu tập nỗ lực, họ sẽ được thoát khỏi khổ đau. Để tập luyện phương pháp thiền này, ta không nhất thiết phải từ bỏ cuộc sống thế tục, hoặc ta phải trở thành một Tu sĩ hay nữ Tu sĩ. Đúng vậy! Nếu ai trở thành một vị Tăng hay Ni, người ấy có trách nhiệm hơn trong đời sống thế gian này. Người ấy có thể dành hết thời gian cho Dhamma và sự tu tập trở nên dễ dàng hơn. Nhưng đây không phải là điều tuyệt đối cần thiết. Dhamma là cho mọi người, Ấn sĩ, Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni và Cư sĩ. Các Cư sĩ khó khăn vì có nhiều trách nhiệm. Tuy vậy, Con đường giải thoát cho Tu sĩ và Cư sĩ giống như nhau. Không có tới 100 ngàn Tỳ Kheo và Tỳ Kheo Ni trong thời Đức Phật, số đệ tử còn lại đông tới hàng triệu người ở phía Bắc Ấn Độ là những Cư sĩ. Họ thực hành Vipassanā và đã thoát khỏi khổ đau.

Bồ thí, cúng dường giúp ta xả bỏ tâm ngã mạn và tham lam

Một ví dụ khác, một người rất giàu có, triệu phú thời ấy có tên là Anathapindika, hay còn được gọi là Cấp Cô Độc. Ông ta thường hay cho nhiều Dāna (Bồ thí, cúng dường). Truyền thống của người Cư sĩ là bồ thí, cúng dường. Nếu ai không làm thế thì sự ngã mạn của người đó sẽ tăng trưởng. Là một Cư sĩ, ta không nên đi xin ăn từ người khác, đối với Tăng Ni thì điều này không sao. Là một Cư sĩ, ta phải kiếm tiền một cách chân chính, lương thiện, chăm chỉ. Nhưng khi bắt đầu kiếm ra tiền, ý tưởng điên cuồng sẽ tới: “*Ta rất thông minh và lanh lợi, đây là lý do tại sao ta kiếm được nhiều tiền thế này*”. Người ta bắt đầu sống cuộc đời lấy bản ngã hay cái ta làm trọng, rồi

khinh rẻ người khác: “Ô! Những người này, họ ngu dốt lẫn, họ không thông minh, lanh lợi, không chăm chỉ, cần cù. Đó là lý do tại sao họ không kiếm ra nhiều tiền. Còn ta, nhìn xem! Ta rất thông minh, lanh lợi và cần cù”.

Cái ngã này nổi lên, điều này rất nguy hiểm. Tất cả mục đích bố thí, cúng dường (Dāna) là để làm suy giảm cái ngã này. Nhưng cũng chính việc cho Dāna ấy có thể làm cho người ta trở thành con người lấy bản ngã làm trọng. Khi lấy bản ngã làm trọng, người ta đã đánh mất Dhamma, người ta không biết tại sao mình cho Dāna. Người này, Anathapindika (Cấp Cô Độc) đã bố thí, cúng dường rất nhiều. Ông ta có biệt hiệu là Anathapindika vì ông ta cung cấp thực phẩm và giúp đỡ cho rất nhiều người nghèo, những người cô độc. Cơ sở kinh doanh của ông ta có khắp trong và ngoài nước Ấn Độ. Ông lập ra một điều lệ là bất cứ ở đâu có chi nhánh, văn phòng của ông, ở đó, không có ai phải chịu đói, nhưng ông ta vẫn chưa biết Dhamma. Sau đó, Ông ta được gặp Đức Phật, được biết Dhamma và tu tập Vipassanā để thanh lọc tâm, rồi chứng nghiệm được giai đoạn đầu của giải thoát (Thánh quả Nhập Lưu) và trở thành một người hoàn toàn thay đổi theo hướng tốt.

Bây giờ, mục đích của việc hiến tặng Dāna là không phải để thổi phồng bản ngã mà là giảm bớt đi bản ngã và làm cho nó tiêu tan. Ông ta nghĩ rằng: “*Tất cả tiền tài mà tôi có là vì các Kamma (Thiện nghiệp) của tôi trong quá khứ, nó phải được dùng vì lợi ích của người khác. Dĩ nhiên, là một Cư sĩ, tôi phải dùng tiền để tự cấp dưỡng và nuôi dưỡng người thân. Số tiền còn lại sẽ dành cho lợi ích của người khác*”. Bây giờ, ông ta đã hiểu rõ điều này.

Cái gì là lợi ích thực sự cho người khác?

Lợi ích cho người khác là gì? Tôi cho người đói thức ăn, điều này nên làm, điều này tốt. Nhưng đến ngày hôm sau, người này đói trở lại. Tôi cho người khát nước

uống, lúc sau đó, người này khát nước trở lại. Tôi cho người bệnh thuốc, người bệnh này có thể bị bệnh khác hay bị cùng chứng bệnh trở lại. Tôi cho người nghèo quần áo, sau một thời gian, y phục ấy rách nát, người ấy ăn mặc rách rưới trở lại. Tôi không thể giúp người ta thoát khỏi mọi khổ đau. Nếu họ có được Dhamma, phương pháp thiền Vipassanā huyền diệu này, họ có thể thoát khỏi hoàn toàn mọi khổ đau, các khổ đau mà họ gặp phải hết kiếp này đến kiếp khác.

Dhamma phải đến với từng người, những người đang bị khổ đau. Ngoài việc hiến tặng Dāna về vật chất, Dāna về Dhamma này quan trọng nhất. Đức Thế Tôn đã dạy: *“Trong tất cả các sự bố thí, bố thí Dhamma là cao quý nhất”*. Ông Anathapindika đang sống tại Sāvattthī (Thành Xá Vệ), thành phố đông dân nhất Ấn Độ thời bấy giờ. Khi Đức Phật đang trú tại Rasgheri, ông ta đến đảnh lễ Ngài và hỏi: *“Thưa Ngài! Tại sao Ngài lại không đến Sāvattthī? Có nhiều người ở đây, giàu hay nghèo, ai cũng khổ cả. Thưa Ngài! Nếu có một trung tâm thiền ở đây, nhiều người sẽ được lợi lạc. Xin Ngài hãy đến đó!”*. Đức Phật đã mỉm cười nên ông ta hiểu là Ngài đã nhận lời.

Trở về nhà, ông ta tìm nơi xây dựng trung tâm thiền để Đức Phật giảng dạy Dhamma cho dân chúng. Một trung tâm thiền không nên ở ngay giữa thành phố, với nhiều tiếng động ồn ào, quá xô bồ. Trung tâm cũng không nên ở xa quá đến nỗi người ta khó tới được. Đang lúc tìm kiếm một nơi thích hợp, bình yên nhưng không quá xa thành thị, ông ta gặp một khu vườn khuôn viên rất an tĩnh thích hợp hành thiền. Ông dò hỏi, biết rằng Hoàng tử Jeta (Kỳ Đà) là chủ nhân khu vườn đó. Ông ta đến gặp Hoàng tử và nói: *“Thưa Ngài! Tôi muốn mua khuôn viên của Ngài”*. Vị Hoàng tử nổi giận: *“Tôi ở đây không phải là để bán khuôn viên ấy. Nó là nơi tôi tiêu khiển, tôi sẽ không bán”*. *“Xin Ngài vui lòng, tôi muốn mua miếng đất*

ấy bằng bất cứ giá nào”. Để tổng khứ ông ấy đi, vị Hoàng tử nói:

- Ông có biết giá của miếng đất này không? Ông phải trả tiền vàng đúc lên khắp miếng đất ấy. Đấy là giá của miếng đất.
- Việc mua bán đã thỏa thuận xong, tôi sẽ trả tiền vàng đúc lên miếng đất ấy.

Ông ấy mang xe chất đầy vàng đúc và bắt đầu trả.

Hoàng tử nói:

- Ông có điên không? Không có mảnh đất nào giá trị đến như vậy. Ông làm gì thế? Ông có điên không?
- Không! Tôi không điên. Miếng đất này sẽ trở nên rất giá trị. Đức Phật sẽ đến đây giảng dạy Dhamma huyền diệu. Tất cả sự giàu có của tôi không có nghĩa lý gì so với một người nhận được Dhamma, học được phương pháp thiền Vipassanā. Hay dù chỉ một người thoát ra khỏi khổ đau, sự giàu có của tôi không có nghĩa lý gì so với điều ấy. Và tôi biết là không phải chỉ một người mà hàng ngàn người sẽ được lợi lạc.

Như thế, ông ta xây một trung tâm thiền cho 10 ngàn người có thể ở lại hành thiền, học hỏi Dhamma. Chủ ý của ông ta là phục vụ người khác. Trước đó, ông ta đã thực hành hạnh hiến tặng Dāna. Bây giờ, Dāna của ông ta là làm sao càng nhiều người được lợi lạc. Ông ta đã hiến tặng không phải để thổi phồng bản ngã của mình mà để giảm bớt và tiêu tan bản ngã, chỉ để phục người khác. Vì Kamma (nghiệp) trong quá khứ, người triệu phú ấy thành kẻ bần cùng trong một thời gian ngắn.

Lúc còn nhiều tiền, ông ta đến trung tâm mỗi ngày sáng và tối ngồi thiền. Là một Cư sĩ, ông ta hiểu rằng mình không nên đến trung tâm thiền với tay không, mà phải mang cái gì đến cho những người hành thiền khác. Mỗi lần đến, ông ta đều đem cái gì cho những người

hành thiền. Bây giờ, là người nghèo, ông ta không có gì để mang đến cả. Rồi một ý tưởng đến với ông, phía sau nhà có miếng vườn nhỏ. Trong mảnh đất ấy, ông đã tích trữ một số đất rất màu mỡ từ nhiều nơi ở Ấn Độ. Bây giờ, ông ta bốc cả hai tay đầy đất phỉ nhiều đến trung tâm. Ông bỏ đất ấy dưới một gốc cây, mong cho cây này tăng trưởng, dưới bóng mát của tàng cây này, mong cho người nào đó nhận được Dhamma, nguyện cho người nào đó có thể hành thiền. Ông ta có thiện ý này: “*Cho dù một nắm đất hay hàng triệu đồng Rupee, chẳng có gì khác nhau cả mà chỉ có chủ ý mới đáng kể*”. Một thời gian sau, ông ta trở thành triệu phú trở lại và cúng dường như xưa. Bây giờ, ông ta đã hiểu Dhamma: “***Bất cứ cái gì tôi cúng dường, số lượng không quan trọng, chủ ý của tôi phải là chủ ý vì Dhamma, vì sự tốt lành và lợi ích của người khác, không mong đợi được đền đáp***”.

Khi người ta chưa biết Dhamma mà cứ hiến tặng Dāna, thì lúc nào cũng thổi phồng bản ngã. Người ta xây một bệnh viện, trường trung học, đại học, nhưng người ấy muốn tặng phẩm của mình được đặt tên là Bệnh viện Goenka, trường Trung học Goenka, trường Đại học Goenka. Tên này phải được viết bằng chữ vàng ngay ở cổng. Thật điên rồ! Người ta chẳng biết mình đang làm gì. Toàn thể chủ ý đã sai, sự hiểu biết về Dhamma đã sai lệch. Chủ ý của người hiến tặng là không mong đợi được đền đáp lại bất cứ cái gì, hiến tặng vì sự tốt lành và lợi ích cho người khác. Có rất nhiều người đã bắt đầu thay đổi, cảm thấy sự thay đổi trong đời họ, những Cư sĩ tại gia. Một người là bà Visākhā, là con gái của một người rất giàu, kết hôn với một người giàu có khác, nhưng gia đình không hề biết Dhamma là gì cả. Rất thông minh, bà ta đã cải đổi toàn thể môi trường không có Dhamma này. Mỗi người trong nhà, ai ấy đều thực hành thiền thuần thục. Toàn thể thái độ cả gia đình đều thay đổi. Cả nhà trước kia vốn có nhiều căng thẳng và khổ đau, nay đây

an vui, hòa hợp. Bất cứ nơi nào Dhamma có hiệu quả, Dhamma mang lại an lạc cho mọi người. Đây không chỉ xảy ra trong thời Đức Phật, Dhamma tiếp tục mang lại hiệu quả cho bất cứ ai tu tập và bất cứ khi nào tu tập cũng sẽ có cùng kết quả đó.

Lợi ích thiết thực ngay ở hiện tại khi hành thiền

Một chuyện xảy ra trong đời Thầy của tôi, Sayagyi U Ba Khin. Khi nước Miến Điện được độc lập, có nhiều vương quốc nhỏ. Một chính trị gia lỗi lạc đã thống nhất các nước nhỏ này và thành lập Liên Bang Miến Điện. Để thỏa mãn những người trị vì ở những nước nhỏ, một trong những lãnh tụ của họ được đưa lên làm Tổng thống Liên Bang Miến Điện. Theo hiến pháp Liên bang, Tổng thống không có thực quyền mà Thủ tướng là người nắm hết quyền hành. Nhưng người này rất vui mừng: “*Bây giờ, tôi là Tổng thống Liên Bang Miến Điện. Trước kia, tôi là một người trị vì một lãnh thổ nhỏ*”.

Một buổi tối, ông ta mở dạ tiệc lớn, tất cả các nhà ngoại giao hay những nhân vật quan trọng trong thành phố đều đến dự. 7^h30 tối là lúc buổi dạ tiệc bắt đầu, tất cả quan khách đã tới nhưng chủ tọa buổi dạ tiệc không thấy đâu. 7^h45, vẫn không thấy chủ tọa, 8^h tối, chủ tọa không tới, vị Thủ tướng lo ngại chuyện gì đã xảy ra. Ông ta phái người đến Tư dinh Tổng thống ở tầng một. Những người được phái quay trở lại nói:

- *Thưa Ngài! Ông ta không tới được*
- *Tại sao? Chuyện gì đã xảy ra?*
- *Ông ta uống rượu nhiều quá, lăn trên sàn, bất tỉnh. Ông ta không tới được.*
- *Ồ! Nhưng không có chủ tọa làm sao buổi dạ tiệc bắt đầu. Đây là buổi dạ tiệc của Tổng thống, tỉnh hay bất tỉnh, bằng mọi cách hãy mang ông ta đến đây để chúng ta bắt đầu buổi dạ tiệc.*

Hai người phụ dìu ông ta tới. Nửa tỉnh, nửa say, nấc cụt, nấc cụt, ông ta tới. Ông được đưa vào ghế chủ tọa. Bữa tiệc bắt đầu và thứ hai, món ăn thứ nhất được dọn ra. Khi món ăn thứ ba được dọn ra, ông ta bắt đầu nôn mửa. Vị Thủ tướng thấy vậy rất buồn: “*Chúng ta gọi chúng ta là đất nước Dhamma, chính phủ của chúng ta là chính phủ Dhamma mà chúng ta có hạng Tổng thống như thế này ư!*”. Có thể làm gì được?

Ngày hôm sau, khi Tổng thống tỉnh rượu và gọi điện cho Thủ tướng: “*Nếu ông muốn, tôi sẽ từ chức, nhưng tôi không thể cai rượu được, không thể được. Theo truyền thống hoàng gia, người kế vị ngai vàng, có nghĩa là con trưởng của Vua, lúc mới ra đời, món thứ nhất được mớm bằng muỗng vàng hay muỗng bạc là rượu thượng hạng. Đây là món đầu đời thừa ông. Kể từ đó, tôi đã uống quá nhiều rượu, một nửa lượng máu của tôi đã trở thành rượu, tôi không thể cai rượu được*”. May mắn thay cho người này, bởi vì các Pārami, những phẩm hạnh tốt trong quá khứ. Một hôm, ông ta đi ngang qua trước trung tâm thiền của Sayagyi U Ba Khin (Thầy tôi). Chỉ vì tò mò, ông ta bước vào. Ngày ấy là ngày cuối khóa, và ai nấy trên vẻ mặt đều rạng rỡ vì cuộc giải phẫu bây giờ đã xong và môn thuốc xoa vết thương đã được trao truyền. Mọi người ai nấy đều mỉm cười.

- *Chuyện gì xảy ra ở đâu vậy?*
- *Thiền được giảng dạy ở đây?*
- *Thiền gì thế?*
- *Thiền Ānāpāna, Vipassanā được dạy ở đây*

Sinh ra là một Phật tử, ông ta đã đọc về thiền Ānāpāna, Vipassanā trong Kinh điển. Nhưng ông ta không hề biết ai giảng dạy phương pháp thiền này, không biết kết quả đạt được như vậy. Mọi người, ai nấy cảm thấy rất an lạc, hòa hợp.

- Tôi chưa bao giờ có được an lạc trong cuộc đời, tôi chưa bao giờ biết hòa hợp là gì, tôi rất dễ dao động. Thưa Ngài! Tôi có thể đến, theo học một khóa được không?
- Được, được. Cho dù Thái tử hay người bản cùng, bất cứ ai đều có thể đến đây và hành thiền.
- Tôi sẽ phải làm gì?
- Ông sẽ phải thọ 5 giới.
- Năm giới?Ồ, không, 4 giới thôi. Không có gì nghi ngờ về giới thứ 5 cả. Tôi không thể giữ giới đó.
- Như vậy, ông hãy đi ra khỏi đây. Chúng tôi không thể chấp nhận ông được.
- Chỉ 1 hóp thôi, thưa Ngài. Mỗi ngày, chỉ chút xíu.
- Không, không được đâu.
- Cứ 2 ngày một lần?
- Không, không được.
- Cứ 5 ngày một ngọm?
- Không được đâu. Ông hãy đi đi. Chúng tôi sẽ dạy cho ông trừ khi ông có được một nền tảng vững chắc. Năm Sīla, năm giới này là nền tảng vững chắc của Thiền.
- Được rồi. Bằng cách này hay cách khác, tôi sẽ tự kiểm soát lấy mình. Tôi sẽ đến, thưa Ngài. Nhưng với một điều kiện là sau khóa học, tôi về nhà, Ngài sẽ không còn cản tôi uống rượu nữa.
- Làm sao tôi có thể cản ông uống rượu được. Về đến nhà, ông là chủ nhân của chính ông. Ông có thể uống nhiều theo ý muốn, nhưng không thể uống ở đây. Tôi khuyên ông cũng không nên uống ở nhà. Nhưng nếu ông uống ở nhà, sao tôi có thể cản ông được. Nhưng trong mười ngày này, ông không được uống rượu.

- *Được rồi, thưa Ngài! Tôi muốn an lạc và hòa hợp.*

Ông ta cũng thực tập cùng phương pháp thiền này. Sau mười ngày, ông ta về Dinh Tổng thống. Nếu có ai uống rượu cách xa 100m, ông ta cũng nói: “*Hôi quá! Ai đang uống rượu thế?*”. Thái tử không thể chịu nổi mùi rượu khi người khác uống rượu. Rõ ràng là ông ta không thể uống được rượu nữa. Trong mười ngày ấy, không ai nói với ông ta rằng: “*Nếu ông về nhà uống rượu, ông sẽ sa vào địa ngục này, địa ngục kia*”.

Chẳng ai làm thế cả, trong Dhamma không có dọa dẫm. Chuyện gì đã xảy ra? Tại sao ông ta uống rượu? Ông ta đã nghiện cảm giác của rượu. Khi ông học cách quan sát cảm giác của mình, tất cả các Saṅkhāra nghiện rượu đi mất. Chúng nghiện rượu của ông đã hết, làm sao ông có thể uống trở lại cho được. Nếu điều này chỉ xảy ra với một người, Tổng thống Liên Bang Miến Điện, có lẽ có phép màu nào đã xảy ra. Nhưng điều này đã xảy ra cho hàng ngàn người tham dự khóa thiền. Nghiện rượu, nghiện thuốc phiện, nghiện cái này hay cái kia, và hơn thế nữa, nghiện sự ham muốn, nghiện sự ghét bỏ, nghiện sự sợ hãi, nghiện phiền muộn, tất cả những tâm bệnh này biến mất một cách dễ dàng. Dhamma huyền diệu và khoa học như thế! Dhamma không có tính cách giáo phái và chung cho hết thảy mọi người như thế! Dhamma hướng vào kết quả như thế! Dhamma mang lại kết quả ngay tại đây, bây giờ và ngay trong kiếp sống này.

Thật tốt là quý vị đã tham dự một khóa thiền, hãy tận dụng 4 ngày kế tiếp. Đó là những ngày tuyệt diệu trong cuộc đời mình. Ít nhất là ta củng cố vững chắc trong phương pháp thiền này. Thực hành phương pháp này là công việc của cả một đời người. Quý vị phải nỗ lực thực tập phương pháp ấy suốt đời mình. Nhưng hãy tận dụng thời gian bây giờ để củng cố vững chắc vào phương pháp thiền này. Hãy tận dụng cơ hội! Hãy tận dụng

phương tiện sẵn có ở đây! Hãy tận dụng Dhamma huyền diệu này, phương pháp thiền huyền diệu này để giải thoát khỏi những ràng buộc của ham muốn và ghét bỏ, của ảo tưởng, của vô minh để hưởng được sự an lạc thật sự, hòa hợp thật sự, hạnh phúc thật sự!

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ BẢY

Ngày thứ bảy đã qua, bây giờ, ta còn ba ngày nữa để tu tập. Nhưng để tu tập nghiêm chỉnh, ta chỉ còn hai ngày nữa. Bởi vì vào ngày thứ mười, sau giờ ngồi thiền từ 8^h - 9^h sáng, ta sẽ được học một phương pháp thiền mới. Và sau đó, lời nguyện giữ im lặng trước đây sẽ được xả bỏ, sẽ không còn sự im lặng thánh thiện nữa, sẽ có những cuộc trò chuyện thánh thiện. Có thánh thiện hay không, trò chuyện là trò chuyện. Trò chuyện và sự hành thiền nghiêm chỉnh không thể tồn tại và đi đôi với nhau. Cho nên, chúng ta không thể hành thiền nghiêm chỉnh vào ngày thứ mười được.

Tuy thế, ngày ấy là một ngày rất quan trọng. Bởi vì trong chín ngày, ta đã thực hiện một cuộc giải phẫu tâm rất sâu. Vào ngày thứ mười, vết thương sâu đậm này sẽ đòi hỏi một chút thuốc thoa dịu. Phương pháp mà ta sẽ học vào ngày thứ mười sẽ là phương thuốc rất êm nhẹ để xoa dịu vết thương. Hơn nữa, sau khi qua cuộc giải phẫu rất sâu này, hết chín ngày im lặng; nếu người ta bất ngờ đến với thế giới bên ngoài, sẽ giao tiếp với nhau, đôi khi, người ta sẽ bị sốc. Cho nên, ngày thứ mười là ngày làm dịu sự va chạm cho quý vị. Làm như thế, để vào ngày thứ mười một, chúng ta sẽ đối diện với cuộc đời một cách dễ dàng hơn. Như thế, chỉ còn hai ngày nữa để thực hành thiền nghiêm chỉnh.

Đức Phật muốn chúng ta hành thiền một cách liên tục. Đối với phương pháp thiền này mà nói, sự thực hành liên tục là bí quyết để thành công. Khi thiền sinh đến với khóa học dài hơn như khóa 20 ngày, 30 ngày, 45 ngày, họ hành thiền liên tục. Ở đây, có những giờ nghỉ, nhưng không có giờ nghỉ cho các thiền sinh khóa dài ngày này. Chúng ta cũng phải học cách thực hành sao cho liên tục. Cho nên, hai ngày này, hãy học cách làm thế nào để thực hành liên tục.

Phương pháp hành thiền liên tục trong đời sống sinh hoạt hàng ngày

Dĩ nhiên, trong những giờ Thiền, ta ngồi với cặp mắt nhắm lại và Thiền. Những lúc được gọi là lúc nghỉ ngơi như bây giờ, không còn là nghỉ ngơi nữa. Khi làm một việc gì bằng tay chân, ta phải đứng dậy và bước đi như bước về phòng ngủ của mình hay bước đến phòng ăn..., nhưng ta vẫn đang hành thiền. Với cặp mắt mở, ta có ý thức và chỉ đang nghỉ ngơi với cặp mắt mở. Ta có ý thức với những gì mình đang làm bằng tay chân. Nếu đang đi bộ, ta ý thức rằng mình đang đi bộ. Nếu đang ăn, ta ý thức được mình đang ăn. Nếu đang tắm, ta ý thức được mình đang tắm. Nếu đang nghỉ, ta ý thức được rằng mình đang nghỉ...

Nhưng cùng với ý thức, rất cần thiết là chúng ta cũng ý thức với các cảm giác trên cơ thể. Người ta đã không hiểu Đức Phật một cách đúng đắn và họ chỉ thực tập việc ý thức về sự đang đi. Điều này có lợi ích riêng đấy, nhưng đây không phải là giáo huấn của Đức Phật. *Ngài muốn chúng ta luôn luôn ý thức về cảm giác của mình, hoặc ý thức về hơi thở ra vào cùng với các cảm giác. Nếu bỏ quên cảm giác, thì ta đã bỏ quên phần sâu thẳm nhất của tâm mà ta phải sửa đổi ở phần sâu thẳm nhất của tâm. Ta phải thay đổi khuôn mẫu thói quen ở phần sâu thẳm nhất này, cho nên, cảm giác hay ý thức về cảm giác rất quan trọng.*

Ta phải làm gì khi không ý thức được cảm giác ở phần cử động?

Trong khi đang đi, không nhất thiết là ta phải ý thức được cảm giác trên khắp cơ thể. Nếu chưa thể làm được trong giai đoạn này, nhưng ít nhất hãy ý thức cảm giác ở phần đang cử động. Khi đang đi, ta ý thức về các cảm giác trên chân của mình. Khi bốc thức ăn, ta ý thức về các cảm giác trên các ngón tay. Khi miệng chạm vào

thức ăn, ta ý thức về các cảm giác ở đôi môi, ở lưỡi, ở cuống họng khi nuốt thức ăn. Tại bất cứ những phần nào đang cử động, ta đều có cảm giác. *Nếu ta không cảm nhận được cảm giác ở phần đang cử động, hãy cảm nhận cảm giác trên bất cứ phần nào của cơ thể.* Ở đâu đó trên cơ thể, chắc hẳn ta phải cảm nhận được một cảm giác. Và cùng với sự cảm nhận cảm giác này, ta ý thức được bất cứ cử động nào trên cơ thể đang diễn ra. Đó là trong những lúc nghỉ. Theo cách này, chúng ta có sự liên tục.

Trong những giờ hành thiền, ta ngồi với cặp mắt nhắm lại và Thiền. Ngoài những giờ ngồi thiền đó, ta mở mắt ra và làm những việc cần thiết bằng tay chân. Ta vẫn đang hành thiền vì ý thức được hành vi, cử chỉ và các cảm giác của mình. Ban đêm khi đi ngủ, nằm xuống với cặp mắt nhắm, ta ý thức được từng cử động trên thân thể. Ta cảm thấy muốn trở mình sang một bên và ý thức được mình đang trở mình qua hướng ấy. Rồi trở mình qua phía bên kia, ta ý thức được mọi việc đang xảy ra ở mức độ thân thể. Cùng với điều này, ta ý thức được các cảm giác.

Xin nhắc lại, không nhất thiết phải di chuyển từ đầu xuống chân hay từ chân lên đầu theo thứ tự. Ta đang nằm, bất cứ cảm giác nào nảy sinh ở đâu, ta ý thức được cảm giác nào đó ở bất cứ phần nào trên cơ thể. Và trong lúc ý thức về cảm giác, ta đi vào giấc ngủ ngon. Tốt lắm! Ban đêm là để ngủ say. Sáng hôm sau, khi thức dậy, ta cảm nhận các cảm giác. Một lần nữa, ta bắt đầu tu tập với các cảm giác.

Khi không ngủ được, thiền sinh làm gì?

Một thiền sinh nghiêm túc, đôi khi không có được một giấc ngủ ngon, nửa ngủ, nửa thức. Tốt lắm! Và trong một số trường hợp, có những thiền sinh suốt đêm không ngủ được. Tuyệt lắm! Cả đêm không ngủ được, nhưng

cứ nằm với cặp mắt nhắm lại, nếu không ngủ được, cũng không thành vấn đề và ta ý thức về cảm giác. Nếu ta bắt đầu lo lắng: “Ô, xem kìa! Chưa ngủ, 12h đêm vẫn chưa ngủ, 1h sáng vẫn chưa ngủ, 2h sáng vẫn chưa ngủ”, thì ngày hôm sau, ta thức dậy mệt mỏi như một người bệnh. Ta đã không thực hành Vipassanā. Nhưng nếu ta chỉ có ý thức về cảm giác của mình, và nếu không có cảm giác, ta ý thức hơi thở ra vào, tâm mình rất quân bình. Ngày hôm sau, khi thức dậy, ta rất tươi tỉnh như thể ta vừa qua một giấc ngủ rất ngon.

Không nên ngồi thiền vào đêm khuya

Sau cùng, thiên nhiên muốn ta ngủ chỉ vì hai mục đích. Một là để cho cơ thể nghỉ ngơi. Suốt ngày, cơ thể làm việc, bây giờ, ta cho nó nghỉ ngơi. Tương tự như thế, suốt ngày, tâm ta bận bịu đó đây, cho nên bây giờ, hãy để tâm trí nghỉ ngơi. Vì vậy, không bao giờ ngồi thiền vào ban đêm, cứ nằm xuống. Cứ như vậy, ta cho cơ thể hoàn toàn nghỉ ngơi và cũng để cho tâm trí có được sự nghỉ ngơi tuyệt diệu khi nó thức dậy. Hãy luôn ý thức và đồng thời giữ sự bình tâm, tâm được nghỉ ngơi nhiều, thế là thỏa mãn được mục đích. Thân thể và tâm trí được nghỉ ngơi đầy đủ, ngày hôm sau, ta rất tươi tỉnh.

Thiền sinh Vipassanā luôn thức tỉnh trước cảm giác và thực tại nội tâm

Trong tất cả các Kinh điển Ấn Độ, có 3 trường hợp. Một là người ta thức hay trong giấc ngủ hay đang trong giấc mơ, nhưng có trường hợp thứ tư cho các Yogi (thiền sinh). Yogi không có nghĩa là những người chạy nhảy đầy kỹ xảo, họ không phải là Yogi. Yogi là người đạt tới sự thể nhập chân lý tối hậu, người như thế là một Yogi, Yogi Vipassanā. Đây là một giai đoạn rất cao. Khi thức dậy, ta không thức dậy như người bình thường, mà thức tỉnh trước thực tại của cảm giác trong bản thân mình, và giữ được sự bình tâm hoàn toàn.

Trong nhiều Kinh điển, điều này được diễn tả như sau: “*Toàn thể thế giới ngủ say nhưng người Yogi vẫn tỉnh thức*”. Thức tỉnh trước các cảm giác, trước thực tại nội tâm, điều này không có nghĩa là ban đêm khi đi ngủ, ta tự nhủ rằng: “*Tôi sẽ không ngủ, tôi là người hành thiền Vipassanā. Cứ để thế giới này ngủ, còn tôi sẽ thức*”. Điều đó đưa tới cực đoan.

Nếu ta buồn ngủ một cách tự nhiên, cứ ngủ, nhưng nếu không ngủ được, ta ý thức về cảm giác và giữ tâm quân bình, không cần phải lo âu hay bồn chồn, lo lắng. Ta đang làm phần việc của mình, là ý thức về thực tại ở mức độ cảm giác và không phản ứng mà là bình tâm. Ta để cho thân và tâm được nghỉ ngơi hoàn toàn. Cứ thế, hãy tận dụng hai ngày còn lại, hãy học cách thực hành trọn ngày và trọn đêm (24^h) như Đức Phật đã nói. Chỉ khi ngủ say, ta không tránh ngủ được, còn không, ngày và đêm, tu tập liên tiếp không ngừng. Hãy làm một cuộc giải phẫu thật sâu để trong hai ngày này, ta lấy ra được những ô nhiễm bám rễ rất sâu, vốn là những nguyên nhân tạo ra những đau khổ trầm trọng cho mình. Bây giờ, hãy để cho chúng xuất hiện, đây là giai đoạn tuyệt vời để được giải thoát khỏi những ô nhiễm này.

Năm người bạn hữu ích giúp thiền sinh vượt qua chướng ngại

Sự thực hành liên tục sẽ giúp ta, sóng gió có thể vẫn còn, nhưng bây giờ, sau khi học xong bảy ngày, ta đã có đủ sức mạnh để đối diện với chúng. Đừng lo lắng gì cả, chẳng có sóng gió nào làm cho ta dao động nhiều đâu. Năm kẻ thù, năm chướng ngại hành thiền (*Ham muốn, ghét bỏ, lười biếng, phóng tâm và hoài nghi*) vẫn còn đấy nhưng chúng yếu dần. Chúng ta cũng có năm người bạn, những người bạn tuyệt vời. Hãy giữ những người bạn này bên cạnh và ta sẽ thấy rằng họ rất hữu ích. Những người bạn này thật sự hữu ích với điều kiện là sự tinh khiết của họ vẫn còn tồn tại. Nếu mất đi sự

thuần khiết, chính những người bạn này sẽ trở thành kẻ thù và sẽ rất có hại. Vậy những ai là bạn hữu của ta? Sự thuần khiết của những người bạn này là gì? Chúng ta hãy tìm hiểu năm người bạn này.

Sự thành tâm, tin tưởng (Saddhā – Tín)

Theo ngôn ngữ thời ấy, người thứ nhất được gọi là *Saddhā* (*sự thành tâm, tin tưởng*). Đây là người bạn rất quan trọng. Người nào không có chút thành tâm, tin tưởng nào trong những gì mình làm, thì làm sao người ấy có thể thực hiện công việc một cách đúng đắn được. Nếu lúc nào cũng nghi ngờ, hoài nghi thì người ta không thể hành thiền được. Ta phải có sự tin tưởng vững chắc, phải có niềm tin. Bấy ngày trôi qua, bây giờ, ta nên tin tưởng vào phương pháp thiền hay con đường giải thoát này để có thể hành thiền một cách hữu hiệu hơn. Nhưng lòng tin vững chắc này, sự kính tín này có thể trở thành kẻ thù to lớn nếu chúng trở thành mù quáng. Đức tin mù quáng, tôn sùng mù quáng, tín ngưỡng mù quáng, những thứ này không giúp ích gì cho ta.

Chúng là những kẻ thù lớn, đừng cho phép chúng trở thành mù quáng. Khi tất cả năm người bạn này trở nên mù quáng, chúng trở thành vô dụng, không giúp ích được gì cả. Như thế, đi cùng với chúng phải có trí tuệ. Mỗi người bạn phải có trí tuệ để ta nhận rõ được sự thuần khiết của người bạn đặc biệt này. Sự thuần khiết của lòng kính tín chỉ đến khi ta có lòng kính tín đi cùng với trí tuệ. Không có trí tuệ, lòng tin này trở thành mù quáng. Trí tuệ ví như cặp mắt, lòng kính tín ví như đôi chân của chúng ta. Người không có mắt vẫn có thể bước đi, thậm chí có thể chạy trên con đường nhưng sẽ không biết khi nào mình đi sai đường, và sẽ rơi xuống hố. Người chỉ có mắt nhưng không có chân, không có lòng kính tín, một người như thế chỉ có thể nhìn vào con đường giải thoát mà nói: “Ồ! Đạo lộ này rất tuyệt vời, vĩ đại! Giáo huấn của Đức Phật thật huyền diệu, Dhamma thật huyền

diệu”. Nhưng người ấy không bước đi dù chỉ một bước bởi vì họ không có lòng kính tín. Cả hai trí tuệ và lòng kính tín đều quan trọng, sự hợp nhất của cả hai tạo cho ta rất nhiều sức mạnh. Bởi vì từ đó sự kính tín ấy trở nên sáng suốt, nó trở thành sự thành tâm đi kèm với sự thông minh biết phân biệt phải trái, cho phép chúng ta biết cái gì là cốt tủy của lòng kính tín. Chúng ta không chỉ chấp nhận một cách mù quáng. Cái gì là cốt tủy của lòng kính tín? Ta có thể có lòng kính tín với bất cứ người nào, bất cứ vị Thần thánh hay Bậc Giác Ngộ nào. Tại sao ta có lòng kính tín đối với người này, vị này? Bởi vì vị này là một Thánh nhân, vị ấy có một số đức hạnh nào đó. Ta có đức tin đối với các đức hạnh ấy, nhìn vào các đức hạnh ấy. Ta có lòng hứng khởi và cảm hứng phát triển các đức hạnh này nơi mình.

Niềm tin không phải là sự sùng kính mù quáng

Như thế, lòng kính tín ấy rất có ích, hữu dụng và có mục đích, nếu không, chẳng có lợi lạc gì cả. Nếu ta chỉ thể hiện lòng kính tín của mình bằng một cái bình bát ăn xin. Nếu ta cứ cầu khẩn: “*Kính lạy Thượng đế toàn năng, kính lạy nữ Thần, xin cho con cái này, xin cho ý nguyện này, ý nguyện kia được thành tựu*”. Lòng kính tín ấy là thứ sùng kính mù quáng, nó chẳng giúp được gì cả. Lòng kính tín nên hướng về phẩm hạnh, có được cảm hứng muốn phát triển chính những đức hạnh này nơi chính mình, mới là lòng tin huyền diệu.

Một ví dụ, cách đây nhiều năm, những năm đầu tiên sau khi từ Miến Điện trở về, trong những khóa thiền tôi mở ở Ấn Độ có một bà lão đến học. Bà học hành, hiểu đúng đắn phương pháp thiền này, tu tập rất nghiêm chỉnh và thu gặt được kết quả tuyệt diệu. Sau khi trở về nhà, trong một năm, bà tiếp tục hành thiền vào buổi sáng và buổi chiều, cũng như áp dụng phương pháp này vào đời sống hàng ngày và bà đạt được thêm nhiều lợi ích. Một năm sau, bà ta trở lại học thêm một khóa để ngày càng

vững vàng trong phương pháp thiền và Dhamma. Nhưng khi đến tham vấn tôi, bà nói rằng trong tâm tư, bà ta lo âu. Lo âu gì thế? Bà vốn xuất thân từ truyền thống chuyên về đức tin, còn đây là con đường của trí tuệ:

- *Tôi hiểu là con đường tu tập này sẽ đưa đến mục tiêu cuối cùng. Nhưng sự âu lo của tôi là tôi không muốn bỏ rơi sự sùng tín, đức tin của tôi. Tôi phải giữ được lòng sùng tín của mình. Tôi lo ngại rằng tu tập phương pháp thiền này sẽ khiến tôi đánh mất lòng sùng tín.*
- *Ồ! Không đâu, đức tin của bà sẽ trở nên mạnh mẽ hơn.*
- *Ồ! Không, không, thưa ông. Với loại phương pháp thiền này, không có chỗ cho đức tin.*
- *Được rồi, bà có thật sự tin tưởng vững chắc và sùng tín ở vị Thần của mình không?*
- *Thưa ông, ông nói sao chứ! Chúng tôi theo truyền thống đức tin này, có lòng sùng tín, có nhiều đức tin vững chắc nơi vị Thần của mình lắm.*
- *Bà có khẩn hứa, cúng dâng lễ vật gì không?*
- *Ở Ấn Độ, những khẩn hứa, cúng lễ này rất phổ biến. Khẩn hứa, cúng lễ là gì? Ví dụ trong nhà có người ốm đau, người gia trưởng là cha hay mẹ rồi lạy vị Thần nào đó và nói: “Xin vui lòng chữa cho con trai hay con gái của tôi hay bất cứ ai. Con hứa sẽ cúng cho Ngài kẹo bánh, kẹo bánh trị giá 5 Rupees”. Bà có khẩn hứa, cúng lễ như thế không?*
- *Chắc chắn là thế rồi, điều này thông thường lắm.*
- *Như thế là bà không có đức tin vào vị Thần của mình. Trước tiên, vị Thần đó phải chữa hết bệnh cho con của bà. Chỉ khi chữa xong rồi, bà mới cúng 5 Rupees. Ngay đến đức tin vào vị Thần của bà, đức tin trị giá 5 Rupees, bà cũng chẳng có. Bà sẽ không dâng cúng kẹo bánh trị giá 5 Rupees này*

trước đầu. Trước tiên, vị Thần phải chữa cho con của bà đã.

Đây là loại đức tin thương mại và lòng sùng tín có tính cách kinh doanh. Thần ban phát trước đã, rồi mới được nhận lễ vật dâng cúng. Cho và nhận, đây không phải là lòng kính tín, nó chỉ là lòng sùng tín mù quáng. Lòng sùng tín ấy chẳng giúp ích gì cả và nhân danh lòng sùng tín ấy, những chuyện như vậy xảy ra. Chúng ta luôn mong điều gì? Vị Thần này phải làm điều gì đó cho tôi, Bậc Giác Ngộ này phải làm điều gì đó cho tôi, vị Thánh nhân này phải làm điều gì đó cho tôi, luôn luôn đòi hỏi một điều gì. Đây không phải là sự thuần khiết trong đức tin. Có người cho mình là một tín đồ thuần thành của Brahma (Phạm thiên). Thật tuyệt vời làm sao khi được làm tín đồ của Brahma, một nhân vật đức hạnh như thế. Chúng ta ghi nhớ và cố gắng thực hành những đức hạnh này trong đời sống của mình. Đó là đức tin tuyệt vời, nhưng người ta không làm thế.

Brahma, những đức hạnh của Brahma, chúng ta có thể đã nghe kể về cuộc đời của vị này. Brahma là người con trai trưởng, cha của Ngài có một quyết định. Người cha đã hứa với vị hoàng hậu trẻ nhất là cho con trai của nàng trở thành người kế vị ngôi vua. Như vậy, dù không muốn, ông ta đã quyết định Brahma phải đi vào rừng và bị đày 14 năm. Người con trẻ nhất, Brahta sẽ lên ngôi vua. Với đầy thiện ý, Brahma rời kinh đô: *“Hãy để cho em ta hưởng mọi xa hoa của cung điện. Ta sẽ hoàn toàn hạnh phúc trong rừng sâu”*. Rồi Brahma ra đi, người cha băng hà. Người em trai không có mặt vào lúc người cha quyết định, bây giờ mới tới. Khi biết được chuyện này, người em sùng sốt: *“Brahma là người thừa kế ngài vàng mới phải, chứ không phải ta”*. Rồi người em đi vào rừng sâu tìm và nói với người anh:

- *Không, thừa anh, anh phải trở về kinh đô. Anh là chủ nhân của ngài vàng, chủ nhân của cung điện.*

*Em sẽ lưu lại rừng sâu này, chỗ của anh bây giờ.
Cha chúng ta đã quyết định sai rồi, cha đã không
quyết định sáng suốt.*

- *Ồ! Không, không. Đây là lệnh của cha. Em phải
hưởng những xa hoa của đời sống Vương giả.*

Trong suốt lịch sử của nhân loại, không có một ví dụ nào khác, trong đó, hai anh em tranh luận, bàn cãi: *“Em phải hưởng những xa hoa của đời sống Vương giả! Anh phải hưởng những xa hoa của đời sống Vương giả!”* Brahma, con người tuyệt diệu đến thế! Người ta cho mình là tín đồ của Brahma. Hai anh em cho rằng mình đều là tín đồ thuần thành của Brahma và cả hai anh em chống bán, cãi cọ, kiện tụng dân sự, kiện tụng hình sự. Để làm gì? *“Khi chia tài sản, anh được nhiều tiền hơn tôi, anh được nhiều đất hơn tôi vài mét”*. Do đó, họ tranh giành nhau. Thế nhưng, họ cho mình là tín đồ thuần thành của Brahma.

Thật tội nghiệp của Brahma! Nếu ông ta ở đâu đó trên những tầng mây, ông ta sẽ nhỏ lệ: *“Ta có những loại tín đồ nào thế này. Họ không có một chút hứng khởi từ đức hạnh của ta. Họ không chịu sống cuộc đời mà ta sống. Vậy mà họ tự nhận là những tín đồ của ta. Thật là điên rồ! Loại sùng tín này không giúp được gì cả”*. Và rồi Brahma được xem là vị Thượng đế toàn năng. Hãy nhìn xem, chúng ta đã dựng lên vị Thượng đế toàn năng đáng thương, tội nghiệp này bằng kiểu gì. Chúng ta đã làm giảm giá trị của Ngài, làm giảm giá trị nhiều lắm. Có người viết chữ *“Brahma”* trên trán, trên cánh tay, trên ngực của mình và mặc áo in chữ *“Brahma”*, để cho Brahma biết rằng người ấy là tín đồ thuần thành của Brahma. Cứ làm như là Brahma rất thích nghe tên của mình. Người ta cứ lặp đi, lặp lại tên của Brahma. Nếu ông ta là Đấng sáng tạo nên thế giới này, ông ta cũng nên tạo ra những người chỉ chuyên tụng Brahma. Ngoài ra, không còn gì khác, bởi vì ông ta rất thích những chữ này. Ông

ta chỉ thật sự chỉ thích nghe tên mình? Thì hóa ra ông ta rất coi trọng cái ngã, xem mình là trên hết. *Người ta nói rằng Thượng đế tạo nên loài người theo hình ảnh của Thượng đế. Nhưng tôi cảm thấy ngược lại, loài người tạo nên Thượng đế theo hình ảnh của họ tùy theo sở thích riêng của họ. Chúng ta muốn Thượng đế như thế và cứ tụng niệm tên của Thượng đế. Thượng đế được thổi phồng lên, rồi ta có làm bất cứ điều gì đúng hay sai, ta sẽ có tất cả mọi lợi lộc. Thượng đế sẽ cho chúng ta lợi lộc này hay lợi lộc kia. Chúng ta tạo nên thứ Thượng đế này từ trí tưởng tượng và bộ óc sáng tạo của chính mình.*

Ví dụ, có một Goenka điên khùng vốn rất thích nghe đến tên của mình. Mỗi ngày, thiên hạ phải nhắc đến: “*Goenka, Goenka, Goenka*” trên đài truyền thanh, đài truyền hình và trên báo chí. Người ta dựng lên những ngôi đền cho Goenka và dựng tượng Goenka, rồi bắt đầu nhẩy múa: “*Goenka đáng kính*”. Goenka này được thổi phồng lên. Tuyệt quá! Goenka điên khùng như thế. Khi người ta tạo dựng lên Thượng đế tưởng tượng, họ sẽ tạo nên hạng Thượng đế như thế này, là một kẻ đầy lòng kiêu mạn mỗi khi được nghe đến tên mình. Chúng ta đã làm gì?

Tội nghiệp cho Thượng đế nếu ông ta có thực. Chúng ta đã làm giảm giá trị của ông ta rất nhiều. Đây là điều xảy ra khi sự kính tín trở thành sùng tín mù quáng. Ta quên lấy sự hứng khởi từ những đức hạnh với cảm hứng này. Ta quên phát triển những đức hạnh nơi bản thân. Như thế thì sự sùng tín này chỉ có hại. Có người nói: “*Tôi là tín đồ thuần thành của Chúa Giêsu*”. Ô! Thật tuyệt vời! Một con người thánh thiện như vậy. Một con người nổi bậc giữa các Thánh nhân, rất thánh thiện. Cho dù người nào đó có thánh thiện hay không. Cái thước đo là vào lúc chết, người này có loại tâm như thế nào. Và Chúa Giessu đã có loại tâm nào? Ngài đã bị hành hạ đến chết vì bị đóng đinh trên cây thập giá. Trong khi bị tra

tấn, Ngài đã không có một mảy may tức giận, ghét bỏ hay thù oán những kẻ tra tấn mình. Chỉ có tình thương và lòng bác ái, Ngài nói: *“Họ không biết họ đang làm gì, toàn là những người không biết gì. Cầu mong cho họ không bị trừng phạt vì những hành động bất thiện này. Họ thật mê muội”*. Một con người thật sự thánh thiện.

Nếu có người nào nói: *“Tôi là tín đồ của Chúa Giêsu”*, nhưng không hề tu tập để phát triển tình thương, lòng bác ái và thiện ý cho người khác, dù chỉ là một chút, thì loại sùng tín này thật sự mù quáng. Có người đến nói với tôi: *“Tôi là tín đồ của Chúa Giêsu vì tôi chấp nhận Ngài là con trai của Thượng đế, là con trai của Đức Chúa trời”*. Ngài đã là con trai của Đức Chúa trời, thì đã sao nào? Làm như thế là Ngài ham muốn sự chứng nhận của quý vị, và được như vậy, Ngài sẽ rất vui sướng. Nhìn xem, có rất nhiều người đưa ra lời chứng: *“Ta là con trai của Đức Chúa trời”*.

Đức Chúa trời hay Thượng đế là gì?

Đức Chúa Giêsu là Đức Chúa như thế nào? Chúng ta mất trí rồi, chúng ta đang làm gì vậy? Còn nghi ngờ gì về việc Ngài là con trai của Đức Chúa trời? Ngài đã là con trai của Đức Chúa trời. *Nói cho cùng, Đức Chúa trời hay Thượng đế là gì? Chân lý là Thượng đế, tình thương là Thượng đế, lòng bác ái là Thượng đế, sự tinh khiết là Thượng đế. Đức Chúa Giêsu là sản phẩm của chân lý, lòng bác ái, sự tinh khiết. Ngài là sản phẩm của những thứ này, Ngài là con trai của Thượng đế, là con trai của Đức Chúa trời. Các phẩm hạnh này rất quan trọng. Nếu chúng ta phát triển những phẩm hạnh này cho bản thân mình thì đúng vậy, chúng ta đang là tín đồ của Chúa Giêsu. Ngược lại, chúng ta không phải là tín đồ thuần thành. Khi ấy, đó là sự sùng tín hay đức tin mù quáng. Điều đó chẳng ích lợi gì, chẳng có tác dụng gì.*

Có người nói: “Tôi là tín đồ của Đức Phật”. À! Tuyệt vời! Là tín đồ của Đức Phật, có lòng kính tín đối với Đức Phật, người hoàn toàn giác ngộ và giải thoát. Nhưng một lần nữa, nếu lòng kính tín ấy trở thành thứ sùng tín mù quáng, thì vào mỗi buổi sáng, sẽ có người chấp tay lại nói: “*Buddhāṃ Saranam Gacchāmi, Con xin hướng về nương tựa Đức Phật*”. Tôi đã hướng về nương tựa Đức Phật 3 lần. Bây giờ, trong suốt cả ngày, tôi được hoàn toàn tự do, muốn làm gì thì làm. Tôi có được giấy phép muốn làm gì thì làm. Nói cho cùng, tại sao tôi lại hướng về nương tựa Đức Phật? Để Ngài giải thoát cho tôi dù tôi có làm tất cả những điều xấu xa đi nữa, Ngài cũng phải giải thoát cho tôi. Nếu không, tại sao lại phải hướng về nương tựa Đức Phật?”.

Thật là điên rồ! Người ta đã không hiểu ý Đức Phật muốn nói gì, khi Ngài yêu cầu người ta hướng về nương tựa Phật. Ý Ngài muốn nói gì? Đó là nương tựa vào phẩm hạnh, phẩm hạnh của sự giác ngộ và để thành kính, nương tựa vào phẩm hạnh giác ngộ, có nghĩa là phát triển sự giác ngộ cho chính mình. Sự giác ngộ của riêng mình chứ không phải là của ai khác sẽ là nơi cho ta nương tựa vào. Chính sự giác ngộ riêng ấy, sẽ tự nó bảo vệ chúng ta, chứ không phải ai khác. Ta phải nương tựa vào sự giác ngộ của chính mình và phát triển những phẩm hạnh này. Lúc ấy, mới hợp lý khi nói rằng: “*Tôi hướng về nương tựa Đức Phật*”.

Nếu không, câu nói ấy trở thành sự sùng tín mù quáng. Ngài không quan tâm đến chuyện thành lập một tôn giáo. Ngài không muốn càng ngày càng nhiều người nói: “*Tôi hướng về nương tựa Đức Phật*”, để có một tôn giáo đông đảo hơn. Chẳng có ích gì cả! Đây lòng từ bi, Ngài đã quan tâm muốn thấy chúng sinh thoát khỏi khổ đau. Người ta có thể thuộc một giáo phái, một cộng đồng, một quốc gia, một giới tính nào đó, chẳng có gì quan trọng cả. Ai cũng khổ đau, sự giác ngộ của Đức Phật là

Ngài chỉ dạy con đường thoát khổ. Nhờ sự giác ngộ của mình, Ngài đã tìm thấy con đường giải thoát, giúp cho Ngài được giác ngộ. Và vì lòng từ bi, Ngài chỉ dạy con đường này. Nếu ta không bước đi trên con đường giải thoát này, lòng kính tín không còn là kính tín nữa. Thứ sùng tín ấy, chẳng có ích lợi gì cả.

Ai cũng có thể trở thành Phật

Ngài dạy cho chúng ta cách cung kính Đức Phật. Phật không phải là tên một người nào. Phật là phẩm tánh giác ngộ, bất cứ ai đều có thể trở nên giác ngộ, không chỉ một mình Đức Phật Gotama. Trở thành Bạc Giác Ngộ không phải là sự độc quyền của một người nào. Ngài thường nói: “*Trước ta đã có vô số các vị Phật, và sau ta cũng có vô số các vị Phật*”. Ngài dạy cho chúng ta cách cung kính Đức Phật, nên khi vào, ta cung kính Đức Phật và tụng: “*Con xin cung kính tất cả các vị Phật trong quá khứ, trong tương lai và trong hiện tại*”. Có thể những quý vị mới không tự mình bị ràng buộc vào một tổ chức tông phái nào. Có thể quý vị mới có được cảm hứng từ sự giác ngộ, phẩm chất giác ngộ và quý vị nỗ lực trao dồi sự giác ngộ này nơi chính mình. Ngài đã giải thích cho chúng ta cách đánh lễ các Đức Phật.

Thế nào là cung kính Đức Phật thật sự?

Bất cứ khi nào đánh lễ Đức Phật, ta tụng: “*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa*”. Nghĩa là Con kính lễ Đức Thế Tôn, Ngài có những phẩm hạnh cao thượng, đã hoàn toàn giải thoát, giác ngộ bằng nỗ lực riêng của mình. Ta có một tượng Phật, dâng cúng hương hoa, kẹo bánh, rồi lạy và nói: “*Tôi đang kính lễ Đức Phật*”. Không! Cái gì là lòng tôn kính tinh khiết thật sự? Đó là khi tôi bước đi trên con đường Dhamma từ thô đến vi tế. Chúng ta bắt đầu bằng *Sīla* (*Giới hạnh - phần thô của Dhamma*), rồi tiến tới *Samādhi* (*Định tâm – tinh tế hơn Giới hạnh*), rồi tiến đến *Paññā* (*Tuệ giác – tinh tế hơn*

Định tâm). Rồi chúng ta vượt qua luôn *Paññā* và chứng nghiệm *Nibbāna* (sự giải thoát hoàn toàn), thực tại tối hậu tinh tế nhất. Đó là cách ta cung kính Đức Phật đúng đắn. Dhamma phải được hiểu rõ ràng, thấu đáo. Lòng tôn kính của ta đối với một vị nào đó, không nên trở thành mù quáng, nếu không, sẽ chẳng có lợi gì cả.

Các phẩm hạnh của Đức Phật

Tương tự như thế, sau khi đã cung kính Đức Phật, người ta phải tiếp tục nhớ đến những đức hạnh của Ngài. Thế các phẩm hạnh của Đức Phật là gì? Sau đây là mười phẩm hạnh của Ngài:

“Iti pi so Bhagavā, Araham, Sammāsambuddho, Vijjācaraṇasampanno, Sugato, Lokavidū, Anuttaro, Purisadammasārathī, Satthā devamanussānam, Buddho Bhagavāti”.

Iti pi so Bhagavā (Vị thoát khỏi tham, sân và si)

Ngài là một vị *Bhagavā*. Trong hơn 25 thế kỷ qua, Ấn Độ đã đánh mất ý nghĩa của chữ “*Bhagavā*” này. Ngày nay, có các *Bhagavā* ở khắp nơi, nhiều như ếch nhái trong mùa mưa. Ai cũng tự cho mình là *Bhagavā*. Như thế nào là một vị *Bhagavā*? Trở lại 25 thế kỷ trước, *Bhagavā* là người đã diệt trừ mọi *Rāga* (Ham muốn), *Dosā* (Ghét bỏ) và *Mohā* (Vô minh). Người sống trong hào quang của sự giải thoát là một *Bhagavā*.

Cho nên, trừ khi tất cả các bất tịnh này được diệt trừ, nếu không, thật là sai lầm khi tự cho mình là một *Bhagavā*. Đức Phật là một *Bhagavā*, chúng ta có ước vọng phát triển những phẩm chất của Ngài từ từ từng chút một. Rồi ta thoát ra khỏi *Rāga* (Ham muốn), *Dosā* (Ghét bỏ) và *Mohā* (Vô minh), có thể, chúng ta mới thật sự tôn kính và có lòng tin vào Ngài.

Araham (Bậc Ưng Cúng)

Một lần nữa, theo ngôn ngữ cổ của Ấn Độ thời ấy, *Araham* nghĩa là người tiêu diệt những kẻ thù. Ô! Một người chủ trương bất bạo động như Đức Phật, làm sao có thể sát hại ai được? Nhưng Ngài đã tiêu diệt hết mọi kẻ thù đó là sự bất tịnh của chính mình, không còn chút tật xấu nào trong tâm. Ngài trở thành một *Araham*, hoàn toàn tận diệt mọi tham, sân và si.

Sammāsambuddho (Bậc Chánh Biến tri)

Ngài đã trở thành Bậc Giác Ngộ hoàn toàn bằng nỗ lực riêng của mình. Mọi người phải dùng nỗ lực riêng của mình để giác ngộ hoàn toàn. Người nào không tự mình nỗ lực mà trông mong vào một quyền lực siêu nhiên, vô hình nào đó để biến mình thành người giác ngộ, người ấy không hiểu thế nào là một vị Phật. Mỗi người phải tự tu tập để tự giải thoát và giác ngộ bằng nỗ lực của chính mình.

Vijjācaraṇasaṃpanno (Bậc Minh hạnh túc)

Trong thực hành cũng như trong lý thuyết, đây là người hiểu rõ Dhamma ở trình độ cao nhất và áp dụng trong cuộc sống. Đây là phẩm hạnh của một vị Phật. Bất cứ điều gì Ngài thuyết giảng, Ngài đã thực hành trong đời. Ngài chỉ thuyết giảng những gì Ngài thực hành, không nhiều hơn. Đây là lý do tại sao Ngài được gọi là người đã bước đi trên con đường tự chứng nghiệm chân lý tối hậu. Nếu chúng ta nói rằng mình là tín đồ của Đức Phật, ta phải đi theo con đường đó từng bước một cùng với sự thật.

Sugato (Bậc Thiện thế)

Từng bước của Ngài là bước đi đúng đắn, Ngài không thể làm một điều gì từ việc làm, lời nói hay ý nghĩ tổn thương cho người khác. Chúng ta cũng cố gắng phát triển phẩm hạnh này trong chúng ta. Mỗi bước đi hay

hành động của mình nên đem lại sự tốt lành cho người khác, chứ không gây tổn hại cho họ.

Lokavidū (Bậc Thế gian giải)

Người đã thực chứng chân lý của toàn thể vũ trụ trong phạm vi cơ cấu thân thể này. Chúng ta cũng bắt đầu cất bước để chứng nghiệm chân lý của toàn thể vũ trụ trong phạm vi cơ cấu thân thể. Suốt cuộc đời, Ngài không ngừng phụng sự chúng sanh với đầy lòng từ bi. Ngài đã giác ngộ vào tuổi 35 và qua đời vào lúc 80 tuổi. Vì lòng từ bi, Ngài đã dành 45 năm phụng sự chúng sanh suốt ngày đêm không ngừng nghỉ. Khổ đau có khắp mọi nơi, chúng sanh có quá nhiều khổ đau. Ngài tìm ra được một phương pháp hay con đường giải thoát huyền diệu. Ngài ngủ không đến 2 hay 3 tiếng đồng hồ một ngày, và cả những lúc này, Ngài chỉ nằm xuống với ý thức và trí tuệ. Khoảng thời gian còn lại, Ngài phụng sự không ngừng trong suốt cuộc đời.

Bấy giờ, vào lúc 80 tuổi, Ngài tuyên bố: “*Ba tháng sau, ta sẽ rời bỏ thân này, ta nên đi đâu?*”. Lúc ấy, Ngài đang ở nơi nào đó ở Miền đông Ấn Độ và quyết định đi tới Kushinagar, một thành phố lớn ở Miền bắc Ấn Độ. Ngài tới đó, bấy giờ là đêm trăng tròn, hết đêm ấy, Ngài sẽ trút hơi thở cuối cùng. Ngài nằm dưới gốc cây, thị giả Ānanda có mặt ở đó để chăm sóc Ngài. Bất ngờ, một ý tưởng đến với Đại Đức Ānanda: “*Rạng sáng hôm sau, Thế Tôn sẽ không còn nữa. Có hàng ngàn Phật tử trong thành phố. Khi họ biết rằng Thế Tôn nhập diệt gần thành phố này mà không kịp đảnh lễ Ngài, họ sẽ trách tôi. Đây là bổn phận của tôi, tôi phải thông báo cho họ*”.

Rồi Đại Đức Ānanda vào thành phố thông báo cho vài người biết. Tin ấy lan ra như lửa rừng, người ta bắt đầu đến rất đông: “*Sáng mai, Ngài sẽ không còn ở đây nữa, cho nên, chúng ta phải đảnh lễ Ngài khi Ngài còn sống*”. Một số đông người đến, Đại Đức Ānanda không

biết đối xử ra sao nên yêu cầu: “*Xin quý vị vui lòng đi theo hàng để những người đến đánh lễ và lui ra*”.

Canh thứ nhất và thứ hai đã trôi qua, bây giờ, đêm đã gần tàn. Chỉ còn vài phút nữa, Đức Phật sẽ trút hơi thở cuối cùng, nhưng vẫn còn rất đông người. Có người đứng ở đầu hàng từ chối không muốn rời đi và nói: “*Không! Thầy chỉ muốn tôi đến để đánh lễ Đức Phật, đánh lễ cái thân xác này ư? Làm như vậy, tôi được lợi ích gì đâu. Tôi muốn được Đức Phật chỉ dạy phương pháp thiền huyền diệu này. Tôi biết Ngài đã được hoàn toàn giải thoát và Ngài biết phương pháp. Tôi không biết là các Thầy sẽ dạy cái gì sau khi Ngài qua đời! Có thể các Thầy sẽ dạy phương pháp một cách đúng đắn! Có thể các Thầy sẽ dạy sai! Trong khi Ngài còn tại thế, tôi muốn học được phương pháp này với Ngài*”. Đại Đức Ānanda nói:

- *Hãy nhìn xem trong vòng vài phút nữa, Ngài sẽ thở hơi thở cuối cùng. Đây không phải là lúc Ngài dạy ông Dhamma.*
- *Không.*
- *Được rồi, nếu ông không đánh lễ, hãy ra đi rời khỏi nơi đây, để dành chỗ cho người khác đi tới.*

Ông này vừa không đánh lễ cũng chẳng chịu rời bước. Những lời này đến tai Đức Phật. Có người đã đến sông Hằng để lấy tay múc nước uống cho hết khát. Và có người nói với người ấy: “*Không, ông không thể lấy nước uống cho hết cơn khát, mà chỉ được đánh lễ sông Hằng và ra đi*”. Dòng sông Hằng từ bi bắt đầu dâng tràn: “*Thầy Ānanda! Hãy cho phép ông ta tới, ông ta cần Dhamma. Ông ta đúng là người đáng được thọ nhận Dhamma. Ông ta đang cần, hãy đưa ông ta vào đây, ta sẽ truyền dạy Dhamma*”. Trong khi thở hơi cuối cùng, Ngài giảng dạy Dhamma. Ít ra là một người nhận được con đường giải thoát. Không có một khoảnh khắc nào để phí phạm. Chỉ phụng sự chúng sinh mà không quan tâm gì đến sự an ổn của chính mình, chỉ giúp đỡ chúng sinh. Nếu chúng ta

chỉ phát triển được một chút từ bi, tình thương, thiện ý và lòng phục vụ vô vị lợi như thế, thì khi nói rằng chúng ta là Phật tử mới có ý nghĩa. Nếu không như thế, đó chỉ là nghi lễ, nghi thức, chẳng đạt được mục đích nào cả.

Quy y hướng về nương tựa Pháp bảo là gì?

Có người nói: “*Tôi hướng về nương tựa Dhamma, tôi rất tôn kính Dhamma, giáo pháp của Đức Phật*”. Dhamma là gì? Trừ khi người ta hiểu Dhamma là gì, bằng không, nếu người ta chỉ nói: “*Tôi thành kính nương theo Pháp*”, thì lời nói ấy chẳng có hiệu quả gì. Nếu ta thành kính nương theo pháp, sống cuộc sống Dhamma và phát triển Dhamma (*Sīla, Samādhi và Paññā*) trong chính mình, thì mới có ý nghĩa khi nói rằng: “*Tôi hướng về nương tựa Dhamma*”. Còn không, chẳng có mục đích hay ý nghĩa nào cả. Và Dhamma là gì? *Dhamma không phải là một giáo phái hay tôn giáo có tổ chức mà là luật chung cho tất cả, luật tự nhiên. Nếu người ta bắt đầu sống theo đúng luật tự nhiên, đúng là người ấy đã thành kính nương theo Dhamma.*

Đặc tính của Dhamma (Pháp bảo)

Đức Phật đã giải thích đặc tính của Dhamma là gì. Dhamma có 6 tính chất và người ta phải tiếp tục nhận biết xem các đặc tính này có trong chính mình hay không. Nếu không, nhân danh Dhamma, người ta sẽ bị ràng buộc vào tông phái, tín ngưỡng, giáo điều nào đó. Những phẩm chất của Dhamma thuần khiết là gì?

“*Svākkhāto Bhagavatā Dhammo, Sandiṭṭhiko, Akāliko, Ehipassiko, Opanayiko, Paccattam, Veditabbo Viññūhi*”.

Svākkhāto (Đơn giản, dễ hiểu, dễ hành)

Đây là tính chất đầu tiên của Dhamma là phải được giải thích một cách rõ ràng, không có gì là huyền bí, không có những trò biện luận mang tính trí thức. Chẳng

phải như vậy, Dhamma rất đơn giản nên phải được giải thích bằng những lời lẽ đơn giản để người bình thường có thể hiểu được. Trừ khi người ta hiểu, nếu không, họ không thể thực hành được. Đây không phải là trò chơi của các triết gia hay các học giả. Dhamma là cái gì mà người ta có thể hiểu và làm theo được. Đó là lý do tại sao phẩm chất thứ nhất của Dhamma là Svākhāto.

Sandiṭṭhiko (Tự mình chứng nghiệm chân lý)

Bất cứ những gì ta đang chứng nghiệm bằng kinh nghiệm trực tiếp. Sự thật mà ta tự chứng, đấy là Dhamma. Chân lý được Bạc Giác Ngộ chứng nghiệm không phải là chân lý của chúng ta. Hay chân lý được giải thích trong Kinh điển cũng không phải là chân lý của chúng ta. Chân lý của Bạc Đạo sư chứng nghiệm không phải là chân lý của chúng ta. Chân lý là cái mà chúng ta tự chứng nghiệm (*Sandiṭṭhiko*) bằng chính kinh nghiệm trực tiếp của mình từng bước một. Ta có thể bắt đầu bằng sự thật rất thô thiển. Chẳng sao cả, đây là sự thật của chính mình, kinh nghiệm của chính mình, trí tuệ của chính mình. Khi ta tiếp tục tiến bước trên con đường giải thoát với sự thật. Chúng ta chắc chắn sẽ chứng nghiệm sự thật vi tế hơn, vi tế hơn, vi tế hơn. Ta thăm dò toàn thể lĩnh vực và chứng nghiệm sự thật ở thân và tâm, rồi vượt qua lĩnh vực ấy mà chứng nghiệm được những thứ vượt ra ngoài thân và tâm.

Akālika (kết quả đến ngay trong hiện tại)

Không cần mất nhiều thời gian để gạt hái kết quả của sự tu tập Dhamma. Không phải bây giờ, ta tu tập theo Dhamma, rồi nhận được lợi lạc sau khi chết. Không phải vì ta cử hành nghi lễ này nọ mà sau đó ta được tái sinh vào một cảnh trời nào đó. Ai đã đến từ cảnh trời thứ bảy nói với chúng ta rằng họ đã làm những nghi lễ này, và nhờ thế, họ được tái sinh vào trong cảnh trời thứ bảy đó? Tất cả đều không có mục đích. Ta thu nhận được lợi

lạc ngay bây giờ. Dĩ nhiên, sau khi chết, ta cũng sẽ nhận được lợi lạc, nhưng quan trọng là lợi lạc nào ngay bây giờ. Nếu bây giờ, ta không nhận được lợi lạc nào, đó không phải là Dhamma. Ta đã cất bước trên con đường Dhamma và phải đạt được lợi lạc hiện tại. Chỉ có thể mới là Dhamma tinh khiết, nếu không, không phải là Dhamma. Có người ký cho tôi một tấm ngân phiếu có hiệu lực trong tương lai, rút ra từ một ngân hàng tưởng tượng trên mây, vốn không hiện hữu. Tôi sẽ làm gì với tấm ngân phiếu có hiệu lực trong tương lai này? **Người ta phải đạt được lợi lạc ngay bây giờ.** Sẽ không có khoảng cách nào giữa hành động của ta và kết quả ta đạt được. Đổi thay phải bắt đầu xảy ra trong đời mình. Nếu thực sự bước chân trên con đường giải thoát, một sự đổi thay phải bắt đầu tại đây và ngay bây giờ, ngay trong kiếp sống này, đổi thay để được tốt đẹp hơn.

Ehipassiko (Chứng nghiệm Dhamma và giúp cho người khác biết Dhamma)

Một đặc tính rất quan trọng khác của Dhamma. Nếu có người thực sự bước đi trên con đường Dhamma, người ấy phải phán đoán, xét xem nó có đúng thực là Dhamma hay không. Nghĩa đen của *Ehipassiko* là đến để thấy tận mắt, tự xét đoán và chứng nghiệm. Người ta đến những khóa thiền như thế này. Có người vào ngày thứ tư, thứ năm hay thứ sáu, bắt đầu nghĩ rằng: “Ồ! *phương pháp thiền này tuyệt diệu quá! Mẹ tôi nên tu tập, cha tôi nên tu tập, người này, người kia nên tu tập phương pháp thiền này*”. Và bất chợt, ta nhận ra rằng: “*Tôi đến đây là để quan sát hơi thở ra vào và cảm giác của tôi, còn chuyện đó để sau này hẳn tính*”.

Và rồi, sau một lúc, mình lại nghĩ: “Ồ! *Người ấy là người rất khổ, chắc chắn là người ấy nên tiếp nhận phương pháp thiền này*”. Đây là tính chất của Dhamma. Ta không chơi trò chơi trí thức, sùng tín hay tình cảm mà đang thực sự chứng nghiệm được một điều gì. Có người

đến với khóa học và nói: “*Các bài giảng hay tuyệt*”. Bài giảng nào hay tuyệt? Chính Dhamma mới tuyệt diệu. Nếu ta chỉ biến nó thành trò tiêu khiển trí thức thì không có ích lợi gì cả? Người ta đến đây và thực hành thiền. Một khi đã thực hành được, người ta không thể cưỡng lại ý muốn phổ biến cho người khác. Khi mười ngày đã qua, bất cứ khi gặp ai họ bắt đầu nghĩ: “*Ồ! phương pháp thiền này tuyệt vời! Tôi đã thử qua, phương pháp thiền này hay lắm! Nó đã giúp ích cho tôi, bạn nên học thử xem*”. Đây là thước đo để xem ai có thực sự nếm Dhamma hay không. Nếu ai thực sự nếm hương vị Dhamma, người ta chắc chắn đạt được lợi ích. Khi ấy, người ta muốn chia sẻ lợi ích ấy cho người khác.

Nếu người nào viết văn hay, họ cảm thấy muốn viết để càng nhiều người biết đến Dhamma. Người ta không biết rằng có phương pháp thiền như thế đang thịnh hành, đang được chỉ dạy. Có người nào là diễn giả, họ sẽ đi diễn thuyết đó đây. Nếu người nào có nhiều tài chính, họ sẽ hiến tặng thêm để càng ngày càng nhiều người được đến và tận hưởng Dhamma. Chứ không phải, chúng ta làm cho tông phái của mình lớn mạnh ra: “*Bây giờ, tông phái này còn nhỏ bé, hãy làm cho tông phái Vipassanā này lớn mạnh thêm*”. Chẳng ích lợi gì cả. Người người đau khổ khắp nơi, nếu càng nhiều người biết đến Dhamma, phương pháp thiền này, họ sẽ bước ra khỏi khổ đau. Người ta cảm nhận được tình thương và lòng từ bi này.

Và rồi, có người cảm thấy rằng: “*Khi tôi đến với khóa thiền, tất cả các phương tiện ở đây đều để cho tôi dùng. Không những thế, rất nhiều người quên mình đã phục vụ tôi. Đó là lý do tại sao tôi đã có thể hành thiền một cách an lạc và thoải mái như vậy.Ồ! Tôi cũng phải dâng hiến mười ngày của cuộc đời tôi để phục vụ một khóa*”. Cứ thế người ta đến phục vụ và nguyện cho càng ngày càng nhiều người được lợi lạc. Quả là tốt, khi có

người hiến tặng Dāna, đóng góp tài chính, tặng phẩm. Bởi vì có thêm nhiều người có thể tận dụng phương tiện nơi đây. Nhưng còn tốt đẹp hơn nữa, nếu có người nào hiến tặng công lao phục vụ.

Chúng ta hãy hiểu rõ: “**Chỉ có chủ ý, tấm lòng mới đáng kể**”. Khi tặng tiền, ta chỉ giúp người khác thoát khỏi khổ đau tạm thời như qua cơn khát, cơn đói hay bệnh tật. Tất cả những điều này đều tốt. Nhưng khi tặng tiền cho việc giảng dạy Dhamma, không gì có thể sánh bằng. Chủ ý của chúng ta là muốn người khác thoát khỏi khổ đau. Khi phục vụ hay hiến tặng tiền bạc, khoảnh khắc mà ta quyết định làm việc đó là khoảnh khắc tốt đẹp. Chủ ý của chúng ta thật là tuyệt vời! Nhưng khi quyết định phục vụ, suốt mười ngày, ta không ngừng phục vụ. Và mỗi lần đến đó, ta cảm thấy: “*À! Hãy nhìn xem! Có rất nhiều người đang học hỏi Dhamma. Hãy nhìn xem rất nhiều người đang thoát khỏi khổ đau*”. Trong suốt mười ngày, chúng ta đang liên tục phát triển Pārami, phẩm hạnh này hay chủ ý này, ý muốn về Dhamma này.

Thật tuyệt vời! Ai hiến tặng công lao phục vụ như vậy sẽ nhận ra điều này. Từ kinh nghiệm bản thân, tôi biết người ta bắt đầu dâng hiến công lao phục vụ, sự hãnh diện của chính người ấy càng lúc càng trở nên mạnh hơn. Khi cho ai thức ăn, thiên nhiên sẽ giúp mình không bị chết đói. Tương tự như thế, khi hiến tặng Dhamma cho ai, để bù lại Dhamma của mình càng trở nên mạnh hơn. Ta sẽ nhận được thêm Dhamma. Cứ như thế, người ta càng ngày càng nghĩ nhiều về tính chất *Ehipassiko*: “*Tôi phục vụ để càng ngày càng nhiều người được thụ nhận Dhamma*”. Đây là phẩm chất, là thước đo người nào có thực sự tu tập Dhamma hay không.

Opanayiko (Lợi lạc thực tế)

Nếu là Dhamma tinh khiết thì mỗi bước đi trên con đường giải thoát, sẽ đưa ta càng ngày càng gần đến đích

cuối cùng hơn. Con đường giải thoát là thế, con đường ấy thẳng tắp như xa lộ, như con đường cao tốc, không quanh co chỗ này, chỗ kia. Không phải là ta đi vào ngõ cụt rồi trở ra, chẳng được ích lợi gì cả. Mỗi bước đưa ta đến gần mục đích cuối cùng. Lợi lạc trong giai đoạn đầu, lợi lạc trong giai đoạn giữa, lợi lạc trong giai đoạn cuối. Nếu chỉ thực hành Sīla, ta đã bắt đầu có lợi lạc. Khi thực hành Samādhī, ta được lợi lạc hơn. Và khi thực hành Paññā, ta được lợi lạc hơn nữa. Còn khi đến giai đoạn cuối cùng, ta được lợi lạc nhiều vô kể. Mỗi bước ta đi trên con đường giải thoát, mang lại nhiều kết quả tốt đẹp. Không một bước nào, không có một nỗ lực nhỏ bé nào mà ta làm trên con đường giải thoát bị uổng phí, không có gì bị uổng phí.

Paccattam Veditabbo Viññūhi (Ai cũng được lợi lạc khi thực hành Dhamma)

Paccattam nghĩa là mọi người đều thể hiện trực tiếp được. Người ta có thể thuộc một tông phái hay cộng đồng nào đó, chẳng có gì quan trọng cả. Dhamma là cho mọi người, ai cũng có thể đạt được lợi lạc nhờ tự thực hành. Không phải là chúng ta phải cải đạo sang tổ chức tôn giáo này trước đã, rồi tổ chức này mới giúp mình, chẳng lợi lạc gì cả. Nếu thế thì có gì sai trái rồi, bất cứ ai cũng có thể được lợi lạc nhờ Dhamma. Một người Ấn Độ giáo có thể cứ coi mình là một người Ấn Độ giáo. Người Thiên chúa giáo cứ coi mình là người Thiên chúa giáo. Người Do thái giáo cứ coi mình là người Do thái giáo. Người Hồi giáo cứ coi mình là người Hồi giáo.

Người Phật giáo cứ coi mình là người theo Đạo Phật. Chẳng có gì khác biệt cả, một con người là một con người. Do vô minh, người ta cứ tiếp tục tạo ra ham muốn, ghét bỏ và si mê. Và vì như vậy, người ta lúc nào cũng rất dao động và khổ sở. Con đường có sẵn đó để giúp ta xóa bỏ khổ đau bằng cách diệt trừ những bất tịnh trong

tâm. Ai cũng có thể thực hành và gạt hái được cùng một kết quả. Phải chứng nghiệm trực tiếp! Nếu chúng ta chơi trò chơi trí thức, nó sẽ không có kết quả. Trong toàn thể môi trường tâm linh rộng lớn thời trước Đức Phật, cùng thời với Ngài và sau thời Ngài, cũng có cùng một thứ giáo huấn: “*Hãy thoát ra khỏi ham muốn, ghét bỏ và làm lạc*”. Điều này chẳng có điều gì mới cả, tất cả đều ở mức độ tri thức hay cảm xúc. Nhưng ở đây lại có một cái gì đó rất mới. Bây giờ, có người đứng ra chỉ dạy ở mức độ thực nghiệm, cách thoát ra khỏi ham muốn, hãy quan sát hơi thở ra vào.

Sự ham muốn của chúng ta nảy sinh vì cảm giác dễ chịu. Hãy thoát ra khỏi sự ghét bỏ, hãy nhìn vào và quan sát cảm giác của mình. Bất cứ khi nào có cảm giác khó chịu thì sự ghét bỏ mới bắt đầu. Có người giảng dạy ở mức độ thực tiễn, đây là *Paccattam Veditabbo*. Người ta phải hiểu rõ thực tại ở mức độ cảm giác và thoát khỏi khổ đau. *Vinñāhi* nghĩa là bất cứ người nào sáng suốt cũng có thể thực hành Dhamma. Phương pháp thiền này áp dụng cho từng người và cho tất cả mọi người. Đây là những đặc tính của Dhamma. Nếu ta hiểu rõ những tính chất này khi bước đi trên con đường giải thoát, chắc chắn sẽ có lợi ích.

Năm người bạn của ta: Tín – Tấn – Niệm – Định – Tuệ

Chánh Tín (Đức tin - Saddhā)

Tương tự như thế, có người nói: “*Tôi hướng về nương tựa Saṅgha, nương tựa Tăng bảo*”. Người ta không hướng về nương tựa người nào mà hướng về nương tựa phẩm hạnh của người đó. Bất cứ người nào đi theo con đường chân chánh, đúng đắn, của sự thật, của trí tuệ và đã đạt đến giai đoạn người ấy trở thành con người thánh thiện, thì được gọi là Saṅgha (vị Tăng). Có 4 giai đoạn giải thoát, nếu ai đạt được ít nhất là giai đoạn đầu (Thánh quả Nhập lưu), người ấy mới là một vị Tăng

thực sự. Nhờ gặp được con người thánh thiện như thế, người ta có được sự cảm hứng. Với cảm hứng này, người ta bắt đầu bước đi trên con đường giải thoát. Đây là nương tựa vào Tăng, niềm tin này là sự kính tín tốt lành, có trí tuệ, khi người ta áp dụng Dhamma vào cuộc sống hàng ngày và phát triển những phẩm hạnh này trong cuộc đời của mình. Đây là *Saddhā* (đức tin), người bạn quan trọng thứ nhất của chúng ta.

Nỗ lực (Tinh tấn - Viriya)

Đây là người bạn quan trọng thứ hai, nỗ lực phải đúng đắn. Nếu không biết làm sao để nỗ lực đúng đắn, ta sẽ nỗ lực sai lầm và không thu được kết quả mong đợi. Vậy ta cần phải làm gì? Ở Ấn Độ có một câu chuyện. Một đêm sáng trăng ở Varanasi, thánh điệu cổ kính ở miền bắc Ấn Độ, có bốn người bạn quyết định chèo thuyền suốt đêm. Varanasi là một thành phố nha phiến. Sau khi hút nha phiến, họ bắt đầu chèo thuyền suốt đêm, toát mồ hôi. Trời tảng sáng, họ thấy thuyền không nhích được một chút nào mà vẫn ở nguyên chỗ cũ. Có cái gì không ổn? Rồi có người tìm ra nguyên nhân, sợi dây cột thuyền vào gốc cây trên bờ vẫn còn nguyên, chẳng có ai tháo ra cả. Sợi dây vô minh vẫn còn đấy, cứ thế mà chèo toát mồ hôi. Chúng ta sẽ được thêm những gì? Ta phải biết cách tu tập, rồi phải tu tập một cách thích hợp với trí tuệ đi kèm, hiểu rõ con đường hay phương pháp thiền là gì. Đúng thế! Chúng ta sẽ đạt đến mục đích cuối cùng. Nếu không, mọi nỗ lực sẽ bị uổng phí.

Ý thức (Chánh niệm – Sati)

Người bạn quan trọng thứ ba là ý thức. Chữ *Sati* có hai nghĩa, có một nghĩa là tưởng nhớ. Đôi khi, người ta dùng nghĩa này, chúng ta nhớ lại. Nhưng tưởng nhớ về quá khứ không phải là một phần của phương pháp giải thoát. Nghĩa còn lại của *Sati* là ý thức, ý thức luôn luôn về giây phút hiện tại. Ta không thể có ý thức về quá khứ mà

chỉ có thể tưởng nhớ về quá khứ. Ta cũng không thể ý thức về tương lai mà chỉ có thể nghĩ về tương lai. Ý thức phải luôn luôn thuộc về giây phút hiện tại từng giây phút một. Những gì chúng nghiệm được, ta ý thức được chúng, ý thức ở bề mặt, ở bề sâu. Khi tu tập với cảm giác, ta có ý thức ở bề sâu. Khi đang đi, ta ý thức được mình đang đi. Khi đang ăn, ta ý thức được mình đang ăn.

Nhưng đồng thời, ta cũng ý thức được cảm giác của chính mình. Nếu ý thức bị mất đi, thì việc ấy không đưa ta đến mục tiêu ta đến mục tiêu cuối cùng. Ta có thể có ý thức rất rõ ràng là mình đang đi. Ta phát triển một khả năng tuyệt vời để duy trì sự tỉnh thức về tất cả các hành động của mình. Nhưng sự ý thức ấy không đưa ta đến mục tiêu cuối cùng của sự giải thoát, nếu ta bỏ sót cảm giác của mình.

Tôi đưa ra ví dụ về cô gái trong gánh xiếc. Cô ta bước trên sợi dây rất căng và ý thức được từng bước của mình. Nếu không, cô ta có thể bị ngã gãy xương và có thể chết. Cho nên, cô ta ý thức rất rõ từng bước, nhưng cô ta không thể trở thành một *Arahant* (ví *A La Hán*) được. Cô ta không thể hoàn toàn giải thoát, bởi vì cô ta không biết cảm giác là gì cũng như không biết giữ sự bình tâm trước những cảm giác. Hay một cô gái nhảy múa trên khán đài, cô ta ý thức từng bước, từng cử động, nhưng không biết gì về cảm giác. Sự thiếu sót này không đưa ta đến mục tiêu cuối cùng.

Cảm giác chính là giáo huấn của Đức Phật. Khi tu tập với cảm giác, ta ý thức được cảm giác và hiểu được bản tính của nó là *Aniccā* (Vô thường). Với sự hiểu biết đó, ta giữ được sự bình tâm. Có thể, ta mới ở trên con đường giải thoát. Vì đây là cách ta thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm mình ở tầng lớp sâu thẳm nhất. Nếu không, ta chỉ tu tập ở bề mặt của tâm. Do đó, *Sati* phải là *Sati* đúng đắn. Với trí tuệ đúng đắn, phải hiểu rõ *Sati* là gì, rồi ta tu tập theo đó với *Sati* đạt tới đích cuối cùng.

Định tâm (Samādhi)

Một lần nữa, Samādhi phải là *Sammā Samādhi* (Chánh định), loại Samādhi đúng đắn. Sự hiểu biết thế nào là *Sammā Samādhi* phải là sự hiểu biết đúng đắn. Chỉ có định không thôi thì không hữu hiệu. Định phải đi với tâm thanh tịnh. Điều này của nghĩa là nền tảng phải không còn vô minh. Nếu tâm người ta có một tưởng tượng nào đó, và với sự trợ giúp của đối tượng tưởng tượng này, họ định được tâm. Nhưng nó không phải là *Sammā Samādhi* (Định chân chánh). Hay ở nền tảng của tâm, ta có ham muốn: “*Nhờ vào Samādhi này, ta sẽ đạt được cái này, ta sẽ đạt được cái kia*”, không hữu hiệu đâu. Tâm phải không có ham muốn, oán ghét hay tưởng tượng. Điều gì mà ta đang cảm nghiệm, ý thức trong từng khoảnh khắc, ý thức trong thực tại bao lâu trong từng giây phút, đây là Samādhi đích thực của mình.

Paññā (Trí tuệ)

Người bạn thứ năm là *Paññā* (Trí tuệ) và *Upekkhā* (sự bình tâm) rất quan trọng. Một lần nữa, nếu *Paññā* này chỉ ở mức độ trí thức hay chỉ là điều mà ta đã nghe, đã đọc (*Suttamayā Paññā hay Cintā-mayā-paññā*). Trí tuệ ấy không giúp được gì cho mình mà trí tuệ này phải là *Bhāvanā-mayā-paññā* (Trí tuệ thực chứng). Đó là sự đóng góp của Đức Phật cho thế giới loài người. Ta phải chứng nghiệm trí tuệ ở mức độ cảm giác của mình. Chỉ có thể mới là *Paññā* đích thực. Trí tuệ ở mức độ cảm giác là sự chứng nghiệm trực tiếp, là sự bình tâm, trí tuệ của mình. Trí tuệ này sẽ giúp cho ta không còn ham muốn, ghét bỏ ngay ở mức độ sâu thẳm nhất của tâm.

Đây là điều chúng ta đã bắt đầu làm ở đây và thực hành trong đời mình. Trong khi thực hành hàng ngày, ta có các cảm giác nhưng không phản ứng lại bằng ham muốn hay ghét bỏ. Ta lúc nào cũng hiểu rằng đây là *Aniccā* (Vô thường) và tâm ta trở nên quân bình. Rồi

chúng ta sẽ thấy rằng sự bình tâm này bắt đầu tự thể hiện trong đời sống hàng ngày. Sự bình tâm ấy phải thể hiện. Nếu ta chỉ chấp nhận Aniccā hay sự bình tâm ở mức độ trí thức và tin tưởng không thôi, ta không thể trông mong nó thể hiện trong đời sống hàng ngày được.

Chắc chắn là có những thăng trầm trong đời sống hàng ngày, chắc chắn những khó khăn sẽ đến. Làm sao để đối phó được với mọi hoàn cảnh trong đời sống hàng ngày của mình với sự bình tâm. Có được như vậy, Paññā mới là Paññā thực sự. Lại một câu chuyện nữa ở Ấn Độ, một người thương gia giàu có chết vào lúc tuổi già. Hai người con trai của ông sống chung một thời gian. Sau đó, hiểu lầm xảy ra, họ bắt đầu cãi nhau, rồi đòi chia gia tài, tiền bạc, nữ trang, ruộng đất... mỗi thứ đều được chia đôi. Sau khi chia gia tài xong, có người nhìn thấy một chiếc hộp được giấu ở một chỗ nào đó.

Họ mang cái hộp đó ra và thấy trong hộp có 2 chiếc nhẫn: Chiếc nhẫn bạc tầm thường, còn chiếc nhẫn kia bằng kim cương quý giá. Người anh cả đầy lòng tham nên cố giải thích cho người em: *“Theo anh chiếc nhẫn này không phải là do cha sắm được. Có lẽ gia bảo này được truyền qua bao thế hệ. Vì thế, nó nên được tiếp tục trao truyền cho thế hệ sau. Anh lớn tuổi hơn nên anh tiếp tục giữ chiếc nhẫn này để tiếp tục lưu truyền. Nếu mình đem bán nó đi để chia đôi thì mình sẽ mất nó. Vì vậy, anh nên giữ chiếc nhẫn kim cương này, còn em nên giữ chiếc nhẫn bạc”*.

Người em mỉm cười: *“Được rồi, hãy vui lên! Anh vui với chiếc nhẫn kim cương, còn em vui với chiếc nhẫn bạc”*. Và họ bắt đầu cuộc sống riêng của mình. Thăng trầm cứ tiếp tục xảy ra. Người anh với chiếc nhẫn kim cương, khi mùa xuân đến, anh ta rất phấn khởi. Khi hết mùa xuân, thu hay đông tới, anh ta cảm thấy rất chán nản, luôn luôn mất cân bằng tâm trí khi đối diện với mọi thứ trên đời, rất căng thẳng, huyết áp cao, thuốc an thần

này, thuộc ngữ thượng hạng kia và đến giai đoạn phải chạy điện. Đây là tình trạng của người anh với chiếc nhẫn kim cương. Còn người em với chiếc nhẫn bạc tầm thường nghĩ rằng: *“Cha mình đã giữ rất kỹ chiếc nhẫn kim cương, điều này có thể hiểu được. Nhưng tại sao cha lại giữ kỹ chiếc nhẫn bạc tầm thường này? Chắc chắn phải có ẩn ý gì đó”*.

Người em bắt đầu xem xét và thấy chiếc nhẫn được khắc dòng chữ trên đó: *“Cái này rồi cũng sẽ thay đổi. Ồ! Đây là giáo huấn của cha tôi. Tất cả mọi sự đều thay đổi”*. Anh ta đeo chiếc nhẫn trên ngón út. Mùa xuân đến, anh ta vui với nó và nhìn vào ngón tay nghĩ: *“Phải! Mùa xuân này rồi cũng sẽ đổi thay, nó không tồn tại mãi mãi”*. Khi mùa xuân qua, anh ta mỉm cười: *“Mình đã biết trước là nó sẽ đổi thay. Nó đã đổi thay, thì đã sao nào, ta không bận tâm”*. Anh ta không mất cân bằng tâm trí. Khi mùa đông tới, anh lại nhìn chiếc nhẫn: *“Cái này rồi cũng sẽ đổi thay”*. Anh ta không khóc lóc hay cảm thấy chán nản: *“Cái này rồi cũng sẽ đổi thay. Luật tất nhiên là thế, rồi nó sẽ đổi thay”*. Những thăng trầm và khó khăn chắc chắn sẽ đến trong đời. Nếu chúng ta hiểu rằng: *“Cái này rồi cũng sẽ đổi thay”*. Không phải là cứ nhìn chiếc nhẫn! mà là chiếc nhẫn trong tâm, thực tại bên trong.

Chúng ta đã được di sản này từ Đức Phật. Hãy quan sát thực tại bên trong. Khi gặp phải một kinh nghiệm rất đau đớn: *“Cái này rồi cũng sẽ đổi thay”*. Khi có luồng luân lưu dễ chịu: *“Ồ! Cái này rồi cũng sẽ đổi thay”*. Chắc chắn là có đổi thay, ta đang cảm thấy nó. Bất cứ sự thật nào ta chứng nghiệm bên trong cũng cùng sự việc ấy được biểu lộ bên ngoài. *“Cái này sẽ đổi thay”* và chúng ta giữ tâm hoàn toàn quân bình. Có thể, người bạn Paññā này mới là người bạn rất tốt của mình. Tất cả năm người bạn này là những người bạn tuyệt vời. Đừng lo gì về những kẻ thù, không có kẻ thù nào có thể làm hại ta. Hãy giữ năm người bạn này, và giữ năm người bạn này cho

tin khiết, không bị ô nhiễm. Với trí tuệ, hãy hiểu rõ làm thế nào để tận dụng giữ năm người bạn này. Chúng ta sẽ thấy rằng dần dần từng bước một mình đang tiến dần tới đích cuối cùng.

Hai ngày hành thiền còn lại là những ngày rất nghiêm túc. Hãy lưu ý là suốt ngày đêm, ta nên giữ cho được sự thực hành liên tục, ngoại trừ lúc ngủ say. Ngoài ra, ta luôn ngày đêm thực hành thiền nghiêm túc, không để ý đến thiền sinh khác. Tự một mình tiếp tục, hãy tiến vào thật sâu, làm một cuộc giải phẫu sâu trong tâm. Hãy búng nhỏ những bất tịnh bám rễ sâu bên trong và tự giải thoát mình. Càng xóa bỏ được nhiều tật xấu bao nhiêu, ta càng giải thoát được những khổ đau nhiều bấy nhiêu. Cuộc đời đầy những khổ đau vì cuộc sống đầy những tật xấu tinh thần. Hãy thoát ra khỏi những tật xấu đó và được an lạc thật sự, hòa hợp thật sự, hạnh phúc thật sự.

Nguyện cho tất cả quý vị hưởng được an lạc thật sự, hòa hợp thật sự, hạnh phúc thật sự.

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ 8

Ngày thứ tám đã qua, bây giờ, ta còn lại hai ngày và trong hai ngày này chỉ có một ngày để tu tập nghiêm chỉnh. Dù chỉ một ngày nhưng cũng đủ tốt nếu ta thật sự tu tập nghiêm chỉnh, làm đúng như phương pháp thiền đòi hỏi. Ta sẽ gặt hái được rất nhiều lợi ích. Một điều quan trọng khác nữa là hãy tiếp tục hiểu đúng đắn phương pháp thiền này. Để khi về nhà, ta sẽ thực hành và áp dụng đúng đắn phương pháp thiền trong đời sống hàng ngày. Nếu không, dù có tu tập chăm chỉ và nghiêm chỉnh nhưng không đúng đắn, ta sẽ bỏ lỡ các lợi ích đáng lý phải thu nhận được nhờ phương pháp thiền này.

Hai yếu tố quan trọng là Ý thức và Sự bình tâm

Hãy tiếp tục hiểu rõ hai khía cạnh quan trọng như nhau của phương pháp thiền này. Đó là ý thức và sự bình tâm. Cả hai đi đôi với nhau như đôi cánh chim, cả hai đều có kích thước và sức mạnh bằng nhau, nếu không, chim sẽ không thể bay được. Như hai bánh xe do ngựa kéo, cả hai đều có kích thước và lực chịu bằng nhau, nếu không, chúng sẽ không thể chạy được. Cả hai đều quan trọng ngang nhau, ý thức cũng như là sự bình tâm. Nếu ta có ý thức nhưng ta không có sự bình tâm thì không đạt được mục đích. Và nếu có sự bình tâm nhưng ta không có ý thức thì cũng không đạt được mục đích.

Đức Phật Gotama dạy điều gì mới mẻ hơn các vị Đạo sư khác ?

Nếu ta ý thức được thực tại thô thiển biểu hiện ra bên ngoài, cũng tốt đấy, nhưng đó không phải là Vipassanā. Ngay cả đến thực tại thô thiển thuộc về cơ cấu thân thể và cơ cấu tinh thần của mình. Về cơ cấu thân thể, tất cả các hoạt động của cơ thể, ta ý thức được.

Về cơ cấu tinh thần, vài cảm xúc rất thô thiển chắc đặc đến trong tâm và ta ý thức được, điều này có ích lợi đấy. Nhưng đây không phải là sự giảng dạy của Đức Phật, Ngài muốn ta làm việc với cảm giác trên thân thể. Hầu hết những Đạo sư trước thời, cùng thời và sau thời Đức Phật (ngoại trừ những ai có những hành động không có đạo đức) đều có cùng lời khuyên là ta đừng phản ứng lại những đối tượng của các giác quan.

Hình dáng, hình thể, màu sắc, ánh sáng, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm, ý tưởng, chúng có thể dễ chịu hay khó chịu, nhưng đừng phản ứng lại chúng, đừng sanh lòng ham muốn hay ghét bỏ chúng. Lời giảng này của Đức Phật Gotama không có gì mới mẻ cả, đây không phải là sự giác ngộ của Ngài. Sự giác ngộ của Ngài là đi sâu vào trong vấn đề, tất cả những người khác đều chú trọng đến sáu cửa giác quan và đối tượng của chúng, tưởng như là lòng ham muốn và ghét bỏ nổi lên là vì đối tượng của sáu cửa giác quan này. Ở mức độ bề ngoài, điều này đúng, nhưng khám phá của Đức Phật là *“Sáu cửa giác quan tiếp xúc với các đối tượng tương ứng của chúng; và vì sự tiếp xúc này nên sinh ra một cảm giác trên cơ thể, dễ chịu hay khó chịu; và sự ham muốn, sự ghét bỏ của mình bắt đầu xuất hiện sau khi ta đã cảm thấy cảm giác trên cơ thể”*.

Mắc xích kết nối ấy đã bị bỏ quên cho nên người ta cứ tiếp tục tu tập để thoát khỏi ham muốn và ghét bỏ. Nhưng chỉ là ở bề mặt, còn cội rễ không bao giờ được đề cập tới, họ không nhận ra rằng, họ phải đi tới mức độ của cảm giác trên cơ thể để nhổ tận gốc rễ của bất tịnh. Đây là sự đóng góp của Đức Phật Gotama cho nhân loại, một phương cách để thoát ra khỏi khổ đau từ mức độ sâu thẳm. Nếu chúng ta thiếu sót điều này thì ý thức của mình không phải là ý thức trọn vẹn. Ý thức về cảm giác trên cơ

thể và sự bình tâm trước những cảm giác này dù là dễ chịu hay khó chịu. Đây là 2 bánh của chiếc xe này, con chim này có 2 cánh, cả hai phải có kích cỡ bằng nhau, sức mạnh bằng nhau thì ta mới tiến bộ được.

Tại sao phải quan sát hơi thở ở khu vực nhỏ?

Ta bắt đầu quan sát hơi thở ra vào và quan sát hơi thở trên một khu vực nhỏ hẹp. Khi Đức Phật muốn ta làm điều này là vì có một hậu ý là nếu ta tu tập trên một khu vực lớn hơn, tâm của ta sẽ không trở nên bén nhạy. Tâm sẽ chỉ cảm nhận được các cảm giác rất thô thiển ở đây, các cảm giác rất dễ nhận thấy. Cái đau nào đó ở vùng này, sự đè ép nào đó ở vùng này, hơi nóng nào đó ở vùng này, tâm sẽ không bao giờ trở nên sắc bén được. Khu vực ý thức càng nhỏ thì tâm càng trở nên sắc bén, tâm càng trở nên nhạy cảm.

Và vào khoảng ngày thứ ba, ta đã cảm nhận được cảm giác khu vực ý thức nhỏ hẹp này, ta càng thu hẹp dần khu vực ý thức và ta đã cảm nhận được cảm giác ở khu vực nhỏ hơn này. Nhờ thế, ta rất dễ cảm nhận được các cảm giác khắp mọi nơi. Đây là một trạm rất quan trọng trên con đường giải thoát. Ta phải đạt đến giai đoạn này khi cảm nhận được các cảm giác trên toàn thân, thô thiển hay vi tế, nhưng khắp mọi nơi trên thân. Không có phần nào của cơ thể là vùng mù mờ hay trống không, nghĩa là không có cảm giác nào cả. Cảm giác lúc nào cũng có ở đó, ở khắp nơi nhưng tâm ta không đủ bén nhạy để cảm nhận được chúng. Trạm này rất quan trọng. Nhưng ta không thể làm điều gì để ép buộc sự cảm nhận cảm giác trên toàn thân xảy ra. Nó xảy ra một cách tự nhiên. Công việc của mình là liên tục di chuyển sự chú tâm, và lưu lại nơi không có cảm giác khoảng một phút, rồi lại di chuyển tiếp, dừng lại một phút, rất kiên nhẫn. Ta sẽ thấy rằng tâm ta càng lúc càng trở nên tinh tế hơn,

bén nhảy hơn, và bắt đầu cảm nhận được cảm giác ở khắp mọi nơi.

Trạng thái tan rã cơ cấu thân và tâm (Bhaṅga)

Trạm quan trọng thứ hai rất quan trọng, đó là sự tan rã của toàn thể cơ cấu thân và tâm. Cơ cấu này biến thành những rung động, chỉ là những rung động. Đức Phật gọi đây là Bhaṅga, có nghĩa là sự tan rã, sự tan rã hoàn toàn. Một lần nữa ta không làm gì để thúc ép hiện tượng này được cả, hãy để nó xảy ra một cách tự nhiên. Ta không ngừng quan sát và tâm của ta càng lúc càng tinh tế hơn, nhạy hơn một cách tự động, luật tự nhiên là thế. Các cảm giác ứ nghẹn, căng thẳng, thô thiển ấy bắt đầu bị chia cắt, bị mổ xẻ, bị tan rã ra. Các cảm giác thô thiển ấy bắt đầu bị tan rã, đó là trạng thái Bhaṅga. Ta bắt đầu có được luồng rung động rất vi tế, luân lưu xuống khắp cơ thể. Đây là một giai đoạn rất quan trọng.

Nhưng Đức Phật nói đây cũng là kinh nghiệm rất nguy hiểm. Nguy hiểm theo nghĩa là sau khi trải qua tất cả những cảm giác ứ nghẹn, thô thiển, khó chịu, đột nhiên, ta gặp được luồng luân lưu, rung động rất dễ chịu này. Vì khuôn mẫu thói quen của tâm, ta bắt đầu nảy sinh lòng ham muốn và bám víu vào nó: “Ồ! Tuyệt vời làm sao?”. Và Ngài nói đây là điều nguy hiểm, hết sức nguy hiểm. *Người ta có thể giữ được sự bình tâm trước những cảm giác khó chịu. Mong rằng các cảm giác khó chịu ấy qua đi, và sẽ bắt đầu cảm nhận được những cảm giác vi tế hơn như những người khác đã từng cảm nhận. Nhưng khi cảm giác vi tế hơn ấy đến, người ta bắt đầu bám víu vào nó.* Ngài nói rằng, đây là giai đoạn rất đáng sợ, rất nguy hiểm nên ta phải rất thận trọng để không bị ràng buộc vào những cảm giác dễ chịu này. Nếu không, sự tiến bộ sẽ ngưng lại và không những sự tiến bộ ngưng lại

mà sự thoái hóa sẽ bắt đầu. Vì ta sẽ nảy sinh ham muốn mới và bám víu. Khi cảm giác dễ chịu, luồng rung động tinh tế mất đi, nó không tồn tại mãi mãi được, nó đến rồi nó đi. Rồi một *Sankhāra* bám rễ rất sâu nào đó đáng lý ra chưa nổi lên trên bề mặt, sẽ nổi lên, vì ta đã cảm nhận được luồng rung động rất vi tế, vì ta đã đạt tới giai đoạn tan rã hoàn toàn. Chỉ có thể một *Sankhāra* bám rễ rất sâu mới có thể trồi lên trên mặt. Nó có thể thuộc loại có tính chất rất thô thiển, rồi ta lại cảm thấy các cảm giác thô thiển, những cảm giác khó chịu. Ta cảm thấy rất chán nản, cảm thấy rằng mình đang thụt lùi. Ta đã có cảm giác tuyệt vời và giờ đây xem này, chúng biến mất. Bây giờ, một lần nữa, ta lại gặp phải những cảm giác khó chịu này. Ta đã không hiểu đúng đắn về Dhamma. Ta đã bắt đầu chơi trò chơi cảm giác, đây là điều người ta làm suốt đời với một âm thanh dễ chịu hay khó chịu, một cảnh tượng dễ chịu hay khó chịu, một mùi hương dễ chịu hay khó chịu, một vị nếm dễ chịu hay khó chịu, một ý tưởng dễ chịu hay khó chịu.

Bây giờ, tương tự như thế, một cảm giác trên cơ thể dễ chịu hay khó chịu, ta tiếp tục phản ứng bằng ham muốn và ghét bỏ, nó có gì khác nhau? Ta đã không hiểu Dhamma, dù có những lời cảnh báo được lặp đi lặp lại. Chúng tôi thấy có vài thiền sinh (dĩ nhiên, chỉ vài người thôi) tiếp tục theo học hết khóa này đến khóa khác, nhưng họ không hiểu phương pháp thiền này, không hiểu Dhamma nên tiếp tục lấy làm thích thú các cảm giác dễ chịu và sanh lòng ghét bỏ các cảm giác khó chịu. Họ cứ chơi trò chơi cảm giác, đây không phải là Vipassanā, tuyệt đối là không phải. Ta phải rất cẩn thận hiểu đúng đắn điều chính yếu của phương pháp thiền, để tu tập đúng đắn và thu lượm đúng lợi ích. Ta phải đi đến tận tầng lớp gốc rễ, tầng lớp cảm giác, và tại tầng lớp cảm

giác này, ta phải giữ được sự bình tâm đối với bất cứ cảm giác nào nảy sinh. Mỗi một cảm giác thô hay vi tế, dễ chịu hay khó chịu, đều có cùng một đặc tính, đặc tính sinh diệt, đây là điều ta cần chứng nghiệm được. Khi nào có cảm giác ứ nghẹn, căng thẳng, thô thiển, sự nảy sinh của cảm giác rất rõ ràng nhưng sau một lúc, không sớm thì muộn, cảm giác ấy sẽ diệt mất. Cảm giác có vẻ lưu lại ở đó một chút, nó nảy sinh, hình như lưu lại một chút và rồi diệt mất. Khi nào cái cảm giác ứ nghẹn, căng thẳng, thô thiển này bị tan rã và biến thành những rung động, đặc tính ấy vẫn giữ nguyên, sinh diệt. Bây giờ nó xảy ra với tốc độ rất nhanh, sau khi nảy sinh, nó diệt mất ngay với tốc độ rất nhanh, với tần số rất lớn, nhưng đặc tính của nó vẫn giữ nguyên, đặc tính này phải thật rõ ràng trong tâm ta. Hãy nhìn xem nó đang thay đổi và vì thế không ham muốn, không ghét bỏ. Đây là cách ta thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm. Nếu không, sâu tận bên trong tiến trình sanh sôi nảy nở này vẫn tiếp tục hết *Saṅkhāra* này đến *Saṅkhāra* khác.

Phản ứng (Saṅkhāra) xuất phát từ tầng lớp sâu thẳm bên trong, đó là vô thức

Mỗi một khoảnh khắc, ta không tạo ra *Saṅkhāra* này thì tạo ra *Saṅkhāra* khác. Bởi vì, khi người ta còn sống, trong từng khoảnh khắc đều có cảm giác, không có cảm giác này thì cảm giác khác. Tầng lớp sâu thẳm nhất trong tâm không ngừng tiếp xúc với các cảm giác này cho dù ta ngủ hay thức. Suốt 24 giờ một ngày, tâm luôn luôn tiếp xúc với cảm giác trong người. Ví dụ, khi đang ngủ say, chỉ có phần ý thức của mình mới đi vào giấc ngủ say, còn cái được gọi là vô thức, luôn luôn có ý thức về cảm giác của thân. Ví dụ, một con muỗi bay đến và đốt mình, vô thức cảm nhận được ngay lập tức cảm giác khó chịu. Nó đuổi con muỗi đi hay đập con muỗi, cảm giác

khó chịu ấy vẫn còn đó, nó sẽ gãi hay xoa chỗ bị đốt. Cứ thế, suốt đêm muỗi bay đến đốt, tâm ý thức của ta không hay biết. Ví dụ này cho thấy rằng, có một sự ngăn cách lớn giữa tầng lớp ý thức và vô thức. Tương tự như thế, khi ta thức dậy, tâm ý thức của ta sẽ bận rộn với những đối tượng bên ngoài, ở mức độ hết sức thô thiển. Nhưng tầng vô thức không ngừng tiếp xúc với các cảm giác của thân và tiếp tục phản ứng lại các cảm giác đó. Khi có áp lực ở chỗ nào đó, nó phản ứng lại, có chỗ nào đau, nó phản ứng lại, có chỗ nào ngứa, nó phản ứng lại. Sự phản ứng này liên tục tiếp diễn, điều này trở nên khuôn mẫu thói quen của tâm vô thức. *Trừ khi, thay đổi thói quen này ở mức độ sâu thẳm nhất, nếu không, ta sẽ không thoát khỏi khổ đau. Ta chỉ cố gắng chăm sóc cành, nhánh, lá, hoa, trái của cây nhưng rễ của nó không được lành mạnh, nó đang mục nát. Một khi gốc rễ không được lành mạnh, cây không bao giờ có thể trở nên lành mạnh được. Tâm ý thức của ta không bao giờ có thể trở nên lành mạnh được, một khi phần vô thức vẫn còn suy yếu.*

Cho nên, Đức Phật đã khám phá ra rằng chúng ta phải tu tập ở tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm. Đây là điều ta đã bắt đầu làm. Ta nên luôn luôn ghi nhận trong tâm rằng: *Ta phải tu tập ở tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm mình. Có nhiều phương pháp thiền khác, ở đây, ta không lên án chúng. Nhưng xét về phương pháp thiền này, sự tu tập bắt đầu ngay tại chiều sâu của tâm. Nếu ta bỏ quên chiều sâu này của tâm, mục đích của phương pháp thiền này sẽ không đạt được. Bởi vì tiến trình làm gia tăng gấp bội vẫn tiếp tục. Hết Saṅkhāra này đến Saṅkhāra khác, trong từng khoảnh khắc, ta tạo ra Saṅkhāra ham muốn hay ghét bỏ. Và lúc nào cũng có một Saṅkhāra vô minh, ta không biết cái gì đang xảy ra, đây là khổ đau. Mỗi một*

Saṅkhāra là một sự khổ đau. Định luật sinh sôi nảy nở luôn có đó.

Ở thế giới bên ngoài cũng thế, trong thế giới thực vật tiến trình sinh sản luôn có đó. Sâu tận nội tâm cũng vậy, tiến trình sinh sôi nảy nở cũng có ở đó. Và có một phương cách chặn đứng sự tăng trưởng này là thay đổi khuôn mẫu thói quen. Trong thế giới bên ngoài, có một loại hạt giống nhỏ, ở xứ nhiệt đới. Chúng tôi gọi loại cây khổng lồ này là cây đa. Cây này có hạt nhỏ cỡ bằng hạt mè. Cái hạt tí hon này chứa đựng cây đa khổng lồ. Nếu hạt này được gieo trồng, cây sẽ tăng trưởng và lớn rất khổng lồ. Cây này có thể sống đến cả thế kỷ, có tuổi thọ rất dài, mỗi nhánh bắt đầu cho ra trái. Mỗi mùa hàng trăm trái này đến hàng trăm trái khác và qua nhiều thế kỷ từ một hạt sinh ra hết trái này đến trái khác, hàng triệu trái, chỉ từ một hạt giống. Cho dù cây này có sống lâu đến đâu đi nữa, có lúc cây cũng sẽ già, sẽ suy yếu, sẽ chết, sẽ ngã xuống, đến đây sẽ không còn trái nữa. Ở mức độ bề ngoài, chúng ta có thể nói rằng một hạt giống cho ra hàng triệu trái. Nhưng sau đó câu chuyện không kết thúc ở đây. Sự sinh sôi nảy nở vẫn tiếp tục, hãy hiểu rõ sự tiếp tục sinh sôi nảy nở bằng cách nào? Cái hạt được gieo trồng và cây đa khổng lồ bắt đầu cho ra trái.

Luật tự nhiên là thế, mỗi trái chứa một hay nhiều hạt có cùng phẩm tính, mỗi trái có chứa một hạt. Rồi hạt này chứa được cây đa khổng lồ, hàng triệu trái, hàng triệu hạt giống. Và mỗi hạt chứa được cây đa khổng lồ. Ô! Tiến trình gia tăng không bao giờ kết thúc. Nhưng thiên nhiên cũng giúp chúng ta biết làm cách nào để chấm dứt tiến trình gia tăng này. Quả thật, mỗi một hạt giống, mỗi hạt chứa đựng một cây đa khổng lồ, nhưng hạt giống này cần đất đai màu mỡ, nó cần nước, cần sự chăm sóc, cần phân bón. Nếu ta bỏ hạt giống ấy vào chỗ

toàn sỏi đá, nó không thể mọc được, hạt đa không thể đâm chồi được. Nhưng sự khó khăn của chúng ta là những hạt giống Saṅkhāra này, hàng triệu này đến triệu khác cứ xuất hiện vì hạt giống chúng ta đã một lần gieo trồng. Giờ đây, chúng xuất hiện rất nhiều vì hạt nào có mặt, chúng ta cứ tiếp tục bón phân thêm, bón cho chúng đất đai màu mỡ: “*Ô! Saṅkhāra của tôi, người hãy tiếp tục gia tăng. Ô! Khổ đau của tôi, người hãy tiếp tục gia tăng*”. Thật là hết sức vô minh. Đây là điều người ta tiếp tục làm, nó giống như mang một thùng đầy xăng, đầy dầu lửa. Một tia lửa nháng lên từ bên ngoài gặp phải nhiên liệu và tiếng nổ rất lớn. Có hàng ngàn hàng vạn tia lửa mới, ta không hiểu rằng mỗi tia lửa mình tạo ra bây giờ sẽ tạo ra hàng trăm, hàng ngàn tia lửa mới. Và với mỗi tia lửa tới, ta lại sẽ đổ thêm xăng vào làm gia tăng gấp bội.

Ở mức độ trí thức, người ta hiểu rằng: “*Sự gia tăng này rất nguy hiểm cho mình, ta không nên tạo ra Saṅkhāra. Mỗi một Saṅkhāra đều rất nguy hiểm, mỗi một Saṅkhāra là sự gia tăng khổ đau của tôi*”. Đây chỉ là sự hiểu biết trí thức. Trừ khi, thực tập đúng đắn ở mức độ cảm giác, nếu không, ta không thể thoát khỏi khổ đau. Có người biết rất rõ rằng có người đang mang lửa đến để đốt tôi, điều hay nhất là tôi nên thủ sẵn vòi nước. Khi người ấy đến, tôi sẽ mở vòi nước dập tắt ngọn lửa tức thì. Người ta hiểu như thế ở mức độ trí thức. Nhưng trong thực tế, khi có người mang ngọn lửa đến, tôi mở bơm dầu ra, cháy, cháy, cháy. Tôi đổ một thùng đầy dầu vào người ấy: “*Nhà người cháy, ta cháy, hai ta cùng cháy*”.

Về sau, ta nhận ra rằng: “*Điều này sai trái quá, tôi không nên làm như vậy. Khi người ta mang lửa đến, đáng lẽ, tôi phải lấy nước để dập tắt ngọn lửa, chứ không phải dầu*”. Rồi ta tìm đến Thượng đế toàn năng, Thần nam

hay Thần nữ của mình và cầu nguyện: “*Tôi đã làm lỗi, xin hãy tha thứ cho tôi*”. Lần tới, ta lại phạm cùng sai lầm ấy, lần tới, cũng cùng lỗi ấy, ta không thoát ra khỏi sai lầm này. Bởi vì, ta không biết cái gì thật sự đang xảy ra sâu tận bên trong, cho nên chẳng có ích lợi gì cả. Sâu tận bên trong luôn luôn có núi lửa bùng nổ, luôn luôn có phản ứng bất thiện này. Trừ khi, ta quan sát các cảm giác trên cơ thể, nếu không, ta không thể thoát khỏi nó. Ta phải cảm nhận được các cảm giác này.

Duy trì sự bình tâm là nguyên tắc chính của phương pháp thiền này

Một phần quan trọng của phương pháp thiền này là ta phải làm cho tâm mình hết sức sắc bén, hết sức nhạy cảm để cảm nhận được các cảm giác ấy. Một phần khác của phương pháp thiền này là ta phải duy trì được sự bình tâm, đừng phản ứng. Luôn luôn hiểu rằng đây là Aniccā (Vô thường). Đây không phải là niềm tin giả tạo, đừng chấp nhận nó, bởi vì Đức Phật đã nói thế, hay truyền thống đã nói thế. Với kinh nghiệm của chính mình, ta thấy rằng vạn sự nảy sinh và không sớm thì muộn chúng sẽ diệt mất, chúng sinh rồi diệt. Khi tất cả đều tan rã thì sự sinh và diệt xảy ra với một tốc độ rất nhanh, nhưng cũng cùng một sự thật như nhau: “*sinh, diệt*”, đó là Aniccā (Vô thường). Theo cách này, ta bắt đầu thay đổi khuôn mẫu thói quen ở mức độ sâu thẳm nhất trong tâm mình. Điều đó rất quan trọng, ta phải hiểu được điều này.

Saṅkhāra xuất hiện và bị diệt trừ như thế nào?

Luật tự nhiên là thế này, một khi ta ngừng không tạo ra Saṅkhāra mới nữa, các Saṅkhāra cũ sẽ bắt đầu trôi lên trên bề mặt và sẽ bị diệt trừ. Khi ta giữ được sự bình tâm, chúng trôi lên trên bề mặt, ta giữ được sự bình tâm, chúng trôi lên trên bề mặt, cứ thế, chúng yếu dần và

tan biến đi, đây là luật tự nhiên. Đây là điều đã được Bậc Giác Ngộ chứng nghiệm và khám phá. Ngài nói: “*Mấc xích gọi là Viññāṇa (Thức), sự hay biết sinh diệt, sinh diệt trong từng khoảnh khắc*”. Và nguyên nhân gần nhất của sự nảy sinh này là Saṅkhāra. Mỗi khi ta tạo nên một Saṅkhāra, Viññāṇa (Thức - Sự hay biết) của khoảnh khắc kế tiếp nảy sinh. Một lần nữa, ta tạo nên Saṅkhāra, Thức nảy sinh khoảnh khắc kế tiếp. Cứ thế, tiến trình này tiếp diễn không ngừng.

Vào cuối đời, một Saṅkhāra rất mạnh sẽ trôi lên và đẩy mạnh. Viññāṇa (Thức) nảy sinh trong một cơ thể khác và nó tiếp tục. Sự thật này được Bậc Giác Ngộ thực chứng. Làm sao để ngăn chặn quá trình này được? Một khi, ta còn tiếp tục tạo ra Saṅkhāra, dòng luân lưu này sẽ tiếp tục. Khi ta ngưng tạo ra Saṅkhāra mới, tiến trình theo chiều ngược lại sẽ tự động bắt đầu. Một ví dụ, dòng luân lưu này của thân và tâm là dòng luân lưu của sự sống, tinh thần và vật chất. Ta phải cung cấp thực phẩm, vật chất cho sự sống còn của thân, cho sự luân lưu của vật chất. Nhờ thực phẩm vật chất này, sự sống của thân tiếp tục tồn tại. Cũng thế, cho sự luân lưu của tâm, thực phẩm tinh thần chính là Saṅkhāra phải được cung cấp. Rồi chỉ như vậy, nó mới tiếp tục. Chẳng hạn, một hôm, ta không ăn gì hết, nhịn đói nhưng dòng chảy của sự sống vẫn tiếp tục. Ta quyết định nhịn đói hai ngày, sự sống vẫn tiếp tục, năm ngày, mười ngày, một tháng, hai tháng. Cuối cùng, thân này chết vì ta đã ngưng cung cấp thức ăn cho nó trong một thời gian dài như thế.

Nếu ta đã ngưng cung cấp thức ăn cho nó trong một thời gian lâu như thế, tại sao phải mất vài tháng thân này mới chết? Bởi vì mỡ tồn kho cũ còn đó, bất cứ những gì tích lũy được như mỡ.v.v.. bắt đầu được tiêu thụ. Khi

mỡ tồn kho được tiêu thụ hết không còn thức ăn nữa thì thân này mới chết. Cùng một nguyên tắc được áp dụng cho sự luân lưu của tâm, ta tiếp tục cung cấp Saṅkhāra cho nó. Đối với cơ thể, nếu ta chỉ cung cấp thức ăn cho nó một lần trong vòng 24 giờ, thế cũng tạm đủ cho nó. Nhưng để cho sự luân lưu của tâm được tiếp tục, thức ăn phải được cung cấp từng giây phút, phải cho nó ăn từng khoảng khác. Bằng phương pháp thiền này, ta học cách không cho nó ăn thức ăn mới. Giả sử trong giây phút này, ta đã không cho thêm thức ăn mới nào. Ta vừa mới cảm nhận được cảm giác và chỉ mỉm cười Aniccā (Vô thường). Ta không có ham muốn, không có ghét bỏ, không có vô minh, mà chỉ có ý thức và không phản ứng lại, nên ta không tạo thêm Saṅkhāra nào. Sự luân lưu của tâm vẫn còn chưa ngừng, trong khoảng khắc kế tiếp ta lại không tạo ra Saṅkhāra nào. Một lần nữa, trong khoảng khắc kế tiếp, ta không tạo ra Saṅkhāra nào, nhưng sự luân lưu của tâm vẫn tiếp tục. Làm sao nó tiếp tục được?

Cùng nguyên tắc ấy, bây giờ, với mỡ tồn kho Saṅkhāra cũ, khi ta không cho dòng luân lưu của tâm một Saṅkhāra mới, Saṅkhāra cũ phải trôi lên trên mặt và một Viññāṇa (Thức) mới nảy sinh. Ta lại không cho dòng sống một Saṅkhāra mới, Saṅkhāra cũ sẽ trôi lên trên mặt và một Viññāṇa (Thức) mới sẽ nảy sinh. Khi tất cả các Saṅkhāra cũ bị tiêu thụ hết, khi ta không còn một Saṅkhāra nào nữa, ta được giải thoát khỏi mọi khổ đau. Nguyên tắc này đã có đó, nhưng chỉ nhờ vào sự chứng nghiệm, người ta mới bắt đầu hiểu được các Saṅkhāra cũ trôi lên trên mặt như thế nào. Ví dụ, ta đã tạo nên một Saṅkhāra nóng giận, ta sẽ thấy rằng đầu đầu cũng có cảm giác rất khó chịu vì một phản ứng sinh hóa đã bắt đầu chuyển động. Ta lại tạo ra thêm nóng giận, hay tạo

thêm một Saṅkhāra mới. Một lần nữa, phản ứng sinh hóa này lại phát sinh và có một cảm giác khó chịu. Và bởi vì cảm giác khó chịu này, ta lại đâm ra nóng giận, cái vòng luẩn quẩn này, đây là sự sanh sôi nảy nở khổ đau của ta. Liên tục, hết Saṅkhāra này đến Saṅkhāra khác. Ta đã sinh ra nóng giận và hậu quả của nó là một phản ứng sinh hóa nào đó đã khởi lên, một cảm giác rất khó chịu đã khởi lên. Ta không phản ứng lại, tình trạng ấy lại tiếp tục trong một thời gian và ta cứ không phản ứng lại, khuôn mẫu thói quen bắt đầu thay đổi. Để thay đổi khuôn mẫu thói quen, người ta phải đi vào chiều sâu của tâm ở mức độ cảm giác và tránh không phản ứng. Ta sẽ nhận thấy rằng, nó sẽ bắt đầu thanh toán sạch sẽ mớ tồn kho cũ.

Một ví dụ được đưa ra, ta có nhiên liệu để đốt, một đồng củi đống. Ta nhóm lửa lên và củi bắt đầu cháy. Khi củi cháy, ta ném thêm củi vào lửa nên nó tiếp tục cháy. Ta lại ném thêm củi mới nữa vào lửa, ngọn lửa bắt đầu đốt cháy những củi mới này. Các củi cũ vẫn bị vùi sâu phía dưới, hết lớp này đến lớp khác. Ngọn lửa cứ tiếp tục cháy thêm củi mới, thêm nhiều thanh củi mới. Nếu ta ngừng thêm củi mới, ngọn lửa bắt đầu thiêu đốt các thanh củi cũ còn lại. Không sớm thì muộn, ngọn lửa sẽ đốt cháy hết tất cả. Người ta hiểu nguyên tắc này theo nhiều cách, các Saṅkhāra cũ bị diệt trừ như thế nào. Sự thực là Saṅkhāra cũ bị diệt trừ, nó bị diệt trừ như thế nào.

Cách đây khoảng 30 năm, một nhà khoa học Phương Tây chuyên về khảo cứu đến gặp Thầy tôi. Ông ta là bạn của một người bạn tôi, ông ta nghe rằng ở Miến Điện có một phương pháp thiền và có một vị Thầy chỉ dạy người ta thoát khỏi khuôn mẫu thói quen của sự bất thiện, để bắt đầu sống một cuộc sống an lạc, hòa hợp. Tất cả những bất thiện tích trữ trong tâm được diệt trừ nhờ phương pháp thiền này. Là một nhà khoa học, ông ta

muốn nghiên cứu phương pháp thiền ấy, xem nó diễn ra như thế nào nên ông ta đi tới Miến Điện. Thông thường, Thầy tôi không cho phép một thiền sinh mới theo học khóa thiền dài hơn mười ngày. Nhưng thế nào đó, Thầy tôi đã quyết định đây là trường hợp xứng đáng. Thầy tôi cho nhà khoa học ấy học khóa dài ngay tức thì. Trong mười ngày *Ānāpāna (quan sát hơi thở)*, nhà khoa học nỗ lực tập quan sát hơi thở.

Và một phản ứng bất đầu xảy ra, phản ứng mạnh đến nỗi đôi khi chúng tôi thấy ông ta nhảy lên khỏi sàn nhà khoảng một tấc rưỡi trong lúc ngồi thiền. Thầy tôi vẫn mỉm cười. Một hôm Thầy tôi nói: *“Hãy đến xem ông ta hành thiền như thế nào?”*. Ở đó, mỗi một thiền sinh có một phòng thiền riêng. Qua khe cửa phòng, tôi thấy ông ta ở tư thế lộn ngược đầu xuống đất, đưa hai chân lên trên, toàn thân ông ta run lên như bị quỷ ám. Tôi đến nói với Thầy tôi: *“Chuyện gì đang xảy ra vậy?”*. Thầy tôi cười và cười thành tiếng và nói: *“Tốt, cứ để nó diễn ra, điều đó tốt cho ông ta và ông ta cứ thế tiếp tục”*. Sau này, chúng tôi được biết ông là một nhà bác học chuyên khảo cứu kỹ nghệ phi thuyền không gian, người đã khám phá và giúp chế tạo tên lửa liên lục địa với đầu đạn hạt nhân.

Với một người như thế, ông ta sẽ mang lại Saṅkhāra nào? Người chế tạo ra ngọn lửa địa ngục khiến cho hàng triệu người chết, loại Saṅkhāra nào thế? Nó phải thoát ra theo cách ấy. Thầy tôi mỉm cười: *“Cứ để cho nó thoát ra, cho nó thoát ra”*. Vào cuối khóa, ông ta cảm thấy rất nhẹ nhõm, rất vui vẻ, rất tuyệt diệu, Thầy tôi nói: *“Tốt, tất cả các bất tịnh đã xuất ra ngoài và bây giờ, ông được nhẹ nhàng hơn trước”*. Nhà khoa học trả lời: *“Tôi nhẹ nhàng hơn trước, quả đúng thế! Tôi cảm thấy vui vẻ hơn, quả đúng thế! Nhưng tôi không thể hiểu được những ô nhiễm của tôi, bất tịnh tinh thần của tôi thoát ra ngoài”*

nhờ những cảm giác này. Làm sao tôi có thể chấp nhận điều đó được?”. Thầy tôi cười và nói: “Tốt, thì đừng chấp nhận, Đức Phật cũng thường nói, đừng chấp nhận, đừng chấp nhận chỉ vì ta nói thế, đừng chấp nhận chỉ vì truyền thống hay Kinh điển nói thế, hãy tự mình chứng nghiệm!”.

Những ô nhiễm trong tâm thoát ra thế nào?

Khi hiểu rằng kinh nghiệm của chính mình, ta thấy rằng: “*Phải, điều này có thật và đây là điều tốt, chỉ có như thế mới nên chấp nhận nó*”. Nhà khoa học ấy trở về nước, vài ngày sau, ông ta viết một lá thư: “*Phương pháp thiền này đã cho tôi các kết quả thật là tuyệt diệu. Tôi thường là người dễ nổi nóng. Tôi đã có rất nhiều căng thẳng, luôn luôn gặp khó khăn trong những quan hệ với cấp trên hay với thuộc cấp và ngay cả với vợ tôi cũng không có mối quan hệ tốt đẹp. Bây giờ, tất cả đều thay đổi, không phải vì tất cả mọi thứ thay đổi mà do chính tôi đã thay đổi, một sự thay đổi lớn lao đã xảy ra trong tôi. Tôi thấy rằng mọi sự rất tốt đẹp, nhưng tôi không thể hiểu các cảm giác có liên quan gì đến việc các bất tịnh của tôi mất đi. Tôi là nhà khoa học, làm sao tôi có thể chấp nhận điều này được*”.

Vài năm sau ông ta trở lại, ông ta lại thực tập Vipassanā trong một khóa dài ngày và trở về nhà. Ông ta viết một lá thư dài nói rằng, ông ta là nhà luyện kim, một chuyên viên trong ngành tinh lọc kim loại, thứ kim loại dùng trong phi thuyền không gian và những thứ tương tự như thế. Ông ta viết: “*Chúng tôi có một nguyên tắc lý thuyết là nếu một kim loại nào đó cần phải lọc, nó phải được lọc tinh khiết cực độ. Ngay chỉ một vi tử, một phân tử trong số một triệu phân tử cũng không được là một phân tử ngoại lai. Nó phải tinh ròng 100%, tinh ròng cực độ. Để được tinh ròng như thế, chúng tôi phải nấu chảy nó, rồi làm ra một cái vòng bằng kim loại nguyên chất*

100% này. Sau đó, chúng tôi luôn cái vòng nóng này qua thanh kim loại mà chúng tôi muốn tinh luyện. Vì chiếc vòng này nguyên chất nên nó phát sinh ra một loại từ trường, và bắt đầu hút ra những bất tịnh trong thanh kim loại chưa tinh ròng. Mọi phân tử dù chỉ một trong số một triệu cũng không thể ở lại. Hiển nhiên là các bất tịnh ấy phải đi ra, các phân tử còn lại ở trạng thái rất tốt, và kim loại có được độ bền rất cao”. Ô! Đây là điều Đức Phật đã tìm thấy rồi. Cái vòng ý thức tinh khiết này di chuyển từ đầu xuống chân và từ chân lên đầu. Nếu cái vòng này không được tinh khiết thì phương pháp thiền không hiệu nghiệm. Nếu cái vòng này phản ứng ham muốn hay ghét bỏ thì nó không hiệu nghiệm. Nhưng vì nó tinh khiết nên nó không phản ứng, không ham muốn, không ghét bỏ nó và không ngừng thanh lọc tâm. Đây là cách hiểu của Đức Phật. Mỗi người hiểu theo cách riêng của mình, nhưng đúng như thế, nó thực sự thanh lọc tâm.

Có người đến nói với tôi, có một nguyên tắc điển hình trong bình acquy, loại có thể sạc điện được. Chúng ta cứ tiếp tục sạc điện và bình acquy tiếp nạp điện. Chúng ta ngừng không sạc điện nữa và không làm gì hết, bình acquy sẽ tự động xả hết điện ra. Chúng ta không làm gì hết để bắt nó xả hết điện, chúng ta chỉ ngừng sạc điện. Ô! Đây cũng là một nguyên tắc. Có người đến nói với tôi: “Ông có thấy những đồ chơi có vắn dây cốt không? Ông cứ vắn dây cốt, rồi buông nó ra. Món đồ chơi sẽ hoạt động một chút, rồi tự động xả dây cốt về vị trí ban đầu”. Ta không làm gì để nó xả dây cốt, chỉ ngừng không lên dây cốt nữa mà thôi.

Đức Phật nêu ra một ví dụ giống như khi ta có một sợi dây, ta cứ xoắn 2 đầu sợi dây. Nếu đột nhiên ta buông nó ra thì sợi dây sẽ trở về trạng thái ban đầu, đây là luật tự nhiên. Ta ngừng không tạo ra Saṅkhāra mới và

các Saṅkhāra cũ chắc chắn sẽ bị diệt trừ. Khi ta cứ tiếp tục gia tăng, tiếp tục tạo ra hết Saṅkhāra mới này đến Saṅkhāra mới khác, tiến trình diệt trừ sẽ không thể nào khởi sự được. Lúc nào cũng có tiến trình gia tăng. Điều đó có nghĩa là tiến trình khổ đau của ta gia tăng. Mỗi khi Saṅkhāra gia tăng, sự khổ đau của mình sẽ gia tăng. Giản dị dễ hiểu đến thế nhưng thật là khó khăn. Người ta quên bồng nó đi và họ tiếp tục tạo ra hết Saṅkhāra này đến Saṅkhāra khác, hết khổ đau này đến khổ đau khác. Đây là điều người ta phải học ý thức về cảm giác và không phản ứng lại các cảm giác ấy. *Ý thức về các cảm giác mà không phản ứng lại các cảm giác ấy, giản dị chỉ có thể thôi, đây là phương pháp.* Nếu ta quên điều này và thực tập cách khác thì sẽ không có kết quả gì. Nếu ta thực tập theo cách này, các kết quả mong đợi chắc chắn sẽ đến. Từng chút một kinh nghiệm của chính ta sẽ cho ta biết điều này.

Như khi có quần áo dơ bẩn, người nội trợ mua xà phòng hay thuốc giặt để giặt. Nếu ta dùng xà phòng, những dơ bẩn sẽ mất đi. Xác định loại hóa chất nào tác dụng trên vết dơ, tìm hiểu xem quần áo được giặt sạch như thế nào không phải là công việc của người nội trợ, đây là công việc của các nhà nghiên cứu hay các nhà khoa học. Hãy để họ làm chuyện ấy! Nhưng với một người bình thường, người ta hiểu rằng có khổ đau vì thói quen tạo ra hết Saṅkhāra này đến Saṅkhāra khác. Nếu ngưng không tạo ra Saṅkhāra nữa, ta sẽ thấy rằng mình đang thoát khỏi khổ đau. Khuôn mẫu thói quen của mình đang thay đổi. Người nào có thói quen dễ bị nóng giận sẽ thấy rằng họ đang thoát khỏi sự giận dữ của mình.

Dhamma dành cho tất cả những ai muốn giải thoát khổ đau

Những ai say đắm đam mê, họ sẽ thoát khỏi đam mê. Ai say đắm bất cứ loại bất tịnh nào, họ sẽ bắt đầu thoát khỏi bất tịnh ấy. Kết quả có đấy, bằng chứng có đấy vì ta chứng nghiệm được nó và ta chỉ chấp nhận nó. Khi ta bắt đầu chứng nghiệm được sự thật, chứng nghiệm được kết quả tốt lành cho ta. Đây là điều Đức Phật tiếp tục giảng giải suốt đời Ngài, giảng giải về sự bình tâm. Sự bình tâm bên trong phải thể hiện thành sự bình tâm bên ngoài. Trong đời sống hàng ngày nên có sự bình tâm này vì thăng trầm trong đời sẽ xảy ra. Giáo huấn này không chỉ dành riêng cho Tăng và Ni hay cho Tu sĩ, mà cũng dành cho Cư sĩ tại gia. Một số lớn các Cư sĩ thường đến gặp Đức Phật và hỏi Ngài: *“Bạch Thế Tôn chúng con chưa chuẩn bị sẵn sàng để trở thành một vị Tăng hay một vị Ni. Chúng con phải sống cuộc đời Cư sĩ, liệu phương pháp thiền này có giúp ích cho chúng con không? Chúng con có thể được giải thoát không?”*.

Chắc chắn là được, phương pháp thiền này là phương pháp cho mọi người. Khi người ta trở thành một vị Tăng hay một vị Ni, trách nhiệm trong đời không còn nữa. Người ta có thể dâng hiến trọn vẹn đời mình cho mục đích giải thoát này, và kết quả sẽ đến sớm hơn. Nhưng là Cư sĩ người có nhiều trách nhiệm đa đoan, với tất cả các trách nhiệm đó, ta không thể dành nhiều thời giờ tu tập được. Do đó, việc giải thoát đời đời thời gian lâu hơn, nhưng phương pháp thiền này vẫn có tác dụng ngay với Cư sĩ. Ngài đã thuyết giảng cho Cư sĩ và giải thích phương pháp thiền có tác dụng với Cư sĩ như thế nào. Là một Cư sĩ, người ta phải chăm lo mọi trách nhiệm của mình. Nếu là Cư sĩ, ta không trốn tránh trách nhiệm của mình, trách nhiệm đối với các thành viên trong gia đình, đối với xã hội, đối với họ hàng...Ta làm thật chu đáo những trách nhiệm này, cùng lúc đó, ta tu tập. Đức Phật

đề cập đến 32 phúc lợi của một người đàn ông hay người đàn bà có gia đình. Làm sao để đạt được 32 phúc lợi lạc từ Dhamma? Lợi lạc sau cao quý hơn lợi lạc trước.

Và cứ thế, khi đề cập tới lợi lạc cuối cùng, cái cao quý nhất, Ngài nói: *“Đây là thứ hạnh phúc chân thật, tối thượng trong đời, hạnh phúc chân thật tối thượng ấy là gì?”*. Khi gặp phải những chông gai của cuộc đời, những thăng trầm và ai ai cũng gặp phải những chông gai của cuộc đời thì tâm của ta không bị dao động, nó vững vàng, giữ được thăng bằng. Ta không bắt đầu khóc than, không tạo ra khổ sở trong tâm, không tạo bất tịnh trong tâm, không tạo ra cảm giác bất an trong tâm. Ta luôn luôn cảm thấy an ổn và đang đi trên con đường Dhamma. Không gì có thể sai trái, đây là hạnh phúc chân thật tối thượng, sự bình tâm trước mọi thăng trầm trong cuộc sống. Đặc biệt, khi những điều khó chịu xảy đến trong đời, rất dễ vui, khi dòng đời êm trôi như khúc vang ca. Nhưng người đáng kính là người với nụ cười khi gặp nghịch cảnh.

Nghịch cảnh xảy ra nhiều lần trong cuộc đời mình, mọi sự diễn ra hoàn toàn không theo ý mình, nhưng ta vẫn mỉm cười. Không cười như một nam hay nữ diễn viên, ta mỉm cười tự trong lòng, một cảm giác rất khó chịu có thể có đó. Và ta mỉm cười ngay vào cảm giác khó chịu này: *“Aniccā (Vô thường)! Người cũng là Aniccā”*. Ta cứ thử xem người tồn tại được bao lâu. Đây là điều Đức Phật giảng dạy. Luật tự nhiên là giữ được sự bình tâm trong mọi trường hợp, trước mọi chông gai của cuộc sống, và ta sẽ nhận ra rằng, điều này thật tuyệt vời. Những gì giảng dạy, Ngài thực hành cho chính Ngài, ngay trong cuộc đời Ngài.

Nhờ sự bình tâm, Đức Phật đã vượt qua tất cả những trở ngại

Một Bậc Giác Ngộ phải trải qua những thăng trầm của cuộc sống, sự thăng trầm trong đời chắc chắn sẽ xảy đến. Ngài bắt đầu giảng dạy Dhamma này cho 5 người bạn, những người đồng tu. Sự giảng dạy này truyền giáo đến 50 rồi đến 500 đến 5000 người. Sự giảng dạy này cứ thế lan truyền. Hầu hết, dân số vùng Bắc Ấn Độ đã bắt đầu thực hành Dhamma vào thời của Ngài, người ta đã được lợi lạc. Tuy nhiên, có một số người rất chống đối Ngài. Một phần, vì họ không hiểu Ngài giảng điều gì, có lẽ họ nghĩ rằng: *“Ông ta dạy điều gì đó chống báng lại tôn giáo, truyền thống của mình. Vì giáo pháp của ông ta, tôn giáo của mình sẽ mất hết quyền lực, uy tín”*.

Còn phần khác là vấn đề mưu sinh của họ, họ là Tu sĩ. Nếu người ta làm theo lời giảng của Đức Phật sẽ không còn nghi lễ, nghi thức nào nữa, chẳng còn gì hết. Đức Phật nói: *“Các người hãy chỉ quan sát chính mình và thanh lọc tâm mình, sống một cuộc đời lành mạnh, vui vẻ”*. Những nghi lễ, nghi thức này sẽ còn hữu ích nữa không? Nếu không còn nghi lễ, nghi thức nữa, họ sẽ mất phương tiện sinh nhai. Vì thế, nên có sự chống đối. Làm sao họ có thể chặn đứng sự giảng dạy của Ngài? Đã có một cách, đạo ấy, thường có những buổi tranh biện trước công chúng, có chủ trương rất du côn, vô lại. Với đồng đảo tín đồ người ta đến la ó, buông lời nhục báng. Không có cuộc tranh luận thực sự, chỉ là một thứ náo loạn âm ỉ.

Nhưng hình thức này vẫn được ưa chuộng và nếu ai đó thua cuộc thì người ta sẽ không chấp nhận sự giảng dạy của người bị thua nữa. Do đó, họ sẽ đến đấu khẩu, tranh luận với Đức Phật. Nhưng khi họ tới cổng trung tâm Tịnh Xá, nơi Ngài trú ngụ. Họ bắt đầu phân vân: *“Ông ta là người rất thông minh, làm sao bọn mình có thể tranh luận với ông ta được. Dù có dùng phương cách la ó om sòm cũng không dễ, vì ông ta trả lời một cách điềm tĩnh”*.

Ta hãy liệt kê ra những điều cần bàn luận, tranh biện, hãy để một người trong chúng ta làm người cầm đầu. Ông cầm đầu? Ông là người cầm đầu?”. Một người nói:

- Được rồi, để tôi cầm đầu, chúng ta hãy liệt kê hết các điều cần tranh luận.
- Được, hãy liệt kê hết các điều cần tranh luận: Ông không để tóc dài rối bù trên đầu.
- Phải, phải. (Thời ấy tất cả những nhà tu khổ hạnh đều để đầu bù tóc rối).
- Ông không có để râu mép, râu cằm dài.
- Phải, phải. Râu mép, râu cằm dài.
- Ông không đeo tràng hạt, chuỗi hạt quanh cổ.
- Phải, phải.
- Ông không quấn da nai hay thú quanh thắt lưng.
- Phải, phải.
- Ông không trét tro lên người.
- Phải, phải.

Đột nhiên có người nói:

- Tất cả những câu hỏi này đã được nêu lên rồi. Bất cứ khi nào người ta nêu lên câu hỏi này, ông ta mỉm cười và nói: “Tôi không thích những thứ ấy, nếu ông thích chúng cứ việc làm, tôi sẽ không tranh luận với ông, cứ làm nếu ông thích điều ấy”. Làm sao bọn mình có thể tranh luận với ông ta điều ông ấy không làm. Chúng ta hãy tìm xem có điều gì sai trái trong sự thực hành và trong giáo huấn của ông ta.
- Được rồi, xé bỏ tờ giấy ấy đi, hãy làm một danh sách khác. Ông ta thuyết giảng điều gì và thực hành điều gì?

- Ông ta thuyết về *Sīla* (Giới hạnh) và ông ta giữ giới. Làm sao mình có thể tranh cãi về điểm đó? Giới hạnh là điều tuyệt vời, có mấy ai sống cuộc sống đạo đức và dạy người khác sống cuộc sống đạo đức. Mình không thể bàn cãi về điểm đó được. Còn gì khác nữa?
- Ông ta dạy *Samādhī*.
- *Samādhī* là gì?
- Sự làm chủ tâm.
- Làm chủ được tâm ư? Tôi đã thử trong nhiều năm qua và tôi không thể làm chủ được tâm mình. Nếu ai có một phương pháp khiến mình làm chủ được tâm thì thật là tuyệt vời. Làm sao mình có thể chống đối lại điều đó được? Còn gì khác nữa?
- Ông ta dạy *Paññā* (Trí tuệ). *Paññā* là gì?
- Là một tiến trình, qua đó, tất cả bất tịnh phải được diệt đi.
- Các bất tịnh phải được diệt đi ư? Các bất tịnh của tôi đã không bị diệt đi dù chỉ một chút. Nếu các bất tịnh bị diệt mất quả thật tuyệt vời. Làm sao mình có thể chống đối lại điều đó được? Không thể chống điều này được. Còn gì khác nữa?
- Không còn gì khác nữa. Ông ta không nói về điều gì khác nữa. Ông ta nói: “Ta chỉ giảng và thực hành *Sīla – Samādhī – Paññā* (Giới – Định – Tuệ). Còn tất cả những thứ khác, tín ngưỡng, giáo điều, triết thuyết của quý vị, tất cả đều không liên quan gì đến ta. Ta chẳng có quan hệ gì đến các nghi lễ cả. Quý vị cứ tiếp tục làm những gì mình thích. Nhưng 3 điểm này quan trọng, cả 3 là điểm chính yếu của *Dhamma*.

Họ đã bỏ đi vì họ không thể tranh cãi được:

- Nhưng dù sao chẳng nữa, cần phải làm cái gì để ngăn chặn sự thuyết giảng của ông ta. Một cách là tìm cho ra vết ô nhục nào đó, nếu không có vết ô nhục, hãy tạo ra vết ô nhục. Và với một Tu sĩ, vết ô nhục ấy có thể là gì? Chỉ có 2 loại: tiền và đàn bà.
- Tiền, chúng ta không thể tạo một vết dơ nào về tiền, bởi vì ông ta đã bỏ cuộc đời Cư sĩ và cuộc sống xa hoa của một Thái tử, và ông ta không giữ cho riêng mình một món gì cả. Nhưng về đàn bà?
- Được, có thể làm được gì đó. Bởi vì cả đàn ông lẫn đàn bà đều đến học Dhamma với ông ấy.

Do đó, họ huấn luyện một cô gái trẻ đẹp. Một chiều tối, cô ta trét đầy son phấn... tới Tịnh Xá, trung tâm nơi Đức Phật trú ngụ và ngủ dưới gốc cây. Và sáng hôm sau, với mái tóc buông lơi, cô ta ra ngoài và nói: “Ồ! Tôi đã có được một đêm tuyệt vời với Sa môn Gotama. Tôi đã có được một đêm tuyệt vời”. Người nghe được câu đó tự hỏi: “Chuyện gì đã xảy ra? Cô ta đang nói gì thế?”. Hai ngày, ba ngày, bảy ngày, rồi cô ta không tới nữa. Sau khoảng 8 tháng, có buổi thuyết pháp với đông đảo thánh giả, Đức Phật đang thuyết pháp. Một số lớn các đệ tử của Ngài có mặt ở đó, bậc trị vì xứ sở, Vua Pasenadi (Ba Tư Nặc) cũng có mặt.

Vị tổng tư lệnh, Đại tướng cũng có ở đó. Cư sĩ Anāthapiṇḍika, còn được gọi là Cấp Cô Độc có ở đó. Từ mẫu Visākha cũng có mặt, có đông đảo thánh chúng. Cô gái ấy đã đặt một miếng gỗ vào bụng, lấy dây cột lại và mặt váy lót che bên ngoài. Rồi cô ta đến la hét và chửi bới: “Này, tên đầu trọc kia, nếu người không có gì cho đưa con sắp chào đời của người, hãy hỏi các đệ tử của người, những người giàu có này phải làm một cái gì đó!”. Mọi người đều ngạc nhiên và lúng túng: “Cô ta nói gì thế?”

Tại sao cô ta lại nói với Đức Phật như thế? Đức Phật mỉm cười, chỉ có tình thương, chỉ có lòng từ bi: “*Ồ! Này con, con biết sự thật về điều con nói, ta biết sự thật về điều con nói*”, chỉ có tình thương, chỉ có lòng từ bi. Thật dễ dàng, nếu Ngài muốn yêu cầu nhà vua, là đệ tử lớn của Ngài: “*Cô ta nói dối, hãy chặt đầu cô ấy*” thì cô ta sẽ bị rơi đầu. Nhưng như thế, Đức Phật sẽ không còn là Đức Phật nữa, chỉ có lòng từ bi. Những chấn động của lòng từ bi bao trùm nơi đó và cô ta trở nên bối rối. Sợi dây buộc bị rơi lỏng ra và miếng gỗ rơi ra ngoài, Dhamma thật màu nhiệm. Đức Phật đã thành công nhờ sự bình tĩnh, hài hòa và an lạc trong tâm Ngài, chứ không phải nhờ vào sự tranh cãi. Ta không bao giờ thành công bằng cách tranh cãi, đây là điều Ngài thực hành suốt cuộc đời Ngài. Rất nhiều tình huống đến trong cuộc đời Đức Phật, và Ngài luôn luôn giữ tâm mình rất an tĩnh, trầm lặng, tinh khiết, hòa hợp và tốt lành cho mình cũng như cho mọi người.

Một chuyện khác nữa đã xảy ra. Một ông già theo đạo Bà La Môn rất tức giận: “*Ông Phật này thuyết giảng toàn những thứ chống lại tôn giáo mình. Những người trong nhà mình, các con trai, con dâu, tất cả đều thôi không cử hành nghi lễ, nghi thức tôn giáo nữa. Các con tôi ngồi ở góc nhà và theo dõi hơi thở ra vào và cảm giác. Bọn chúng làm gì thế? Ông ta làm hỏng hết tôn giáo của tôi, tôi sẽ tới và bửa sọ ông ta ra. Chỉ có cách này mới chấm dứt được sự giảng dạy của ông ta*”. Rồi ông ta đến gặp Đức Phật, rất tức giận, ông ta đi vào, vừa đi, vừa chửi rủa. Đức Phật nói: “*Này, ông lão! hình như ông rất bực bội. Hãy tới đây ngồi xuống, chúng ta hãy thảo luận vấn đề của ông*”.

Ông già ấy đã quyết định rồi: “*Ta sẽ không bàn luận với ông Phật, bởi vì ông ta là người rất khôn ngoan.*”

Giây phút ta khởi sự bàn bạc với ông ta, sự tức giận của ta sẽ mất đi. Nếu sự giận dữ của ta mất đi, ta sẽ không bữa sợ ông ta ra được. Ta phải cứ tiếp tục tức giận”, và ông ta đi tới gần, vừa đi vừa chửi rủa. Đức Phật nói:

- *Này, ông lão, ông chỉ cần trả lời một câu hỏi. Ông có khách đến nhà thăm không?*
- *Có chứ, có rất nhiều khách đến nhà tôi, khách đến nhà thăm thì có liên quan đến chuyện gì?*
- *Hãy trả lời cho ta biết, một số khách có thể mang quà đến cho ông chứ?*
- *Có chứ, có nhiều khách mang quà đến, ông quan tâm đến chuyện ấy làm gì?*
- *Giả dụ, có khách mang quà đến cho ông và ông không chấp nhận món quà ấy rồi thì chuyện gì sẽ xảy ra?*
- *Chuyện gì xảy ra à? Món quà ấy thuộc về người mang nó đến.*
- *Này, ông lão, ta muốn nói với ông cùng một điều như thế. Ông đã tới nhà ta như một người khách. Ông đã mang theo những món quà chửi rủa. Ta không nhận những món quà ấy, chúng thuộc về ông, chúng là tài sản của ông, không phải tài sản của ta.*

Ông già này là một người rất thông minh, ông ta chỉ bị một bức màng mỏng che phủ, bức màng vô minh mỏng vốn không cho phép ông ta hiểu được sự thật. Bức màng này được vén lên và ông ta bắt đầu hiểu:

- *Đấy có phải là suốt đời người ta mang quà lại biếu chúng ta ư? Món quà chửi rủa 1 lần và để đáp lại chúng ta trả tới 10 lần. Họ mang 10 món, ta trả lại 100 món. Sự trao đổi quà này làm người khôn khổ, ta cũng sẽ khôn khổ.*

- *Thưa Đức Phật Gotama, làm sao Ngài học được cách không chấp nhận thứ món quà nào?*
- *Hãy ngồi xuống ông lão! Hãy ngồi xuống đây, hãy nhắm mắt lại, quan sát hơi thở ra vào và quan sát các cảm giác. Ông phải tự quan sát mình, nếu ông không tự quan sát mình, ông không thể thoát ra khỏi sự khốn khổ này.*

Đây là một vấn đề khó khăn đối với mọi người. Sau đó, ông lão này đã nỗ lực thực hành và trở thành một Arahant (A La Hán), một người hoàn toàn giác ngộ. Và suốt cuộc đời còn lại, ông ta tiếp tục phụng sự chúng sinh. Trọn vẹn phương pháp thiền là như thế này, trừ khi, ta giữ được sự bình tâm ở chiều sâu của tâm, nơi có cảm giác, nếu không, ta không thể trông mong đạt được kết quả đúng đắn. Khi ta tu tập đúng phương pháp, quan sát các cảm giác và giữ được sự bình tâm thì sẽ có kết quả tốt. Tất cả những gì xảy ra bên ngoài sẽ mang lại cảm giác trong cơ thể, dễ chịu hay khó chịu. Tất cả những gì xảy ra bên ngoài sẽ mang lại cảm giác trong cơ thể. Nếu ta giữ tâm quân bình trước các cảm giác thì bất cứ quyết định hay hành động nào của ta đều là quyết định hay hành động lành mạnh.

Phương pháp này không làm cho ta trở nên thụ động, mà trở nên năng động

Đây không phải là kiêu, tôi là người hành thiền Vipassanā, cứ để cho bất cứ ai đến cắt tôi như cắt rau, tôi không quan tâm. Ô! Không, không phải thế đâu! Ta trở nên đầy linh hoạt và năng động. Cuộc đời phản ứng sẽ mất đi không còn nữa, phản ứng luôn luôn tràn đầy tiêu cực, đầy áp khổ đau. Giờ đây, chỉ có hành động và hành động thì luôn tích cực, tốt lành cho mình và cho người khác. Sự đổi thay này sẽ tới, nhiều lúc ta phải có biện

pháp mạnh trong lời nói, việc làm, cần có biện pháp mạnh. Nhưng sâu tận bên trong, tâm ta tràn đầy tình thương, đầy lòng từ bi. Khi cần thiết, phải có hành động mạnh, người ta phải làm.

Ví dụ, một đứa bé đang chạy gần tới lửa hay gần con rắn độc vì với đứa bé đó là đồ chơi. Ta không thể cho phép điều đó được, ta dùng hết sức để ngăn đứa bé đến gần. Đứa bé sẽ khóc, nó sẽ không thích đâu nhưng ta phải ngăn không cho đứa bé đến gần. Ta không giận gì đứa bé, chỉ có lòng từ bi, chỉ có thiện ý, ta muốn giúp đứa bé nhưng ta phải dùng đến sức mạnh. Nếu có một người rất hùng hổ, một kẻ vũ phu đang hãm hại người yếu đuối và ta nói: *“Tôi là người hành thiền Vipassanā, tôi không quan tâm, họ khổ đau vì Kamma nghiệp chướng của riêng họ”*.

Không đâu! Dhamma không dạy ta như thế đâu, ta sẽ có biện pháp mạnh để ngăn kẻ bạo hành làm điều sai quấy. Nếu không phải là người hành thiền Vipassanā thì ta cũng sẽ phải có biện pháp như thế, biện pháp rất mạnh, biện pháp rất mạnh chống lại kẻ hung bạo ấy. Khi đó, ta có lòng từ bi với nạn nhân, kẻ yếu đuối hơn và rất nhiều giận dữ đối với kẻ hung bạo. Nhưng bây giờ thì khác, ta có lòng từ bi với kẻ yếu đuối nhưng ta lại có lòng từ bi hơn với kẻ hung bạo: *“Hắn ta là người vô minh, hắn không biết điều hắn đang làm, không những, hắn hãm hại kẻ yếu đuối mà còn tự làm hại chính hắn. Hắn đang tạo ra rất nhiều bất thiện, rất nhiều ác ý. Qua đó, hắn đang tự hại hắn, hắn chẳng hiểu gì cả và hắn rất vô minh nên hắn không hiểu lời nhỏ nhẹ. Chúng ta phải dùng lời nghiêm khắc, hắn ta chỉ hiểu ngôn ngữ này”*. Ta phải có biện pháp mạnh, biện pháp cứng rắn, nhưng đầy tình thương, đầy lòng từ bi. Trước hết ta phải tự xét mình, bất cứ khi nào cần phải dùng biện pháp mạnh, ta

phải tự xét mình. Ta tự xét mình và lưu ý rằng: “*Đây là các cảm giác tôi đang cảm thấy do tình hình bên ngoài. Hiện đang có các cảm giác và tôi không phản ứng lại chúng. Với người tôi đang sắp có biện pháp cứng rắn đây, tôi có lòng từ bi, không gì ngoài lòng từ bi cho người ấy*”. Rồi thì đúng thế, phương pháp thiền đã bắt đầu có hiệu nghiệm đối với ta. Nhiều chuyện xảy ra trong đời Thầy của tôi, Sayagyi U Ba Khin, cho thấy rõ điều này.

Đôi khi, Ngài có biện pháp mạnh. Đôi khi, những người không cần gần gũi Ngài sẽ nghi ngờ: “*Ông ta thuộc loại Thầy Vipassanā gì thế, đôi khi ông ta rất lớn tiếng, điều này có thể là sao?*” Nhưng với những người gần gũi Ngài, với chúng tôi, điều này thật rõ ràng. Khi Ngài lớn giọng không hề có một mảy may tức giận dù Ngài trông có vẻ rất giận dữ. Sâu tận bên trong chỉ có tình thương, chỉ có lòng từ ái. Dĩ nhiên, Thầy tôi là người tuân theo kỷ luật rất nghiêm ngặt. Ngay cả tại văn phòng của Ngài hồi còn làm cho chính phủ và cũng nghiêm ngặt như thế.

Tại trung tâm thiền, bất cứ điều lệ hay kỷ luật nào, mỗi thiền sinh phải tuân theo đúng. Mục đích của người ta đến với trung tâm thiền là để học và phát triển trong Dhamma. Nếu không làm việc đúng đắn thì sẽ không ích lợi gì. Cho nên, đôi khi, Thầy tôi rất nghiêm khắc. Có nhiều phòng Thiền nhỏ, có thể có người ra khỏi phòng Thiền và đi bộ vòng quanh. Thầy tôi sẽ hỏi: “*Này bạn đang làm gì thế?*”. Và người thiền sinh có thể trả lời: “*Thưa Ngài, tôi tình cờ phải làm chuyện này, tôi bỗng nhiên phải làm chuyện này, tôi cần phải ra khỏi phòng Thiền. Được rồi, tôi sẽ trở về phòng*”. Một lúc sau anh ta lại đi ra, Thầy lại hỏi: “*Này, chuyện gì thế?*”. Và người đó lại viện cớ này, cớ nọ. Khi chúng tôi biết rằng anh bạn này không làm việc theo quy cũ, kỷ luật, lúc đó, Thầy tôi vẫn ngồi trong Thiền đường và nói: “*Goenka, tôi phải lớn*

giọng với người này, để tôi đi xuống dưới đó. Các phòng Thiền dưới đây chỉ cách có 5, 6 bước. Ngài bước xuống, gõ cửa và hét lớn tiếng và đây là một tiếng hét của vị Thiền sư Vipassanā vĩ đại. Tiếng hét ấy như một trận động đất, toàn thể trung tâm thiền Vipassanā bắt đầu rung rinh. Ngài hét lớn, rồi Ngài bước lên 4 hay 5 bước mỉm cười lớn tiếng: “Goenka tôi đã lớn giọng với người này, tôi đã lớn giọng!”. Đây là thứ lớn giọng gì thế? Đây tình thương, đầy lòng từ ái.

Như thế, nhiều lần trong đời, ta phải có biện pháp mạnh, bởi vì có người không hiểu bất cứ ngôn ngữ nào khác. Hãy có quyết định cứng rắn nhưng luôn luôn với tình thương, luôn luôn với lòng từ ái và thiện ý. Nếu có, dù chỉ một mảy may ác ý nào, ta đã bắt đầu tự hại mình. Làm sao ta có thể giúp người khác được, nếu ta không thể giúp mình. Làm sao ta có thể giúp người khác được? Trước hết ta phải tự giúp mình, hãy vững mạnh lên để giúp kẻ yếu đuối. Nếu ta đi khắp khiêng, ta không thể trợ giúp người khắp khiêng khác. Nếu ta mù lòa, ta không thể chỉ đường cho người mù lòa khác.

Ta là chủ nhân của chính mình

Trước tiên, hãy làm cho chính mình vững mạnh lên, tự giúp bản thân mình trước rồi ta mới có thể giúp người khác được. Đức Phật nói: “*Trong thế giới này, ta thấy có 4 loại người. Một nhóm người đi từ bóng tối đến bóng tối, một nhóm khác đi từ ánh sáng đến bóng tối, nhóm thứ 3 đi từ bóng tối đến ánh sáng, nhóm thứ 4 đi từ ánh sáng đến ánh sáng*”. Ngài không bao giờ thuyết giảng điều gì huyền bí. Giáo pháp rõ ràng như thế, vì vậy, bất cứ khi nào Ngài nói ra điều gì, làm người nghe có thể hiểu theo ý khác. Ngài giải thích ngay cái gì là bóng tối, cái gì là ánh sáng, làm sao người ta cứ đi từ chỗ này tới chỗ kia. Nhóm người đầu tiên đi từ bóng tối đến bóng tối.

Có người đầy rẫy khổ đau trên nhiều phương diện sức khỏe, tiền bạc, gia đình, xã hội. Khổ đau khắp xung quanh, đây là bóng tối, cuộc đời tăm tối, không có hạnh phúc gì cả. Mỗi khoảnh khắc người này tạo ra không gì ngoài giận dữ, oán ghét: “*Tôi ở trong hoàn cảnh này bởi vì thế này thế kia, bởi vì thế này thế kia, bởi vì thế này thế kia*”. Rồi trút cơn tức giận đối với người này người kia, oán ghét hay ác ý đối với người này người kia. Bóng tối đã có sẵn đó, và người ta đang gieo hạt giống tối tăm. Sự tức giận, oán ghét, ác ý này không đem lại điều gì ngoài khổ đau. Nên tương lai người ấy cũng đầy những khổ đau. Hiện tại đang khổ đau, tương lai cũng khổ đau, hiện tại đang tối tăm, tương lai cũng tối tăm.

Nếu người thứ hai đi từ ánh sáng tới bóng tối. Ánh sáng có người hoàn toàn hạnh phúc về tiền bạc, gia đình, sức khỏe, xã hội, có địa vị trong xã hội, nhưng sống trong điên cuồng trong cuộc đời lấy bản ngã, lấy cái “Ta” làm trọng, ghét bỏ tất cả những người khác: “*Họ là những kẻ vô tích sự. Ta đây rất thông minh, đó là lý do tại sao ta rất hạnh phúc. Ta có rất nhiều tiền, đẳng cấp, quyền lực, địa vị*”. Họ căm ghét mọi người. Kẻ ấy hiện đang sung sướng bởi vì vài Kamma, vài việc tốt trong quá khứ, chung quanh thấy đều dễ chịu. Nhưng mỗi khoảnh khắc hạt giống người này gieo trồng là hạt giống khổ đau, cho nên từ ánh sáng đi vào bóng tối. Nhóm người thứ ba giống như nhóm người thứ nhất, chung quanh đầy những khổ đau. Nhưng bên trong có trí tuệ, người ấy vẫn giữ nụ cười: “*Ồ! Khổ đau này tới vì vài Kamma, vài nghiệp xấu, bất thiện của tôi trong quá khứ. Hãy để cho tôi thanh toán món nợ của mình, tôi tiếp tục thực hành Vipassanā. Aniccā (Vô thường), Aniccā (Vô thường), Aniccā (Vô thường). Lý do tại sao tôi khổ? Hình như do người này, nhưng chắc chắn người này không phải là nguyên nhân*

của sự khổ đau của tôi. Người này chỉ là phương tiện không qua người này thì qua người khác, khổ đau của tôi chắc chắn sẽ tới". Cho nên người ấy chỉ tạo ra tình thương và lòng từ bi cho người hình như đang làm khổ mình. Người ấy đang gieo trồng hạt giống tình thương, hạt giống từ bi. Bây giờ, có nhiều bóng tối nhưng tương lai sẽ tươi sáng. Không sớm thì muộn, bóng tối sẽ qua đi, hạt giống mà người ấy đang gieo trồng lúc này là hạt giống của ánh sáng. Nó sẽ mang lại ánh sáng, mang lại hạnh phúc.

Và nhóm người thứ tư, từ chỗ sáng đến chỗ sáng. Tất cả những tiện nghi của đời sống có sẵn đó, tiện nghi về tiền bạc, sức khỏe, xã hội, gia đình. Nhưng nhóm người này vẫn hiểu vì có trí tuệ. Tất cả các thứ này bởi vì vài Kamma, nghiệp thiện trong quá khứ và cho dù các nghiệp tội đã làm có tốt đến thế nào đi nữa, các nghiệp lành ấy vẫn không tồn tại mãi mãi. Kết quả do các nghiệp lành ấy mang lại không tồn tại vĩnh viễn, nó sẽ chấm dứt. Vì vậy, bây giờ, điều gì tôi đang làm hiện giờ, tôi sẽ tận dụng hết thủy tiền bạc, đẳng cấp, quyền lực, địa vị mà tôi có, để làm lợi ích cho người khác, để cấp dưỡng cho tôi, cho những người phụ thuộc vào tôi và rồi cho lợi ích của người khác. Do đó, lúc nào người ấy cũng phát sinh ra tình thương, lòng từ bi, thiện ý. Tất cả mọi hành vi, lời nói, việc làm, ý nghĩ đều vì lợi ích của người khác. Người ấy đang gieo trồng hạt giống ánh sáng, từ ánh sáng người ấy đi tới ánh sáng, từ hạnh phúc người ấy đi tới hạnh phúc. Ta không nên thuộc vào nhóm thứ nhất hay nhóm thứ hai. Ta phải thuộc vào nhóm thứ ba và thứ tư. Nhóm thứ ba hay thứ tư chúng ta không quyết định được. Đôi khi, vì các nghiệp trong quá khứ, đời ta đầy những tối tăm. Đôi khi, vì các nghiệp quá khứ đời ta đầy những ánh sáng nhưng ta là chủ nhân của các nghiệp hiện tại. Đức

Phật nói: “**Ta là chủ nhân của chính mình chứ chẳng phải ai khác, và ta là chủ nhân tương lai của chính mình chứ không phải là ai khác**”. Bất cứ cái gì xảy ra trong quá khứ, đã xảy ra rồi, nhưng bây giờ, ta không nên tạo ra một Saṅkhāra nào để mang lại khổ đau. Ta là chủ nhân của chính mình, hãy là chủ nhân của giây phút hiện tại. Tương lai chẳng qua chỉ là con đẻ của hiện tại. Nếu ta là chủ nhân của giây phút hiện tại và nếu thấy rằng chủ nhân của giây phút hiện tại, ta đầy ắp Dhamma thì tương lai của mình sẽ tràn đầy hạnh phúc, không có tằm tối nào trong tương lai cả. Hãy phát triển việc làm chủ giây phút hiện tại, đây là Vipassanā. Hãy là chủ nhân của giây phút hiện tại, ở giây phút này tôi là chủ nhân của chính mình, tôi sẽ không gieo trồng bất cứ hạt giống khổ đau hay tối tăm nào.

Tôi sẽ chỉ gieo trồng những hạt giống tươi sáng, hạt giống hạnh phúc, là những hạt tốt lành cho tôi và cho những người khác. Hãy cố thực hành một cách đúng đắn, kết quả tốt lành chắc chắn sẽ tới. Hãy hiểu đúng đắn phương pháp thiền trong một ngày còn lại, hãy tu tập nghiêm chỉnh. Hãy trút bỏ càng nhiều bất tịnh càng tốt và củng cố vững vàng trong phương pháp thiền này. Ta phải ý thức được cảm giác và bình tâm trước những cảm giác ấy, ý thức được cảm giác và bình tâm trước những cảm giác ấy. Phần còn lại hãy để Dhamma lo liệu, kết quả chắc chắn sẽ tốt đẹp. Hãy liên tục tăng trưởng trong Dhamma, Dhamma rất là vĩ đại, rất là tuyệt diệu.

Nguyện cho tất cả ta gặt hái được các thành quả tốt đẹp nhất của Dhamma. Nguyện cho tất cả ta hưởng được hạnh phúc thật sự, an lạc thật sự, hòa hợp thật sự, hòa hợp thật sự.

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ! (3 lần)

Sādhū! Sādhū! Sādhū!

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ CHÍN

Ngày thứ chín đã qua, ta đang tới gần ngày mãn khóa thiền Dhamma ngày ngày này. Sau khi đã tu tập nghiêm chỉnh trong chín ngày, ta đã hiểu cách áp dụng phương pháp thiền này trong cuộc sống hàng ngày như thế nào. Nếu không áp dụng được thì không đáp ứng được mục đích của việc theo học một khóa thiền như thế này. Nó sẽ trở thành một nghi lễ hay nghi thức Vipassanā, nó sẽ không có ích lợi gì cả vì Vipassanā không nhằm mục đích này. Vipassanā là một nghệ thuật sống, làm sao sống được một cuộc đời đúng đắn, đạo đức, an lạc, hòa hợp cho bản thân mình và người khác.

Hãy xem xét mình có tu tập đúng cách không?

Ta phải tiếp tục luôn xem xét bản thân mình để biết Vipassanā có thực sự chỉ dạy cho mình cách sống một cuộc sống đúng đắn hay không? Muốn vậy, khi về nhà, ta cần phải thực hành mỗi ngày, vào buổi sáng và buổi tối. Và cho dù có thực hành mỗi sáng và mỗi tối mà ta biến Vipassanā thành một tiến trình máy móc. Ngồi một giờ như đếm tràng hạt thì điều này chẳng có lợi ích gì cả. Một lần nữa, ta phải lưu ý xem phương pháp thiền này đã giúp ta ra sao trong đời sống hàng ngày.

Gặp những hoàn cảnh tương tự như trước đây, ta sẽ giải quyết như thế nào? Ta sẽ đương đầu với những thăng trầm trong đời mình ra sao? Khổ đau có thể bắt đầu xuất hiện nhưng ta mau chóng thoát ra khỏi khổ đau này như thế nào? Cứ thế, hãy tiếp tục tự xét mình, và nếu thấy rằng không có thay đổi nào trong đời mình, không có thay đổi để được tốt đẹp hơn thì có cái gì sai rồi. Hoặc là phương pháp thiền không tốt hoặc là ta tu tập không đúng cách. Nhưng phương pháp thiền này tốt vì ngày nay, phương pháp này hiện đang giúp ích cho hàng ngàn người trên thế giới và nó đã giúp ích cho rất nhiều

người trong quá khứ. Không thể có nghi ngờ nào về phương pháp thiền này, điều này có nghĩa là ta đã không tu tập đúng đắn. Nếu thế, hãy liên lạc với người hướng dẫn, với Thiền sư hay Thiền sư phụ tá và tìm cho ra ta đã thực hành sai chỗ nào. Nếu ta thực sự thực hành Vipassanā đúng phương pháp thì sự thay đổi tốt đẹp hơn phải đến trong đời mình, đừng mong đợi phép lạ. Nhưng không thay đổi này thì thay đổi khác sẽ đến, bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra trong đời mình như đã thường xảy ra trước đây. Điều bất như ý nào đó đã xảy ra hoặc điều mong muốn lại không đạt được, có người nào đó đã cư xử không đúng cách và ta đã phản ứng lại. Ta vẫn còn tiếp tục phản ứng lại theo cùng một cung cách, với cùng một cường độ, trong cùng một khoảng thời gian. Hay đã có sự thay đổi nào đó đang xảy ra.

Sự tiến bộ trên con đường giải thoát tuy chậm chạp nhưng chắc chắn

Khi đã có phản ứng rồi, ta nhanh chóng tỉnh ngộ như thế nào? Ta bắt đầu quan sát cảm giác nhanh chóng ra sao, bắt đầu thoát ra khỏi những bất thiện của mình nhanh đến mức nào? Và ta đã bắt đầu phát sinh ra tình thương và lòng từ bi đến người, mà thoát tiên ta đã phát sinh ra điều bất thiện nhanh như thế nào? Cứ thế, hãy tiếp tục tự xét mình, có thể có đến 10 lần, ta gặp phải hoàn cảnh như đã gặp từ trước. Rất có thể có đến 9 lần, ta có cùng một lối phản ứng như vẫn thường làm trước đây, chẳng có thay đổi gì cả. Nhưng ít nhất trong 10 lần ấy thì có một lần, ta không phản ứng lại mà bắt đầu quan sát hơi thở, quan sát cảm giác của mình thì đây là một thành tựu to lớn. Trong 10 lần được một lần, trong 10 lần sẽ được 2 lần, rồi 3 lần. Và như thế ta sẽ thấy rằng mình đang thực sự có tiến bộ trên con đường giải thoát.

Ví dụ, gặp một trường hợp thường xảy ra trước đây, và ta đã phản ứng, tạo ra điều bất thiện và giận dữ. Trước kia, ta thường lẫn lộn trong sự giận dữ này suốt 8

giờ chẳng hạn. Trong 8 giờ, ta cứ thế giận sôi gan và tức giận. Bây giờ, ta nhận ra rằng sự tức giận sôi sục này chỉ còn kéo dài 6 giờ. Sau 6 giờ này, ta bắt đầu mỉm cười. Sau này, ta thấy rằng chỉ sau 4 giờ, mình đã mỉm cười, rồi chỉ sau 2 giờ, 1 giờ, nửa giờ, 15 phút, 5 phút.... Nếu khoảng thời gian khổ sở của mình không giảm bớt đi thì ta vẫn còn khổ như lúc trước. Nếu trước đó, khổ tới 8 giờ thì bây giờ ta khổ chỉ còn 6 giờ, ta đã lợi được 2 giờ, mình ít khổ hơn. Bây giờ, ta vui rồi, 4 giờ đồng hồ, nếu ta chỉ giận sôi gan 4 giờ, ta chỉ chịu khổ 4 giờ thôi. Và cứ thế, khoảng thời gian này bớt dần.

Đừng nên chơi trò chơi cảm giác !

Cho dù không quan sát hơi thở và cảm giác nhưng ta thấy rằng khoảng thời gian này bớt dần, cường độ của sự giận dữ bớt dần. Không có trò ảo thuật nào hay phép lạ nào cả, không có quyền lực siêu nhân nào đến giúp mình cả, luật tự nhiên là như thế. Nếu mười ngày ở đây, ta chơi trò chơi cảm giác thì sự hành thiền sẽ không mang lại kết quả tốt đẹp nào cả. Tôi đã nhắc nhở thiền sinh không biết bao nhiêu lần. Bất hạnh thay, có những thiền sinh học hết khóa này đến khóa khác, 10 khóa, 20 khóa, có người sẽ học 100 khóa, nhưng không có thay đổi nào xảy ra, chẳng có thay đổi nào cả.

Đây là vì ta chơi trò chơi cảm giác. Khi nào có cảm giác dễ chịu, người ta cảm thấy phấn khởi cùng tột: *“Tuyệt diệu làm sao, sự hành thiền của tôi rất tuyệt diệu”*. Khi có cảm giác thô thiển, chắc đặc, khó chịu xảy tới, người ta cảm thấy chán nản rất nhiều: *“Ôi! Sự hành thiền của tôi sao tệ thế?”*. Đây không phải là Vipassanā mà hoàn toàn ngược với Vipassanā. Cảm giác dù dễ chịu hay khó chịu, không có gì khác nhau cả. Cảm giác, bản chất của cảm giác là gì? Nhìn xem cảm giác là Aniccā, là vô thường, nó nảy sinh và diệt mất. Mỗi khi cảm giác này sinh, sự hiểu biết của mình về Aniccā phải có mặt ở đây. Hãy xem này! sinh diệt, sinh diệt. Và với sự hiểu biết này

về Aniccā, trí tuệ và sự bình tâm của mình tăng trưởng và đây là cách ta ứng dụng Vipassanā. Nếu không, chẳng có lợi ích gì cả. Nếu ta cứ tiếp tục chơi trò chơi cảm giác, phẩn khởi khi gặp cảm giác dễ chịu, chán nản khi gặp cảm giác khó chịu. Nếu hết khóa thiền này đến khóa khác, trong giờ Thiền buổi sáng và buổi tối, trò chơi này vẫn tiếp diễn thì ta có thể trông mong được lợi lạc gì, chẳng có lợi lạc nào cả. Cho dù điều bất như ý đã xảy ra và mình đã phản ứng lại bằng sự giận dữ.

Tại sao khoảng thời gian chịu sự khổ sở ấy bây giờ trở nên ngắn đi? Lúc trước, ta đã không quan sát hơi thở hay cảm giác. Bây giờ, khoảng thời gian chịu khổ sở ấy ngắn đi là nhờ ở sự hành thiền vào buổi sáng và buổi tối. Tuy không cố tình quan sát hơi thở hay cảm giác, nhưng một phần tâm của mình bắt đầu quan sát nó. Ta đang giận sôi gan trong khoảng một giờ đồng hồ. Ta có thể có đầu đó vài khoảnh khắc quan sát hơi thở và cảm giác của mình, 1 giờ đồng hồ kế tiếp lại có vài khoảnh khắc. Những khoảnh khắc ấy là những khoảnh khắc tuyệt vời, giống như chiếc xe đang chạy với tốc độ nhanh sắp tông vào cái gì đó. Nếu ta nhấp thắng một chút, tốc độ giảm xuống một chút, chiếc xe đang chạy nhanh, ta lại thắng lần nữa.

Giả sử, thay vì chiếc xe chạy nhanh trong 8 giờ thì bây giờ chỉ còn trong 6 giờ, nó ngừng lại rồi giảm xuống còn 4 giờ, rồi 2 giờ, rồi một giờ. Sự giận dữ mạnh đến nỗi đáng lẽ nó có thể làm cho mình giận đến 8 giờ. Bây giờ, một cách không cố ý, ta cho nó ngừng, ngừng nó lại trong chốc lát. Điều này xảy ra nhờ công phu tu tập của mình mỗi ngày. Với điều kiện là ta không chơi trò chơi cảm giác, nếu chơi trò chơi cảm giác, điều gì sẽ xảy ra? Ở ngoài đời, có điều gì đó đã xảy ra mà ta không thích, ta có cảm giác khó chịu và tức giận. Khi cảm nhận được cảm giác ấy, một lần nữa, ta lại phản ứng nên ta không thoát khỏi khổ đau. Lúc trước, đạo còn chưa tập

Vipassanā, phản ứng là điều mình đã làm. Một cảm giác khó chịu tới, ta có phản ứng tiêu cực đối với cảm giác ấy và không giữ được sự bình tâm. Nhưng nếu ta tu tập đúng đắn, cảm giác khó chịu đến và ta mỉm cười: “Ồ! Cảm giác khó chịu này không tồn tại mãi mãi, cứ để xem nó tồn tại được bao lâu?”.

Nó không tồn tại mãi mãi mà nảy sinh để rồi diệt đi. Ta sẽ nhận thấy rằng sự quan sát này đã bắt đầu giúp ích cho mình. Cứ theo cách này, ta tự xét xem mình có vận dụng Vipassanā một cách đúng đắn trong đời sống hàng ngày hay không. Đừng trông mong rằng sau khóa thiền mười ngày, ta sẽ trở nên hoàn hảo đến nỗi sẽ chẳng còn phản ứng tiêu cực hay cơn giận sôi sục nào nữa.Ồ! Không được đâu, nó sẽ trở nên ít dần và thế là đủ tốt rồi. Ta sẽ thấy rằng mình đang tiến chậm và chắc trên con đường Dhamma, con đường giải thoát khỏi mọi khổ đau. Bất cứ khi nào khổ đau tới, ai cũng muốn thoát ra khỏi khổ đau, chẳng ai muốn lặn lộn trong khổ đau cả. Chính vô minh khiến chúng ta lặn lộn trong khổ đau trong một thời gian dài.

Các biện pháp thoát khỏi khổ đau khác không thật sự hiệu quả thật!

Khi xưa, các Bậc Thánh nhân hay Hiền triết, ngay cả đến người bình thường cũng đã đi tìm con đường thoát khổ. Họ nhận thấy rằng khi điều khó chịu xảy ra trong đời, người ta trở nên rất khổ sở. Tình trạng này cứ tiếp tục diễn đi diễn lại trong tâm, khiến cho chúng ta càng thêm khổ sở. Cho nên, họ nghĩ ra một cách để thoát khỏi khổ, đó là hướng sự chú tâm của mình sang chỗ khác. Ta có thể theo đuổi khoái lạc của giác quan. Ví dụ có ai đó rất khổ và để thoát ra khỏi khổ đau này, người này hướng sự chú tâm của mình bằng cách đi đến rạp xem phim, xem kịch, đến vũ trường, quán rượu, đến chỗ này hay chỗ kia. Người ấy cảm thấy rằng: “*Phải, ta đã thoát khỏi khổ đau*”. Nhưng anh ta không thoát khỏi khổ đau,

bởi vì tất cả các thú vui dục lạc tạo ra sự ràng buộc trong tâm. Sự ràng buộc và đau khổ đi đôi với nhau, đây là 2 mặt của cùng một đồng xu. Khi ta bị ràng buộc vào một khoái lạc giác quan nào hay bất cứ cái gì, thì khi thiếu nó ta trở nên rất dao động và khổ sở. Ta không thoát khỏi khổ đau, đây không phải là giải pháp. Rồi có vài Thánh nhân khuyên bảo là hãy chuyển hướng sự chú tâm, không phải là hướng vào khoái lạc giác quan mà là hướng sang một cái gì khác.

Ví dụ, một điều không muốn đã xảy ra và ta đã giận dữ lên, hãy đứng dậy và đi quanh một chút. Nếu đã làm thế mà không giúp được gì thì hãy đứng dậy và uống một ly nước. Ta đang chuyển hướng sự chú tâm của mình. Nếu đứng dậy và uống một ly nước không giúp được gì thì hãy bắt đầu đếm 1, 2,3, 4..., ta đang chuyển hướng sự chú tâm của mình. Nếu làm tất cả những điều trên cũng không giúp được gì, thời đó, họ đã đưa ra một giải pháp hữu hiệu mà bây giờ cũng vẫn còn hữu hiệu. Đó là khi ta có lòng sùng tín mãnh liệt đến bất cứ vị Thần nam, thần nữ nào hay bất cứ Thánh nhân, Bậc giải thoát, giác ngộ nào, bất cứ ai mà ta có nhiều tin tưởng hay kính tín, chỉ cần ta thềm nhảm danh hiệu của người ấy, cứ thế niệm danh hiệu ấy. Việc niệm danh hiệu trở nên dễ dàng vì ta có lòng sùng tín và khi niệm, ta đang chuyển hướng sự chú tâm sang một cái gì khác.

Sự giận dữ sẽ nguôi ngoai, và ta cảm thấy không còn giận dữ nữa. Họ còn đưa ra một giải pháp khác là chỉ tưởng tượng đến hình dáng hay hình ảnh của một vị Thần, một Thánh nhân hay Bậc Giác Ngộ. Cứ nhớ đến hình dáng hay hình ảnh tưởng tượng này, ta sẽ thấy rằng tâm mình đang chuyển hướng và thoát khỏi sự giận dữ, khổ đau hay bất cứ sự bất thiện, ô nhiễm nào khởi lên trong tâm. Ta đang thoát ra khỏi nó, trông có vẻ là ta đã đẩy lui sự bất thiện của mình bằng cách niệm các danh hiệu hay tưởng tượng như thế này.

Giải thoát khổ đau hoàn toàn bằng cách quan sát thân và tâm

Nhưng trong thực tế thì trái hẳn. Những Bạc Giác Ngộ đã trở nên hoàn toàn giác ngộ vì các vị ấy đã thâm dò toàn thể lĩnh vực thân và tâm, vượt qua hoàn toàn về lĩnh vực thân và tâm và chứng nghiệm được những gì nằm ngoài lĩnh vực này. Họ đã chứng nghiệm chân lý vĩnh cửu, chân lý tối hậu, toàn thể luật tự nhiên. Các vị ấy hiểu rằng bất cứ khi nào ta chuyển hướng sự chú tâm của mình, trông có vẻ như ta đã gạt bỏ được những tiêu cực của mình qua một bên, nhưng thực ra, ta đã đè nén sự tiêu cực đó. Tuy những tiêu cực này đã biến mất khỏi bề mặt của tâm nhưng chúng đã bị nén sâu vào bên trong. Ở bề mặt của tâm, ta cảm thấy rằng: *“Xem kia, bây giờ không còn giận dữ, thù ghét, ác ý, đam mê hay sợ hãi nữa, bất cứ những tiêu cực nào đã có ở đây bây giờ không còn nữa”*.

Nhưng sâu tận bên trong, những tiêu cực bị đè nén, ở tầng lớp vô thức hay tiềm thức, chúng không ngừng hoành hành và tiếp tục gia tăng gấp bội. Ta vẫn không thoát khỏi khổ đau, trốn tránh không phải giải pháp của vấn đề. Những Bạc Giác Ngộ này đã tìm ra giải pháp, hãy quan sát chúng bất cứ khi nào bất thiện khởi lên. Chẳng hạn, đam mê khởi lên, đừng đè nén nó, cũng đừng cho phép nó tha hồ tự biểu hiện bằng lời nói hay việc làm.

Tương tự như thế, nếu sợ hãi, thù ghét, ác ý hay lo âu khởi lên, đừng đè nén chúng và đừng để chúng biểu lộ bằng lời nói hay hành động. Họ đưa ra một con đường trung dung là hãy quan sát chúng. Sự giận dữ đã khởi lên, hãy quan sát nó, ham muốn nhục dục đã khởi lên, hãy quan sát nó. Nếu quan sát chúng một cách khách quan, ta sẽ không đè nén chúng và cũng không để chúng tự do biểu lộ. Chỉ quan sát thôi, và ta sẽ thấy rằng tâm bất tịnh sẽ trở nên yếu dần và diệt mất. Nó không

còn là vấn đề nữa, vấn đề đã được giải quyết nhờ ta quan sát nó.

Rất khó quan sát các bất tịnh trong tâm

Một giải pháp rất tốt đẹp nhưng rất khó thực hành khi bất thiện khởi lên. Chẳng hạn, sự giận dữ đã khởi lên, ta bị chế ngự và bị áp đảo rất nhanh. Thật là khó khăn, ta không thể quan sát nó được. Cái gì ta không thể quan sát được thì không phải là một giải pháp. Giải pháp ấy tốt đẹp về mặt lý thuyết nhưng ta không thể thực hành. Rồi phải có một người nào đó ở bên cạnh để nhắc nhở mình. Ta phải có một thư ký riêng, kẻ một bên. Bất cứ khi nào cơn giận dữ nổi lên, người thư ký riêng này phải nhắc nhở ta. *“Ô! Thưa chủ nhân, giận dữ đang tới kìa. Như Đức Phật đã nói rằng hãy quan sát sự giận dữ của ta, hãy quan sát sự giận dữ của ta”*.

Người thư ký riêng của ta sẽ chỉ làm việc 8 giờ một ngày, mà ta không có sự thỏa ước với sự giận dữ của mình là nó chỉ xuất hiện khi người thư ký ấy có mặt. Giận dữ có thể đến bất cứ lúc nào trong 24 giờ, bất cứ ngày nào trong 365 ngày. Như vậy, ta phải có 3 thư ký riêng cho 3 ca. Hiện giờ, nước nào cũng có luật lao động riêng, người chủ phải cho nhân viên nghỉ trong những ngày lễ, nên phải cần đến 4,5 thư ký riêng. Ai có thể chi tiền được như thế? Thôi được, giả sử có người nào đó có nhiều tiền, luôn luôn có người thư ký riêng bên cạnh như bóng với hình. Bây giờ, khi cơn giận dữ khởi lên, người thư ký ấy sẽ nói : *“Ô! Thưa chủ nhân, hãy nhìn xem, giận dữ, hãy thoát ra khỏi sự giận dữ ấy, hãy quan sát cơn giận ấy”*. Và điều đầu tiên mà ta làm là tát vào mặt người thư ký ấy: *“Đồ ngu, nhà ngươi đến đây để dạy khôn cho ta à? Ta là chủ nhân của chính ta, ta biết cần phải làm gì chứ!”*. Giận dữ cuối cùng thì giận dữ vẫn là giận dữ. Được rồi, giả sử, ta không cư xử sai lầm như thế, ta cảm ơn người thư ký: *“Tốt lắm, người được thuê để dùng vào mục đích này, người đã khuyên ta, tốt lắm. Bây giờ ta phải quan sát*

sự giận dữ của ta". Làm sao để quan sát cơn giận dữ? Giận dữ không có hình thể hay màu sắc. Nếu ta nhắm mắt lại và cố gắng quan sát sự giận dữ, ta sẽ quan sát được những gì? Chỉ quan sát được đối tượng của sự giận dữ: "*Người này đã nói thế này, người kia đã làm điều nọ, điều không muốn thì lại gặp phải, điều mong muốn thì không đạt được*". Tất cả những thứ này cứ đến trong tâm mình, ta không quan sát giận dữ mà đang quan sát đối tượng của sự giận dữ. Và điều này kích thích sự giận dữ của mình và nó trở nên mỗi lúc một nhiều hơn, ta không quan sát được sự giận dữ. Giờ đây, khi những Bậc Giác Ngộ giảng dạy hay đưa ra lời khuyên thực tế. Họ biết rất rõ là khi tâm tiêu cực khởi lên, thật khó cho ai quan sát được tâm tiêu cực, trừu tượng này đúng như nó đang hiện hữu.

Làm sao quan sát các bất tịnh trong tâm mình?

Nhưng các vị ấy đã nhận thấy rằng tâm và thân hoàn toàn có sự tương quan lẫn nhau. Ngay khi tâm tiêu cực khởi lên như giận dữ, đam mê, sợ hãi hay bất cứ tâm bất tịnh nào khởi lên, khi đó có hai điều xảy ra ở mức độ thân thể, một ở mức độ hơi thô thiển, một ở mức độ vi tế hơn một chút. Ở mức độ thô thiển, hơi thở của ta sẽ mất đi nhịp độ bình thường, khi ta cảm thấy giận dữ, đam mê hay sợ hãi..., hơi thở không bao giờ còn bình thường mà trở nên hơi nhanh và mạnh. Khi loại tâm bất tịnh này hết đi, hơi thở lại trở lại bình thường. Như vậy, nghĩa là có một cái gì đó đang xảy ra ở mức độ hơi thở. Và có cái gì khác nữa bắt đầu xảy ra ở mức độ vi tế hơn, đó là không có phản ứng sinh hóa này thì sẽ có phản ứng sinh hóa khác. Có thể là sự hồi hợp, hơi nóng, sự toát mồ hôi, căng thẳng,..., vài phản ứng sinh hóa nào đó bắt đầu xảy ra trên cơ thể. Hai sự thay đổi về hơi thở và phản ứng sinh hóa này bắt đầu xảy ra. Thật khó mà quan sát giận dữ đúng như giận dữ vì sự giận dữ trừu tượng. Hay khó mà quan sát đam mê đúng như đam mê vì nó cũng trừu

tượng. Nhưng nếu người ta thực tập quan sát hơi thở, quan sát cảm giác trên thân thể thì việc đó trở nên dễ dàng. Đây là điều mà các Bậc Giác Ngộ đã giảng dạy. Điều này thật rõ ràng, đối với một người bình thường tu tập có tiến bộ, sự quan sát này trở nên dễ dàng. Ngay đến sự giận dữ hay đam mê trừu tượng cũng có thể được quan sát một cách khách quan. Đây là lý do tại sao các Bậc Giác Ngộ đã nói: *“Hãy quan sát hơi thở của chính mình, hãy quan sát cảm giác của chính mình”*.

Khi quan sát hơi thở và cảm giác của mình, ta không chuyển sự chú tâm của mình sang cái gì khác. Chính cảm giác này, chính hơi thở này giống như mặt bên kia của đồng xu. Mặt bên này của đồng xu là sự bất thiện trong tâm, còn mặt bên kia là phản ứng vật lý đang xảy ra. Hơi thở trở nên bất thường hay có cảm giác nảy sinh trong người, ta đang đương đầu với vấn đề, không chạy trốn vấn đề và không đè nén nó. Một giải pháp tuyệt vời đã được đưa ra, theo đó, người ta cần phải thực hành, không có màn ảo thuật nào cả, không có phép lạ nào cả.

Mọi khổ đau có nguồn gốc từ bên trong chứ không phải bên ngoài

Khuôn mẫu thói quen của tâm luôn luôn chú trọng đến những sự kiện bên ngoài, người ta không bao giờ chịu tìm hiểu những gì đang xảy ra ở bên trong. Vipassanā giúp ta thấy được những gì đang xảy ra bên trong, điều này còn quan trọng hơn những gì xảy ra bên ngoài. Khi dồn tất cả sự chú trọng đến những gì bên ngoài, người ta luôn luôn nhầm lẫn là: *“Tôi khổ vì nguyên nhân bên ngoài, tôi khổ vì người này nói thế này, người kia nói thế kia, hay vì người này, người kia làm điều này, điều kia”*. Ta sẽ tiếp tục cảm thấy rằng nguyên nhân của khổ đau của mình đều nằm bên ngoài. Người chồng sẽ nói: *“Nếu vợ tôi thay đổi đi một chút thì gia đình tôi sẽ trở thành thiên đàng, mọi việc sẽ hoàn hảo, đầu vào đó, vợ*

tôi phải thay đổi đi một chút". Khi hỏi người vợ, bà ấy nói: "Chồng tôi phải thay đổi đi một chút, chỉ một chút thay đổi nơi chồng tôi thôi. Ồ! Mọi việc sẽ thật tuyệt vời". Người cha sẽ nói với người con trai nên thay đổi đi một chút, người con trai sẽ nói người cha nên thay đổi đi một chút. Người mẹ vợ sẽ nói với người con rể, người mẹ chồng sẽ nói với người con dâu nên thay đổi. Và người con dâu sẽ nói với người mẹ chồng, người con rể sẽ nói với mẹ vợ nên thay đổi... Mọi người khác phải thay đổi, chứ không phải tôi! Tôi là người toàn vẹn, tôi có gì sai trái đâu! Chúng ta chỉ nhìn thấy lỗi ở bên ngoài, chúng ta luôn luôn tìm thấy nguyên nhân làm cho mình khổ ở bên ngoài, ở bên ngoài.

Cho nên, suốt đời tất cả mọi năng lực, sức lực của mình được dùng để sửa đổi và điều chỉnh cái bên ngoài. Làm lỗi lớn của chúng ta là mình quên mất những gì đang xảy ra ở bên trong chính mình. Ta phí phạm năng lượng của mình. Điều trước tiên là rất khó mà thay đổi được người khác, không ai chịu để cho người khác chỉ huy cả. Làm sao ta có thể thay đổi người khác được? Ngay cả nếu có người nào đó trở thành lãnh tụ độc tôn của toàn thể thế giới này, có rất nhiều quyền lực, nhưng cũng khó có thể mà trong cuộc đời người lãnh tụ này mọi việc đều xảy ra theo ý nguyện. Không có gì như ý xảy ra, điều này không thể được. Cho dù với quyền lực của mình, người ta cố sửa đổi và thay đổi người khác, lấy gì bảo đảm rằng sẽ không có những người chống đối và làm những điều nghịch ý mình, không thể nào.

Ta không thể sửa đổi cả thế giới này, nhưng chắc chắn, ta có thể sửa đổi bản thân mình. Nước Ấn Độ của chúng tôi có một ngôn ngữ: ***"Con đường đầy chông gai, đầy sỏi đá thật khó mà dọn sạch được. Khi ta đi, chông gai và sỏi đá sẽ làm phiền ta. Điều hay nhất là mang giày và bước đi trên con đường ấy"***. Ta đã được bảo vệ và không cần quan tâm đến chông gai. Chông gai

vẫn còn đấy, cứ để mặc chúng. Hay đối với mặt trời: “*Mặt trời chiếu gay gắt quá hãy làm cho nó dịu lại, tôi thấy nóng quá*”. Ta không thể làm gì được, vậy thì hãy dùng một cái dù, tạo nên bóng mát mà đi. Mặt trời có nóng gay gắt cũng không thành vấn đề. Do đó, hãy bảo vệ chính mình bằng cách chỉ quan sát những gì ở bên trong. Đây là điều mà ta đã bắt đầu làm khi thực tập Vipassanā. Trừ khi hiểu được toàn thể sự thật, nếu không, ta vẫn luôn luôn còn lầm lạc. Paññā (Trí tuệ) có nghĩa đen là hiểu sự việc từ nhiều mặt khác nhau. Nếu ta cố gắng tìm hiểu vấn đề chỉ từ một khía cạnh, thì đây chỉ là sự thật phiến diện. Sự thật phiến diện luôn luôn là sự thật méo mó, chẳng giúp cho ta được gì cả. Khi ta nhìn vấn đề một cách toàn diện nhiều mặt, ta đang tiến dần đến sự thật trọn vẹn, khi đó, vô minh sẽ mất đi. Có thể, quyết định và hành động của ta mới được sáng suốt và tốt đẹp. Bởi vì ta đang quan sát toàn thể sự thật.

Có một câu chuyện đời xưa, có năm người mù bầm sinh, chưa bao giờ thấy voi. Họ được dẫn tới gần một con voi và được yêu cầu xem xét con voi ấy, rồi diễn tả con voi như thế nào. Một người sờ phải chân con voi: “*Ô! Tôi biết rồi, con voi giống như cái cột*”. Với người mù ấy con voi giống như cái cột. Người khác sờ phải đuôi voi: “*Ô! Tôi biết rồi, con voi giống như cái bàn chải hay cái chổi*”. Với người mù ấy con voi giống như cái bàn chải hay cái chổi. Cứ thế cả năm người diễn tả con voi của họ. Ai cũng đúng cả, nhưng chỉ đúng một phần, còn rất xa với sự thật. Cũng vậy, nếu ta cứ nhìn sự vật từ một góc cạnh thì đó chỉ là sự thật phiến diện, sự thật méo mó và mọi quyết định của ta sẽ sai lầm.

Vipassanā hay Paññā bắt đầu giúp ta nhìn sự việc toàn diện

Có một khía cạnh rất quan trọng bị bỏ quên, đó là từ lúc mở mắt chào đời, người ta chỉ nhìn ra bên ngoài, mà chẳng bao giờ bận tâm nhìn xem những gì đang xảy

ra bên trong. Bây giờ, Vipassanā cho ta nhìn một khía cạnh khác: *“Có cái gì đó đã xảy ra ở bên ngoài, hãy để tôi xem cái gì đang xảy ra ở bên trong”*. Do vậy, ta không còn thấy sự thật méo mó, chỉ có một khía cạnh. Ít nhất là bây giờ ta đã nhìn qua hai khía cạnh: Bên trong và bên ngoài. Khi tu tập tiến bộ thêm, ta sẽ nhìn sự việc qua thêm nhiều khía cạnh nữa. Nhưng khía cạnh này, ta được nhìn sự vật ở bên trong là một khía cạnh rất quan trọng. Hiện giờ, ta cảm thấy rằng 100% nguyên nhân làm cho ta đau khổ nằm ở bên ngoài. Nhưng khi tiến triển trên con đường giải thoát, ta bắt đầu quan sát những điều ở bên trong. Chẳng bao lâu, sẽ tới một giai đoạn, ta nhận thấy rằng: *“Phải, có cái gì đó đã xảy ra ở bên ngoài, nhưng cũng xảy ra ở bên trong”*. Như thế, nguyên nhân làm cho tôi khổ có 50% nằm bên ngoài và 50% nằm ở bên trong. Được rồi, ta đã bắt đầu chịu trách nhiệm 50% và làm điều gì đó để tự sửa đổi 50% này.

Tốt lắm, nếu tu tập Vipassanā một cách đúng đắn, chán chán sẽ tới lúc, ta nhận ra rằng: *“100% nguyên nhân làm cho tôi khổ nằm ở bên trong, không có nguyên nhân nào nằm ở bên ngoài, dù chỉ 1/4 của 1%, 100% nguyên nhân làm cho tôi khổ nằm ở bên trong, không có gì ở bên ngoài có thể làm cho tôi khổ. Cũng như, không có gì bên ngoài có thể làm cho tôi hạnh phúc được, 100% nguyên nhân làm cho tôi thật sự hạnh phúc nằm ở bên trong, 100% nguyên nhân làm cho tôi đau khổ cũng nằm ở bên trong”*. Rồi ta bắt đầu tu tập và chú trọng hoàn toàn đến sự việc ở bên trong, khuôn mẫu thói quen suốt một đời bây giờ sẽ thay đổi. Ta sẽ thoát khỏi khổ đau dễ dàng, bởi vì ta đã bắt đầu quan sát nội tâm mình.

Một ví dụ, có người đã làm điều gì đó để hại ta hay vô cùng bất công đối với ta nên ta đưa sự việc ra tòa. Không biết ở đất nước của quý vị ra sao, chứ ở nước Ấn Độ chúng tôi, khi tranh tụng phải ra tòa mất cả nhiều năm, từ tòa này đến tòa kia, từ tòa thượng thẩm đến tòa

án liên bang, đến tòa án tối cao. Giả sử, phải mất 7 năm mới đưa được vụ kiện này đến tòa án tối cao. Chánh án của tòa án tối cao xem xét tất cả hồ sơ và mọi chứng cứ và ra phán quyết là lỗi ở người kia là 100%. Ta không có lỗi gì cả, người kia đáng bị trừng phạt. Được! chánh án đưa là sự trừng phạt đúng theo luật lệ quốc gia.

Nhưng nếu là người có trí, ta bắt đầu nghĩ rằng: *“Nếu tôi không có lỗi gì và chánh án của tòa án tối cao phán rằng mình không có lỗi gì cả. Thế thì tại sao tôi bị khốn khổ trong suốt 7 năm qua, cả ngày lẫn đêm, tôi luôn luôn bất an. Phải có luật tự nhiên nào đó. Luật nào của thượng đế toàn năng, giải thích tại sao tôi lại bị trừng phạt như vậy”*. Bây giờ, nhờ Vipassanā, ta bắt đầu hiểu tại sao mình bị trừng phạt và là người chịu trách nhiệm trong từng khoảnh khắc. Ta giận sôi sục vì điều bất thiện: *“Người này, người kia đã làm điều này với tôi, người này, người kia đã làm điều kia với tôi”*. Ta là người chịu trách nhiệm và không ngừng giận sôi sục trong lòng.

Ví dụ, có người đến mắng chửi mình. Hấn ta là kẻ thù của mình, hấn không muốn thấy mình được vui mà muốn thấy mình đau khổ nên hấn mắng chửi, nhục mạ mình. Hấn đã mắng chửi một lần làm cho ta khổ rồi đi mất. Giờ đây, chuyện gì sẽ xảy ra? Hấn chỉ muốn thấy ta khổ một lần bởi vì hấn chỉ mắng chửi có một lần thôi. Bây giờ, chuyện gì sẽ xảy ra? Ta đáp ứng lại: *“Được, đồng ý, người muốn ta khổ ư? Ta sẽ khổ liên tiếp nhiều giờ, nhiều ngày, nhiều năm”*. Đôi lúc, ta còn nói: *“Hấn nhục mạ tôi quá sức, suốt đời tôi sẽ không bao giờ quên”*. Suốt đời, ta sẽ không bao giờ quên ư? Ta đang tuân lệnh ai đây? Ta sẽ cứ thế đang lẫn lộn trong khổ đau cùng cực suốt cả đời: *“Tôi sẽ không quên trong 7 kiếp”*, 7 kiếp trong địa ngục, thật là điên rồ, ta đang làm gì vậy?

Trong ví dụ thứ nhất, lỗi làm về phần chúng ta. Có người mang đến cho ta món quà chửi mắng và ta chấp nhận món quà ấy. Nếu có ai ăn nói lỗ mắng, đó là vấn đề

của người đó, của ông ấy hay bà ấy, họ đầy những bất thiện, đây là khổ đau của họ. Tại sao ta lại chia sẻ khổ đau đó? Tại sao lại lãnh nhiệm khổ đau đó vào mình, hãy chỉ mỉm cười như Đức Phật: “*Được rồi, tôi không chấp nhận món quà của ông. Nếu ông phải chịu khổ sở về việc này, tôi không thể chịu thay cho ông được, tôi sẽ không khổ*”. Chính sự chấp nhận món quà này là một sai lầm lớn, nhưng rồi ta cứ lẩn lộn trong khổ đau. Ta cứ nhớ: “*Ông ta nhục mạ tôi thế này, bà ta nhục mạ tôi như thế này*”. Ta cứ tiếp tục diễn đi diễn lại tầm thẳm kịch trên sân khấu nội tâm của mình, hết năm này qua năm khác. Chẳng có ai chịu trách nhiệm về điều này cả mà chính ta chịu trách nhiệm về điều này.

Càng chứng nghiệm thực tại bên trong càng nhiều, mọi việc sẽ trở nên hết sức rõ ràng. Tôi chịu trách nhiệm bất cứ khi nào tôi phản ứng, tôi mang khổ đau lại cho tôi. Khi tôi không phản ứng lại bất cứ những gì xảy ra ở bên ngoài, tôi không bị khổ, tôi có thể mỉm cười, sâu tận bên trong, tôi hoàn toàn chịu trách nhiệm. Khi tôi thay đổi khuôn mẫu thói quen của chính tôi, tôi thoát khỏi khổ đau. Tôi bắt đầu sống một cuộc sống tốt đẹp hơn. Nhưng việc thay đổi khuôn mẫu thói quen đòi hỏi nhiều sự luyện tập. Mọi việc sẽ trở nên dễ dàng hơn, nếu ta tu tập Vipassanā một cách đúng đắn và hiểu rõ ràng sự tu tập. Ta sẽ hiểu cơ cấu vật chất này nó vận hành ra sao, các cảm giác khác nhau nảy sinh, các phản ứng sinh hóa xảy ra như thế nào.

Ta nhận xét và phản ứng với đối tượng theo quan điểm chủ quan của mình

Còn tâm thì sao? Bốn phần của tâm vận hành như thế nào? *Viññāṇa* (Thức) là phần hay biết của tâm, *Saññā* (Tuởng) là phần nhận định của tâm, *Vedanā* (Thọ) là phần cảm nhận của tâm và *Sanikhāra* (Hành) là phần phản ứng của tâm. Các phần này của tâm vận hành như

thế nào? Nếu tiếp tục quan sát bốn phần ấy, ta sẽ thấy phần thứ tư (*Saṅkhāra*) là phần phản ứng của tâm đã trở nên rất mạnh. Và phần đầu tiên, *Viññāṇa* là phần chỉ hay biết và quan sát mọi sự một cách khách quan, đã trở nên rất yếu đuối. Phần thứ 4 (Phản ứng) trở nên rất mạnh. Ô! Đây là nguyên nhân khổ đau của mình.

Nhờ luyện tập Vipassanā, ta sẽ thấy rằng phần thứ 4 (*Saṅkhāra*) sẽ trở nên yếu dần. Cho dù ta có phản ứng, phản ứng ấy giống như một đường vẽ trên mặt nước, phản ứng ấy sẽ không quá sâu đậm. Mà phần đầu tiên (*Viññāṇa*) là phần chỉ quan sát một cách khách quan sẽ trở nên mạnh dần. Ta sẽ dễ dàng thoát khỏi mọi khổ đau. Nếu không luyện tập Vipassanā một cách đúng đắn, ta không thể mong đợi thành quả đáng lẽ có được nhờ sự luyện tập. Khi tiếp tục quan sát thực tại, ta sẽ thấy rõ đâu là điểm sai lầm, khổ đau bắt nguồn từ đâu, khổ đau bắt đầu như thế nào. Nếu không, ta cảm thấy: “*Bất cứ khi nào gặp người này, tôi bắt đầu phát sinh ý nghĩ tiêu cực*”. Có đúng như thế không?

Nếu đúng, điều này có nghĩa có cái gì sai trái nơi người đó rồi. Phần sinh hóa của người ấy như thế nào, mà khiến cho phần sinh hóa của mình thay đổi, khiến mình nảy sinh tiêu cực. Nếu điều này đúng thì bất cứ ai gặp người ấy cũng nảy sinh ý nghĩ tiêu cực chứ! Nhưng điều này lại không xảy ra. Giả sử, có 5 người khác nhau cùng nhận xét về người đó. Có người có thể phát sanh ra tâm tiêu cực, người khác phát sanh ra lòng say mê, người thứ 3 có thể phát sanh ra sợ hãi, người thứ 4, thứ 5 có thể phát sanh ra cái gì khác. Cả 5 người phát sanh ra 5 điều khác nhau. Ô! Thế thì rõ ràng cái điều sai trái ấy không nằm ở người ấy mà nằm nơi tôi. Vấn đề của từng cá nhân nằm ở mỗi người.

Một ví dụ, có một họa sĩ rất tài hoa dùng mực và cọ vẽ một bức tranh trên khung vải tuyệt đẹp. Người họa

sĩ nhìn vào hình ảnh ấy: “Ồ! Tuyệt đẹp, người này rất đẹp”. Người họa sĩ ấy bị mất thăng bằng tâm trí: “Tôi muốn sống với người này. Người này đẹp quá, tôi phải sống với người này”. Thiên hạ bảo:

- Anh là tên khùng! Bức tranh này do sự sáng tạo và trí tưởng tượng của chính anh, chẳng phải thật. Bây giờ, anh muốn sống với bức tranh này. Làm sao có thể được?
- Ô! Không, tôi không thể sống thiếu người này được, tôi phải có được người này.
- Đúng là một kẻ điên.

Tương tự như thế, cũng người họa sĩ ấy vẽ một bức hình khác, rất khùng khiếp và dữ tợn: “Ồ! Người này xấu quá, dữ tợn quá. Hắn sẽ nuốt sống tôi, xé xác tôi. Xin hãy cứu tôi, xin hãy cứu tôi với”. Thiên hạ sẽ nói: “Anh điên rồi à! Hình này là do sự sáng tạo và trí tưởng tượng của chính anh. Anh đang làm gì thế?” Chúng ta có thể gọi người họa sĩ này là người điên nhưng mỗi người trong chúng ta cũng đang chơi cùng một trò chơi ấy. Mỗi người trong chúng ta tiếp tục vẽ ra những hình ảnh, rồi cứ thế phản ứng lại những hình ảnh ấy. Mỗi người trong chúng ta tiếp tục đẽo tạc những hình tượng, rồi cứ thế phản ứng lại những hình tượng ấy. Tất cả đều là những hình ảnh hay hình tượng đẽo tạc tưởng tượng. Cứ thế, chúng ta phản ứng mạnh đến dường nào.

Một ví dụ, cách đây 20 năm, có người nói hay làm điều gì mà tôi không thích. Phần *Saññā* (Tưởng), tâm nhận định của tôi nói: “Xấu lắm”. Một khi *Saññā* của tôi nói xấu lắm thì Saṅkhāra của tôi phản ứng lại: “Một người rất xấu”. Tâm bất thiện nảy sinh và tôi đã tạc hình ảnh của người này: “Con người rất xấu”. Đã 20 năm qua, tôi đã không gặp lại người ấy. Sau một thời gian dài 20 năm gặp lại người ấy và tôi bắt đầu phản ứng: “Con người rất xấu”. Ô! Trong 20 năm qua, người ấy đã có thể trở thành

một Thánh nhân, ai mà biết được. Ngay từ đầu, chỉ có *Saṅghā* của tôi nói: “*Con người này rất tồi tệ*”. Thật ra, có thể anh ta không tồi tệ thật sự, ai mà biết được. Nó là sáng tạo riêng của tôi. Tôi đã để tạo hình ảnh người này là người rất tồi tệ. Tôi đang phản ứng lại với hình ảnh này, vốn do tôi sáng tạo và để tạo ra. Hình ảnh này xen vào giữa con người thật của người này và tôi phản ứng lại với hình ảnh ấy. Một ví dụ khác tương tự, 20 năm trước, có người nói hay làm điều gì mà tôi thích. Phần *Saṅghā* (*Tướng*), tâm nhận định của tôi đánh giá: “*Ồ! Một người tuyệt vời! Một người hoàn toàn nhã nhặn, một người thánh thiện như thế*”. Đã 20 năm qua tôi đã không gặp người ấy. Sau một thời gian 20 năm, tôi vẫn giữ hình ảnh ấy: “*Ồ! một người hoàn toàn nhã nhặn*”. Người ấy đã có thể trở thành một kẻ hung ác, trong 20 năm này, người ấy có thể đã thay đổi rất nhiều, ai mà biết được. Ngay từ đầu, người ấy có thể là kẻ hung ác, chỉ có *Saṅghā* của tôi nói: “*Một con người hoàn toàn nhã nhặn*”. Tôi đang phản ứng lại những hình ảnh do tôi tạo ra.

Dần dần sự thật sẽ rõ ràng hơn nếu ta bắt đầu xem xét bốn phần của tâm làm việc như thế nào, xem xét sự tương quan giữa các cơ cấu thân và tâm diễn biến như thế nào. Tất cả những điều này sẽ trở nên rất rõ ràng nếu ta chỉ quan sát một cách khách quan. Cũng cùng một người, cùng một đối tượng được năm người khác nhau nhìn đến. Cũng cùng một người ấy, năm người khác nhau có năm hình ảnh khác biệt về người đó. Họ phản ứng lại hình ảnh của riêng mình tạo ra chứ không phản ứng đúng bản chất người này. Hay cùng một đối tượng có thể tiếp xúc với tôi qua bất cứ giác quan nào, mắt, tai hay bất cứ giác quan nào, và tôi phản ứng theo năm cách khác nhau.

Chính cái “Tôi” và cái “Của Tôi” làm ta đau khổ

Ví dụ, có lời nói nào đó đến tai tôi. Cũng cùng một lời nói đến tai tôi năm lần, tôi đã phản ứng theo năm lối

khác nhau. Nếu tôi là người hành thiền Vipassanā lão luyện, điều này trở nên rất rõ ràng. Ví dụ này chỉ là một ví dụ, không có gì thật trong ví dụ này, chỉ là ví dụ thôi. Một buổi chiều tối, tôi đang đi bộ với năm thiền sinh, có người nằm ngay trên lối đi. Một trong năm thiền sinh vấp phải, đá trúng người này. Người này la lên: “*Nhà người mù à, mắt mũi để đâu thế?*”. Những lời này đến tai tôi, tôi nhận thấy có những cảm giác tuyệt vời trong người, những cảm giác rất dễ chịu, một luồng cảm giác khoai khoai. Có người đã mắng chửi: “*Mắt mũi người để đâu thế?*”, và tôi có những cảm giác rất dễ chịu. Đây là một trường hợp.

Trường hợp thứ hai, tôi đi bộ một mình và đụng phải người này và hấn la lên cũng cùng một ngôn ngữ ấy, một câu nói ấy và cùng một giọng điệu ấy: “*Nhà người mù à, mắt mũi để đâu thế?*”. Bây giờ, tôi không có cảm giác dễ chịu gì cả mà lại có cảm giác khó chịu. Trường hợp thứ ba, một lần nữa, ví dụ chỉ là ví dụ thôi, tôi đi bộ với năm thiền sinh và đụng phải người này và hấn lại la lên cùng câu nói ấy: “*Nhà người mù à, mắt mũi để đâu thế?*”. Và tôi thấy cảm giác khó chịu mãnh liệt hơn lần vừa rồi. Cũng cùng câu nói nhưng quả là khác biệt biết bao.

Trường hợp thứ tư, cũng chỉ là ví dụ thôi, tôi lại đi bộ một mình và đụng phải người này. Một lần nữa, hấn la lên cùng một giọng điệu ấy: “*Nhà người mù à, mắt mũi để đâu thế?*”. Bất chợt, tôi nhận ra những lời này là của con trai tôi: “*Con trai tôi à?*”. Con trai tôi mắng chửi tôi: “*Nhà người mù à, mắt mũi để đâu thế?*”. Ô! Cảm giác trở nên vô cùng khó chịu.

Lần thứ năm, một lần nữa, ví dụ cũng chỉ là ví dụ thôi. Tôi đi bộ với năm thiền sinh và đụng phải người này, hấn la lên cũng theo cách ấy. Tôi nhận ra, đây là con trai của tôi, bây giờ, hoàn toàn không thể chịu đựng nổi. Tại sao vậy? Cũng cùng câu nói đến tai tôi năm lần, tại sao mỗi phản ứng lại khác nhau nhiều đến như thế? Cái gì đã xảy ra thế? Người hành thiền Vipassanā lão luyện sẽ biết

được chuyện gì đang xảy ra. Khi những lời này đến tai tôi lần đầu tiên, *Saṅḅhā (Trường)* của tôi bảo rằng: *“Phải, đây là những lời mắng chửi, nhưng không phải cho tôi, mà cho học trò của tôi”*. Và những thiền sinh này, tôi luôn luôn chỉ dạy họ: *“Hãy ý thức, đi trong ý thức, các thiền sinh này sao mà non dại thế, họ chẳng hiểu gì cả. Họ vấp phải ai đó và bây giờ họ phải chịu khổ vì những lời mắng chửi này. Tôi là Thiền sư Vipassanā, tôi không thể vấp phải làm lỗi như thế được. Lời mắng chửi này không phải dành cho tôi mà cho học trò của tôi”*. Và rồi có những cảm giác dễ chịu khắp người. Ngay khi người ta mở mắt chào đời, lớn lên và có được trí khôn, biết suy xét (Chuyện biết suy xét hay không biết suy xét làm sao ai mà biết được, nhưng theo ngôn ngữ thế tục ta nói biết suy xét), điều trước tiên người ta làm là tạc một hình ảnh của bản thân mình. Tôi, Goenka! Khi tạc một hình ảnh của chính mình, tôi tạc một Goenka rất đẹp, một Goenka tuyệt vời. Tôi tạo dựng hình ảnh này ở ngôi đền trong tâm tôi. *“Tuyệt vời! Goenka thật tuyệt vời!”*.

Trở về trường hợp thứ nhất, tôi biết rằng sự mắng chửi ném vào các thiền sinh của tôi, họ còn non dại. Còn tôi, đây là Thiền sư Vipassanā, con người rất là từng trải... Hình ảnh của tôi được đánh bóng thêm: *“Ta thật tuyệt vời! Goenka thật tuyệt vời! Người nào đó làm lỗi nhưng ông ta không có làm lỗi”*. Lần thứ hai, cũng một lời chửi mắng ấy, *Saṅḅhā* của tôi nói: *“Lời mắng chửi này là dành cho người đây, không phải cho các thiền sinh đâu, chẳng có thiền sinh nào ở đây cả”*. Và hình ảnh này đã được tạc lên, rồi sự ràng buộc vào hình ảnh này, hình ảnh này bây giờ bị tan vỡ: *“Có người nào đang chửi tôi à, tôi một Thiền sư Vipassanā vĩ đại như thế, người bị sao thế? Người không đổ máu mà người cũng chẳng chết. Vậy thì chuyện gì vậy? Có sao lại la lối om sòm”*. Toàn thể thái độ bây giờ bắt đầu thay đổi, các cảm giác rất khó chịu trôi dạt.

Rồi lần thứ ba, tại sao lần này còn khó chịu hơn nữa? Bởi vì năm thiền sinh có mặt ở đó với tôi. Người ta tạc một hình ảnh về bản thân mình, tạc dựng lên trong chính tâm trí mình, và phát triển rất nhiều vào ràng buộc hình ảnh ấy, điều này tự nó là một sự điên rồ. Bây giờ, còn có một việc khác, người ta vẫn cứ tiếp tục làm, đó là dựng lên một hình ảnh đẹp đẽ của mình trong tâm trí người khác. Mỗi một thiền sinh phải cảm thấy: “*Goeka tuyệt vời! Ô! Goenka thật tuyệt vời!*”. Người ta dựng lên rất nhiều vở kịch, rất nhiều trò khác, chỉ để tạo nên một hình ảnh đẹp cho mình. Tôi đã làm nhiều điều để tạo dựng một hình ảnh đẹp đẽ về tôi trong tâm của năm thiền sinh này. Bây giờ hình ảnh ấy tan nát.

Trong trường hợp trước chỉ có một hình ảnh bị tan vỡ, bây giờ năm hình ảnh đều vỡ tan. Tôi cảm thấy rất khốn khổ, khốn khổ gấp năm lần. Nếu có ai chửi tôi, khi chỉ có một mình, tôi có thể cảm thấy rằng hẳn đã chửi tôi, chẳng sao cả. Bây giờ, có người chửi tôi trước công chúng, trước mặt bao nhiêu người. Mắng chửi là mắng chửi, dù có một mình ta hay có mặt người khác nữa. Như thế có gì khác nhau đâu, sự khác nhau là ta đã tạc hình ảnh của mình trong tâm nhiều người khác. Và khi hình ảnh này bị tan vỡ, ta khổ sở hơn nhiều lắm. Khi ta đi sâu vào nội tâm và nghiên cứu, phân tích, điều này càng lúc càng trở nên rõ ràng hơn.

Lần thứ tư, tại sao khó chịu nhiều hơn? Tôi! Tôi Tôi, phạm vi của cái tôi bây giờ nở rộng ra của tôi. Ta bắt đầu sáng tạo ra những hình ảnh cái của tôi, con trai của tôi, con gái của tôi, vợ của tôi, chồng của tôi, mẹ của tôi, cha của tôi, cái này của tôi, cái kia của tôi, cái này cái kia của tôi. Ta tạc lên một hình ảnh đẹp đẽ, rồi ta bắt đầu tạo thêm nhiều ràng buộc ghê gớm vào hình ảnh này. Ở mức độ bề ngoài, ta cứ tự lừa dối mình: “*Tôi thương con trai tôi, tôi yêu vợ tôi, tôi yêu chồng tôi, tôi thương mẹ tôi, tôi thương cha tôi*”. Nếu đi sâu hơn, ta sẽ hiểu rằng mình

không thương yêu ai cả. Ở thời Đức Phật, vua Pesenadi (Ba Tư Nặc) được gặp Đức Phật. Nhà vua học Vipassanā và trở thành một người hành thiền lão luyện. Khi một người trong gia đình trở thành người hành thiền giỏi, từ từ những người khác được lôi cuốn theo nên cả hoàng gia là những người hành thiền Vipassanā. Vợ vua, hoàng hậu Mallika cũng là người hành thiền giỏi. Cả hai người đều tu tập trong phòng Thiền tại cung điện.

Một hôm, sau một giờ ngồi thiền, nhà vua hỏi hoàng hậu: “*Nàng hãy nói cho ta nghe trên thế gian này, nàng thương yêu ai nhất?*”. Hoàng hậu trả lời: “*Thật tuyệt vời! Thiếp cũng có nghĩ đến câu hỏi ấy trong lúc đang ngồi thiền và thiếp nhận ra rằng Thiếp không yêu ai cả, Thiếp chỉ yêu mỗi mình thiếp thôi*”. Nhà vua mỉm cười và nói: “*Cũng câu hỏi đấy, đến trong tâm ta, ta tự xem xét mình và nhận thấy rằng ta chỉ yêu mình ta thôi, ta không yêu ai cả*”. Không có Vipassanā, sự thể sẽ trở nên hoàn toàn khác hẳn. Hoàng hậu nói với nhà vua: “*Thiếp chỉ yêu một mình thiếp thôi chứ không yêu Hoàng thượng*”. Hoàng hậu gì lạ thế! Nàng có thể sẽ bị rơi đầu. Nhưng ở đây, cả nhà Vua và Hoàng hậu đều là những người hành thiền Vipassanā. Cả hai đều vui vẻ đến gặp Đức Phật và nói: “*Thưa Ngài, trong lúc Thiền, điều này đã xảy ra như thế*”. Đức Phật nói: “*Sādhu! Sādhu! Sādhu! Lành thay! Lành thay! Lành thay!*”.

Đây là bước khởi đầu, từ đó ta có thể bắt đầu tự sửa đổi mình. Một khi con người còn ảo tưởng: “Tôi yêu thương người này, người kia”, người ta sẽ không thoát khỏi sự điên cuồng này. Khi người ta bắt đầu nhận thức được rằng: “*Tôi chỉ yêu thương tôi thôi, hãy nhìn xem con người tôi vị kỷ làm sao, con người tôi ích kỷ làm sao?*” Chỉ khi ấy, người ta mới bắt đầu tự sửa đổi mình. Những người mà tôi gọi là của tôi, con trai của tôi, vợ của tôi, chồng của tôi... Với những người ấy, ta có những ước mơ về họ, ta có những khát vọng nào đó. Ta mong đợi

những người này sẽ thỏa mãn những khát vọng này, những mơ ước này. Ta ước mơ rằng: *“Người này sẽ thỏa mãn những ước mơ của mình, ước mơ này, ước mơ kia”*. Đó là lý do tại sao ta lại thương yêu và trông mong được đền đáp. Khi ta thương yêu và trông mong được đền đáp, ta không thương yêu gì người này mà chỉ thương yêu chính mình mà thôi. Ta thương yêu khát vọng và những ước mơ của riêng ta. Một tình thương vị kỷ, tình thương ấy không có ích. Tình thương yêu tinh khiết, chỉ là con đường một chiều, ta cho đi, ta không trông mong được đền đáp điều gì cả, ta chỉ cho đi. Khi hành giả Vipassanā nhận ra được điều đó, người ấy sẽ thoát ra khỏi tính ích kỷ, hẹp hòi này.

Bây giờ, trở lại trường hợp thứ tư, chuyện gì đã xảy ra? Đứa con trai của tôi, tôi có quá nhiều ước mơ về nó: *“Khi trưởng thành, nó sẽ là người con trai của một Thiền sư Vipassanā. Nó sẽ phục vụ vị Thiền sư một cách đầy đủ. Nó sẽ rất ngoan ngoãn vâng lời và nó sẽ như thế này, như thế kia”*. Giờ đây, Saññā, sự nhận biết của tôi nói rằng: *“Những lời mắng chửi này thốt ra từ con trai tôi, con trai tôi mắng chửi tôi”*. Nếu một người bình thường ngoài đường phố mà tôi không biết, tôi không có ước mơ tương lai nào về người ấy và anh ta mắng chửi tôi, tôi không tức đâu. Những sự mắng chửi này chẳng có ảnh hưởng gì nhiều. Nhưng con trai của tôi, nếu nó mắng chửi tôi: *“Ồ! Thật không thể chịu đựng nổi”*.

Bây giờ nói đến ví dụ lần thứ năm, tại sao tôi khó chịu hơn nhiều? Bởi vì tôi cứ tái phạm cùng một lỗi ấy. Khi tôi cố gầy dựng hình ảnh về tôi trong tâm trí người khác, tôi cũng cố gầy dựng hình ảnh con trai tôi, con gái tôi, vợ tôi, người này người kia của tôi..., họ tuyệt vời lắm. Họ có thể có khuyết điểm nào đó, nhưng tôi cứ che giấu khuyết điểm ấy đi: *“Ồ! Không đâu, không đâu, họ tuyệt vời lắm”*. Giờ đây, những hình ảnh về con trai tôi mà tôi đã cố tạo dựng trong tâm trí của năm thiền sinh

kia, những hình ảnh ấy giờ đây tan nát cả nên bây giờ, tôi khổ gấp năm lần. Tất cả sẽ trở nên rõ ràng khi ta biết quan sát cảm giác của mình như thế nào. Có điều gì đã xảy ra và ta quan sát: “*Tôi đang có loại cảm giác gì đây? Có điều gì đã xảy ra?*”. Và ta lại xem xét: “*Loại cảm giác gì đang xuất hiện đây?*”.

Đây là cách mà Vipassanā sẽ giúp cho ta. Trừ khi, ta vận dụng Vipassanā trong đời sống hàng ngày của mình, nếu không, Vipassanā sẽ trở nên như các tổ chức tôn giáo khác. Người ta đến Đền, Miếu, Nhà thờ, Chùa chiền hay các Thánh đường Hồi giáo để cử hành nghi lễ này, nghi lễ kia và cảm thấy rất an lạc: “*Tôi là người rất mộ đạo*”. Điều này chẳng giúp được gì trong cuộc sống của họ, người ta đang tự lừa dối mình nếu Vipassanā được thực hành theo cách ấy. Mỗi năm, tôi tham dự một khóa cũng như vào mỗi buổi sáng và chiều, tôi ngồi thiền: “*Nhiệm vụ của tôi đã làm xong, bây giờ để ông Phật lo cho tôi. Ông Phật sẽ làm như thế vì tôi đã làm xong bổn phận của tôi. Ngài bảo tôi làm điều này và tôi đã làm xong. Bây giờ, bổn phận của ông Phật là cứu tôi thoát khỏi mọi khổ đau*”.

Điều này không có ích lợi gì cả. Ta phải thay đổi khuôn mẫu thói quen của chính mình, hiểu thật rõ ràng tự trong thâm tâm ta đang tự làm khổ mình. Trong từng khoảnh khắc, ta tự tạo khổ đau cho mình, đó là ham muốn hay ghét bỏ, với cảm giác này hay cảm giác kia, cứ ham muốn, ghét bỏ. Ta là một đồng khổ đau. Bây giờ, nhờ vào phương pháp thiền này, ta đang thoát khỏi thói quen điên cuồng ấy, thoát khỏi khổ đau của mình. Không nên coi việc lấy một khóa thiền như thế này là một nghi lễ hay nghi thức, phải có mục đích khi ta tới đây. Mục đích ấy chính là ta cần hiểu rõ thực tại nơi tâm và thân mình ở mức độ thực nghiệm. Mỗi lần ta tới đây, ta phát triển một số phẩm chất trong bản thân của ta, các phẩm chất này sẽ giúp ta đạt đến đích cuối cùng là giải thoát hoàn toàn.

Mười Pārami cần thiết trên đường giải thoát

Có mười phẩm hạnh, khi có được đầy đủ các phẩm hạnh này, ta sẽ dễ dàng đạt đến đích cuối cùng. Theo ngôn ngữ ngày xưa của Đức Phật, các phẩm hạnh ấy được gọi là Pārami, được phiên âm là Ba la mật. Pārami là phẩm hạnh giúp ta vượt qua biển khổ và tới bờ bên kia, nơi không còn khổ đau. Có mười Pārami khi ta đến với một khóa thiền như thế này. Ta có được cơ hội tuyệt diệu để dần dần phát triển mười phẩm hạnh. Như thế, có mười cái chai hay mười cái hũ, nếu ta nhỏ một giọt trong mỗi chai, từng giọt một, sẽ tới lúc khi tất cả mười chai đều đầy, đều được trọn vẹn, và ta sẽ đạt tới đích cuối cùng. Mười phẩm hạnh này là gì? Mười phẩm hạnh này là gì? Hãy ghi nhớ các phẩm hạnh ấy để lần tới, khi đến tham dự một khóa thiền, ta rất cẩn thận nhỏ vào mỗi chai ít nhất một giọt, càng nhiều giọt càng tốt.

1. Nekkhamma Pārami (Hạnh ly dục, xuất gia)

Phẩm hạnh (Ba la mật) này là sự từ bỏ thể tục. Người ta phải từ bỏ cuộc đời Cư sĩ để không còn ràng buộc nữa. Nhưng không phải ai cũng sẵn sàng để từ bỏ đời sống Cư sĩ này để trở thành một vị Tăng hay Ni. Như thế, làm sao phát triển được Pārami này? Đây là một Pārami quan trọng. Mười ngày ở đây, ta có được một cơ hội tuyệt diệu. Ta không phải cạo đầu, cũng không mặc áo nhà tu, nhưng trên thực tế, ta sống cuộc đời của một Tu sĩ. Vì trong những khóa thiền như thế này, ta sống nhờ vào sự cống hiến của người khác. Bất cứ thực phẩm nào ta ăn là tặng phẩm của người khác. Bất cứ phương tiện nào ta sử dụng ở đây là tặng phẩm của người khác. Tại sao người ta trở thành Tăng hay Ni? Chẳng có gì để chúng ta có thể gọi là của tôi. Tất cả những Pārami này đưa ta đến chỗ toàn thể bản ngã bị tiêu tan. Giai đoạn cuối cùng của sự vô ngã đưa ta đến đích cuối cùng.

Khi người ta từ bỏ cuộc đời Cư sĩ và trở thành Tu sĩ, với bình bát trong tay đi khát thực từng nhà, bản ngã bắt đầu bị tiêu tan. Ở đây, ta có được cơ hội tuyệt diệu để thực hành hạnh từ bỏ này. Thoạt tiên, khi các khóa thiền được bắt đầu ở Ấn Độ và các nước Phương Tây vào lúc chúng ta chưa có trung tâm thiền, chúng tôi đã phạm một lỗi lầm, phải mất một thời gian để sửa lại lỗi lầm ấy. Chúng tôi thu lệ phí từ các thiền sinh, còn sự giảng dạy thì không tính tiền vì nó vô giá. Ai có thể định giá được sự giảng dạy, ai có thể ấn định lệ phí là bao nhiêu? Người nào có thể trả được bao nhiêu, những lệ phí ăn ở... Các phí tổn thật sự phải bỏ tiền túi ra, các thiền sinh phải chịu, đây là một sai lầm.

Nhưng một khi các trung tâm thiền bắt đầu được xây dựng khắp nơi trên thế giới, thì Dhamma bắt đầu được giảng dạy theo phương cách và hình thức thuần khiết. Nếu tính tiền, ta không có được Pārami từ bỏ này, bởi vì lúc nào ta cũng cảm thấy tôi trả tiền cho khoản này. Khi ta lấy thức ăn cho mình: *“Ồ! Món này không hợp với khẩu vị của tôi. Tôi trả tiền mà. Không! Món này chẳng ngon gì cả. Tôi muốn món này hay món kia”*. Bản ngã của ta còn đó. Mặt khác, một vị Tăng hay Ni chấp nhận bất cứ món gì được dâng cúng trong bình bát. Người khát sĩ không có sự lựa chọn nào, nhận món gì ăn món nấy, ta vui lòng với tặng phẩm ấy.

Ta đang diệt trừ bản ngã, điều này rất quan trọng. Vì mục đích này, không có lệ phí nào được đặt ra cả, không có lệ phí cho sự giảng dạy cũng như cho việc ăn uống và chỗ ở. Khi trung tâm thiền đầu tiên được thành lập ở Ấn Độ, lần đầu tiên, chúng tôi trình bày quan niệm này với những người ở đó, tất cả các thành viên ban quản trị đều e ngại: *“Goenkaji! ông nói gì thế? Ông làm gì thế? Đây là một nước nghèo. Người ta có khi liên tiếp mấy ngày không có ăn, mà ông đề nghị cho ăn không lấy tiền ở trung tâm này, rất đông người sẽ đến”*. Tôi nói:

“Đừng lo ngại gì, hãy để họ tới. Họ phải Thiền từ 4 giờ hay 4 giờ 30 sáng đến 9 giờ hay 9 giờ rưỡi tối. Nếu họ Thiền và tu tập thì chẳng sao cả. Nếu chỉ đến đây để ăn thôi, họ sẽ không tu tập và sẽ phải bỏ đi. Do đó, không có vấn đề gì đâu”.

Và chẳng có vấn đề gì cả, không có chuyện gì xảy ra, tất cả mọi sự đều diễn biến hoàn toàn tốt đẹp. Người ta đến hành thiền nghiêm chỉnh, ở đây mọi sự cũng tốt đẹp như thế. Khi tôi bắt đầu giảng dạy ở Tây Phương, người ta nói: *“Ô! Bên Tây Phương người ta sẽ nghi ngờ ông. Họ sẽ tự hỏi, tại sao ông không tính lệ phí, ngay cả đến tiền ăn? Có điều gì đáng nghi ngờ đây? Ông có tà ý gì đó? Ông được chính phủ, cơ quan tình báo hay được nhóm nào đó tài trợ. Có điều gì khác lạ đang diễn ra ở đây? Nếu không, ai mà tặng không chỗ ăn chỗ ở như vậy? Không thể được”.*

Sự nghi ngờ này sẽ ngăn cản người ta đến tu học. Tôi nói sự nghi ngờ này sẽ mất đi, đừng lo ngại gì. Giờ đây, hãy nhìn xem, sự nghi ngờ ấy không còn nữa. Như thế, khi Dhamma được truyền dạy theo đúng hình thức tinh khiết của nó, Dhamma giúp ích cho thiền sinh rất nhiều. Dhamma giúp ta phát triển Pārami từ bỏ này. Ta cảm thấy rằng: *“Ở đây, tôi là Tu sĩ. Mười ngày ở đây tôi là Tăng, Tôi là Ni. Tôi phải sống cuộc đời một vị Tăng, đời một vị Ni. Sống nhờ vào lòng hảo tâm của người khác”.* Và ý nghĩ này sẽ giúp ta.

2. Sila Pārami (Giới hạnh)

Một Ba la mật khác nữa là hạnh giữ giới. Năm giới ta đã thọ nhận ở đây, ta cũng giữ năm giới ấy trong cuộc sống ngoài đời. Nhưng ở ngoài đời, rất khó giữ được năm giới ấy nên mình phạm hết giới này đến giới khác. Ở đây, không có cơ hội cho mình phạm giới nào cả, dù có thể là nhờ hoàn cảnh. Ta bị bận rộn từ 4 giờ hay 4 giờ 30 sáng đến 9 giờ hay 9 giờ 30 tối, ít nhất trong khoảng 9

đến mười ngày ta giữ được Sīla của mình hết sức trọn vẹn. Ngày mai, ngày thứ mười, khi ta bắt đầu nói chuyện sẽ gặp chút ít nguy hiểm. Đó là lý do tại sao ta giữ im lặng trong chín ngày để giữ Sīla này. Vì khi nói chuyện, ta có thể nói phóng đại hay giấu giếm điều gì đó, và ta phạm giới. Như thế, ít nhất trong chín ngày, ta thật giữ Sīla trọn vẹn, ta có được Pārami tuyệt diệu này.

3. Viriya Pārami (Hạnh tinh tấn)

Ba la mật kế tiếp là hạnh tinh tấn, nỗ lực. Là Cư sĩ, người ta phải có nỗ lực, nhưng tất cả nỗ lực được tạo ra là để kiếm tiền mưu sinh. Phải! Người ta phải làm việc. Nhưng đến với một khóa thiền như thế này, Viriya ấy là loại nỗ lực thật sự để thanh lọc tâm và sống cuộc sống tốt đẹp. Tất cả mọi nỗ lực ta tạo nên là những nỗ lực để thanh lọc tâm mình. Sự nỗ lực này được ghi nhận vào công đức của ta, loại công đức Pārami về nỗ lực.

4. Paññā Pārami (Hạnh trí tuệ)

Và kế đến là Ba la mật về trí tuệ. Ở nhà, đọc Kinh điển hay đi nghe pháp thoại ở chỗ nào đó, ta có được hai loại trí tuệ *Sutta-mayā-paññā* (Văn tuệ) và *Cintā-mayā-paññā* (Tư tuệ). Nhưng đây không phải là Pārami. Pārami ở đây chính là *Bhāvanā-mayā-paññā* (Trí tuệ thực chứng). Ta phải sống với tuệ giác. Tất cả điều này diễn ra khi ta ở đây mười ngày. Ta đang chứng nghiệm trí tuệ, đang sống trong tuệ giác ấy. Ta đang chứng nghiệm sự thật của thực tại nội tâm và luật tự nhiên nội tâm. Ta đang chứng nghiệm cách làm thế nào để sống hòa hợp với luật tự nhiên. Sự chứng nghiệm này trở thành Pārami của mình, Pārami về trí tuệ.

5. Khanti Pārami (Hạnh kham nhẫn)

Một Ba la mật khác nữa là hạnh kham nhẫn, lòng bao dung. Đến với một khóa thiền như thế này, 100 hay 200 thiền sinh cùng ngồi thiền với nhau. Ta cố không làm phiền người khác nhưng có người bắt đầu làm phiền ta.

Ai đó bắt đầu ho, ợ hơi, nấc cục, có chuyện gì đó xảy ra và ta cảm thấy khó chịu: “*Những người điên này! Sao họ lại làm phiền người khác thế?*” Rồi đột nhiên, ta nhận ra rằng: “*Ồ! Ta đến đây không phải để phát sanh ra tâm bất thiện mà chỉ nên phát sanh ra lòng từ bi, tình thương thôi. Người này không biết gì hay bị đau ốm. Tại sao ta lại phát sanh ra bất thiện?*”. Và ta thoát ra khỏi tâm bất thiện này và học cách phát triển cho mình hạnh nhẫn nại, lòng bao dung, độ lượng.

6. Sacca Pārami (Hạnh chân thật)

Và Ba la mật kế là hạnh về sự thật. Sự thật ở lời nói là một Pārami tốt nhưng ở mức độ sâu sắc và tinh tế hơn. Từng bước trên con đường giải thoát phải đi đôi với sự thật mà ta chứng nghiệm được. Không phải sự thật được Đức Phật Gotama chứng nghiệm hay do chúa Giêsu chứng nghiệm hoặc do vị Thầy của mình chứng nghiệm, chẳng ích lợi gì cả. Kinh nghiệm của chính mình từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác. Kinh nghiệm đó sẽ đưa ta tới mục đích cuối cùng của sự thật tối hậu. Như thế, Pārami về sự chân thật này trở nên mạnh hơn.

7. Adhiṭṭhāna Pāramī (Hạnh quyết tâm)

Và quyết tâm mạnh mẽ là Ba la mật tiếp theo. Đến với một khóa thiền như thế này, việc đầu tiên người ta làm là quyết tâm: “*Tôi sẽ ở lại đây mười ngày, chuyện gì xảy ra cứ để cho nó xảy ra*”. Vào ngày thứ 2: “*Tôi sẽ không bỏ đi*”. Vào ngày thứ 6: “*Tôi sẽ không bỏ đi, tôi sẽ không bỏ đi vào bất cứ ngày nào cả. Tôi sẽ ở lại đây mười ngày và sẽ chấp nhận bất cứ cuộc giải phẫu nào*”. Một sự quyết tâm khác nữa người ta làm là tôi sẽ tôn trọng tất cả quy tắc, nội quy, kỷ luật, thời khóa biểu. Một *Adhiṭṭhāna* khác nữa sẽ đến sau khi học Vipassanā, ta ngồi thiền ba lần một ngày, mỗi lần một giờ. Ta không thay đổi tư thế, không duỗi chân, duỗi tay, không mở mắt, sẽ rất đau nhức đấy, nhưng ta thành tựu *Adhiṭṭhāna* của

mình. Pārami này là Pārami tuyệt diệu về lâu, về dài và rất có ích. Ta nên hiểu rằng, khi Đức Phật trở nên hoàn toàn giác ngộ, đêm ấy Ngài ngồi dưới gốc cây, ngồi với lòng cương quyết *Adhiṭṭhāna* rằng: “*Ta sẽ không thay đổi tư thế ngồi của mình, không phải chỉ sau một hay hai giờ mà cho đến khi nào trở nên hoàn toàn giác ngộ. Dù có thể phải mất nhiều năm liên tiếp không chùng. Hãy để cho xương của ta bị vương vãi khắp nơi, ta cũng chẳng ngại. Ta sẽ không thay đổi tư thế ngồi*”.

Nếu ta đã đến giai đoạn này, và ngồi xuống, sau mười phút bắt đầu có cơn đau, và ta nói: “*Ồ! Thôi, thôi, thôi, một lát nữa tôi sẽ ngồi*”. Điều này không giúp được gì cho ta cả. Như vậy, trong nhiều kiếp ta đã phải phát triển Pārami này. Để đến đúng thời điểm ta ngồi với sự quyết tâm và sau đó thành công, sự quyết tâm này rất quan trọng.

8. *Mettā Pāramī (Hạnh từ bi)*

Một Ba la mật khác nữa là tâm từ. Ngày mai, ta sẽ học phương pháp này, tình thương cho mọi chúng sanh, từ bi đến muôn loài. Từ thời thơ ấu, chúng ta đã được dạy hãy thương yêu hàng xóm láng giềng. Ở bề ngoài, ta cứ nói: “*Chúc cho bạn được hạnh phúc. Ồ! Người bạn láng giềng của tôi. Chúc cho bạn được hạnh phúc*”. Nhưng ta có rất nhiều ác cảm với người láng giềng này, trong thâm tâm ta lại nói: “*Cầu cho nhà người bị đọa xuống địa ngục. Đây, người láng giềng của tôi. Cầu cho nhà người bị đọa xuống địa ngục, nhà người xấu xa quá*”. Chẳng có ích lợi gì cả, đây không phải là một Pārami. Trong thâm tâm, tâm vô thức của ta mạnh hơn tầng lớp bề mặt của tâm ta rất nhiều.

Khi ta chỉ rải tâm từ *Mettā* đến người khác ở bề ngoài không thôi, nó không có hiệu quả gì cả, nó không trở thành một Pārami. Khi thực hành phương pháp này, trong suốt chín ngày, ta tiếp tục thanh lọc tâm và phá bỏ

hàng rào ngăn cách giữa bề mặt của tâm và nội tâm. Rồi ngày mai, ngày thứ mười, ta học cách thực hành *Mettā* này. Nguyên cho tất cả chúng sanh được hạnh phúc, nguyên cho tất cả chúng sanh cùng san sẻ an vui của tôi, hòa hợp của tôi. Lúc ấy sẽ không còn một mảy may tiêu cực nào, và ta sẽ học được *Mettā* thực sự. Pārami này sẽ được ghi nhận vào công đức của ta.

9. Upekkhā Pāramī (Hạnh bình tâm, buông xả)

Với tất cả những gì ta chứng nghiệm được ở đây là sự bình tâm, buông xả, là tâm quân bình. Với bất cứ cảm giác ta chứng nghiệm dễ chịu, khó chịu, không dễ chịu, cũng chẳng khó chịu, hãy giữ sự bình tâm. Ở đây, ta có được cơ hội tuyệt diệu để thực hành Pārami này. Thông thường, khi những thăng trầm chông gai của cuộc sống xảy ra, ta có thể vẫn bình tâm, nhưng sự bình tâm đó chỉ ở trên bề mặt. Bây giờ, ta đang chứng nghiệm sự việc ở chiều sâu của tâm. Các cảm giác được chứng nghiệm ở mức độ sâu thẳm nhất trong tâm. Và ta đang tập giữ cho tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm được quân bình. Sự tập luyện này trở thành Pārami của mình.

10. Dāna Pārami (Hạnh bố thí, cúng dường)

Và Ba la mật kế tiếp là phẩm hạnh hiến tặng, cúng dường. Thật là khó cho người Cư sĩ đạt đến đích cuối cùng. Tại sao vậy? Khó khăn chính là ở chỗ Cư sĩ không được phép đi ra ngoài khát thực. Một vị Tăng hay Ni phải đi khát thực nhưng Cư sĩ phải làm rất chăm chỉ. Cư sĩ phải làm việc một cách lương thiện để kiếm sống, để tự nuôi bản thân, nuôi những ai còn dưới sự bảo hộ của mình, và cấp dưỡng cho những người khác. Đó là trách nhiệm của một Cư sĩ. Khi ta làm việc và bắt đầu kiếm ra tiền thì bản ngã dễ bị thổi phồng lên: *“Hãy nhìn xem! Tôi là người hết sức thông minh, lanh lợi, khôn ngoan. Vì vậy, tôi thành công đến thế ấy. Những người khác không thành công và kiếm được nhiều tiền như vậy đó”*.

Do kiếm ra được nhiều tiền, người ta thổi phồng bản ngã lên. Một khi ngã mạn còn đó, ta hãy còn xa đích cuối cùng là sự giải thoát hoàn toàn. Giờ đây làm sao để không còn ngã mạn này? Một mặt người ta phải kiếm tiền, mặt khác đồng tiền kiếm được làm phát sanh ngã mạn. Đây là lý do tại sao các Thánh nhân, các Bậc Giác Ngộ đã khuyên rằng: *“Bất cứ số tiền nào ta kiếm được, hãy hiểu rằng ta không chỉ kiếm riêng cho mình”*. Dĩ nhiên, ta kiếm tiền để cất giữ riêng cho mình và những người phụ thuộc vào mình, nhưng ta còn kiếm tiền để giúp người khác: *“Những người khác phải có phần trong món tiền tôi kiếm được”*.

Có thể, sự ngã mạn đó trở nên ít đi, bản ngã ấy sẽ không còn quá mạnh đến như thế. Đến với một khóa thiền như thế này, ta tu tập không ngừng suốt mười ngày. Tập tiêu trừ bản ngã và thanh lọc tâm. Rồi khi hết mười ngày, ta đóng góp, hiến tặng theo khả năng của mình, nhiều hay ít không đáng kể. Người ta hiến tặng bằng tâm trong sạch, không mong đợi được đền đáp. Ngay cả phẩm vật Dāna này sẽ trở nên rất bất tịnh khi ta mong đợi được đền đáp điều gì.

Tình thương của mình sẽ trở nên rất bất tịnh khi ta mong đợi được đền đáp. Công lao mình phục vụ người khác sẽ trở nên bất tịnh khi ta mong đợi được đền đáp. Cũng như thế, Dāna được hiến tặng sẽ trở nên bất tịnh khi ta mong đợi được đền đáp. *“Tôi đã đóng góp nhiều Dāna ở đó nên có một căn nhà nhỏ đặc biệt dành cho tôi. Bất cứ khi nào tôi tới, tôi phải ở đó với đầy đủ tiện nghi. Khi tôi không có ở đó, cũng được, để người khác dùng, chẳng sao cả. Nhưng khi tới, tôi phải được ở đó, phải luôn luôn ưu tiên cho tôi”*.

Tất cả những điều này là sự mong đợi được đền đáp. Hoặc là: *“Tôi đã tặng nhiều Dāna. Cho nên, ở trên căn nhà nhỏ hay tòa nhà này phải gắn là: Do Goenka hiến tặng, Goenka vĩ đại”*. Tất cả những sự điên cuồng

như thế xảy ra vì người ta không hiểu Dhamma là gì, đây là điều ta đã làm suốt đời. Tu tập trong mười ngày ở đây, ta tiêu trừ bản ngã và ta cảm thấy rằng: “Ồ! *Bất cứ cái gì tôi hiến tặng là vì lợi ích cho người khác, cũng như tôi có được nhiều lợi ích. Bởi vì có người hiến tặng cho tôi, có người hiến tặng những thứ này nên tôi mới có được Dhamma huyền diệu này, rất hữu ích cho tôi*”.

Tương tự như thế, nguyện cho càng ngày càng nhiều người nhận được lợi ích từ Dhamma này. Cho nên, sự đóng góp thiện nguyện xuất phát từ một tâm thanh tịnh, mong muốn giúp đỡ người khác, muốn người khác thoát ra khỏi khổ đau. Sự mong muốn này được ghi vào công đức Pārami của ta. Trái lại, khi bản ngã được bồi đắp thì sự đóng góp này không còn là Pārami nữa. Đến với một khóa thiền như thế này, ta có được cơ hội tuyệt vời để phát triển cả mười phẩm hạnh này. Ta hành thiền, thanh lọc tâm, phát triển cả mười phẩm hạnh. Người ta cũng đến đây để hiến tặng mười ngày phục vụ trong những khóa thiền này.

Những ai đến đây để phục vụ đang tập phát triển mười phẩm hạnh ấy. Họ có được cơ hội tuyệt diệu khi phục vụ ở đây để thêm từng giọt một trong mười chai, chai lớn hay hai nhỏ, ta phát triển mười phẩm hạnh ấy. Nếu ta sẽ trở thành một *Sammā Sambuddha*, một vị Phật toàn giác, cái chai rất là lớn, đòi hỏi nhiều thời gian. Sự giải thoát hoàn toàn cũng đến ngay cả cái chai nhỏ nhưng tất cả mười chai này phải được đổ đầy. Tất cả mười phẩm hạnh này phải được hoàn chỉnh và để được như thế, ta có được cơ hội tuyệt vời khi đến với khóa học như thế này. Hãy tận dụng cơ hội có được! Lần tới khi đến với khóa thiền, hãy lưu ý rằng: “*Tôi sẽ đến với khóa thiền không phải đến với nghi lễ, nghi thức tôn giáo mà sẽ đến để hoàn tất các Pārami. Tôi sẽ tạo ra sự đổi thay trong đời mình, một sự đổi thay tốt đẹp hơn*”.

Hãy tiếp tục áp dụng Dhamma vào đời sống hàng ngày. Tất cả mười phẩm hạnh này sẽ đến để giúp ta trong đời sống hàng ngày, không phải chỉ giúp vào lúc ta đạt đến đích cuối cùng. Cả mười phẩm hạnh này, lúc nào cũng giúp ta trong đời sống hàng ngày. Khi có khó khăn nào xảy ra, ta sẽ thấy rằng không Pārami này thì Pārami khác sẽ đến giúp ta. Đây là tất cả những Pārami tốt lành, một tâm thanh tịnh, phải có tất cả những phẩm hạnh tốt lành này. Và nhờ chính sự hành thiền, ta đang phát triển các phẩm hạnh này. Nguyện cho tất cả mười phẩm hạnh của mình được phát triển, viên mãn. Nguyện cho ta đạt được mục tiêu cuối cùng, nguyện cho ta chứng nghiệm được giải thoát khỏi những ràng buộc, những ngông cuồng, xiềng xích của mọi bất thiện, để ta hưởng được an lạc thực sự, hòa hợp thực sự, hạnh phúc thực sự.

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

BÀI GIẢNG NGÀY THỨ MƯỜI

Ngày thứ mười đã qua, khoảng 7 giờ 30 hay 8 giờ sáng mai, chúng ta sẽ đến hồi mãn khóa Dhamma mười ngày này. Bởi vậy, tối hôm nay, chúng ta hãy ôn lại những gì ta đã thực tập trong mười ngày qua. Nếu bất kỳ khía cạnh nào của phương pháp còn chưa rõ ràng, khía cạnh ấy sẽ được làm sáng tỏ, nếu đã rõ ràng rồi, nó sẽ trở nên rõ ràng hơn. Cho nên chúng ta hãy ôn lại những gì ta đã thực tập. Dĩ nhiên là phương pháp thiền rất sâu, trong mười ngày này ta đã bước vài bước trên con đường giải thoát và con đường này là con đường rất dài. Chúng ta sẽ không bàn đến những khía cạnh sâu xa hơn của phương pháp thiền. Bởi vì theo truyền thống lý thuyết và thực hành nên đi song song với nhau. Càng thực hành nhiều bao nhiêu, ta càng hiểu lý thuyết nhiều bấy nhiêu.

Càng hiểu lý thuyết bao nhiêu, ta càng thực hành nhiều bấy nhiêu. Bởi vậy chúng ta hãy ôn lại những gì đã tu tập, đã thực hành trong mười ngày qua. Đến với khóa thiền, điều đầu tiên ta đã làm là hướng về nương tựa Tam Bảo. Tam Bảo có nghĩa là châu báu hay ngọc quý trong Buddhā – Phật, châu báu trong Dhamma – Pháp, châu báu trong Saṅgha – Tăng. Và châu báu có nghĩa là các phẩm hạnh rất giá trị. Ta nương tựa vào phẩm hạnh của Đức Phật chứ không phải vào con người Đức Phật.

Ta nương tựa vào phẩm hạnh của Phật, phẩm hạnh của Pháp, phẩm hạnh của Tăng. Bất hạnh thay, truyền thống nương tựa Tam Bảo này đã trở thành sự cải tạo của con người từ tổ chức tôn giáo này sang tổ chức tôn giáo khác. Đức Phật không quan tâm đến điều này. Bất cứ ai trở nên thật sự giải thoát, thực sự giác ngộ, không muốn dính líu đến sự cải tạo này. Người ta sẽ được những gì qua việc cải tạo con người từ tôn giáo này sang tôn giáo khác. Nếu toàn thể quốc gia hay toàn thể

thế giới bắt đầu tự cho mình là Phật tử nhưng họ không thực hành Sīla, Samādhi hay Paññā. Họ sẽ được gì thêm qua cái tên gọi này. Nếu người ta không tự gọi mình là Phật tử mà họ thực hành Sīla, Samādhi hay Paññā, cuộc sống của họ sẽ trở nên tốt đẹp hơn. Mỗi người sẽ sống cuộc sống hạnh phúc hơn, hòa hợp hơn, lợi lạc hơn cho mình và cho người khác. Cuộc sống sẽ đáng sống, Dhamma là để sống một cuộc sống thích đáng, Dhamma không có liên quan gì đến các tổ chức tôn giáo cả.

Dhamma thật sự là gì?

Phẩm hạnh của Đức Phật, phẩm hạnh của Pháp, phẩm hạnh của Tăng. Trong Tam Bảo này, Dhamma là quan trọng bậc nhất. Ngài luôn nói: *“Ta phải hướng về nương tựa Dhamma, ta phải tạo dựng Dhamma thành ốc đảo để làm nơi nương tựa”*. Dhamma gì? Không phải Dhamma trong Kinh điển. Không, không phải Dhamma ta nghe từ vị Thầy, từ vị Phật hay Bạc Giác Ngộ nào, không phải Dhamma đó. Dhamma mà ta tự thực hành, đây mới chính là Dhamma cho mình. Và Dhamma này cho ta tất cả sự bảo vệ, tất cả nơi nương tựa. Cho nên, Ngài tiếp tục nói rằng: *“Hãy tự nương tựa vào chính mình, tự tạo ốc đảo cho riêng mình”*. Hãy phát triển Dhamma này trong chính mình, rồi Dhamma phát triển trong bản thân mình sẽ trở thành nơi nương tựa thực sự, ngoài ra, không còn chỗ nương tựa nào khác.

Đức Phật không quan tâm đến chuyện thành lập tôn giáo, nhưng bắt hạnh thay, dưới danh nghĩa Ngài, không phải chỉ có một mà nhiều tông phái được thành lập. Và sự tinh khiết của Dhamma bị đánh mất. Dhamma chỉ tinh khiết khi nó là chung cho tất cả. Giây phút mà nó trở thành tông phái, nó mất hết sự tinh túy. Một người giác ngộ không quan tâm đến vấn đề giáo phái, luật tự nhiên là chung cho tất cả. Đây là điều mà Đức Phật đã khám phá ra và giảng dạy cho đại chúng, và là điều Ngài khuyên chúng sanh nên áp dụng trong cuộc sống hàng

ngày. Đây là Dhamma chứ không phải là nghi lễ, nghi thức hay niềm tin của tôn giáo này hay tôn giáo kia, chẳng ích lợi gì cả. Đây là định luật phổ quát, luật tự nhiên áp dụng chung cho mỗi người và cho mọi người. Người ta có thể tự cho mình là Phật tử, là tín đồ Thiên Chúa giáo, Ấn giáo, Hồi giáo hay Do Thái giáo, chẳng có gì khác biệt cả, luật tự nhiên là luật tự nhiên. Khi vi phạm luật tự nhiên này, ta bị trừng phạt ngay tức khắc. Nếu sống thuận theo luật tự nhiên này, ta được thưởng ngay tức khắc. Ta sẽ sống cuộc sống rất hạnh phúc và điều này áp dụng chung cho mọi người. Đây là điều một vị Phật đã khám phá ra. Có Phật hay không có Phật thì luật ấy luôn luôn có ở đấy, ngay trước khi có Đức Phật luật này đã có rồi.

Nếu có ai vi phạm luật này bằng cách phát sinh ra giận dữ, oán ghét, ác ý, thù hận, đam mê, sợ hãi, ngã mạn thì tâm bị ô nhiễm. Thiên nhiên bắt đầu trừng phạt ngay lập tức, điều này đúng ngay cả trước khi Đức Phật xuất hiện. Luật này đã có sẵn đó, vào thời Đức Phật, sau thời Đức Phật và sẽ tiếp tục còn mãi về sau. Đây là lý do tại sao Ngài nói: “*Luật tự nhiên là trường cửu*”. Định luật này luôn có đấy, có Phật hay không có Phật. Thiên Nhiên bắt đầu thưởng bất cứ ai thoát khỏi những tật xấu này. Người ta bắt đầu sống cuộc sống giải thoát, hạnh phúc, hòa hợp, lợi ích cho mình và cho người. Điều này đã có trước khi Đức Phật xuất hiện, ngay vào thời Đức Phật và sau thời Đức Phật.

Một vị Phật khám phá ra luật này, áp dụng vào cuộc sống của chính Ngài và trở nên giải thoát. Rồi do lòng từ bi, Ngài bắt đầu chia sẻ và truyền bá cho người khác. Luật này phải giữ được tính phổ quát, nếu không sẽ mất đi hiệu lực. Một vị Phật không màng đến chuyện thành lập tông phái. Chúng tôi được biết nhiều lần Ngài nói chuyện với đại chúng rằng: “*Ta không quan tâm đến việc biến quý vị thành đệ tử. Ta không quan tâm đến*

chuyện chia cắt quý vị với các Đạo sư cũ của mình. Ta không quan tâm đến việc ấy. Quý vị có những mục đích nhất định nào đó trong đời mình. Người trở thành một ẩn sĩ, một Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni, ngay cả đến một Cư sĩ, ai ai cũng có mục đích nào đó trong đời là được giải thoát khỏi những bất tịnh trong tâm. Ta đến đây để giúp quý vị làm điều đó. Ta có một phương pháp dạy cho quý vị. Nhờ sự thực hành phương pháp này, quý vị có thể thoát ra khỏi những hệ lụy, những ràng buộc của những bất tịnh này. Tất cả chỉ có thể, ta chỉ quan tâm đến chuyện đó”.

Ngài không màng đến chuyện thành lập tông phái. Vào lúc sắp qua đời, Ngài nói: *“Ta không phụ thuộc vào toàn thể Tăng già, ta không phụ thuộc vào những người này, vào tổ chức các Tỳ Kheo. Những con người thánh thiện, ta không phụ thuộc vào những người ấy, và những người ấy không phụ thuộc vào ta. Mỗi người phụ thuộc vào chính mình, phụ thuộc vào Dhamma, không liên quan vào đến tông phái. Dhamma là chung cho tất cả”.* Đây là điều chúng ta đã thực hành ở đây. Một vị Phật chỉ là một vị Phật, khi Ngài hoàn toàn vững vàng trong Dhamma. Nếu không có Dhamma, một người nào đó có thể tự nhận mình là một vị Phật: *“Tôi là một vị Phật, nhưng người ấy không phải là Phật, người ấy không có liên hệ gì đến một vị Phật cả”.*

Một Saṅgha (vị Tăng), một người thánh thiện là một người thánh thiện, nếu vị ấy đã vững vàng trong Dhamma. Nếu không, người ấy không phải là Saṅgha. Ta cần phải nhớ kỹ điều này, khi hướng về nương tựa Tam Bảo, chúng ta thực sự nương tựa vào Dhamma và cố gắng phát triển Dhamma trong chính mình. Hiểu rõ ràng rằng: *“Dhamma mà tôi phát triển trong bản thân, chỉ có Dhamma này mới có thể giúp tôi, cho tôi sự yên ổn hoàn toàn, cho tôi nơi nương tựa hoàn toàn và cho tôi sự bảo vệ trọn vẹn, không có gì khác có thể giúp tôi được”.*

Với sự hiểu biết này, người ta nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng, sự cao quý trong Tam Bảo này. Nhưng đồng thời, ở đây, một điểm cần được làm sáng tỏ là với bất cứ ai đang bước chân trên con đường Dhamma, điều này có nghĩa là sự thanh lọc tâm cần có những thước đo nào đó để đo lường xem người này có thực sự tiến bộ trên con đường Dhamma hay không. Một thước đo là có hai phẩm chất phát triển, hai phẩm chất này rất thiết yếu. Nếu hai phẩm chất này không phát triển thì người ta chỉ chơi trò chơi trí thức, trò chơi tình cảm hay sùng tín. Những trò chơi này không có liên quan gì đến Dhamma. Người ta không thực hành Dhamma gì cả.

Thước đo cho sự tiến bộ trong Dhamma

Phẩm chất thứ nhất là người ta cảm thấy cần phải phục vụ người khác mà không mong đợi được đền đáp. Chắc chắn là không có chuyện mong đợi bất cứ lợi lộc, vật chất nào rồi. Nhưng nếu mong đợi danh vọng, chức vụ, quyền lực hay địa vị nào đó, người ấy chẳng hiểu Dhamma là gì cả. Người ta chỉ cố gắng thôi, chỉ san sẻ những gì trải nghiệm được. Người ta đã thu nhận được nhiều lợi ích từ Dhamma, và cảm thấy muốn phục vụ người khác, phân phát Dhamma đến cho người khác.

Có phẩm chất này hay không? Nếu phẩm chất này không được tăng cường thì có cái gì sai trái rồi. Người này vẫn là con người vị kỷ: *“Cho dù, ông ta hay bà ta có nói về giải thoát thì đó chỉ là sự giải thoát riêng của người ấy, người khác có dính dáng gì đến tôi”*, thì sự thanh lọc tâm vẫn chưa bắt đầu. Người ấy vẫn có cuộc đời vị kỷ. Khi bản ngã bắt đầu tiêu tan, người ta tự hỏi làm sao mình có thể giúp được người khác, làm sao càng ngày càng có nhiều người nhận được Dhamma. Đây là một phẩm chất phục vụ của mọi người trong Dhamma mà không mong đợi được đền đáp điều gì cả.

Phẩm chất thứ hai là phát triển lòng biết ơn. Điều này rất quan trọng, ngay đến việc tiếp nhận của cải, vật chất nhỏ bé từ một người nào đó, ta phải có lòng biết ơn. Bây giờ, nếu ta được Dhamma, cho dù ta không nương tựa vào Đức Phật như nương tựa vào một người, ta đã nhận Dhamma từ Đức Phật, Dhamma đã cho mình con đường giải thoát vốn hữu ích. Nếu không có một may mắn biết ơn vị Phật này thì không đâu, ta không hề có tiến bộ tí nào cả. Trở thành Phật không phải là chuyện dễ dàng, trong vô lượng kiếp người ta tu tập phát triển Pārami, mười phẩm hạnh mà chúng ta đã thảo luận ngày hôm qua, phát triển số lượng rất lớn, số lượng khổng lồ, để có thể trở nên hoàn toàn giác ngộ.

Sự phát triển này đòi hỏi rất nhiều kiếp. Người ta tiếp tục phát triển Pārami không những chỉ để giải thoát cho riêng mình. Để giải thoát cho riêng mình, người ta có thể phát triển các Pārami với số lượng ít và đã có thể giải thoát. Nhưng để đạt đến giai đoạn *Sammā Sambuddhassa* (*Chánh đẳng – Chánh giác*), giai đoạn của bậc hoàn toàn giải thoát và có khả năng phục vụ người khác, thường được gọi là Bậc chánh đẳng chánh giác, người ta phải phát triển mười phẩm hạnh rất sâu với số lượng rất lớn, để thành tựu được sự phát triển này hết kiếp này đến kiếp khác phải luôn luôn có lòng từ ái. Ngay trước khi Ngài trở nên hoàn toàn giác ngộ, lòng từ này đã sẵn có. Ta sẽ phát triển trong Dhamma vì lợi ích của người khác. Dĩ nhiên, không còn nghi ngờ gì nữa, ta sẽ được giải thoát nhưng cũng vì lợi ích của người khác.

Nếu không nỗ lực tu tập như thế, Ngài đã không trở thành một *Sammā Sambuddhassa*. Cho dù, Ngài đã trở thành *Sammā Sambuddhassa*, nếu Ngài không ban phát Dhamma, làm sao hôm nay, chúng ta có thể có được Dhamma. Chúng ta sẽ không thể có được Dhamma, nếu Ngài đã quyết định: “*Bây giờ ta đã hoàn toàn giải thoát, ích lợi gì mà theo đuổi những con người*

trần tục này? Họ sẽ chẳng hiểu Dhamma, ta thà bỏ đi và sống trong hang động nào đó hay trong dãy Hy Mã Lạp Sơn hết đời còn lại, và thọ hưởng an lạc niết bàn nội tâm. Sao lại phải nhận lấy rắc rối lo cho những người này?” Nếu thế, Ngài sẽ không phải là Phật. Lòng bi mẫn, thương xót sau khi hoàn toàn giác ngộ ở tuổi 35 cho đến khi 80 tuổi (năm Ngài qua đời), trong suốt 45 năm Ngài không ngừng phục vụ chúng sanh.

Với những người đã được Ngài truyền dạy, Ngài chỉ thị cho họ: *“Vi lợi ích của người khác, hãy đi ra ngoài truyền bá Dhamma; Vi an lạc của người khác, không mong đợi được đền đáp một điều gì, chỉ vì lòng từ bi, theo Dhamma phục vụ chúng sanh”*. Cứ thế, Dhamma được lan truyền, rồi cứ thế truyền từ Thầy đến trò, hết thế hệ này qua thế hệ khác. Dhamma được bảo tồn trong sự tinh khiết ban sơ của nó trong 25 năm thế kỷ qua. Điều này không phải dễ dàng. Như vậy, đối với tất cả các Thiền sư, một dòng truyền thừa của các Thiền sư, những người bảo tồn sự tinh khiết ban sơ của phương pháp thiền này. Ta thấy có lòng biết ơn các vị và cảm kích, biết ơn Đức Phật, biết ơn một dòng truyền thừa của các Thiền sư đã bảo tồn sự tinh khiết ban sơ của phương pháp thiền này.

Thật khó mà bảo tồn phương pháp thiền trong sự tinh khiết nguyên thủy của nó. Chỉ vì để làm vui lòng đệ tử, người ta làm ô nhiễm nó. Nếu người đệ tử muốn dạy phương pháp thiền theo cách này thì được rồi chỉ việc làm vui lòng đệ tử. Tôi xuất thân từ giới kinh doanh nên tôi biết rất rõ chuyện làm vừa lòng thân chủ. Thân chủ luôn luôn đúng, khách hàng luôn luôn đúng. Nếu khách hàng muốn theo cách này, được làm theo cách này. Nếu họ muốn theo cách kia, được rồi làm theo cách kia. Người nào chiều theo thân chủ người ấy không phải Thiền sư dạy Dhamma. Số lượng không có nghĩa gì cả, phẩm chất mới quan trọng. Cho dù chỉ có vài người thực

hành thôi, họ phải thực hành theo phương cách đúng đắn. Nỗ lực của chúng ta không phải để làm vui lòng người khác mà là để giúp đỡ họ. Toàn bộ dòng truyền thừa của các Thiền sư này đã duy trì phương pháp thiền trong sự tinh khiết, nguyên thủy của nó. Chúng ta rất biết ơn các vị ấy. Như thế, phẩm chất phát triển lòng biết ơn này đối với đức Phật có đó. Đó không phải nương tựa vào con người của Đức Phật mà nghĩ rằng: “Ngài sẽ giải thoát cho tôi. Tôi đã nương tựa Đức Phật nên giờ đây tôi có thể làm bất cứ điều gì tôi muốn và Ngài sẽ giải thoát cho tôi”.

Chẳng ích lợi gì cả, đây không phải là Dhamma, điều này đi ngược lại với Dhamma. Ta phải tự giải thoát cho mình, Đức Phật chỉ có thể chỉ cho con đường. Ngài đã chỉ ra cách thức, đã dạy phương pháp thiền. Phương pháp thiền này chúng ta có được ngày nay là nhờ có những người đã duy trì nó trong bản thể tinh nguyên trong đầu. Ta phải nỗ lực tu tập theo phương pháp thiền này, phát triển trong Dhamma và được giải thoát. Nhưng sự cảm kích, lòng biết ơn rất quan trọng. Đó là lý do tại sao ta nương tựa Tam Bảo.

Sīla, nền tảng đạo đức quan trọng để giải thoát

Điều kể đến là ta thọ năm giới. Hãy hiểu rằng tất cả năm giới này là phần cốt yếu của phương pháp thiền này. Có nhiều phương pháp thiền. Vào thời Đức Phật còn tại thế, 25 thế kỷ trước, đã có rất nhiều phương pháp thiền, có rất nhiều Thiền sư, có sáu vị rất nổi danh ngày ấy. Trong số sáu vị rất nổi danh ấy, chỉ có Đức Phật chú trọng đến Sīla (Giới luật). Tất cả các vị còn lại chỉ làm vui lòng khách hàng của họ nên đã dạy rằng:

“Bạn có thể làm tất cả những điều bạn muốn, cứ tự nhiên phạm giới nếu bạn cảm thấy muốn phạm giới. Nếu bạn muốn khoái lạc giác quan cứ tiến hành, cứ việc làm. Nếu bạn muốn khoái lạc này cứ tiến hành cứ làm đi”. Đã

có loại điên rồ này, nhưng mỗi người trong số năm người này ai cũng tuyên bố rằng tôi là một Buddhā. Tôi được hoàn toàn giải thoát, hoàn toàn giác ngộ. Người ta đã quên họ đi rất nhanh. Dĩ nhiên, trong cuộc đời họ rất nhiều người thích họ và họ được ưa thích trong ít lâu. Người ta đã nghĩ rằng:

“Thật là dễ, bạn có thể phạm Sīla và làm bất cứ điều gì bạn thích mà vẫn có thể được giải thoát. Thật tuyệt vời! Con đường giải thoát này thật là hay”. Nhưng rốt cuộc, đây là Dhamma bị ô nhiễm nên không thể cho mình lợi ích thực sự. Do đó, vào thời ấy và cho cả đến bây giờ, có thể có những Thiền sư nói với chúng ta rằng Sīla không quan trọng. Nhưng về sự tinh khiết của Dhamma mà nói, Sīla hết sức quan trọng.

Những ai cứ tiếp tục phạm giới và cho rằng họ có thể tiến bộ trong Dhamma, điều này không thể được. Sự tiến bộ có thể chậm không thành vấn đề gì cả, nhưng Sīla của mình phải hoàn hảo, phải trọn vẹn. Nền tảng này không thể trở nên suy yếu, và đây không phải vì Đức Phật đã nói thế, cũng không phải vì Kinh điển đã nói thế. Cuối cùng, phương pháp thiền này nhằm để thanh lọc tâm ở mức độ sâu thẳm nhất, ở mức độ gốc rễ.

Bất cứ khi nào, ta phạm một trong năm Sīla, ta đành phải phát triển và tạo ra một số lượng bất tịnh nhiều vô kể trong tâm. Khi giết hại, ta phải phát sinh sự giận dữ, thù hận, bất thiện trước đã, rồi ta mới có thể giết hại được. Khi trộm cắp, phải phát sinh lòng tham lam, thèm khát trước đã, rồi ta mới có thể trộm cắp được. Khi phạm tà dâm, phải phát sinh lòng đam mê nhục dục trước đã, rồi ta mới có thể phạm tà hạnh được. Như thế, với mỗi Sīla khi phạm một giới, ta phải phát sinh rất nhiều bất tịnh trong tâm. Ta đã đến đây để thực tập cách thanh lọc tâm, nếu cứ tiếp tục làm ô uế tâm thanh tịnh, làm sao ta có thể tiến bộ trên con đường giải thoát được.

Samādhi (Định tâm) phải là Sammā-samādhi (Chánh định)

Không có Sīla, ta sẽ không thể có được giai đoạn kế tiếp là Samādhi (Định tâm). Người ta có thể thực hành Samādhi thông thường còn *Sammā-samādhi (Chánh định)*. Loại Samādhi chân chánh này có thể đưa ta tới Paññā (Trí tuệ), vốn sẽ đưa ta đến giải thoát. Sẽ không thể có được nếu chúng ta tiếp tục phạm các Sīla. Ta phải gìn giữ Sīla bằng cách phải tập làm chủ được tâm theo phương cách đúng đắn. Bây giờ, ta phải tập làm chủ tâm trước hay nên tập giữ giới trước. Điều này trở nên hết sức khó khăn. Ta nên đặt con ngựa trước cỗ xe hay đặt cỗ xe trước con ngựa. Thật là khó, để đưa ra giải pháp, những khóa thiền như khóa này được tổ chức ngay cả vào thời Đức Phật.

Ta đến với một khóa thiền như thế này và bởi vì hoàn cảnh ở đây với chương trình học nặng nề từ 4h hay 4h30 sáng đến 9h hay 9h30 tối. Ta không có cơ hội nào để phạm giới. Làm sao có thể phạm giới được vì ta luôn bận rộn theo thời khóa nên đang gìn giữ Sīla của mình. Cùng một lúc, ta thực tập Samādhi và Samādhi của mình trở thành *Sammā-samādhi*, định tâm chân chánh. Loại Samādhi dựa trên nền tảng của ảo tưởng, vô minh, lầm lạc, hay tưởng tượng có thể được thực tập mà không cần Sīla. Samādhi dựa trên nền tảng của sự tưng niêm, hình dung hay ham muốn, ghét bỏ có thể được thực tập mà không cần Sīla.

Nhưng loại Samādhi dùng đến đối tượng của sự thật, sự thật của bản thân không có ham muốn, không có ghét bỏ. Để phát triển loại Samādhi này, Sīla quả thực tuyệt đối cần thiết. Do đó, những khóa thiền này giúp ích cho mình. Sīla giúp cho Samādhi vững vàng, Samādhi vững vàng nhằm tạo Paññā. Như tôi đã nói, Samādhi đã được thực hành ở Ấn Độ, ngay cả trước thời Đức Phật. Ở Ấn Độ, vào thời Đức Phật, ngay cả thời Đức Phật, đã

có những Thiền sư dạy Sīla. Sīla không phải là điều mới lạ lúc Đức Phật bắt đầu giảng dạy. Tương tự như thế, Samādhi cũng đã có đó. Samādhi cũng không phải là điều mới lạ, lúc Đức Phật bắt đầu giảng dạy. Chính Ngài trước khi thành Phật đã thọ giáo với hai vị Thiền sư và Ngài đạt hai tầng thiền định rất sâu, *Jhāna* thứ 7 (*Vô sở hữu xứ định*) và *Jhāna* thứ 8 (*Phi tưởng phi phi tưởng xứ định*). Hai tầng thiền định mà ngày nay Ấn Độ và cả thế giới đã hoàn toàn đánh mất. Ngài đã chứng hai tầng thiền định Samādhi này. Nhưng đây không phải là loại định đúng. Ngài thấy rằng những Samādhi này không thể diệt trừ tất cả mọi bất tịnh trong tâm. Cho nên, Ngài phải phát triển và nỗ lực tu tập bằng Paññā.

Bhāvanā-mayā-paññā (Tu tuệ) mới là tuệ giác

Bấy giờ, Paññā cũng đã có ở Ấn Độ, ngay cả trước thời Đức Phật, vào thời Đức Phật và sau thời Đức Phật. Nhưng Paññā này luôn luôn là *Suttamayā Paññā* (*Văn tuệ*) là trí tuệ thụ nhận do nghe được hay đọc lại từ người khác, *Cintā-mayā-paññā* (*Tư tuệ*) là tuệ tư duy do suy luận mà có. N hưng loại *Bhāvanā-mayā-paññā* (*Tu tuệ*) là trí tuệ do sự tự chứng nghiệm thì thiếu vắng. Làm sao áp dụng Paññā vào đời sống hàng ngày? Làm sao sống đời sống Paññā? Loại Paññā sống động.

Điều này không thấy có và đây là sự đóng góp của Đức Phật. Samādhi, sự định tâm được làm cho rất tinh khiết, trở thành một đóng góp của Đức Phật. Đối tượng của sự định tâm không còn bị vô minh nữa. Ta tu tập với sự thật liên quan đến chính mình, hơi thở, hơi thở tự nhiên khi nó đi vào, khi nó đi ra. Các cảm giác, các cảm giác tự nhiên thuộc về cơ thể của chính mình, thuộc về tâm của chính mình. Ta tu tập với sự thật về chính mình, không có ảo tưởng, lầm lạc, ham muốn hay ghét bỏ.

Samādhi trở thành Samādhi đúng đắn và Paññā trở thành Paññā thực nghiệm đúng đắn. Ta phải ghi nhớ

rằng, nếu thực sự muốn tiến bộ trên con đường giải thoát, sự tinh khiết của phương pháp thiền phải được duy trì. Ta đến đây mười ngày chỉ để xem xét, thử nghiệm và thực hành phương pháp này một cách công bằng. Hết mười ngày, ta là chủ nhân của chính mình. Nếu ta thấy rằng phương pháp thiền này hay, tốt, thì đừng trộn lẫn với bất cứ thứ gì khác. Hãy duy trì sự tinh khiết của nó. Giờ đây, cái gì là sự tinh khiết của phương pháp thiền này? Khi ta tu tập với Samādhi, ta đã bắt đầu bằng hơi thở ra vào. Có nhiều phương pháp thiền, trong đó, người ta tập phát triển Samādhi với sự trợ giúp của hơi thở. Một số phương pháp thiền nào đó dạy người ta duy trì nhịp độ hơi thở, kiểm soát hơi thở. Những phương pháp này có những lợi ích riêng. Ở đây, ta không lên án các phương pháp thiền khác, nhưng về phương pháp thiền này mà nói, chúng ta sử dụng hơi thở tự nhiên khi nó đi vào, khi nó đi ra.

Hãy chấp nhận thực tại đúng như thật!

Còn về toàn thể con đường giải thoát này, Ngài dùng chữ “*Đúng như thật*”, chứ không phải như ý ta muốn mà đúng như thật. Không phải là thực tại được sáng tạo hay bị áp đặt mà là thứ thực tại tự nhiên, đúng như nó đang xảy ra, hay biểu hiện trong từng khoảnh khắc. Bây giờ, ta đang quan sát hơi thở tự nhiên. Nếu hơi thở ấy sâu, ta chỉ chấp nhận thực tại này, hơi thở ấy sâu. Nếu hơi thở ấy cạn ta chỉ chấp nhận thực tại này hơi thở ấy cạn. Hơi thở đi qua mũi bên trái, qua mũi bên phải, hay qua cả hai ống mũi, nếu hơi thở ấy cạn, đừng có bắt nó phải sâu. Nếu hơi thở ấy sâu, đừng cố bắt nó phải cạn. Nếu hơi thở ấy đi qua mũi bên trái, đừng đổi nó qua mũi bên phải. Nếu hơi thở ấy đi qua mũi bên phải, đừng đổi nó qua mũi bên trái. Chỉ chấp nhận thực tại đúng như thật. Dĩ nhiên, với một thiền sinh mới, khi hơi thở rất vi tế, đôi khi ta không thể cảm thấy hơi thở hiện đang đi vào hay đi ra. Trong trường hợp này, ta được phép thở vài

hơi, chỉ vài hơi thở hơi mạnh, hơi thở cố ý, hơi thở cố tình. Nhưng điều này không phải lúc nào cũng được dùng làm đối tượng định tâm, chỉ một vài lần thôi. Ta phải trở lại với hơi thở tự nhiên, bình thường, nhẹ nhàng. Nếu hơi thở ấy cạn, thì nó là cạn. Nếu hơi thở ấy nhẹ nhàng thì nó là nhẹ nhàng. Ta phải phát triển ý thức về hơi thở êm dịu nhất, hơi thở ngắn nhất, hơi thở nhẹ nhất của mình. Đây là cách ta làm cho tâm mình được sắc bén. Một điều quan trọng khác, khi cảm nhận hơi thở của mình đang đi vào và đi ra, ta phải chú tâm vào một khu vực nhỏ hẹp.

Khu vực càng nhỏ, tâm mình chắc chắn sẽ trở nên bén nhạy hơn. Nếu ta chọn một khu vực lớn trên cơ thể và chú tâm vào đó, cố gắng cảm nhận hơi thở của mình đang đi vào và đi ra. Sự chú tâm sẽ được tập trung, nhưng tâm ấy sẽ không trở nên đủ bén nhạy, để có thể cảm nhận được các cảm giác vi tế hơn trên cơ thể. Đó là lý do tại sao Đức Phật nói: “*Phần cửa mũi trước mặt*”. Hãy giữ sự chú tâm của mình ở khu vực này. Từ khu vực này, ta cứ quan sát hơi thở đi vào, đi ra, và điều này sẽ giúp mình.

Không được tụng niệm, hình dung hay tưởng tượng trong phương pháp này

Trong vòng ba ngày, ta bắt đầu cảm nhận được không cảm giác này thì cảm giác khác. Và điều này giúp làm cho tâm mình bén nhạy, đến nỗi vào khoảng ngày thứ tư hay thứ năm, ta bắt đầu cảm thấy cảm giác trên khắp cơ thể. Cho nên, khu vực cửa mũi này rất quan trọng, ta phải luôn luôn tu tập trên khu vực nhỏ bé nơi cửa mũi này. Hơi thở tự nhiên, hơi thở đơn thuần, hơi thở không thôi, chỉ hơi thở thôi, không gì ngoài hơi thở cả, không tụng niệm. Hãy hiểu rất rõ ràng là cùng với hơi thở, nếu ta thàm niệm bất cứ lời nào, sự định tâm sẽ trở nên dễ dàng hơn là không tưởng tượng, không hình dung. Điều rất rõ ràng là nếu ta bắt đầu mừng tượng một hình ảnh hay hình dáng của một vị Thần nam hay Thần nữ,

một giáo chủ, Thánh nhân hay Bạc Giác Ngộ nào đó, những người mà mình có lòng kính tín, tâm sẽ được định dễ dàng, nhưng ta bỏ lỡ Vipassanā.

Trong Vipassanā, mọi sự hình dung, tụng niệm hay tưởng tượng đều bị cấm.

Ta quan sát hơi thở tự nhiên không ngừng biểu hiện, tất cả chỉ có thể thôi. Một lý do tại sao những lời tụng niệm này bị cấm? Hầu hết, những lời này không là gì ngoài danh hiệu của vị Thần này hay vị Thần kia, giáo chủ của tôn giáo này hay tôn giáo kia. Chúng chỉ dành riêng cho một giáo phái nào đó. Danh hiệu của một vị Thần được giáo phái này rất sùng kính sẽ không được người giáo phái khác tụng niệm đâu. Dhamma là chung cho tất cả, bởi vì chúng bệnh của chúng ta là chúng bệnh chung cho tất cả. Khi tâm trở thành bất tịnh, ô nhiễm, ta cảm thấy khổ sở. Khổ đau này không dành riêng cho một giáo phái nào, cộng đồng nào, xứ sở nào hay một giới tính nào.

Bệnh là bệnh phổ quát chung cho tất cả, nên phương thuốc chữa trị cũng phải phổ quát chung cho tất cả. Không phương thuốc tông phái nào có thể giải quyết được vấn đề này. Khi ta dùng những danh hiệu này, và những danh hiệu này thuộc một giáo phái nào đó thì nó không thể là một phương pháp phổ quát. Nếu ta dùng một hình ảnh, một hình dáng của một thần nam này hay thần nữ nọ, Đạo sĩ tôn giáo này hay Đạo sĩ tôn giáo kia, một lần nữa, nó dính dáng đến một tông phái nào đó. Đây là một lý do ta không được tụng niệm. Nhưng cũng có một lý do khác tế nhị hơn. Đôi lúc, có thiên sinh nói rằng: *“Tôi muốn dùng sự tụng niệm bởi vì nhờ đó tôi sẽ định tâm hơn. Tôi sẽ không dùng bất cứ lời thuộc về giáo phái nào. Tôi sẽ không dùng tên của thần này hay thần kia. Khi hơi thở đi vào, tôi sẽ đếm 1, khi hơi thở đi ra tôi sẽ đếm 2, ...”*. Điều này chung cho mọi người, bất cứ ai đều có thể đếm 1,2, ... hay đang vào, đang ra, đang vào, đang

ra. Tốt! Lập luận này khéo lắm nhưng nó cũng không được phép. Tại sao lại không? Bởi vì, bất cứ lời nào, nếu ta tiếp tục lặp đi, lặp lại, đối với ta nó sẽ trở thành ưu thế và trở nên quan trọng hơn. Ta sẽ quên hẳn đi hơi thở, tâm sẽ được định nhờ lời này.

Ví dụ, ta đang lặp lại lời này, cho dù hơi thở có đi vào hay không, ta sẽ nói “Vào”, cho dù hơi thở có đi ra hay không, ta sẽ nói đi “Ra”. “Ra vào, ra vào, ra vào”, ta đã quên hẳn đi hơi thở. Ta đã quên hẳn đi hơi thở, thế là chúng ta không đạt được mục đích. Mục đích của chúng ta không những chỉ để định tâm, mà còn nhằm thực tại thuộc về cơ cấu của thân và tâm, sự tương quan liên đới giữa hai cơ cấu này diễn biến ra sao. Ta phải đạt tới giai đoạn bắt đầu cảm thấy các cảm giác, nếu cứ lặp đi lặp lại: “1,2, 1,2, ra vào, ra vào”, tâm ta sẽ được định nhưng ta sẽ không thể cảm thấy các cảm giác, nên không thể hiểu rõ điều gì đang xảy ra bên trong mình.

Ta bỏ lỡ đi cái quan trọng, bỏ lỡ đi Vipassanā. Vì thế, không được tụng niệm. Một khó khăn nữa với tụng niệm là ta lặp đi, lặp lại một lời nào đó. Ta lặp đi lặp lại không biết bao nhiêu lần, mỗi chữ có một rung động riêng. Các vị Thầy chuyên về Mantra (Thần chú) biết rằng một số chữ nào đó như “*ôm, ing, ring, rinh, ling, linh,...*”, có rung động rất mạnh, cũng giống như khi ta đánh chuông, một âm hưởng rất mạnh được tạo ra. Nếu ta cứ lặp đi, lặp lại những tiếng này, chúng sẽ tạo nên những rung động rất mạnh trong người, tâm của ta được định rất dễ dàng. Toàn bộ con người mình bị bao phủ trong những rung động này. Nhưng hãy hiểu rõ rằng, đây là thứ rung động được tạo dựng nên, đây là rung động nhân tạo. Ta thiếu mất những rung động tự nhiên. Và Vipassanā muốn ta cảm nhận được những rung động tự nhiên. Những rung động được tạo dựng này cũng tốt, ở mức độ ngăn không cho bất cứ rung động xấu nào thâm nhập vào. Những rung động ấy có tác dụng như một tấm

chấn bảo vệ cho ta. Nhưng cũng rất có hại vì chúng trở thành một chướng ngại lớn, không cho phép ta cảm nghiệm được làn sóng rung động riêng của mình ở tầng lớp sâu thẳm nhất của tâm. Việc gì diễn ra khi ta nổi cơn giận dữ, đam mê, lo lắng, ngã mạn? Điều này rất quan trọng, vì ta phải thoát ra khỏi những bất tịnh này. Qua việc lặp đi, lặp lại không biết bao nhiêu lần những chữ nào đó, ta phát sinh ra một rung động nhân tạo. Ta đã áp đặt thực tại này, khiến cho mình bỏ sót thực tại ở mức độ sâu hơn. Vì thế, không có tụng niệm, tụng niệm không được phép.

Tương tự như thế, ta không được hình dung. Toàn bộ phương pháp thiền đưa ta từ sự thật bề ngoài chắc đặc, căng thẳng đến sự vi tế hơn. Ví dụ, với tám thân chắc đặc, ta tiếp tục tu tập theo Vipassanā theo phương pháp thiền này, và thân sẽ trở thành một nhóm các rung động, các nguyên tử. Đây là sự thật tối hậu thuộc về thân xác chắc đặc này. Giả sử bây giờ, ta đưa vào một hình ảnh tưởng tượng, chắc đặc, trừ khi, ta chia cắt và làm cho hình ảnh này tan rã thành các rung động, nếu không, ta không đạt được mục đích. Tại sao phải tạo nên một cái gì để rồi làm cho nó tiêu tan đi? Ta đã cố gắng quá nhiều sự chắc đặc rồi, rất khó mà làm cho nó tiêu tan đi. Vì thế, tưởng tượng, tụng niệm không được cho phép ở đây.

Chỉ có cảm giác mà ta cảm nghiệm được trong từng khoảnh khắc đúng như nó đang là, chứ không phải cái gì do mình tạo ra, mà là sự rung động tự nhiên, cảm giác tự nhiên do ta cảm nghiệm được, điều này sẽ đưa ta tới Paññā. Ta bắt đầu cảm nghiệm được toàn bộ cơ thể, quan sát các cảm giác, hiểu rõ đặc tính sinh diệt của các cảm giác. Nếu ta không hiểu rõ bản chất khởi lên và diệt đi của từng rung động này, thì có nguy cơ các cảm giác sẽ gây ra sự ham muốn hay ghét bỏ. Điều này tiếp tục xảy ra suốt đời mình hết kiếp này sang kiếp khác. Các cảm giác luôn luôn có đó, phần sâu thẳm của tâm mình,

tâm vô thức vẫn luôn luôn cảm nhận được các cảm giác dễ chịu hay khó chịu. Khi cảm giác là dễ chịu, phần vô thức này cứ tiếp tục phản ứng bằng ham muốn. Khi cảm giác là khó chịu, phần vô thức này cứ tiếp tục phản ứng bằng ghét bỏ. Phần này vốn là cội rễ của tâm, đã trở thành tù nhân của khuôn mẫu, thói quen. Trong mọi khoảnh khắc, ngày cũng như đêm, tâm vô thức không ngừng phản ứng, nếu không bằng ham muốn thì bằng ghét bỏ. Sự phản ứng này cũng hiện lên trên bề mặt của tâm, chịu ảnh hưởng của phần gốc rễ. Nếu ta cố sửa tâm cho đúng ở phần bề mặt, đôi lúc, ta có thể thành công. Nhưng nếu phần gốc rễ không được lành mạnh, thì toàn thể tâm trí vẫn không được lành mạnh. Đây là khám phá của Đức Phật.

Ấn độ là vùng đất cổ xưa và là vùng đất tâm linh cao độ. Nhiều thử nghiệm về sự thanh lọc tâm, về sự giải thoát con người đã được thực hiện ở đây. Nhưng chúng tôi thấy rằng tất cả các Thiền sư trước thời Đức Phật, cùng thời với Đức Phật và sau thời Đức Phật đều có cùng một lời: *“Ta phải thoát khỏi tâm ham muốn, ghét bỏ, si mê, lầm lạc. Chỉ nhờ thế ta mới được giải thoát”*. Bây giờ, ham muốn cái gì? Ghét bỏ ghét bỏ cái gì? Sáu giác quan và sáu đối tượng tương ứng của chúng giác quan ấy. Ta phải không ham muốn bất cứ đối tượng nào như hình ảnh, hình dáng, màu sắc hay ánh sáng là đối tượng của mắt; Ta thích nó thì phát triển lòng ham muốn; Ta không thích nó thì phát triển tâm ghét bỏ. Âm thanh là đối tượng của tai, một âm thanh nào đó; Ta thích nó thì ham muốn; Ta không thích nó thì ghét bỏ nó. Cứ thế, mùi hương trong mũi, vị cho lưỡi, xúc chạm cho thân và tư tưởng hay cảm xúc cho tâm.

Tất cả các Thiền sư đều nói về sáu đối tượng này: *“Đừng chìm đắm vào các đối tượng giác quan này. Nếu không, ta sẽ chẳng bao giờ giải thoát được. Hãy thoát ra khỏi sự mê đắm này”*. Đức Phật cũng nói như

thế, nhưng Ngài còn tiến sâu hơn một bước, một việc mà không Thiền sư nào khác làm. Ngài đi sâu hơn vì Ngài đã không luyện tập bằng bất cứ tín ngưỡng nào hay triết thuyết nào trong quá khứ. Ngài bỏ tất cả mọi tín ngưỡng qua một bên mà không kết án chúng. Như nhà khoa học, Ngài bắt đầu truy tìm sự thật thuộc về tâm và thân, nơi khổ đau thực sự bắt đầu và quan sát sự thật. Ngài đạt tới giai đoạn thăm dò ở mức độ rất sâu về năm tập hợp thân tâm (Ngũ uẩn). Tập hợp vật chất, toàn thể cơ cấu thân xác này với các nhóm *Kalāpa* (*Vi tử cực nhỏ*) khởi lên diệt đi. Và bốn tập hợp của tâm là *phần hay biết* (*Thức*), *phần nhận định* (*Tưởng*), *phần cảm nhận* (*Thọ*) và *phần phản ứng* (*Hành*).

Tất cả năm tập hợp này hợp lại thì chúng ta có sự vô minh này: “*Tôi, tôi, tôi là cơ cấu thân xác này, tôi đang hay biết. Đây là sự hay biết của tôi. Tôi đang nhận định, đây là sự nhận định, phân biệt của tôi. Tôi đang cảm nhận, đây là cảm giác của tôi. Tôi đang phản ứng, đây là phản ứng của tôi*”. Cái “Tôi” này, cái “Của tôi” này là ràng buộc, nhiều ràng buộc kinh khủng ở năm tập hợp này. Bởi vì ràng buộc kinh khủng này nên năm tập hợp này cứ nảy sinh và sanh sôi nảy nở. Các Saṅkhāra cứ sanh sôi nảy nở, sự khổ đau cứ sanh sôi nảy nở. Người ta có thể hiểu ở mức độ thực nghiệm đây là nơi phiền não bắt đầu.

Cảm giác giúp ta thanh lọc tâm ở tầng lớp vô thức sâu thẳm

Đức Phật xem xét toàn thể cơ cấu thân và tâm ở tầng lớp mà Ngài có thể thấy năm tập hợp này vận hành riêng biệt ra sao. Vipassanā sẽ đưa ta tới giai đoạn đấy. Nếu ta bắt đầu chơi trò chơi bằng cách ưa thích cảm giác đặc biệt nào đó, thì ta sẽ quên không chia cắt ra, không mổ xẻ và không hiểu rõ bản chất của thân và tâm. Thân và tâm tương quan với nhau như thế nào? Chúng gây ảnh hưởng cho nhau ra sao? Chúng bị ảnh hưởng của

nhau như thế nào? Tất cả những điều này sẽ không trở thành quan trọng đối với mình. Ta đương nhiên sẽ hoan hỷ khi gặp cảm giác dễ chịu và trở nên rất chán nản khi có các cảm giác rất khó chịu. Ngài đưa chúng ta đến Vedanā, đến với cảm giác. Chúng ta không nên chơi trò chơi cảm giác. Mục đích là để thoát khỏi các đối tượng giác quan này và ngưng không phát sinh ra ham muốn và ghét bỏ. Đây là giáo huấn của tất cả các nhà lãnh đạo tinh thần, nhưng họ chỉ làm việc ở bề mặt, ở tầng lớp bề ngoài: *“Dừng ham mê đối tượng giác quan này hay đối tượng giác quan khác”*. Đức Phật đi sâu hơn, Ngài khám phá ra rằng lòng ham muốn và ghét bỏ của chúng ta không nảy sinh vì những đối tượng bên ngoài này.

Có cái gì bị bỏ sót giữa đối tượng bên ngoài và lòng ham muốn hay ghét bỏ. Khâu bị bỏ sót đó là cảm giác trên thân thể. Khi tiếp xúc với bất cứ đối tượng nào thì có cảm giác trên cơ thể. Một phần của tâm đưa ra nhận định rất tốt, rất xấu, cảm giác trở nên dễ chịu hay khó chịu, chỉ từ đó, ham muốn và ghét bỏ mới nảy sinh, chứ không phải chúng nảy sinh trước đó. Nếu khâu này bị bỏ sót thì ta chỉ tu tập ở mức độ bề mặt thôi. Thoát khỏi ham muốn và ghét bỏ ở bề mặt của tâm quả là tốt.

Tâm ở tầng lớp trí thức trở nên trong sạch, điều này không có gì sai trái cả. Nhưng nếu chỉ thanh lọc tâm ở tầng lớp trí thức không thôi, ta sẽ bỏ sót chiều sâu của tâm. Đức Phật đã chỉ cho chúng sanh cách đi vào chiều sâu của tâm và tu tập với các cảm giác. Đó là lý do tại sao những người muốn hành thiền Vipassanā như Đức Phật đã dạy chúng ta, những người muốn hành thiền đúng theo cách Vipassanā mong muốn, chúng ta không bỏ sót Vedanā, cảm giác trên cơ thể. Nếu ta bỏ quên cảm giác trên cơ thể mà chỉ ý thức về mọi điều xảy ra bên ngoài, để giữ cho tâm được thanh tịnh ở tầng lớp bề mặt là điều tốt. Nhưng nếu chỉ như thế, ta sẽ bỏ sót tầng gốc rễ của tâm. Với cảm giác, ta thanh lọc tâm ở tầng lớp gốc

rẽ. Như vậy, hãy ghi nhớ rằng, bất cứ khi nào ta hành thiền Vipassanā, các cảm giác đóng một vai trò rất quan trọng. Hãy tiếp tục hiểu rõ bản chất của các cảm giác, dù là cảm giác dễ chịu hay khó chịu. Nhờ thực hành và qua kinh nghiệm, cho dù có khó chịu đến thế nào đi nữa, không sớm thì muộn, ta sẽ hiểu rằng:

“Xem này, cảm giác nảy sinh và sau một thời gian nó sẽ mất, nó không tồn tại mãi mãi”. Khi cảm giác biến thành sự rung động rất vi tế, rồi thành nguồn sóng li ti sinh diệt: “Ồ, đây là vô thường, đây là bản chất của mỗi cảm giác. Bởi vì đây là bản chất của toàn thể cơ cấu thể chất và tinh thần này. Cảm giác không là gì cả mà chỉ là sản phẩm của sự tiếp xúc giữa hai cơ cấu này (thân và tâm), cứ tiếp tục sinh diệt, cảm giác cũng cứ tiếp tục sinh diệt. Ta đang chứng nghiệm sự sinh diệt này, ta không chơi trò chơi trí thức, ta không chấp nhận nó chỉ vì Đức Phật đã nói như thế”.

Khi ta tiếp tục chứng nghiệm sự sinh diệt, điều này trở thành *Bhāvanā-mayā-paññā* (Tu tuệ). Ta hiện đang sống với thực tại này, đang chứng nghiệm nó. Nó không chỉ là *Sutta-mayā-paññā* (Văn tuệ). Đối với mình, nó không chỉ là lý thuyết mà ta đang hiểu rõ ở mức độ thực nghiệm và bắt đầu thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm ở tầng lớp sâu thẳm nhất. Điều này phải được hiểu rõ và ghi nhớ trong lòng. Không phải lúc nào ta cũng hoàn toàn tỉnh giác, đến nỗi bất cứ khi nào cảm giác đến ta không phản ứng gì cả, đây là giai đoạn rất cao siêu. Nhưng cuối cùng, ta cũng phải đạt đến giai đoạn này. Mục đích phải thật rõ ràng: *“Với bất cứ cảm giác nào, tôi sẽ không phản ứng bằng ham muốn hay ghét bỏ. Cho dù có phản ứng, tôi sẽ nhận ra điều đó càng sớm càng tốt”.*

Một cảm giác rất dễ chịu có thể đến, và ta bắt đầu phản ứng: *“Ồ! Thật tuyệt vời! Cảm giác này thật là sung sướng. Tôi có một luồng luân lưu. Hiện giờ, tôi đang có luồng luân lưu”.* Ngay tức khắc, ta nhận ra: *“Ồ! Cuối cùng,*

đây là vô thường, ham muốn thì có tốt lành gì". Rồi đột nhiên cảm giác trở thành rất khó chịu và ta bắt đầu phản ứng bằng ghét bỏ: *"Hãy xem ta trở lại với trí tuệ nhanh chóng như thế nào.Ồ, không, cảm giác rất khó chịu này cũng là vô thường, không ghét bỏ"*. Cứ thế, ta học cách trở nên vững vàng trong Aniccā này. Trí tuệ về Aniccā và ta ngày càng tiến bộ. Đây là những nguyên tắc cơ bản của Vipassanā. Nếu bỏ sót những nguyên tắc căn bản này, chắc chắn ta sẽ không tu tập được những kết quả đáng lẽ phải có được. Toàn thể phương pháp thiền này hướng đến kết quả, không phải ta được lợi ích sau khi chết. Sau khi chết, chắc chắn lợi ích sẽ đến, không nghi ngờ gì cả.

Có một luồng luân lưu từ quá khứ đang di chuyển đến tương lai và đưa chúng ta đến đích cuối cùng, nơi luồng luân lưu ngưng lại. Nhưng trong lúc này, khi nào có luồng luân lưu, khi ấy vẫn có lợi ích, với điều kiện là ta phải thực hành đúng đắn theo phương pháp. Lợi ích phải đến ngay tại đây, ngay bây giờ và ngay trong kiếp sống này. Nếu lợi ích không đến thì có điều gì sai rồi. Nếu cuộc sống của mình không thay đổi theo hướng tốt đẹp hơn thì đã có điều gì sai rồi. Có điều gì sai rồi, có nghĩa là ta không thực hành đúng phương pháp. Phương pháp thiền này hữu ích vì đã giúp ích cho rất nhiều người trong 25 thế kỷ qua và hiện vẫn đang giúp ích.

Hãy gặp Thiền sư nếu cuộc sống của mình không thay đổi tốt đẹp hơn

Như vậy, không có gì để nghi ngờ phương pháp thiền này cả. Nhưng trong cách thực hành phương pháp thiền này, người ta có thể làm điều gì sai. Vậy thì hãy đến gặp Thiền sư hay Thiền sư phụ tá, người hướng dẫn và cố tìm ra điều gì sai: *"Tại sao tôi không có được lợi ích nào? Tại sao sự giận dữ của tôi không suy giảm? Lòng đam mê nhục dục không suy giảm? Bản ngã của tôi không suy giảm? Tại sao những bất tịnh của tôi không*

suy giảm? Ở đâu đó đã có điều gì sai rồi”. Hãy tiếp tục xem xét mình, đừng trông đợi vào ảo thuật hay phép lạ là sau khi học xong khóa thiền mười ngày, ta giờ đây không còn ham muốn, không còn ghét bỏ nữa. Điều này không xảy ra đâu. Nếu có xảy ra, tôi sẽ chúc mừng quý vị: “*Tốt lắm*”. Việc này đòi hỏi nhiều thời gian, đây là một con đường rất dài. Nếu ta hiểu cách bước đi trên con đường giải thoát và đang bước theo đúng hướng, đúng cách thì kết quả tốt đẹp chắc chắn sẽ tới. Bản thân tôi cảm thấy rất may mắn khi được gặp Dhamma, được gặp con đường giải thoát này. Tôi rất may mắn khi được sinh ra ở Miến Điện, vùng đất của Dhamma. Ấn Độ đã mất phương pháp thiền này trong khoảng năm thế kỷ sau khi Đức Phật qua đời.

Phương pháp thiền này đã giúp người Ấn rất nhiều, nhưng dần dần, vì vô minh, vì đặc quyền riêng, người ta đã làm ô nhiễm phương pháp thiền này bằng cách trộn lẫn cái này, cái kia. Khi trộn lẫn thứ gì khác vào phương pháp thiền, ta làm ô nhiễm nó, làm mất đi sự hiệu quả của nó. Khi đó, ta không thu được lợi ích đáng lẽ phải có được, và khi không thu được kết quả, người ta sẽ ngưng không tu tập nữa. Cho nên, Ấn Độ đã mất phương pháp thiền theo lối ấy. Phương pháp thiền này sang đến những nước khác và cũng bị mất đi. Nhưng may mắn thay, một nước láng giềng là Miến Điện, dù chỉ có một số ít người đã gìn giữ được phương pháp thiền này trong sự tinh khiết thuở ban đầu. Không phải là mỗi thế hệ, tất cả mọi tầng lớp dân chúng đều thực hành phương pháp thiền này.

Phương pháp này được lưu truyền từ Thầy đến trò, họ tự nhận lấy trách nhiệm cho mình, cảm thấy rằng: “*Chúng ta có được phương pháp thiền này từ Ấn Độ, từ Đức Phật và chúng ta phải gìn giữ nó trong sự thuần khiết thuở ban đầu. Bởi vì sau hơn 2.500 năm, phương pháp thiền này phải lan truyền trở lại*”. Đây là niềm tin tại vùng

đất ấy. Do đó, họ đã giữ phương pháp thiền này trong sự thuần khiết thuở ban đầu, vì lợi ích cho chính họ và lợi ích cho các thế hệ mai sau. Tôi cảm thấy rất may mắn là đã được sinh trưởng ở đó và gặp được phương pháp thiền này. Trong thời Đức Phật và trong khoảng 300 năm sau, phương pháp thiền này lan rộng khắp miền Bắc Ấn. Sau 300 năm có một vị vua tên là Asoka (A Dục), một người rất bạo ngược, đầy tham vọng. Vị vua này muốn mở rộng đế quốc của mình ngày một lớn hơn, nên không ngần ngại tàn sát, hãm hại con người, chỉ vì lòng tham bành trướng đế quốc. Nhà vua này tự cảm thấy rất kiêu hãnh, tự gọi mình là “*Chanda Asoka*”, Asoka bạo ngược.

Ông ta hãnh diện tuyên bố rằng dân chúng rất sợ hãi khi nghe tên hiệu này. Nhưng nhờ vào các Pārami (phẩm hạnh) trong quá khứ, ông đã gặp được Dhamma và hoàn toàn thay đổi. Nhờ thực hành Dhamma, ông nhận ra rằng: “*Việc hãm hại người khác và thu thập thêm của cải, tích lũy thêm quyền lực, những thứ này có giúp ích gì được cho ta? Ta đang tự làm hại mình và làm hại rất nhiều người*”. Nhà vua này trở nên thay đổi hoàn toàn. Từ đó dân chúng bắt đầu gọi nhà vua là “*Dhamma Asoka*”. Từ một con người được gọi là “*Chanda Asoka*”, Asoka bạo ngược, ông trở thành “*Dhamma Asoka*”, Asoka thấm nhuần Dhamma, người đã tiến bộ trong Dhamma.

Ông có đầy lòng thương yêu, từ bi và bắt đầu phục vụ dân chúng. Bởi vì một khi nếm được hương vị Dhamma, ta không thể cưỡng lại được mà cảm thấy muốn chia sẻ Dhamma với người khác, với càng nhiều người khác: “*Toàn thể dân cư, dân chúng, các nước chư hầu như là con cái của chính mình, cũng như ta muốn con cái của ta tu tập Dhamma và thoát ra khỏi khổ đau. Ta muốn toàn thể dân chúng trong xứ sở của ta học lấy Dhamma và thoát ra khỏi khổ đau*”. Vị vua này bắt đầu truyền bá phương pháp thiền này với tất cả tình thương và lòng từ bi. Nhà vua này là một ví dụ rất điển hình cho

những ai đã hoàn toàn thay đổi, khuyến khích người khác cũng thay đổi. Không những chỉ có dân miền Bắc Ấn và hầu như toàn thể người dân Ấn Độ đã bắt đầu tu tập. Nhà vua huấn luyện một số đông các Thiên sư đi khắp nơi trong Ấn Độ để truyền dạy Dhamma. Rồi nhà vua lại nghĩ: *“Tại sao chỉ trong Ấn Độ thôi? Khổ đau đầy rẫy khắp nơi trên thế giới, tại sao không truyền sang nước khác?”*. Rồi ông gửi các vị sứ giả của Dhamma đi truyền dạy Dhamma, truyền dạy Vipassanā. Ông gửi các vị này đến các quốc gia khác nhau, đi về Phương Tây, đến Châu Âu và đến toàn thể Châu Á.

May mắn thay, có hai sứ giả Dhamma trong số những vị này là những bậc Arahant (A La Hán), đã hoàn toàn giải thoát, được gửi tới Miến Điện. Tên của 2 vị này là Sona và Uttara. Các Ngài mang đến giáo lý của Đức Phật và cả phương pháp thiền. Kể từ dạo đó, hết thế hệ này sang thế hệ khác, Dhamma huyền diệu này đã được gìn giữ trong sự thuần khiết ban đầu của nó. Toàn bộ giáo lý của Đức Phật và phương pháp thiền đều đã được gìn giữ trong sự thuần khiết thuở ban sơ này. Giáo lý này cũng được truyền sang các nước như Tích Lan, Campuchia, Lào, Thái Lan... Ở các nước này, giáo lý vẫn được duy trì nhưng phương pháp thiền đã bị mất hẳn. Nhưng ở Miến Điện, phương pháp thiền vẫn còn được duy trì. Tôi rất may mắn được sinh ra trong vùng đất này, vùng đất Dhamma, Dhamma ấy vẫn còn nơi đây. Tôi lại rất may mắn được sinh ra trong gia đình kinh doanh. Vì nếu không được sinh trưởng trong một gia đình kinh doanh, giàu có.

Và nếu tôi không kiếm ra được nhiều tiền thì có lẽ một phần nào đó trong tâm tôi vẫn còn nghĩ rằng: *“Những người giàu có sống cuộc đời hạnh phúc. Tôi thiếu cuộc sống giàu sang này. Tôi phải được như những người giàu có này”*. Giờ đây, tôi đã trải qua cảnh ấy và biết rằng những người giàu có này khổ sở như thế nào. Rất khổ,

sự bon chen, cật lực để kiếm tiền, chỉ biết kiếm tiền, không có gì ngoài tiền, tiền, tiền, việc ấy làm cho họ rất khổ sở. Tôi đã trải qua hết những thứ đó, tôi may mắn đã trải qua tất cả những nỗi khổ đó. Vào lúc còn rất trẻ, tôi đã bắt đầu tranh đua kiếm tiền. Theo tiêu chuẩn của nước Miến Điện, tôi đã kiếm ra rất nhiều tiền. Tôi là người rất giàu, hoàn toàn thành công trong ngành kinh doanh và kỹ nghệ. Và khi người nào kiếm ra nhiều tiền, kẻ ấy có được địa vị đặc biệt trong xã hội. Ông ta được cử làm thủ quỹ, chủ tịch hay thư ký tổ chức tôn giáo này, tổ chức an sinh xã hội kia.

Trong nhiều đoàn thể khác nhau, tôi đã là chủ tịch, thư ký, giám đốc, quản trị viên. Lại thêm một thứ điên cuồng nữa, nó ăn sâu vào đầu, bản ngã được thổi phồng lên: *“Hãy xem này, tôi là một nhân vật quan trọng đến như thế”*. Tất cả những điều trên xảy ra với tôi vào lứa tuổi còn rất trẻ, khoảng 25 tuổi. Điều này gây ra sự điên cuồng như thế, nó tạo ra nhiều căng thẳng nội tâm. Một lần nữa, tôi may mắn đã trải qua hết những khó khăn này. Tôi mắc phải chứng đau đầu dữ dội, một loại đau đầu kinh niên đặc biệt, không chữa trị được. Các Bác sĩ giỏi nhất Miến Điện đã cố chữa trị cho tôi. Dùng đủ mọi loại thuốc, không có tác dụng gì, các Bác sĩ bắt đầu chích thuốc phiện cho đỡ đau. Cứ khoảng mỗi 2 tuần, tôi bị đau nhức kinh khủng, không có phương cách chữa, họ tiêm thuốc phiện cho tôi. Tôi bị chích thuốc phiện như thế, khoảng 4 hay năm năm.

Rồi chính các Bác sĩ tài giỏi này bắt đầu nói với tôi: *“Dần dần ông sẽ trở thành người nghiện thuốc phiện. Bây giờ, ông phải chích thuốc phiện vào để đỡ đau đầu, nhưng sau này, ông phải chích thuốc phiện vì nghiện thuốc phiện. Ông phải chích thuốc phiện mỗi ngày”*. Nếu phải chích thuốc phiện mỗi ngày, đời sống của tôi còn ra gì nữa. Cho nên, họ khuyên tôi: *“Ông thường xuất ngoại để làm ăn, hãy quên chuyện làm ăn một chuyến, hãy đi*

một chuyến chỉ để cai thuốc phiện. Chúng tôi biết rằng không có Bác sĩ nào có thể chữa trị chứng nhức đầu kinh niên đặc biệt mà ông hiện đang phải chịu. Nhưng chắc chắn, họ sẽ có loại thuốc giảm đau khác. Tại sao ông không thử một chuyến?”. Nghe theo lời khuyên, tôi rời Miến Điện, lưu lại ở Thụy Sĩ, Đức, Anh và Bắc Mỹ một thời gian dài. Tôi có văn phòng riêng ở Nhật Bản nên tôi lưu lại ở đó lâu hơn. Khắp mọi nơi, tôi tham khảo ý kiến các Bác sĩ tài giỏi nhất, tốn rất nhiều tiền, mất nhiều thời gian. Một lần nữa, tôi đã may mắn vì không có Bác sĩ nào có thể chữa trị bệnh của tôi được. Các Bác sĩ tài giỏi nhất trên thế giới cũng không thể chữa lành bệnh cho tôi. Họ còn chưa thể giải trừ thuốc phiện mà tôi đã tiêm vào, hướng chi là chữa trị chứng nhức đầu đầu kinh niên này.

Thật là may mắn cho tôi. Tôi trở về Miến Điện đầy thất vọng. Nhưng cuối cùng, hóa ra lại là may mắn, một người bạn rất thân của tôi (người sau này trở thành Thẩm phán Tòa án tối cao Miến Điện) đã khuyên tôi: “Goenka! Ông đã tìm kiếm khắp nơi. Sao không thử khóa thiền mười ngày với Thiền sư Vipassanā này. Theo tôi chứng bệnh của ông có vẻ như loại bệnh thuộc về tinh thần – một phương pháp thanh lọc tâm của Đức Phật đang được truyền dạy ở đây. Khi tâm được thanh tịnh căn bệnh tinh thần sẽ hết. Tại sao ông không thử?”.

Tôi nói: “Nếu phương pháp này công hiệu thì thật là tuyệt vời”. Tôi đến gặp Thầy tôi (Sayagyi U Ba Khin), một con người với đầy từ tâm. Tôi đến gặp ông và nói: “Tôi muốn tham dự một khóa thiền mười ngày của Thầy”. Thầy tôi trả lời: “Ông được chấp nhận theo học”. Thầy tôi biết tôi là người lãnh đạo cộng đồng Ấn Giáo và phương pháp thiền là con đường tu học của đạo Phật. Thầy tôi nói: “Đừng lấy thế mà e sợ! Bất cứ ai cũng có thể theo học, người theo Hồi Giáo, Cơ Đốc Giáo, Kỳ Na Giáo, Ấn Giáo... không thành vấn đề. Tất cả đều tu tập được cùng một lợi ích như nhau. Nếu ông theo Ấn Giáo, ông vẫn cứ

giữ nguyên Ân Giáo, tôi đây không cải Đạo ông đâu. Nhưng hãy thử phương pháp thiền này, đây là phương pháp hay. Rồi tôi nói rằng: “Tôi đến đây vì bệnh nhức đầu kinh niên”. Bất ngờ, ông ta nói: “Không, tôi sẽ không nhận dạy cho ông, tôi sẽ không nhận dạy cho ông.” “Thưa Ngài, tại sao thế?” Thầy tôi nói: “Ông đang làm giảm giá trị của Dhamma. Dhamma là con đường tâm linh rất cao cả, một con đường có thể đưa ông ra tất cả mọi khổ đau, hết kiếp này đến kiếp khác. Và ông chỉ muốn sử dụng phương pháp thiền này vào việc chữa trị chứng nhức đầu của ông. Không được, nếu chỉ để chữa trị chứng nhức đầu của mình, ông có thể đi gặp Bác sĩ hay vào bệnh viện. Đây không phải là nơi chữa trị chứng nhức đầu của ông”.

Rồi bằng lòng đầy từ ái, ông giải thích cho tôi: “Nếu ông hành Thiền, phương pháp này sẽ thanh lọc tâm của ông. Nguồn gốc khổ đau của ông là do những bất tịnh trong tâm. Khi những bất tịnh này mất đi, những căn bệnh về tinh thần sẽ mất đi. Lợi ích này sẽ đến, đây là một sản phẩm phụ. Ví dụ, ông muốn thiết lập một nhà máy làm đường, để làm gì? Để sản xuất đường chứ không phải để sản xuất mật mía, sản phẩm phụ là mật mía sẽ tự nhiên được tạo ra. Không ai xây nhà máy đường để sản xuất mật mía cả, nó chỉ là một thứ sản phẩm phụ. Cũng như thế, ông không nên đến đây chỉ vì chứng nhức đầu của ông. Hãy đến đây để thực tập con đường tâm linh cao cả này. Chỉ có thế, phương pháp thiền này mới giúp ích cho ông được”.

Tôi hiểu, bởi vì Thầy tôi rất tử tế và đầy lòng từ ái, nơi ông phát ra từ trường rất tuyệt diệu: “Vâng, thưa Ngài! Tôi sẽ học vì lý do tâm linh chứ không phải vì chứng nhức đầu này. Nếu chứng nhức đầu này không chữa được, thì không chữa được chứ sao. Tôi không quan tâm nữa”. Nhưng trở về nhà, tôi đã phải đương đầu với tập quán ăn sâu từ thuở thơ ấu. Tôi sinh ra trong gia

đình Ấn Giáo, hết sức bảo thủ, chúng tôi được dạy từ nhỏ là phải kính trọng Đức Phật. Đức Phật được xem như là hiện thân của Thượng Đế toàn năng, của Đấng sáng tạo. Ngài là hiện thân cuối cùng, hiện thân thứ 9 của vị Thần đó. Cho nên, chúng tôi phải kính trọng và tôn sùng Ngài. Nhưng còn giáo huấn của Ngài? Ô! Không! chúng tôi được dạy rằng giáo huấn của Ngài không tốt, vì Ngài không tin vào linh hồn, Ngài không tin vào Thượng Đế, giáo huấn của Ngài là vô thần, không tốt.

Tâm tôi đã được huấn luyện như thế và điều này làm tôi lo lắng: “*Nếu tôi đi gặp những người này học phương pháp thiền đó. Và nếu tôi trở thành Phật tử và không có tin vào Thượng Đế, không tin vào linh hồn, tôi sẽ trở thành cái gì? Tôi có thể sa xuống địa ngục. Ô! Không! Pháp môn này không phải dành cho tôi, tốt hơn tôi đừng nên học*”. Cứ thế, sự giằng co kéo dài mấy tháng, về sau tôi nghĩ vị Thiền sư nói: “*Ông là người theo Ấn Giáo cứ giữ nguyên Ấn Giáo. Mục đích của tôi không phải cải Đạo ông sang đạo Phật, mà để giúp ông trở thành một người tốt. Ông gìn giữ Sīla (Giới luật), thực hành Samādhi để làm chủ được tâm và thực hành Paññā để thanh lọc tâm. Điều này ông chấp nhận được, vậy tại sao không thử xem?*”. Tôi quyết định sẽ thử, nhưng với quyết tâm là tôi vẫn giữ nguyên Ấn Giáo: “*Được, tôi sẽ thử mười ngày, nhưng tôi sẽ không trở thành Phật tử*”.

May mắn thay, tôi tham dự khóa học như bao nhiêu người khác. Dĩ nhiên, vào ngày thứ hai, tôi cảm thấy muốn bỏ đi. Chẳng qua vì tập quán trong đầu, tôi nghe người khác nói rằng khi họ thiền, họ thấy ánh sáng này, ánh sáng kia, nhưng tôi chẳng thấy ánh sáng nào cả. Truyền thống của tôi cho rằng nếu ta thấy được ánh sáng linh thiêng, đây là giai đoạn giải thoát. “*Hãy nhìn xem! những người này họ thấy được ánh sáng linh thiêng, còn tôi chẳng thấy gì cả*”, và tôi còn nhớ lời của một vị Thánh nhân nói: “*Một con lạc đà có thể đi xuyên qua lỗ*

kim, nhưng người giàu có không thể đi qua cổng thiên đàng”. Tôi nghĩ rằng: “Minh là người giàu có nên cách tu tập này không hợp với tôi. Tất cả những người này, họ là Thầy giáo, Giáo sư Đại học, Bác sĩ, những người tốt, những người có tâm từ bi. Họ có thể thấy được ánh sáng linh thiêng này và những thứ khác. Tôi không thể thấy được. Vậy tại sao còn phí thời giờ của tôi ở đây làm gì? Tốt hơn là nên đi về và tôi thu xếp quần áo”.

Một trong những thiên sinh tốt bụng cùng khóa, là một Giáo sư dạy lịch sử ở trường Đại học. Thấy tôi thu xếp đồ đạc và muốn bỏ về, cô nói với tôi: *“Chỉ một ngày nữa thôi! Vào ngày đầu tiên, ông đã có nhiều cảm giác. Thường thường, người ta chỉ có cảm giác vào ngày thứ ba. Ông có những cảm giác này và Thiên sư rất hài lòng với sự tu tập của ông. Tại sao ông muốn bỏ về? Ánh sáng không có gì là quan trọng cả. Đừng cho nó là quan trọng, hãy ở lại thêm một ngày”.* Tôi rất mang ơn cô ấy vì đã ngăn không cho tôi bỏ về. Nếu không, tôi đã vĩnh viễn bỏ con đường tu tập tuyệt diệu này. Tôi đã ở lại và chiều tối hôm đó, tôi bước vào cái cốc nhỏ để ngồi thiền. Khi ngồi xuống, ánh sáng xuất hiện. Ánh sáng này, ánh sáng kia hiện ra, bởi vì giờ đây, tâm tôi không còn ham muốn ánh sáng nữa, tôi ở cùng với cảm giác. Đột nhiên, một âm thanh tới, và với hiện tượng này là âm thanh linh thiêng: *“Ồ! Đây là âm thanh linh thiêng, đây là một vị linh thiêng, đây là ánh sáng linh thiêng”.* Tôi nghĩ: *“Không, Thầy tôi đã dạy đừng chú trọng đến những thứ này, chỉ chú trọng đến cảm giác”.*

May mắn thay, tôi đã trải qua hết những kinh nghiệm đó. Vào ngày thứ năm hay thứ sáu, toàn bộ giáo lý làm tôi rất mê say. Là một lãnh tụ của cộng đồng Ấn Giáo, tôi thường thuyết giảng về nhiều Kinh điển như Kinh Vệ Đà. Những lời giáo huấn tương tự được đưa ra khắp trong Kinh này. Đó là: *“Hãy thoát khỏi ham muốn, khỏi ghét bỏ, giận dữ, thoát khỏi cái này, cái kia”.* Nhưng

làm sao để thoát khỏi những thứ ấy? Chẳng có phương pháp nào cả, chỉ là lời giáo huấn suông, lời thuyết giảng suông. Và với phương pháp thiền Vipassanā, tôi thấy rằng đây là phương pháp ứng dụng. Ở đây, tôi có được phần ứng dụng, một phương pháp thiền huyền diệu, giúp tôi thoát khỏi ham muốn. Tôi đã không thể thoát khỏi sự ham muốn, sợ hãi, ngã mạn, giận dữ của mình. Và phương pháp thiền này cho tôi con đường thực tế để thoát khỏi những tiêu cực này, nên tôi rất mê say. Sau mười ngày, tôi thấy: *“Phải, có vài thay đổi đã đến trong đời tôi, thay đổi đã diễn ra”*. Tôi bắt đầu tận dụng phương pháp thiền này. Tôi cảm thấy rất may mắn là được sinh ra trong xứ sở Miến Điện, nơi đã duy trì được phương pháp thiền này, trong sự tinh khiết ban đầu của nó, dù chỉ với rất ít người. Họ đã giữ nguyên lời Đức Phật dạy trong sự tinh khiết thuở ban đầu, và giữ gìn phương pháp của Đức Phật trong sự tinh khiết thuở ban đầu. Và tôi gặp được vị Thánh nhân này với đầy lòng từ ái, vị ấy đã dạy Dhamma cho tôi.

Trong 14 năm, tôi vừa chu toàn bổn phận của một Cư sĩ tại gia, vừa tiếp tục tu tập theo phương pháp này. Sau 14 năm, việc xảy ra là cha mẹ tôi phải rời khỏi Miến Điện về Ấn Độ. Mẹ tôi bị bệnh nặng, một loại tâm bệnh nào đó. Tôi biết rằng nếu tập Vipassanā, mẹ tôi sẽ khỏi bệnh đó. Nhưng vào dạo ấy, chính phủ Miến Điện không cấp giấy phép xuất cảnh cho kiều dân. Tôi cảm thấy rất biết ơn chính phủ Miến Điện đã cấp giấy phép xuất cảnh để tôi đi Ấn Độ dạy Vipassanā cho mẹ tôi. Và tôi rất biết ơn chính phủ Ấn Độ đã cho phép tôi ở lại lâu hơn, để dạy phương pháp thiền này cho mẹ tôi. Khóa đầu tiên được khai giảng ngay trong tháng đầu tiên khi tôi đến Ấn Độ.

Đức Phật có nói rằng: *“Ta không thể đền đáp hết công ơn dưỡng dục của cha mẹ, khó lắm. Cho dù có phụng sự cha mẹ suốt đời mình, không hề làm việc gì khác, ta vẫn không thể trả hết món nợ này. Chỉ có một*

cách duy nhất để trả hết món nợ của mình với cha mẹ là nếu cha mẹ chưa vững vàng trong Sīla, hãy giúp cha mẹ củng cố, vững vàng trong Sīla. Nếu cha mẹ đã vững vàng trong Sīla nhưng chưa có Samādhi, hãy giúp cha mẹ củng cố, vững vàng trong Samādhi. Nếu cha mẹ đã vững vàng trong Sīla và Samādhi nhưng chưa có Paññā, hãy giúp cha mẹ củng cố, vững vàng trong Paññā. Nếu cha mẹ đã có Sīla, Samādhi, Paññā nhưng chưa thực chứng mục đích tối hậu Nibbāna (Niết bàn), hãy giúp cha mẹ chứng nghiệm được Nibbāna”.

Tôi cảm thấy rất may mắn là mình đã có thể đền đáp được công ơn cha mẹ. Đây là một khóa thiền ít người gồm cha mẹ tôi và 12 người khác tham dự, vài người quen biết, vài người không quen. Tôi đến Ấn Độ chỉ trong 3 tháng để trao truyền Dhamma cho cha mẹ, đặc biệt là mẹ tôi. Rồi 12 người này, sau khi xong khóa thiền, bắt đầu năn nỉ: “*Xin dạy thêm thêm một khóa nữa. Cha tôi sẽ tham dự, vợ tôi, chồng tôi, con trai, con gái tôi.... Ehipassiko, đây là đặc tính của Dhamma, hãy đến mà xem. Thế là một khóa nữa, rồi một khóa nữa, rồi một khóa nữa. Tôi không biết thời kỳ 3 tháng này trôi qua lúc nào. Rồi hết tháng này đến tháng khác, hết năm này qua năm khác, hết khóa này đến khóa khác, dòng sông Hằng của Dhamma bắt đầu trôi chảy tại quốc gia, nơi nó khởi nguồn. Khi tôi còn ở Miến Điện, nhiều người ở đó có niềm tin rất mãnh liệt. Thầy tôi cũng có niềm tin này.*”

Hình như khi Dhamma huyền diệu này được vua Asoka truyền tới Miến Điện. Hai vị Arahant, hai Bạc Giác Ngộ được gọi đến đó, Sona và Uttara. Khi được gửi đến đó, Thầy của hai vị này đã nói rằng “*Hai vị hãy mang Pháp bảo này đến một xứ sở, là nơi sẽ duy trì được tinh khiết, nguyên thủy của nó qua nhiều thế kỷ. Phương pháp thiền này sẽ bị mất đi ở mọi nơi khác, nhưng nó sẽ tồn tại ở xứ đó. Tên nước đó thời ấy là Suwanabhumi, vùng đất vàng, xứ sở hoàng kim. Chính xứ sở hoàng kim này sẽ*

bảo trì được viên ngọc quý này sau khi Đức Phật qua đời 2500 năm". Một lần nữa, Pháp bảo này sẽ tới Ấn Độ, được củng cố vững chắc ở đây, rồi lan truyền đi khắp thế giới. Thầy tôi thường nói: *"Bây giờ, 2500 năm đã qua rồi"*. Tôi không biết có thể vì tình cờ, đây là năm tôi thọ nhận Dhamma, năm thứ 2500 đã qua và đây là năm đầu tiên của Sāsana (Phật pháp) kế tiếp. Sự phục hưng của Dhamma bắt đầu. Đây là lúc tôi được tiếp nhận Dhamma. Thầy tôi nói: *"Chuông đồng hồ Vipassanā giờ đây đã điểm. Vipassanā phải được lan truyền"*. Thành thật mà nói lúc ấy chuyện này với tôi nghe như thứ niềm tin mang tính cách giáo phái: *"Tại sao là 2500? Tại sao không là 2400? Tại sao không là 2600? Tại sao lại 2500? Lý do đằng sau đó là gì? Nghe qua, nó chẳng có tính cách khoa học chút nào"*, nhưng đó là niềm tin. Nhưng khi đến Ấn Độ, tôi thực sự ngạc nhiên khi thấy điều đang xảy ra. Khi đến đó, tôi đã ghi chép một danh sách những người biết tôi hay những người tôi biết. Danh sách này không quá số 100, không đến 100 người trong một nước dân số có đến hàng trăm triệu. Không đến 100 người biết tôi hay những người tôi biết.

Giờ đây, trong các khóa thiền, người ta bắt đầu tới. Những người tôi không biết và họ đến từ tất cả các giáo phái hay cộng đồng khác, khó mà tin được. Và không những người bình thường, Cư sĩ mà còn có những lãnh tụ các cộng đồng hay giáo phái, các Tu sĩ, các Tỳ Kheo Phật Giáo, các tu sĩ Ấn Giáo, hàng trăm linh mục Thiên Chúa Giáo, mục sư và các nữ tu.... Có đến hàng trăm, hàng ngàn, họ tới vì lẽ gì? Tại sao họ tới? Một số rất đồng người với địa vị xã hội khác nhau, họ tới vì lẽ gì? Phép màu nào thế? Tôi không biết họ, họ không biết tôi. Nhưng làm thế nào những người này say mê Dhamma? Dần dần, điều đó trở nên rõ ràng hơn. Người ta đến với khóa thiền và khi tôi tiếp xúc với họ, thấy họ, gặp họ, thảo luận với họ, nói chuyện với họ, bên trong tôi bắt đầu cảm

thấy rằng mình đã biết người này từ lâu rồi. Tôi đã biết người này, phải đã biết người này từ nhiều kiếp rồi. Người này chắc cũng đã ngồi thiền Vipassanā chung với tôi, bây giờ, thời điểm đã tới, người này đã sẵn hạt giống Vipassanā, hạt giống Dhamma. Giờ đã tới lúc, người này tiến triển trong Dhamma. Và không những người này tự giúp chính mình mà còn giúp những người khác. Họ có tiềm năng không những tự giúp chính họ mà còn giúp được cho những người khác. Tôi cũng để ý thấy rằng có người đã đến chỉ để nhận lấy hạt giống Dhamma. Họ đã làm những việc rất tốt lành, những Dhamma rất thiện lành. Và sự chín mùi của những việc tốt đó đã giúp họ nhận được hạt giống Dhamma. Cho dù ta có thuộc vào nhóm chỉ đến để nhận lấy hạt giống Dhamma hay ta đã có sẵn hạt giống Dhamma, và giờ đây, ta đến để phát triển hạt giống đó, loại châu báu huyền diệu này mình đã có. Hãy sử dụng hạt giống ấy một cách đúng đắn, đừng vứt bỏ nó đi.

Tôi đã thấy một khuyết điểm lớn ở vài thiền sinh mà tôi thường nhắc nhở nhiều lần. Người ta đến để thử phương pháp thiền này, không có gì sai cả. Người ta trước hết nên thử cái gì mới. Nhưng nếu cứ thử, chỉ thử không thôi, ta sẽ không bao giờ đủ nghiêm chỉnh để nỗ lực tu tập. Tôi thấy có người đến Ấn Độ để tìm kiếm kinh nghiệm đặc biệt này, hay kinh nghiệm đặc biệt kia: "*Hãy để tôi hút thử cần sa hay ma túy*". Rồi họ đến với các Đạo sĩ, tập luyện với các Đạo sư. Cũng thế, họ đến với Goenka, một kinh nghiệm với Goenka, một chuyến đi học Đạo Goenka. Ta đã thử tất cả các chuyến đi khác. Bây giờ là chuyến đi học với Goenka. Làm như thế, ta sẽ được lợi ích gì? Được rồi, hãy làm một chuyến thử nghiệm với Goenka. Hãy làm một, hai hay ba chuyến, nhưng cuối cùng thì hãy quyết định. Nếu ta thấy rằng phương pháp thiền nào khác tốt cho mình thì hãy nghiêm chỉnh tập luyện và thu thập lợi ích từ phương pháp thiền

ấy. Nhưng nếu chỉ tập hời hợt, một tí ở chỗ này, một tí ở chỗ khác thì suốt đời mình chỉ phí phạm thời giờ mà thôi. Con đường giải thoát là con đường rất nghiêm túc. Nó không giản dị là thứ giải trí tinh thần, tiêu khiển trí thức hay để giải khuây. Giống như có người khát nước, cần nước và bắt đầu đào giếng tìm nước. Ta đã đào giếng sâu được hơn vài ba thước, thì có người nói: “*Đừng, đừng, đừng, nước ở đằng kia tốt hơn*”. Và ta bắt đầu đào giếng ở đó ba thước nữa. Ba thước chỗ này, ba thước chỗ kia, nếu suốt đời cứ đào ba thước như thế, ta sẽ không tìm được chút nước nào cả. Vậy thì, hãy thử một, hai lần, không sao cả, nhưng rồi hãy quyết định:

“Tôi phải đi vào tầng lớp sâu thẳm, nơi có nước”, hãy quyết định đi. Nếu con đường này thích hợp với mình: *“Tôi thấy nó có vẻ rất hợp lý dựa vào sự thật, có tính khoa học, không liên quan gì đến bất cứ hạng Đạo sư nào, không liên quan gì đến bất cứ loại giáo điều nào hay bất cứ đức tin nào. Nó chỉ là môn khoa học thuần túy về thân và tâm. Phương pháp thiền này đã giúp ích cho tôi, mang lại kết quả tốt đẹp cho tôi”*.

Nếu thế thì hãy nỗ lực luyện tập, hãy nỗ lực luyện tập. Về phần tôi, tôi biết chắc chắn đây là châu báu, thứ châu báu vô giá. Không gì trên đời này có thể so sánh được với phương pháp thiền này. May mắn thay, ta hiện đang có nó. Hãy tận dụng phương pháp thiền này vì lợi ích của chính mình và những người khác. Dhamma là châu báu huyền diệu, người ta có thể thoát mọi khổ đau của cuộc đời. Nguyện cho tất cả quý vị tham dự khóa thiền mười ngày tận dụng được châu báu huyền diệu này, và thoát khỏi tất cả mọi khổ đau. Hãy tận hưởng an lạc thật sự, hòa hợp thật sự, hạnh phúc thật sự.

Bhavatu sabba-maṅgalam! (3 lần)

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

BÀI GIẢNG NGÀY MƯỜI MỘT

Tự mình tu tập hết ngày nay qua ngày khác, chúng ta đã tới hồi mãn khóa học Dhamma này. Khi khóa thiền mới bắt đầu ta được yêu cầu phải hoàn toàn tuân phục và tuân theo, chỉ để công bằng và hoàn toàn công minh với phương pháp thiền này. Sự tuân phục này chỉ kéo dài có mười ngày. Giờ đây, ta được tự do không còn bị lệ thuộc. Dhamma luôn luôn làm cho mọi người biết tự nương tựa chính mình. Khi về đến nhà, ta sẽ duyệt xét lại một cách bình tĩnh, yên lặng. Bất cứ điều gì học được ở đây, bất cứ điều gì thực tập ở đây, ta sẽ duyệt lại. Và nếu nhận thấy rằng những gì mình học ở đây là hợp lý, có ý nghĩa, thực tiễn, rồi chỉ khi ấy, ta mới nên chấp nhận nó.

Phương pháp thiền này có lợi ích thật không?

Nhưng đó không chỉ là thước đo duy nhất, còn có tiêu chuẩn khác. Bất cứ điều gì học được ở đây, Ta phải nghĩ rằng: *“Phương pháp thiền này thực sự mang lại lợi ích cho tôi không?”* Rồi chỉ như vậy, ta mới nên chấp nhận nhưng không phải chỉ có thế: *“Bằng cách chấp nhận phương pháp thiền này, tôi có làm hại bất cứ một chúng sinh nào khác hay không? Có phải người khác cũng được lợi lạc từ phương pháp thiền này hay không?”*. Nếu có những điều hợp lý, thực tiễn mà một người bình thường, có mức hiểu biết trung bình có thể chấp nhận được. Nếu có những điều tốt lành cho tôi và người khác thì tự nhiên tôi sẽ chấp nhận nó.

Một người với trí thông minh trung bình sẽ chấp nhận nó. Nhưng sau khi đã thực hành trong mười ngày, ta biết rõ là nếu chỉ chấp nhận ở mức độ tri thức không thôi, cũng chẳng có lợi ích gì cả. Chấp nhận ở khía cạnh sùng tín hay tình cảm cũng chẳng giúp ích gì cả. Ta phải chấp nhận ở mức độ thực tế, Dhamma phải được chấp nhận ở mức độ thực tế và chứng nghiệm. Dhamma phải

được áp dụng trong cuộc sống và phải được thực hành. Khi ta quyết định chấp nhận Dhamma ở mức độ thực hành, ta sẽ tự nguyện tuân phục. Mười ngày trước đây, ta tuân phục vì được yêu cầu như thế, ta phải tuân phục để thử qua phương pháp thiền này.

Giờ đây, với sự tự do và hiểu biết rõ ràng, ta sẽ tuân phục Dhamma và sẽ tuân phục suốt đời. *“Tôi phải sống cuộc đời Dhamma càng lâu dài càng tốt, với sự hiểu biết này người ta tuân phục Dhamma và cố gắng hết sức để sống cuộc đời Dhamma”*. Đây là khía cạnh thực tiễn của Dhamma, khi Dhamma mang lại mọi lợi ích. Ta tham dự khóa thiền như thế này là để học phần thực tiễn của Dhamma. Và đây là những gì ta thực hành liên tục từ 4h00 sáng đến 9h30 tối để không ngừng tu tập. Dĩ nhiên, vào mỗi tối, chúng ta có những buổi pháp thoại như thế này, vốn rất cần thiết để làm sáng tỏ phương pháp thiền và làm cho phần thực tiễn của Dhamma được rõ ràng. Nhưng khi có những buổi pháp thoại, phần lý thuyết của Dhamma cũng được đề cập đến. Trong vài trường hợp, có một vài thiền sinh có thể không chấp nhận một số khía cạnh nào đó trong phần lý thuyết của Dhamma ấy:

“Khía cạnh ấy không phù hợp với truyền thống, tín ngưỡng của chúng tôi, không phù hợp với giáo lý của chúng tôi”. Nếu điều này xảy ra, hãy bỏ nó sang một bên và hãy chấp nhận những gì mà ta có thể chấp nhận được. Nhưng xét về phần thực hành của Dhamma mà nói, người ta có thể thuộc về bất cứ truyền thống nào, giáo phái nào, tôi chưa từng gặp một ai phản đối, không chấp nhận phương pháp thiền này. Còn về phần lý thuyết, nếu gạt bỏ qua một bên một phần nào đó ta cũng không thiệt thòi gì mấy. Sau này, nếu thấy rằng phần bị gạt một bên có thể chấp nhận được, lúc ấy, ta hãy chấp nhận nó. Dĩ nhiên, người đã truyền dạy phần lý thuyết của Dhamma bằng tất cả tình thương và lòng từ bi để sao cho phần thực hành của Dhamma ngày càng trở nên

rõ ràng hơn. Cũng giống như người mẹ với tất cả lòng thương yêu, làm một món ăn rất ngon cho con mình. Ở nước chúng tôi có một món rất ngon gọi là **Khia**, làm bằng sữa, gạo, trái cây khô và chất ngọt. Người mẹ đưa cho con món ăn này, đứa bé nói:

- *Không, con không ăn đâu*
- *Con hãy ăn thử đi, có chuyện gì vậy?*
- *Không, con không ăn đâu, có cục sạn đen trong đó*
- *Đây không phải là cục sạn đen. Đó là hạt thảo quả, hạt này có hương vị riêng của nó, con hãy ăn thử đi.*
- *Không, đây là cục sạn đen, đây là cục sạn đen*
- *Được rồi con lấy nó ra, cái mà con cho là cục sạn đen ấy. Hãy vớt nó ra và thưởng thức phần còn lại. Sau này khi con thấy rằng cục này cũng ngon thì hãy thưởng thức nó sau.*

Đứa con dại khờ đã bỏ hết món ấy đi: “Có cục sạn đen trong đó, có cục sạn đen trong đó”. Những kẻ ấy sẽ bỏ lỡ hết tất cả. Tương tự như thế, nếu ta thấy có cục sạn đen nào trong phần lý thuyết của Dhamma, hãy bỏ nó ra và thưởng thức phần còn lại. Nhưng về phần thực hành của Dhamma mà nói, không có gì để có thể bị loại ra cả. Phần thực hành của Dhamma là **Sila**, sống cuộc đời đạo đức, không làm hại ai bằng bất cứ việc làm, lời nói nào. Bởi vì khi làm hại ai đó bằng bất cứ việc làm hay lời nói nào, ta đã tự làm hại chính mình.

Đây là luật tự nhiên, người ta có thể thuộc về giáo phái này hay giáo phái kia nhưng thiên nhiên không thiên vị bất cứ giáo phái nào cả. Khía cạnh thực tiễn của Dhamma là **Samādhi**, phát triển việc làm chủ tâm mình. Người nào còn làm nô lệ cho tâm sẽ sống một cuộc đời đau khổ. Như thế, làm sao người nào có thể phản bác lại việc làm chủ tâm mình. Khía cạnh thực tiễn tột cùng của Dhamma là **Paññā**, thanh lọc tâm hết mọi bất thiện, mọi thói hư, tật xấu và cũng phát triển phẩm hạnh tốt lành,

tình thương, lòng từ bi và thiện ý. Điều này ai cũng có thể chấp nhận được. Chính khía cạnh thực tiễn của Dhamma mới mang lại lợi ích trong đời sống. Ta có thể chấp nhận trọn vẹn phần lý thuyết của Dhamma, nhưng nếu không áp dụng trong đời sống, nếu không thực hành, ta sẽ không thu lượm lại được lợi lạc nào cả.

Lý thuyết phải đi đôi với thực hành

Có một câu chuyện, một giáo sư đại học trẻ tuổi học vấn rất cao, rất rộng với rất nhiều bằng cấp nhưng chưa được tôi luyện trong trường đời. Anh ta đang đi du lịch trên một du thuyền, cũng trên du thuyền đó có một thủy thủ già thất học. Thỉnh thoảng, người thủy thủ đó đi vào phòng anh giáo sư, để lắng nghe những câu chuyện đầy học thức, đầy ý nghĩa. Người thủy thủ già này rất lấy làm thán phục. Một hôm, đang lúc người thủy thủ ra khỏi phòng vị giáo sư hỏi anh ta:

- *Này bác, bác đã học địa chất học chưa?*
- *Thưa Ngài, địa chất học là gì?*
- *Là khoa nghiên cứu về quả đất*
- *Không thưa Ngài, tôi không được đến bất cứ trường học hay bất cứ trường cao đẳng nào, tôi không được học hành gì cả.*
- *Bác ơi! Như vậy là bác đã uổng phí đi 1/4 cuộc đời của bác rồi.*

Ông già ấy buồn lắm, vị giáo sư đại học uyên bác đã nói thế thì chắc chắn mình đã uổng phí đi 1/4 cuộc đời của mình rồi. Ngày kế tiếp, sau cuộc nói chuyện đầy kiến thức uyên thâm, đang lúc người đàn ông già đi ra, vị giáo sư hỏi ông ta:

- *Này bác ơi, bác đã học về hải dương học chưa?*
- *Thưa Ngài hải dương học là gì?*
- *Là khoa nghiên cứu về biển, về đại dương này*

- Không thưa Ngài, như tôi đã nói với Ngài, tôi không được học hành gì cả

- *Bác ơi! Bác đã phí đi 1/2 cuộc đời của bác rồi*

Người đàn ông già ấy rất buồn, ta đã lãng phí đi 1/2 cuộc đời của mình rồi. Ngày thứ ba vị giáo sư lại hỏi ông ta:

- *Này bác ơi, bác đã học về khí tượng học chưa?*

- *Khí tượng học là gì?*

- *Là khoa về khí hậu, mưa và gió*

- *Không thưa Ngài, như tôi đã nói với Ngài, tôi không được học hành gì cả.*

- *Bác ơi! Bác đã uổng phí đi 3/4 cuộc đời của bác rồi*

Người thủy thủ già buồn lắm, vị giáo sư học cao hiểu rộng đã nói thế, mình đã uổng phí đi 3/4 cuộc đời của mình rồi. Ngày kế tiếp là ngày đến phiên của ông già, ông ta hít hải chạy đến hỏi:

- *Thưa giáo sư! Thưa Ngài! Ngài đã học môn bơi lội học chưa?*

- *Bơi lội học là gì?*

- *Ngài có biết bơi không, thưa Ngài?*

- *Không, tôi không biết bơi*

- *Thưa giáo sư! Thưa Ngài! Ngài đã uổng phí cả cuộc đời của mình rồi. Tàu này đang bị đắm, chiếc tàu này đang chìm xuống nước. Những ai biết bơi có thể tới được bờ bên kia, những ai không biết bơi sẽ chết chìm, tôi cảm thấy rất tiếc cho giáo sư.*

Phải! chúng ta có thể học tất cả các môn học trên đời này, nếu chúng ta không học môn bơi lội học thì các môn này có ích lợi gì? Ngay cả đến muốn bơi lội, ta có thể đọc sách vở, nghe giảng giải nhưng nếu không chịu nhúng mình xuống nước thì làm sao nó giúp ích cho ta được. Tất cả đều là lý thuyết, lý thuyết, lý thuyết không có thực hành. Ta phải bơi trong biển khổ này và đến bờ bên

kia, nơi không còn những khổ đau. *Phần thực tiễn của Dhamma là môn bơi lội học này, hãy học cách bơi trong biển khổ này, hãy thoát khỏi khổ đau.*

Những bước chân rất nhỏ, đúng đắn trên con đường giải thoát rất dài

Bất cứ ai đến với khóa thiền như thế này để học phần thực hành của Dhamma. Dĩ nhiên, trong mười ngày, ta có thể học được bao nhiêu. Ta đã bước được một bước rất nhỏ trên con đường giải thoát rất dài. Không phải là tôi làm giảm giá trị những gì đã học được, những điều ấy thật có giá trị. Giá trị đó hiểu đúng nghĩa là ta đã bước được bước đi đúng hướng trên con đường chân chánh. Và từng bước một, tiến xa trên con đường giải thoát, chắc chắn, ta sẽ đạt được mục tiêu tối hậu là giải thoát khỏi mọi khổ đau.

Những bước chân mà ta đã đi đó vẫn là một bước rất nhỏ trên con đường giải thoát rất dài. Giống như một hạt giống rất tốt được gieo trồng trên một mảnh đất rất màu mỡ. Một hạt giống đã đâm chồi, cái mầm tí hon này đòi hỏi rất nhiều sự chăm sóc. Người làm vườn đầy kinh nghiệm luôn luôn chăm sóc vườn ươm nhỏ bé này. Người ấy làm hàng rào quanh cây con ấy để gia súc khỏi ăn mất cây con. Người ấy tưới nước vừa phải, để vừa đủ nắng và bóng mát. Với tất cả sự chăm sóc này, cây tăng trưởng thành cây to, có rễ rất sâu.

Sau đó, nó không đòi hỏi sự chăm sóc nào nữa. Trái lại, cây bắt đầu phục vụ chúng ta, những gì cây sinh ra là để cho chúng ta, cây tiếp tục cho ta sản phẩm của nó. Tương tự như thế, ở giai đoạn này, cây Dhamma này cần được chăm sóc kỹ lưỡng, cần được phục vụ chu đáo. Có sự chăm sóc và phục vụ thích hợp, cây Dhamma sẽ tăng trưởng, phát triển thành cây to, có rễ rất sâu và thân cây to lớn. Sau đó, nó không cần sự chăm sóc nào nữa. Mặt khác, nó bắt đầu phục vụ chúng ta, nó sẽ cho

bóng mát mà ta chưa bao giờ hưởng được trong đời mình. Nó sẽ cung cấp trái ngọt mà ta chưa từng được nếm qua trong đời. Dhamma sẽ tiếp tục cống hiến cho ta. Nhưng vào giai đoạn này, sự chăm sóc phục vụ cây con này rất quan trọng. Ta phải bảo vệ cây con này bằng cách dựng hàng rào để gia súc không đến ăn cây con.

Hàng rào gì thế? Gia súc nào đến ăn cây con? Về đến nhà, những người trong gia đình, hội đoàn, thân hữu của chúng ta vì tò mò, hiếu kỳ chắc chắn sẽ hỏi rằng: “Này bạn đi đâu thế? Làm gì thế? Học cái gì thế?” Trong Dhamma không có gì bí mật cả, Dhamma là quyển sách mở rộng. Dĩ nhiên, ở giai đoạn này, trừ khi được huấn luyện đầy đủ để làm Thiền sư, nếu không, ta chưa đủ khả năng để giảng dạy. Nhưng ta vẫn có thể giải thích những điều mình đã học và người nghe còn rất mơ hồ, lẫn lộn. Người ấy có thể nói: *“Nhưng đây không phải là tôn giáo của chúng ta. Đây là tôn giáo khác, nguy hiểm lắm, bạn đừng nên đến nơi đó, nơi đó rất tội lỗi”*. Bản thân chúng ta cũng rất bối rối và ngưng không hành thiền vào mỗi buổi sáng và buổi tối nữa. Như thế thì gia súc đã ăn mất cây con rồi.

Ta đang thực hành Sīla (Giới hạnh), Samādhi (Định tâm) và Paññā (Trí tuệ)

Nhưng nếu ta dựng một hàng rào quanh cây con: *“Bất cứ những gì tôi đang thực hành nằm bên trong hàng rào. Cái gì nằm bên trong hàng rào? **Sīla**, tôi giữ giới luật, làm sao mà chống đối được. Có cái gì sai trái với giới luật? Không ai có thể chống đối được. Trong hàng rào là **Samādhi**, phát triển sự tĩnh tâm, làm chủ được tâm. Và cũng như thế, làm sao có thể chống đối **Samādhi** này với một đối tượng không tông phái và phổ quát chung cho mọi người. Chỉ hơi thở của tôi, chỉ hơi thở không thôi, hơi thở đơn thuần, ta sẽ gặp sự chống đối nào?*

Không ai có thể chống đối được trong hàng rào là **Paññā**. Tôi phát triển trí tuệ cho chính tôi bằng cách diệt trừ những bất tịnh của mình. Và cũng như thế, làm sao có thể chống đối **Paññā** này với một đối tượng không tông phái, vốn chung cho tất cả. Cảm giác trong người tôi, làm sao người nào có thể chống đối được. Trong hàng rào này tôi tu tập **Metta**, phẩm hạnh tốt lành của tình thương, của tâm từ, không ai có thể chống đối được. Còn bất cứ thứ gì khác nằm ngoài hàng rào, tôi không quan tâm đến những chuyện đó. Điều tôi đã học là **Sīla**, **Samādhi**, **Paññā** và cái tôi đang thực hành là **Sīla** (Giới hạnh), **Samādhi** (Định tâm) và **Paññā** (Trí tuệ). Có thể, chúng ta sẽ được an toàn, hàng rào đã bảo vệ chúng ta.

Hãy cố gắng ngồi thiền mỗi ngày 2 lần

Rồi mỗi ngày, vào mỗi buổi sáng và buổi tối, 2 lần trong 24 giờ, mỗi lần một giờ, ta sẽ tưới cây này. Nếu không, nó sẽ héo úa, một giờ vào mỗi buổi sáng và một giờ vào mỗi buổi tối, tùy theo thời khóa biểu riêng của mình. Ta phải ngồi thiền 2 lần trong 24 giờ. Thiền sinh mới đôi khi cảm thấy dành 2 giờ để ngồi thiền mỗi ngày là nhiều quá: “Tôi là người rất bận rộn, làm sao tôi có thể dành nhiều thời gian như thế được?” Hãy quyết tâm giống như khi ta đã bắt đầu ngồi thiền với sự quyết tâm (**Adhiṭṭhāna**). Thoạt tiên nó rất khó, nhưng ta đã cố gắng hết sức mình, quyết tâm là mình sẽ ngồi suốt một giờ. Và trong vài ngày này, ta đã ngồi trọn một giờ.

Tương tự như thế, nếu ta có quyết tâm, ít ra trong một năm, mặc cho chuyện gì xảy ra, tôi sẽ không quên hai buổi ngồi thiền mỗi ngày, tôi có thể mất đi bất cứ thứ gì trong cuộc đời trần tục này. Chẳng bao lâu ta sẽ nhận ra rằng nhờ dành ra hai giờ cho Vipassanā mỗi ngày, ta chẳng mất gì cả. Những ai ngưng không ngồi thiền nữa, họ ngưng trong vài ngày đầu hay tháng đầu tiên. Nhưng những ai tiếp tục ngồi trong một năm, họ sẽ tiếp tục hành

thiền suốt đời. Điều đó trở nên dễ dàng vì trong năm đầu tiên, điều rất quan trọng là ta ngồi thiền với quyết tâm mạnh mẽ. Chẳng bao lâu, ta sẽ nhận ra rằng nếu mình quen ngủ 7 tiếng vào buổi tối, sẽ thấy rằng ngủ 6 tiếng là đủ. Ai quen ngủ 6 tiếng mỗi tối sẽ thấy rằng ngủ 5 tiếng là đủ. Ta rất dễ dàng có được một giờ từ giấc ngủ mỗi ngày và cảm thấy rất tươi tỉnh nếu thực hành đúng đắn, đều đặn mỗi sáng và tối.

Vipassanā làm gia tăng khả năng làm việc

Và ta sẽ thấy rằng nhờ sự thực tập mỗi ngày mà mình đã phát triển, gia tăng khả năng làm việc rất nhiều. Bất cứ ai nhận lấy bất cứ trách nhiệm nào, nghề nghiệp nào sẽ thấy rằng họ có thể làm nhiều hơn lúc trước khi học thiền Vipassanā. Ví dụ, mình thường làm 8 tiếng một ngày và chỉ làm xong một số việc nào đó. Bây giờ, thấy rằng cùng số lượng công việc đó, ta làm xong trong 6 hay 7 tiếng mà vẫn còn tươi tỉnh. Trước kia làm 8 tiếng, mình cảm thấy mệt mỏi, mệt rã rời, còn bây giờ, ta cảm thấy rất tươi tỉnh. Khả năng làm việc sẽ gia tăng và ta sẽ nhanh chóng nhận ra điều này.

Một ví dụ sáng ngời về Thầy tôi, Sayagyi U Ba Khin. Ông được sinh ra trong một gia đình rất nghèo và bắt đầu cuộc đời mình bằng nghề thư ký tại Tổng nha kế toán Miến Điện. Trong thời kỳ này, ông gặp Thầy của ông là Saya Thetgyi và học khóa thiền mười ngày, rồi vẫn tiếp tục hành thiền. Khi Miến Điện được độc lập, ông được cử làm tổng giám đốc kế toán đầu tiên của Miến Điện. Có nhiều nạn tham nhũng và hối lộ trong tổng nha này. Tệ nạn này bị diệt trừ một phần, vì ông bắt đầu thi hành biện pháp kỷ luật. Ông ra lệnh rằng bất cứ ai nhận được bất cứ đơn từ nào từ công chúng phải duyệt xét trong vòng 48 giờ. Nếu có gì phức tạp phải trình trường hợp ấy đến ông, ông sẽ ra quyết định. Nếu có ai không trình trường hợp ấy đến ông mà cũng không ra quyết định trong vòng 48 giờ thì có điều gì sai trái rồi, viên chức này sẽ bị sa

thải. Nhưng chỉ có biện pháp kỷ luật ấy không thôi sẽ không hữu hiệu trong văn phòng của ông. Ông bắt đầu mở các khóa thiền Vipassanā. Mỗi tháng, ông mở một khóa mười ngày. Các công chức chính phủ từ Phó giám đốc, Tổng nha kế toán đến người có vị trí thấp nhất trong văn phòng đã bắt đầu chứng nghiệm được dòng sông Hằng của Dhamma. Và một thay đổi lớn đã xảy ra trong vòng vài năm đã có một thay đổi lớn. Vị thủ tướng Miến Điện rất hài lòng vì thủ tướng rất liêm khiết. Ông ta muốn bộ máy hành chánh quản lý đất nước không còn mục nát. Bởi vậy, ông ta yêu cầu U Ba Khin vừa kiêm nhiệm chức Tổng nha kế toán, vừa làm thêm vài bộ nữa. Có khi ông là Bộ trưởng của bốn bộ cùng lúc và ông đem lại nhiều kết quả tuyệt vời. Khả năng làm việc của nhân viên gia tăng rất nhiều. Người ta kể về ông là: Khi ông có mặt ở bất cứ văn phòng nào, chồng hồ sơ trên bàn làm việc của ông có dày đến đâu đi nữa, khi ông rời khỏi văn phòng, không có hồ sơ nào trên bàn mà không được giải quyết.

Ở lúc 55 tuổi, ông về hưu nhưng chính phủ Miến nói: *“Không, U Ba Khin! Làm sao chúng tôi có thể để ông về hưu được? Họ gia hạn thêm một năm, rồi lại một năm nữa,... Gia hạn 3 năm rồi luật công chức của chính phủ quyết định không thể gia hạn thêm năm nào nữa. Và luật công chức được tu chỉnh ở Quốc hội, luật lệ ấy áp dụng cho mọi công chức chính phủ ngoại trừ U Ba Khin. Ông phải làm việc, làm thêm 4 năm, 5 năm, 7 năm, 10 năm, 12 năm và 67 tuổi vẫn còn phải làm việc, không phải vì ham chức hay lương bổng. Dĩ nhiên, là một Cư sĩ, ông cũng cần có lương bổng. Nhưng người ta sẽ được nhiều sự toại nguyện khi ông phục vụ.*

Vipassanā hướng ta đến lòng từ bi, vị tha và phục vụ tận tụy

Khi quyết định làm việc với lòng ích kỷ, ta làm việc với sự ham muốn tích lũy thêm cho bản thân. Khi tâm trở nên trong sạch, bản tính ích kỷ không còn nữa. Khi còn

tính ích kỷ thì còn căng thẳng trong lòng, khi hết ích kỷ thì ta bắt đầu phục vụ. Bất cứ công việc gì trong đời sống hàng ngày, ngay cả công việc mưu sinh, ta luôn luôn cảm thấy rất nhiều người được lợi ích từ công việc của mình, và không còn căng thẳng nữa. Người ta được nhiều sự toại nguyện khi phục vụ. Còn về lương bổng mà nói, có một quy chế ấn định là bất cứ ai làm việc tại một bộ nào mà làm thêm cho một bộ khác thì sẽ được lãnh trọn lương ở bộ sở tại và còn lãnh thêm 1/3 mức lương ở bộ khác. Đây là trường hợp của U Ba Khin, trong vài năm, ông làm bộ trưởng cho 4 bộ.

Do đó, với lương của một bộ và 1/3 lương của 3 bộ kia, tổng cộng ông phải lãnh đến 2 phần lương, nhưng ông gửi văn thư đến chính phủ: *“Hãy thay đổi quy chế lương bổng này. Các quy chế này không áp dụng cho trường hợp của tôi. Tôi sẽ chỉ nhận một phần lương, tôi làm cùng một số giờ thôi. Nếu khả năng làm việc của tôi gia tăng, tại sao tôi phải đòi thêm lương bổng”*. Với lòng từ bi muốn phụng sự người khác, khả năng làm việc sẽ tăng lên. Đây không chỉ trường hợp của ông. Có rất nhiều thiền sinh viết cho tôi: *“Nhờ vào việc hành thiền mỗi ngày, khả năng làm việc của tôi đã gia tăng rất nhiều”*. Tôi cũng biết từ kinh nghiệm riêng của tôi. Những thăng trầm đã xảy ra trong cuộc đời, ngay cả trước khi tôi gặp Dhamma thuần khiết và tôi còn nhớ rằng mình thường để mất sự bình tâm ra sao.

Sau khi đến với con đường Dhamma tinh khiết này, còn nhiều thăng trầm to lớn hơn đã đến trong đời tôi. Dhamma đã giúp tôi được bình tâm, tâm rất là quân bình, rất là sáng suốt. Bất cứ vấn đề gì, bất cứ khó khăn gì, chúng ta có thể mỉm cười đương đầu với nó. Ta sẽ có những quyết định đúng đắn và nhanh chóng. *Nhờ thế mà khả năng làm việc gia tăng. Vì thế, bằng cách dành 2 giờ cho Vipassanā mỗi ngày, đừng bao giờ nghĩ rằng mình phung phí thì giờ. Ta đang tận dụng tối đa thì giờ của*

*mình và sự quyết tâm này chỉ cần một năm thôi. Sau đó, nó trở thành như một phần đời sống của chúng ta. Ta sẽ không còn thấy khó khăn trong việc thực tập mỗi ngày, một giờ vào buổi sáng và một giờ vào buổi tối, tùy theo thời khóa biểu của mình. **Hãy chọn lấy một giờ nhất định để thiền và hãy giữ nguyên như thế, giữ được như thế thì tốt hơn. Hãy ngồi thiền cùng một chỗ càng tốt hơn nữa. Nhưng là Cư sĩ nếu có hôm không thể ngồi thiền vào giờ và nơi đã ấn định thì đừng bỏ luôn buổi thiền. Mà hãy hành thiền vào bất cứ giờ nào và bất cứ nơi nào. Nhưng ít nhất là ngồi thiền 2 lần trong 24 tiếng.***

Hãy hành thiền đều đặn mỗi ngày và Thiền chung với mọi người

Ngoài việc ngồi thiền 2 lần trong ngày, khi đi ngủ và nằm nhắm mắt ít nhất trong khoảng năm phút. Hãy ý thức về **Aniccā** (Vô thường), ý thức về các cảm giác trong người và ngủ. Sáng hôm sau, khi thức giấc, một lần nữa, trong khoảng năm phút, hãy ý thức về **Aniccā**, rồi đứng dậy và bắt đầu làm việc. **Năm phút trước khi ngủ và năm phút sau khi thức giấc rất hữu ích**, khoảng thời gian này mang lại nhiều kết quả tốt đẹp. Rồi ở bất cứ nơi nào có thể được, trong thành phố, trong làng, trong làng xóm... bất cứ nơi nào, hãy hành thiền Vipassanā. Hãy ấn định một nơi, một giờ, một ngày nào đó, mỗi tuần ít nhất một lần hãy ngồi thiền chung với nhau bất cứ nơi nào có thể được, hãy ngồi thiền chung với nhau một giờ.

Sự ngồi thiền chung với nhau rất hữu ích nếu trong một tuần nào đó, có bão tố xảy ra trong cuộc đời và ta thấy rằng mình không thể thực tập thiền **Ānāpāna** (quan sát hơi thở), chớ đừng nói đến Vipassanā thì vào lúc cuối tuần hãy ngồi thiền chung với vài anh chị em Dhamma. Sự hành thiền của một người nào đó có thể có lực rất mạnh. Ta thấy rằng bầu không khí tràn đầy từ trường tốt lành từ người ấy và năng lực của mình được thu nạp thêm, rồi mình có thể hành thiền tốt hơn. Tuần lễ

kế tiếp, ta có thể đủ sức đối phó bất cứ giông bão nào xảy ra trong đời mình. Điều tốt hơn hết là ở bất cứ nơi nào có thể được, mỗi tuần nên có một giờ ngồi thiền chung với nhau nhưng chỉ ở nơi nào có thể được mà thôi. Rồi một điều phải làm nữa là mỗi năm một lần tham dự một khóa thiền mười ngày, để củng cố vững vàng trong phương pháp thiền này. Điều này rất thiết yếu, ta nghỉ phép mỗi năm. Khóa Thiền này bây giờ trở thành những ngày nghỉ phép của mình. Trong mười ngày này hãy trở về sâu trong nội tâm.

Xong khóa, ta sẽ cảm thấy tươi mát, đầy năng lực, đầy sinh khí, đầy sức mạnh để đương đầu với những thăng trầm của cuộc sống trong năm tới. Do đó, mỗi năm hãy tham dự một khóa mười ngày. Nếu đến được một khóa thiền như thế này, ta tiếp nhận được môi trường Dhamma tốt lành. Nhưng nếu không thể đến được cũng chẳng sao cả, hãy tự tạo ra một khóa tự tu. Bây giờ, ta đã biết trọn vẹn phương pháp thiền rồi, biết nội quy, điều lệ, thời khóa biểu, hãy tu tập đúng theo đó. Chúng ta có thể báo tin cho vị Thầy hướng dẫn biết về ngày giờ bắt đầu và địa điểm khóa tự tu của mình. Làm như thế có thể có lợi ích. Rốt cuộc thì người Thầy làm gì trong phương pháp thiền này? Người Thầy mời chúng ta đến ngồi trước mặt họ và thực hành những gì người ấy yêu cầu tu tập.

Rồi những gì mình đã học ngày hôm qua, vị Thầy sẽ rải tâm từ *Metta*: “*Hãy thành công, hãy thành công, hãy thoát khỏi khổ đau*”. Những làn sóng rung động của *Metta (Tâm từ)* này sẽ đi đến bất cứ nơi nào chúng ta ở. Nhưng cho dù không thông báo cho vị Thầy, cũng không sao cả. Hãy có đủ tự tin và bắt đầu hành thiền. Tất cả những làn sóng rung động của Dhamma sẽ đến với chúng ta, luật tự nhiên là thế. Trong từng khoảnh khắc tâm ta không ngừng phát sinh ra, không làn sóng này thì làn sóng khác. Khi phát sinh ra làn sóng ham muốn, ghét bỏ, lầm lạc hay vô minh, ta bị hòa nhập với các làn sóng

cùng loại có mặt trên khắp thế gian này. Ta hòa nhập với các làn sóng ấy và chúng làm gia tăng sức mạnh của sự bất tịnh. Nhưng ngay khi ta làm phát sinh ra làn sóng đối nghịch với ham muốn, đối nghịch với ghét bỏ, đối nghịch với vô minh thì ta hòa nhập với làn sóng Dhamma tương tự. Ta hòa nhập với các làn sóng này và bắt đầu có thêm sức mạnh trong Dhamma. *Hãy tu tập với lòng tự tin, có khóa tự tu cho chính mình sẽ cho ta thêm lòng tin. Tối thiểu là một giờ buổi sáng và một giờ buổi tối, năm phút khi đi ngủ và năm phút khi thức dậy, rồi mỗi năm ít nhất là một khóa mười ngày, tối thiểu là như thế.*

Nếu có thêm thời giờ, không bắt buộc một thời gian nào, bất cứ khi nào đang làm nhiệm vụ hay có trách nhiệm, chúng ta hãy chú tâm hoàn toàn vào nhiệm vụ và công việc mình đang làm. Không có chuyện để tâm nửa bên trong, nửa bên ngoài. Hãy chú tâm hoàn toàn vào công việc để đạt kết quả tốt đẹp trong cuộc đời này. Nhưng bất cứ lúc nào rảnh rỗi, dù chỉ trong năm hay 10 phút, ta cứ để mắt mở tự nhiên rồi hướng vào nội tâm nhận biết *Aniccā*.

Chẳng hạn, khi phải chờ đợi ở nơi nào đó, có ai làm cho ta phải chờ ở chỗ nào đó và ta bắt đầu phát sinh ra tâm bất thiện. Khi làm như thế, ta đang tự làm hại mình và sẽ tiếp tục làm hại mình trong tương lai, tám tối ngay bây giờ, tám tối trong tương lai. Nhưng người hành thiền Vipassanā không như thế, nếu phải chờ thì hãy chờ với cặp mắt mở tự nhiên. Trong thâm tâm ta nhận biết vô thường (*Aniccā*). Ta đang tự giúp mình ngay bây giờ, giúp cho tương lai của mình tươi sáng ngay bây giờ và tương lai. Hãy tận dụng tối đa thời gian của mình. Khi đang thi hành phận sự, hãy chú tâm hoàn toàn vào công việc của mình. Nhưng lúc nào rảnh rỗi, hãy quay vào tâm, vẫn nên để mắt mở tự nhiên. Khi ngồi thiền một mình, ngồi ở nhà hay ngồi chung với các anh chị em Dhamma thì ta nên hành thiền với cặp mắt nhắm lại. Nhưng nếu

đang có mặt người lạ mà ta phải thiền, hãy luôn luôn thiền với cặp mắt mở, nếu không sẽ có hại. Không nên phớt lờ về Dhamma, không nên cố tỏ ra là ta đây là người sống thuận theo Dhamma, ta đây là người hành thiền giỏi. Điều này sẽ thổi phồng bản ngã, rất có hại. Người khác không cần phải biết là ta đang thiền với cặp mắt mở tự nhiên và ý thức về cảm giác, cảm giác. Cứ thế, hãy tận dụng tối đa kiếp sống làm người, một kiếp sống thật quý giá, kiếp làm người quý giá biết bao. Phương pháp thiền này quý giá biết bao.

Hãy tận dụng tối đa cả hai. Hãy tiếp tục xem xét mình, xem sự tu tập có mang lại ích lợi cho mình trong cuộc sống hàng ngày hay không? Thử xem có tiến bộ nào không? Không có tiến bộ này thì cũng có tiến bộ kia. Hãy tận dụng tối đa thời giờ buổi sáng và buổi tối một giờ, một giờ bất cứ khi nào có thời giờ rảnh. Có thể ta đã tham dự một khóa mười ngày rồi, và vẫn còn thời gian rảnh, 3 hay năm ngày phép hay phép cuối tuần thì hãy mở một khóa tự tu 3 hay năm ngày.

Ưu tiên hành thiền Vipassanā

Khi ta ngồi thiền trong khóa tự tu ngắn ngày, hãy thiền *Ānāpāna* (*quan sát hơi thở*) trong khoảng 1/3 thời gian và thiền *Vipassanā* 2/3 thời gian còn lại. Nhưng khi ngồi thiền hàng ngày vào mỗi sáng và mỗi tối thì ta không cần phải áp dụng quy tắc này, không cần phải 1/3 cho *Ānāpāna* và 2/3 cho *Vipassanā*. Hãy dành nhiều thời gian hơn cho *Vipassanā*, thời gian dành cho buổi Thiền rất ngắn chỉ có một giờ thôi. Nhưng *Ānāpāna* nên được dùng khi nào cần thiết, khi nào còn cần thì còn dùng. Khi ta thấy rằng tâm rất dao động thì hãy thực tập *Ānāpāna* cho đến khi tâm được tĩnh lặng, rồi mới thiền *Vipassanā*. Dù đã bắt đầu thiền *Vipassanā* với một tâm an tĩnh rồi, nhưng trong vòng một giờ có cơn giông tố nào đó nổi lên thì hãy trở lại thiền *Ānāpāna*. Hãy sử dụng *Ānāpāna* chỉ để làm cho tâm an tĩnh, để làm cho tâm

được định, được sắc bén, tinh tế. Ngoài ra, hãy thiền Vipassanā nhiều hơn. Một lần nữa, khi thiền Vipassanā, ta đừng chơi trò chơi cảm giác. Nếu lấy làm phấn khởi cực độ khi cảm thấy luồng luân lưu thông suốt của những rung động tinh tế, nếu cảm thấy chán nản tột độ khi gặp phải các cảm giác thô trợt khó chịu hay các khu vực mù mịt thì chắc chắn không phải là ta đang tu tập Vipassanā rồi. Nếu giữ được thăng bằng tâm, sự quân bình của tâm với từng kinh nghiệm một, ta hiểu rõ luật vô thường Aniccā thì chắc chắn là ta có tiến bộ, sự thay đổi tốt đẹp sẽ đến trong đời mình.

Đừng trông mong vào sự kỳ diệu hay phép màu nào, như một thay đổi đã bắt đầu trong đời mình rồi. Rồi chắc chắn ta sẽ tiến bộ trên con đường tu tập, con đường giải thoát khỏi mọi khổ đau. Châu báu tuyệt diệu mà ta đã có được ở đây, đừng ném nó đi như cục đá, như hòn sỏi vô giá trị. Phương pháp thiền này quý giá biết bao. Hãy giữ gìn và bảo tồn nó, không những bảo tồn nó mà còn làm cho nó sanh sôi nảy nở.

Trong mười ngày qua, ta đã nghe rất nhiều câu chuyện. Có thể vị Thầy ghiền kể chuyện và chúng ta cũng ghiền nghe nên trước khi chia tay hãy kể thêm một chuyện nữa. Có một câu chuyện ở xứ sở chúng tôi. Một ông cụ rất giàu có trở thành quá bụa lúc tuổi già, người vợ già của ông đã chết. Trong nước tôi và có thể trong nước quý vị cũng thế, người nội trợ thực sự là người chủ giữ tiền tài, nữ trang, vựa lúa tài sản và cũng giữ chùm chìa khóa. Giờ đây, tất cả mọi người trong gia đình ông đều sống chung với nhau. Ông có 4 người con trai và có 4 người con dâu, tất cả đều ở chung trong nhà. Ông nên giao chùm chìa khóa này cho ai đây? Ông cụ gọi 4 đứa con dâu đến: *"Ta sẽ thử tài các con, bất cứ ai có điểm cao nhất sẽ được giữ chùm chìa khóa này. Ta sẽ thử tài các con bằng cách nào?"*. Ông đưa cho 5 hạt giống mỗi người con dâu 5 hạt giống nói rằng: *"Ta cho các con 5 hạt*

giống. Sau 4 năm ta sẽ trở lại, ai chăm sóc tốt 5 hạt giống này, người ấy xứng đáng được chăm sóc tiền tài, nữ trang, vựa lúa... Người nào không thể chăm sóc 5 hạt giống này thì làm sao có thể chăm sóc nhiều tài sản như thế, đây là bài trắc nghiệm của ta”. Rồi ông cụ bỏ đi.

Người con dâu lớn tuổi nhất bắt đầu nghĩ rằng: “Ông già này hẳn thần hóa điên. Không đáng để bận tâm về 5 hạt giống này trong 4 năm trời, ta hãy vứt 5 hạt này đi. Khi ông ta trở lại, ta lấy từ kho đưa cho ông ta 5 hạt khác, đây là 5 hạt của ông, con dâu ấy vứt 5 hạt giống ấy đi”. Người con dâu thứ hai bắt đầu nghĩ rằng: “Bận tâm về 5 hạt giống tầm thường này quả là vô ích nhưng ném 5 hạt này đi là điều không nên, vì ông già này có kinh nghiệm trong đời, ai mà biết được chính 5 hạt này có thể có năng lực siêu nhân nào đó. Sau này, ông có thể nói hãy ăn 5 hạt đó đi và khi mình ăn 5 hạt ấy sẽ có năng lực siêu nhiên nào đó. Tại sao ta không ăn chúng ngay bây giờ, khi ông ta tới ta sẽ đưa cho ông ta 5 hạt khác”. Người con dâu thứ hai này ăn hết 5 hạt giống ấy. Và người con dâu thứ ba, cô ta rất ao ước giữ chùm chìa khóa. Trong suốt 4 năm, cô cẩn thận chăm lo cho 5 hạt giống này.

Người con dâu thứ tư dọn dẹp khu đất trong vườn và trồng 5 hạt giống này, chúng sinh ra năm cây. Mỗi cây mang cả trăm hạt, 500 hạt. Mùa tới, cô trồng cả 5 hạt này, 500 cây nữa sinh ra. Vụ mùa sau đó, tất cả các hạt giống trở ra, mùa sau nữa, tất cả các hạt giống lại trở ra. Trong 4 năm, có hàng tấn hạt, các kho chứa đều đầy ắp. Khi người cha già đến, mỗi người con dâu có một chuyện riêng để kể. Tới lượt người con dâu thứ 4, cô nói: “Các kho chứa đã đầy, 5 hạt giống của cha đã gia tăng gấp bội”. Người cha già rất vui, người con dâu này đáng được giữ chùm chìa khóa. Ông già Goenka này cũng trao 5 hạt giống Dhamma. Không những quý vị tiếp tục dùng chúng, mà còn làm chúng sanh sôi nẩy nở. Và tôi sẽ không mang theo chùm chìa khóa với tôi, quý vị giữ chùm chìa

khóa ấy với quý vị và tiếp tục tăng tiến trong Dhamma. Hãy mở cổng thiên đàng nội tâm và tận hưởng nó. Hãy mở cổng cảnh giới phạm thiên nội tâm và tận hưởng nó. Hãy mở cổng niết bàn nội tâm và tận hưởng nó. Hãy tiếp tục tăng tiến trong Dhamma. Dhamma quý giá biết bao.

Mỗi người phải “đóng học phí” mỗi ngày cho người Thầy của mình

Tôi cũng không quên một điều nữa có liên quan đến quyền lợi của tôi. Được sinh trưởng trong gia đình kinh doanh, vết tích của sự ích kỷ vẫn chưa mất hẳn. Có một đức tin, một truyền thống như thế này trong nước tôi. Tôi đã đả phá mạnh mẽ một số truyền thống, nhưng tôi thích truyền thống này lắm. Đức tin ấy, truyền thống ấy là nếu quý vị có học được một nghệ thuật hay phương pháp nào từ bất cứ vị Đạo sư hay người Thầy nào thì quý vị phải đền đáp lại. Nếu quý vị không trả học phí, thù lao cho Thầy. Nếu quý vị không trả đủ học phí thì những gì quý vị học sẽ không có hiệu nghiệm. Tôi thích đức tin này lắm, một đức tin, một truyền thống rất tốt bởi vì tôi muốn tiền thù lao của tôi.

Bất cứ thứ gì ta hiến tặng ở đây, ai cũng hiến tặng ít hay nhiều tùy theo khả năng từng người để giúp cho những thiện sinh khóa tới có thêm phương tiện tham dự khóa thiền. Nhưng ta hiến tặng cái gì cho Thầy của mình, một ông Thầy đã béo mập, đòi hỏi tiền học phí béo bở. Cái gì là tiền học phí béo bở theo truyền thống này? Sáng và tối, khi ta thiền một giờ và sau đó bắt đầu chia sẻ công đức của mình cho mọi chúng sanh, nguyện cho tất cả chúng sanh được hạnh phúc, nguyện cho tất cả chúng sanh được an vui. Ta có thể nhớ tới người Thầy của mình, cho dù quý vị không nhớ cũng không sao cả. Khi nói: “*Nguyện cho tất cả chúng sanh được hạnh phúc*”, tôi cũng là một người trong số những chúng sanh đó.

Và Metta tâm từ của quý vị sẽ đến với tôi. Đây là học phí của quý vị mỗi ngày và nếu ta quên đóng học phí mỗi ngày, chắc chắn là phương pháp thiền này không hiệu nghiệm, vậy đừng quên đóng học phí. Hãy tiếp tục tăng tiến trong Dhamma. Dhamma huyền diệu biết bao, người ta chỉ có được Dhamma tinh khiết nếu đã từng làm điều rất thiện lành trong quá khứ. Còn không thì suốt một đời, nhân danh tôn giáo, người ta chỉ phí đời mình cho những lễ nghi, nghi thức và nghi lễ tôn giáo nào đó. Nhưng khi có được Dhamma tinh khiết, Dhamma không tỳ vết muốn mang lại lợi ích tốt như thế này, ngay tại đây và ngay bây giờ, ngay trong kiếp sống này, ta nên cảm thấy rất may mắn. Lành thay cho quý vị đã có được Dhamma.

Bây giờ, hãy gìn giữ nó, làm cho nó tăng trưởng để thoát khỏi mọi khổ đau, vì lợi ích và tốt lành của của mình và nhiều người khác. Khổ đau đầy rẫy khắp nơi, con người đang đau khổ, làm thế nào để giúp họ thoát khỏi khổ đau. Hãy tiếp tục tăng tiến trong Dhamma. Trước khi bế mạc khóa học Dhamma này, chúng ta nên hành thiền tâm từ *Metta Bhāvanā* trong vài phút. Tốt hơn, chúng ta nên chia sẻ công đức cho mọi chúng sanh, công đức mà mình thu nhận được trong mười ngày này. Ta đã thu nhận được vô lượng công đức trong mười ngày qua, nên chia sẻ công đức của mình cho mọi chúng sanh:

*“Nguyện cho tất cả chúng sanh chia sẻ sự an vui của tôi.
Nguyện cho mọi chúng sanh chia sẻ sự hòa hợp của tôi.
Nguyện cho tất cả chúng sanh chia sẻ công đức của tôi.
Nguyện cho tất cả chúng sanh chia sẻ Dhamma của tôi.
Nguyện cho tất cả chúng sanh được hạnh phúc, được an vui, được giải thoát”.*

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ! (3 lần)

Sādhū! Sādhū! Sādhū!

HỎI ĐÁP

1. Tại sao khóa thiền lại dài tới mười ngày?

Thực ra, khóa thiền mười ngày là thời gian tối thiểu cung cấp một sự giới thiệu về cốt yếu và nền tảng của phương pháp. Để trưởng thành trong sự tu tập là công việc của cả một đời người. Kinh nghiệm của nhiều thế hệ cho thấy rằng nếu Vipassanā được giảng dạy trong thời gian dưới mười ngày, thiền sinh không có đủ kinh nghiệm về kỹ thuật. Theo truyền thống, Vipassanā được truyền dạy trong những khóa dài 7 tuần. Vào đầu thế kỷ 20, những Thiền sư trong truyền thống này bắt đầu thử nghiệm với thời gian ngắn hơn để phù hợp với nhịp độ nhanh hơn của cuộc sống hiện đại. Khi đã thử 30 ngày, 2 tuần, xuống đến 7 ngày, các Thiền sư họ thấy rằng dưới mười ngày không đủ thời gian để tâm được lắng đọng và ảnh hưởng sâu đậm vào hiện tượng tâm và thân.

2. Tôi sẽ thực tập bao nhiêu tiếng một ngày?

Ngày bắt đầu vào lúc 4:00 giờ sáng bằng một hồi chuông báo thức và tiếp tục cho tới 9:00 giờ tối. Có khoảng mười tiếng hành thiền trong suốt ngày, xen kẽ với những giờ giải lao và giờ nghỉ. Mỗi buổi chiều vào lúc 7:00 giờ, có một buổi pháp thoại bằng video của Thiền sư S.N. Goenka để giảng giải cho thiền sinh hiểu rõ những gì đã chứng nghiệm trong ngày. Chương trình này đã chứng tỏ có hiệu lực và hữu ích cho hàng trăm ngàn người trong nhiều thập niên.

3. Ngôn ngữ nào được dùng trong khóa thiền?

Sự giảng dạy của Thiền sư S.N. Goenka được thâu âm bằng tiếng Anh hay tiếng Ấn, cùng với sự chuyển âm sang tiếng địa phương. Có băng chuyển âm sang hầu hết những tiếng chính trên thế giới, gồm cả

tiếng Anh. Nếu Thiền sư hướng dẫn khóa thiền không thông thạo tiếng địa phương, những thông dịch viên sẽ có mặt để trợ giúp. Ngôn ngữ thường không phải là trở ngại cho những ai muốn tham dự khóa thiền.

4. Chi phí cho khóa thiền là bao nhiêu?

Đây là món quà của thiền sinh cũ hiến tặng cho thiền sinh tham dự khóa thiền Vipassanā. Không phải trả tiền cho sự giảng dạy hay nơi ăn chốn ở. Mọi khóa thiền Vipassanā trên thế giới được mở ra hoàn toàn dựa trên căn bản đóng góp tự nguyện. Vào cuối khóa thiền, nếu quý vị hưởng được những lợi lạc gì, quý vị cứ tự nhiên đóng góp cho khóa tới tùy theo lòng hảo tâm và khả năng của mình.

5. Thiền sư được trả bao nhiêu để hướng dẫn khóa thiền?

Các Thiền sư không nhận thù lao, hiến tặng hay những lợi nhuận về tài vật khác. Họ được đòi hỏi phải có phương tiện để tự sinh sống. Điều lệ này có nghĩa là một số Thiền sư có ít thì giờ để giảng dạy hơn, nhưng nó ngăn ngừa sự lạm dụng của thiền sinh và chống lại việc thương mại hóa.

6. Tôi không thể ngồi xếp bằng. Tôi có thể hành thiền được không?

Chắc chắn là được. Ghế ngồi được cung cấp cho những người không thể ngồi trên sàn nhà một cách thoải mái vì tuổi tác hoặc vì lý do sức khỏe.

7. Tôi ăn kiêng. Tôi có thể mang theo thức ăn riêng được không?

Nếu bác sĩ bắt quý vị phải ăn kiêng, xin cho chúng tôi biết để chúng tôi xem có thể cung ứng những gì quý vị cần. Nếu chế độ ăn kiêng của quý vị quá phức tạp và có thể ảnh hưởng đến việc hành thiền, chúng tôi có thể yêu

cầu quý vị chờ cho tới khi việc ăn uống đỡ phức tạp hơn. Chúng tôi rất tiếc, nhưng thiền sinh được yêu cầu dùng thức ăn do chúng tôi nấu thay vì tự đem theo thức ăn riêng của mình. Hầu hết, mọi người đều thấy rằng có đầy đủ thức ăn và thích thú với các món ăn chay giản dị.

8. Phụ nữ mang thai có thể tham dự khóa thiền được không?

Phụ nữ mang thai chắc chắn có thể tham dự, và nhiều phụ nữ chỉ đặc biệt tới trong lúc mang thai để tận dụng cơ hội tu tập nghiêm chỉnh và yên tĩnh trong thời kỳ đặc biệt này. Chúng tôi đòi hỏi những người mang thai phải cam đoan là không có trở ngại nào khi nạp đơn. Chúng tôi cung cấp thêm thức ăn cho họ và nói họ tu tập một cách thư thả hơn.

9. Tại sao lại hành thiền trong im lặng?

Tất cả các thiền sinh tham dự khóa thiền tuân theo sự “*im lặng cao quý*”, có nghĩa là im lặng về việc làm, lời nói, ý nghĩ. Họ được yêu cầu tránh không liên lạc với người đồng tu. Tuy nhiên, thiền sinh được tự do liên hệ với ban quản trị khi có nhu cầu vật chất, và được nói với Thiền sư. Tuân theo sự im lặng trong chín ngày đầu. Vào ngày thứ mười, được nói chuyện trở lại để cho quen với sinh hoạt bình thường của cuộc sống hàng ngày. Sự thực tập liên tục là bí quyết của thành công trong khóa thiền này; im lặng là một điều khoản cốt yếu để duy trì sự liên tục trong việc tu tập.

10. Làm sao tôi biết chắc là tôi có đủ khả năng để hành thiền?

Đối với một người có một sức khỏe vừa phải và thể xác và tinh thần, thành thật muốn và sẵn lòng gắng sức thật sự, hành thiền (gồm cả “*im lặng cao quý*”) không có gì là khó khăn cả. Nếu quý vị có thể làm theo sự

hướng dẫn một cách kiên nhẫn và chăm chỉ, quý vị chắc chắn phải gặt hái được thành quả cụ thể. Mặc dù trông có vẻ vất vả, chương trình hàng ngày không quá nặng nề cũng không quá dễ dãi. Hơn nữa, sự hiện diện của những thiền sinh khác tu tập một cách cẩn mẫn trong một không khí an lạc và hữu hiệu hỗ trợ rất nhiều cho nỗ lực cá nhân.

11. Có người nào không nên tham dự khóa thiền không?

Dĩ nhiên những người sức khỏe quá yếu để tuân theo chương trình sẽ không có thể được lợi ích từ khóa thiền. Điều đó cũng đúng cho những người bị trở ngại về tâm thần, hoặc những ai đang bị rắc rối về tình cảm. Qua phương cách hỏi và đáp, chúng tôi có thể giúp quý vị quyết định rõ ràng là quý vị có ở trong vị thế hưởng được lợi lạc từ khóa thiền hay không. Trong nhiều trường hợp, thiền sinh phải có sự chấp thuận của bác sĩ trước khi được chấp nhận.

12. Vipassanā có thể chữa khỏi những bệnh về thể xác hay tinh thần không?

Nhiều bệnh phát sinh từ sự xáo trộn nội tâm. Nếu sự xáo trộn mất đi, căn bệnh có thể bớt hoặc hết. Nhưng học Vipassanā nhằm để chữa bệnh là sự một sai lầm và không bao giờ công hiệu. Những người làm như thế chỉ phí thì giờ bởi vì họ chú trọng vào mục tiêu sai lạc. Họ có thể làm hại chính họ. Họ sẽ không hiểu được thiền một cách đúng đắn cũng như không thành công trong việc chữa lành bệnh.

13. Còn bệnh trầm cảm thì sao? Vipassanā có chữa hết trầm cảm không?

Một lần nữa, mục đích của Vipassanā không phải là để chữa bệnh. Người thiết sự tu tập Vipassanā biết

cách có được hạnh phúc và bình tâm trong mọi hoàn cảnh. Nhưng một người bị trầm cảm nặng lâu ngày không có đủ khả năng để áp dụng phương pháp một cách đúng đắn và không thể đạt được thành quả mong đợi. Điều tốt nhất cho một người như thế là làm việc với người chuyên môn. Thiền sư Vipassanā là những người chuyên môn về thiền chứ không phải là bác sĩ tâm thần.

14. Vipassanā có thể làm cho người ta bị mất quân bình về tinh thần không?

Không. Vipassanā chỉ dạy cho quý vị có ý thức và bình tâm, nghĩa là quân bình mặc dù những thăng trầm của cuộc sống. Nhưng nếu có người tới khóa thiền mà giấu giếm những rắc rối trầm trọng về tình cảm, người đó có thể không hiểu phương pháp hoặc không áp dụng đúng cách để đạt được thành quả mong muốn. Đây là tại sao rất quan trọng phải cho chúng tôi biết quá trình của quý vị để chúng tôi xét xem quý vị có thể có được lợi ích từ khóa thiền hay không.

15. Tôi có phải là một Phật tử để tu tập Vipassanā hay không?

Nhiều người thuộc nhiều tôn giáo và không tôn giáo đã nhận thấy khóa thiền hữu ích và có lợi lạc. Vipassanā là một nghệ thuật sống, một cách sống. Trong lúc Vipassanā là tinh túy của những gì Đức Phật giảng dạy, nó không phải là một tôn giáo; Trái lại, nó là sự vun trồng phẩm giá con người đưa đến một cuộc đời tốt lành cho mình và tốt lành cho những người khác.

16. Tại sao tôi phải ở lại trọn mười ngày?

Vipassanā được giảng dạy từng bước một, với những bước mới được thêm vào mỗi ngày cho tới cuối khóa. Nếu về sớm, quý vị không học được toàn thể và

không cho phương pháp có cơ hội phục vụ quý vị. Cũng thế, bằng cách thực tập một cách nghiêm túc, người tham dự bắt đầu một tiến trình chỉ có kết quả tốt vào lúc kết thúc khóa thiền. Gián đoạn tiến trình trước khi kết thúc là điều không nên.

17. Rời khóa thiền sớm có nguy hiểm không?

Điểm chính là ra về sớm là tự hại mình. Quý vị không cho mình cơ hội học được toàn thể phương pháp và quý vị không thể áp dụng nó một cách thành công trong cuộc sống hàng ngày. Quý vị cũng làm gián đoạn tiến trình ở nửa chừng thay vì để nó kết thúc một cách đúng đắn. Để về nhà một hay hai ngày sớm hơn, quý vị phí phạm những thì giờ mà quý vị đã bỏ ra.

18. Còn ngày thứ mười, khi được phép nói chuyện và sự hành thiền nghiêm chỉnh chấm dứt, thì sao? Khi đó tôi có được về không?

Ngày thứ mười là ngày rất quan trọng để chuyển sang cuộc sống bình thường. Không ai được phép ra về vào ngày đó.

19. Chúng ta chỉ có tự do duy nhất là điều khiến sự chú tâm, còn tất cả mọi thứ khác đều do Dhamma chi phối hết hay sao?

Mọi chuyện đều cho Dhamma chi phối, điều khiến sự chú tâm là điều duy nhất mà ta có thể làm để tự giải thoát. Quý vị có thể làm bất cứ điều gì như phản ứng, không ai ngăn cản mình. Quý vị có thể tiếp tục phản ứng và làm gia tăng, sinh sôi nảy nở khổ đau. Để giải thoát, điều duy nhất quý vị có thể làm là quan sát, chỉ quan sát mà thôi, và những gì còn lại Dhamma sẽ làm. Sự giải thoát cũng nhờ Dhamma và sự trói buộc cũng do Dhamma, luật của tự nhiên. Quý vị phản ứng, Dhamma sẽ đưa mình đến tình trạng trói buộc, đau khổ.

20. *Đâu là đường ranh phân chia sự tu tập nghiêm túc và lòng ham muốn?*

Câu hỏi hay. Hãy xem khi có người nói: “*Hãy tu tập một cách nghiêm túc*”, và thế là quý vị phát triển một sự ham muốn. Ham muốn cái gì? Ham muốn đạt được kết quả mà sự tu tập nghiêm túc mang lại. Ngay cả khi tu tập nghiêm túc, ta vẫn dễ bị vướng mắc vào chính sự tu tập đó. Cho dù có một sự vướng mắc hay ham muốn, hay dù quý vị đang tu tập mà không có ham muốn, thì cách duy nhất để xem xét là khi thấy mình tu tập không đúng đắn, không nghiêm túc và ta lấy làm thất vọng về việc ấy: “*Ồ! Mình được yêu cầu phải tu tập nghiêm túc, mà trông kìa mình đang tu tập không nghiêm túc*”, thế thì, khi ấy, có sự ham muốn. Đây là ranh giới phân chia.

Nếu như quý vị thấy mình tu tập không nghiêm túc thì hãy suy nghĩ: “*Xem kìa! Mình không tu tập nghiêm túc. Được rồi! Bây giờ, mình sẽ tu tập nghiêm túc*”. Nhưng quý vị không ham muốn và không trở nên buồn bã vì việc ấy. Sự việc là ở đó, đây là sự thật, nghĩa là: “*Hiện giờ, mình đang tu tập không nghiêm túc và mình phải tu tập một cách nghiêm túc. Được rồi! Mình sẽ bắt đầu trở lại*”. Như vậy thì không dính đến sự ham muốn và quý vị tiếp tục tiến bộ.

21. *Có phải các cảm giác trung tính xuất phát từ các phản ứng trung tính? Có phải chúng ta hy vọng thay đổi cái này thành sự quan sát thuần túy?*

Đúng. Chúng ta đã thảo luận nhiều về các cảm giác trung tính. Chúng nảy sinh vì vô minh và khi ta quan sát chúng thì vô minh tan biến. Ta thấy rằng đó cũng là một hiện tượng hay thay đổi: “*Hiện tượng này cũng sẽ thay đổi, chẳng sớm thì muộn. Nó cứ tiếp tục thay đổi*”. Có một mức độ thay đổi mà ta cảm thấy một cái gì đó tích

lũy, hoàn toàn thay đổi thành một cái gì khác. Và có một sự thay đổi ở mức độ rất vi tế diễn ra trong từng phút giây, sinh diệt. Ở mức độ thô thiển, ta nghĩ: “*Xem kia! Có một cảm giác rất khó chịu và sau một thời gian qua đi, đó là sự hiểu biết về Aniccā ở mức độ bề mặt*”. Điều này cũng có ích, nhưng ta phải đi đến giai đoạn mà dù cho có một cảm giác rất đau đớn rõ rệt thì ta vẫn nhận ra có một dòng rung động đang diễn ra bên dưới: “*Ồ, hãy xem những cảm giác đau đớn này cũng sinh diệt trong từng giây*”. Đây là Aniccā ở mức độ sâu hơn.

22. Trong lúc hành thiền, khi cảm giác ham muốn nổi lên và thiền sinh bị cuốn trôi, bị kéo theo dòng tư tưởng của thời gian. Trước khi quan sát và nhận thức được điều đó, có phải là thiền sinh làm sinh sôi, nảy nở các Sankhāra đã có mặt, rồi rơi vào tình trạng tối tệ hơn trước thay vì thanh lọc tâm?

Quý vị đang làm sinh sôi, nảy nở Sankhāra. Tiến trình sinh sôi nảy nở luôn diễn ra, mọi lúc, suốt 24 giờ một ngày. Quý vị không quan sát thấy, nếu thế, thì tiến trình này vẫn cứ tiếp tục. Còn bây giờ, ít ra quý vị có một vài giây phút quan sát và làm cho tiến trình sinh sôi, nảy nở ấy ngừng lại. Một vài tích tắc biến thành một vài giây, rồi vài giây thành vài phút, rồi có thể thành một vài giờ. Đây là phần lợi lạc của mình, những gì còn lại sẽ được ghi nợ. Thế cho nên, không phải là khi tu tập Vipassanā, ta làm sinh sôi, nảy nở Sankhāra. Nhờ tu tập Vipassanā, ta hiểu được rằng: “*Xem kia! Chúng đang sinh sôi, nảy nở*”. Và giây phút nào, bị lôi cuốn vào những khối lạc thân xác, quý vị tiếp tục làm sinh sôi, nảy nở khổ đau của mình. Còn giây phút nào, ta quan sát thì thoát khỏi khổ đau. Đây là sự thật, ta chỉ quan sát thôi, càng quan sát bao nhiêu, ta càng thoát ra khỏi khổ đau bấy nhiêu.

23. Lời dạy của Đức Phật hình như hàm ý rằng việc chúng ta quét sự chú tâm trên toàn thân có liên quan đến hơi thở. Vậy thì sự chú tâm từng phần có xuất xứ từ đâu và có tầm quan trọng ra sao?

Rất hay. Thiền sinh phải thực hành qua một phương tiện nào đó để học tiến đến giai đoạn mà mình có thể quét toàn bộ thân thể trong một hơi thở. Và việc học tập này là di chuyển toàn bộ sự chú tâm từng phần. Quý vị chưa đạt đến giai đoạn có thể quét toàn thân nên quét từng phần. Bằng cách quét từng phần cơ thể và quan sát nó, trạng thái chất đặc trong phần ấy tan rã ra từng chút một cho đến khi toàn thân đều tan rã. Khi đó, ta có thể quét toàn bộ thân thể bên trong lẫn bên ngoài, thế thì tại sao trở lại quan sát từng phần? Lý do là có thể có những phần rất nhỏ bị bỏ qua.

Ta có thể có cảm tưởng rằng mình đã quét toàn bộ thân thể từ đầu xuống chân, toàn bộ thân thể bây giờ đều khai mở. Nhưng khi quét toàn phần, ta sẽ thấy rằng có vài vùng rất nhỏ bị bỏ sót mà khi quét qua một lượt, mình không biết. Đó là lý do tại sao ta phải trở lại quan sát từng phần, để xem xét có phải tất cả đều đã khai mở hết chưa. Ta học cách để đạt đến giai đoạn *Bhanga* (*Sự tan rã hoàn toàn*).

24. Kinh Đại Niệm Xứ đề cập đến 4 lĩnh vực quan sát và nhiều cách thực tập, còn Ngài chỉ dạy về sự quan sát thân, đó là hơi thở và quan sát các cảm giác. Bài giảng của Ngài không nói rõ các thứ tự quan trọng của cách thực tập này so với cách thực tập khác. Tại sao Ngài không dạy các cách thực tập như Thiền hành hay quan sát tâm?

Đó là một câu hỏi hay. Có nhiều truyền thống khác nhau. Đức Phật đưa ra các đối tượng để tu tập thiền khác

nhau cho những người đến với Ngài. Đức Phật là Bậc Giác Ngộ hoàn toàn, vì thế, Ngài thấy rõ căn cơ, tính cách, khả năng, sở trường... của người đến học, nên Ngài cho họ một đối tượng thích hợp để quan sát. Để bắt đầu, có các đối tượng khác nhau cho những người khác nhau, nhưng sau đó, khi hành giả tiếp tục tu tập, thì mọi người đều phải trải qua những giai đoạn giống nhau và cùng đạt đến mục đích cuối cùng.

Ở đây, truyền thống này khởi nguồn từ những người bắt đầu tu tập với hơi thở. Từ hơi thở, hành giả tiến đến cảm giác. Bởi vì với cảm giác, hành giả có thể thực sự trải nghiệm được sự sinh diệt. Hơi thở và cảm giác sẽ đưa ta đến mục đích cuối cùng. Nếu có ai muốn thử một phương pháp thiền khác, cũng sẽ không bị ngăn cấm gì cả. Nhưng cần hiểu rằng những ai đang đi trên con đường này và đang tiến bộ, và nếu như họ thực tập phương pháp khác vì tò mò thì chỉ lãng phí thời gian mà thôi. Giống như khi tu tập với hơi thở và cảm giác, ta đạt tới giai đoạn có thể nhận thấy cảm giác ở khắp nơi. Và rồi đột nhiên, quý vị nghe ai đó nói rằng có phương pháp thiền hành. Thế là quý vị quan sát bước chân (Giờ - Bước - Đạp) mà bỏ đi cảm giác. Quý vị chỉ quan sát nó ở mức độ rất thô thiển, và khả năng mà mình đã đạt ở giai đoạn cảm nhận cảm giác ở mức độ vi tế trước đây, bây giờ, trở nên mai một. Rồi quý vị trở lại với hơi thở và không còn cảm nhận được cảm giác nữa.

Chúng ta không bài bác những cách tu tập khác. Nếu ai thích hợp với phương cách nào thì họ tận dụng nó. Có những người tâm trí rất thô thiển, đầu óc thuộc loại nông cạn. Họ không thể nào bắt đầu với một đối tượng vi tế như hơi thở, điều này rất khó. Quan sát chỉ trong vùng quanh mũi này rất khó. Quý vị có thể cảm nhận hơi thở khi đặt tay lên bụng: "*Bụng phồng lên, xẹp*

xuống. Ồ! Hơi thở đang đi vào, đang đi ra". Đó là một cách quan sát hơi thở thô thiển. Không sao, nếu như ngày nào không cảm nhận được hơi thở nơi cửa mũi giống như Đức Phật muốn ta cảm nhận, ta có thể bắt đầu ở bụng. Nhưng một khi, ta quan sát ở vùng mũi và cảm nhận rõ ràng được hơi thở vi tế. Tuy nhiên, ta lại quan sát vùng bụng là ta đang đi từ chỗ vi tế quay trở lại với cái thô thiển. Trong khi đó, toàn bộ con đường tu tập là đi từ chỗ thô thiển đến chỗ vi tế. Khi đã đến một giai đoạn vi tế nào đó, nếu vô tình, một tình huống xảy ra là đối tượng lại trở nên rất thô, ta không thể làm gì được. Đó là một cái gì đó từ dưới sâu nổi lên trên bề mặt.

Nhưng giờ đây, ta cố tình tu tập với đối tượng thô thiển, bỏ quên thực tại vi tế mà quý vị trải nghiệm được. Đây là một sự thụt lùi chứ không phải tiến bộ. Thế thì đừng chạy loanh quanh vì tò mò. Nếu kỹ thuật này không phù hợp với mình thì ta có thể thực hành phương pháp khác. Nhưng hãy duy trì thực tập kỹ thuật ấy để đạt đến mục đích cuối cùng. Nhưng nếu ta tu tập theo một phương pháp thiền và đạt đến một giai đoạn nào đó rồi, rồi lại quay lại bắt đầu với một phương pháp khác, giống như khi ta đọc câu đầu của một đoạn văn, rồi nhảy sang câu đầu của một đoạn văn khác. Ta chỉ làm mất đi thời gian quý báu của cuộc đời mình. Thời gian rất cần thiết, chúng ta không thể để mất đi như thế.

25. Cái “Ta” là không có? Nếu cái “Ta” là không có, vậy cái gì cần giác ngộ?

Đúng. Không có cái “Ta”. Chính cái vô minh cần giác ngộ, sự trói buộc cần giải thoát.

26. Ngài định nghĩa thế nào là một tâm từ bi?

Một tâm từ bi là một tâm từ bi khi có sự từ bi trong tâm, quý vị chấp nhận sự kiện ấy và nói: “Ồ, xem kìa! Bây giờ, tâm tôi là một tâm từ bi”.

27. Chúng ta có thể sử dụng lòng từ bi với ý thức khi giải quyết những khổ đau của mình không?

Chắc hẳn là như thế. Đối tượng đầu tiên của lòng từ bi chính là bản thân mình. Tôi xin nhắc lại là: “*Hãy tử tế với chính mình, hãy yêu thương mình*”. Chính vì quý vị đã gây ra rất nhiều khổ đau cho mình. Quý vị rất tàn nhẫn với chính mình. Mỗi phút giây, ta phản ứng bằng sự ham muốn hay ghét bỏ, ta trở nên rất tàn nhẫn với chính mình. Ta đang làm hại và gây ra khổ đau cho chính mình. Hãy tử tế và từ bi với chính mình. Đừng phát sinh ra Saṅkhāra ham muốn và ghét bỏ nữa.

Hoặc thậm chí, ta nói: “*Tôi đang ghét người này, đang giận người kia*”, thì ta cũng đang tự làm hại mình, không tử tế, từ bi với chính mình. Cơn giận sinh ra trong lòng mình có thể làm hại hoặc không làm hại người khác. Nếu người kia là một thiền sinh Vipassanā thuần thực, người ấy sẽ không bị tổn thương, nhưng chắc chắn quý vị sẽ bị tổn thương. Giây phút ta phát sinh ra giận dữ thì thiên nhiên bắt đầu trừng phạt mình, ta sẽ trở nên khốn khổ. Thế cho nên, hãy tử tế và từ bi với chính mình.

28. Phải chăng sự giải thích về Vedanā là sự phân biệt rõ ràng nhất giữa pháp môn Vipassanā của chúng ta với các pháp môn khác trong Đạo Phật? Còn những người khác định nghĩa thế nào, nếu họ cho rằng Vedanā không phải là cảm giác của thân?

Đúng vậy. Như tôi đã nói, có nhiều truyền thống khác nhau. Ở đây, chúng ta không lên án các truyền thống khác. Nhưng có những truyền thống chỉ xem

Vedanā chỉ là cảm giác của tâm. Ở một mức độ nào đó, điều ấy đúng. Bởi vì Vedanā là một phần trong bốn tập hợp của tâm (Thức, Tưởng, Thọ, Hành), là cảm giác. Nhưng khi chúng ta xem kỹ những lời dạy của Đức Phật và đọc kỹ Satipaṭṭhāna Sutta (Kinh Tứ Niệm Xứ), đôi khi, ta đặt câu hỏi: “Sao không dịch bám sát từng từ? Tại sao lại có những giải thích, chú giải này?”.

Những lời giải thích, chú giải này là cần thiết bởi vì chúng dựa vào những lời dạy của Đức Phật trong nhiều Bộ Kinh khác nhau. Rất có thể là một điều gì đó không được giải thích rõ trong Kinh này. Bởi vì điều đó đã được giảng rõ trước đó rồi. Những Đệ tử của Ngài đến đây từ trước đều đã hiểu *Sampajañña* là gì. Thế nên, *Sampajañña* không được giảng rõ ở đây. Nhưng ở Kinh khác, Ngài đã mô tả *Sampajañña* là sự cảm nhận liên tục được những cảm giác sinh lên và diệt đi. Cho nên, chúng ta phải liên hệ lời giải thích này với sự giảng dạy của Ngài ở đây về *Sampajañña*.

Tương tự như thế, với những từ khác mà Ngài đã dùng. Nhiều từ trong số đó đã không còn được sử dụng trong ngôn ngữ Ấn Độ hiện tại. Nhiều từ mang nghĩa hoàn toàn khác. Trong các truyền thống khác nhau, một số từ mang ý nghĩa khác nhau. Do đó, chúng ta phải trở về với những lời giảng nguyên bản của Đức Phật trong Bộ Tipiṭaka (Tam Tạng Kinh Điển), nơi Ngài đã định nghĩa các từ ấy để hiểu cho đúng. Vì vậy, khi nói về Vedanā, chúng ta phải quay về với những từ nguyên thủy của Đức Phật. Khi Ngài giải thích rằng *Sukkha Vedanā* hay *Dukkha Vedanā* là cảm giác dễ chịu hay khó chịu trên thân. Nếu là cảm giác dễ chịu hay khó chịu của tâm thì Ngài dùng từ *Somanassam* hay *Domanassam*. Đối với Vedanā, bất cứ đoạn nào, chúng ta không thấy chữ *Somanassam* hay *Domanassam* thì chúng ta thấy có

Sukkhā Vedanā hay Dukkha Vedanā. Vì vậy, cho nên quý vị tùy thuộc vào các cảm giác của thân.

29. Trong khóa học, Ngài đã đề cập đến việc ghi nhận các trạng thái tâm nảy sinh. Nếu ghi nhận một số trạng thái nổi trội như sự giận dữ hay tưởng tượng, Ngài sẽ xử lý thế nào? Xin cho ví dụ.

Được, đây là một câu hỏi hay. Khi giận dữ, ta chỉ cần ghi nhận. Điều này có lẽ chưa được hiểu một cách đúng đắn. Ghi nhận không phải là cứ lằm nhằm: “*Giận dữ, giận dữ, giận dữ*”. Việc ấy sẽ giúp ta tập trung tâm trí và hiểu ở một mức nào đó rằng: “*Xem kìa! Đang có tâm giận dữ*”. Nhưng lại thiếu sự có mặt của trí tuệ, thiếu *Sampajañña* (ý thức liên tục, thấu đáo về sự sinh diệt của cảm giác). Đừng nhắc đi, nhắc lại chữ này, cũng đừng lằm nhằm trong đầu. Ta chỉ việc chấp nhận rằng trong tâm trí mình hiện đang có sự giận dữ. Việc ta phải làm là quan sát cảm giác. Vào lúc ấy, bất kỳ cảm giác nào mà mình cảm nhận trên thân đều có liên hệ với những gì phát sinh trong tâm. Cơ giận ấy có quan hệ với bất cứ cảm giác nào mà mình đang trải nghiệm.

Chẳng hạn, khi cơn giận phát sinh, ta không cần phải quét từ đầu tới chân và quan sát từng phần của cơ thể. Không cần thiết phải làm như vậy. Bất kỳ chỗ nào có một cảm giác nổi trội, ta chỉ cần quan sát nó với sự hiểu biết về sự sinh diệt *Sampajañña*: “*Có sự giận dữ ở trong tâm và có cảm giác ở trên thân*”. Ta thấy được nó nảy sinh, diệt đi. Tương tự như thế, bất cứ thứ gì nảy sinh như sợ hãi, ham muốn, ích kỷ, bất kỳ sự bất tịnh nào nảy sinh trong tâm, ta đều để ý tới cảm giác. Ta chấp nhận thực tại về nội dung (đối tượng) của tâm và tiếp tục quan sát cảm giác ở trên thân nảy sinh, diệt đi. Khi đó, mới là có *Sampajañña*.

30. Các hạt vi tử Kalāpa từ đâu sinh ra? Khi diệt, chúng đi về đâu?

Như thế, có nghĩa là chúng ta phải biết nó sinh ra từ đâu. Và như vậy, ta sẽ bắt đầu đi vào lĩnh vực của triết học, nơi chỉ có sự tưởng tượng và suy luận thuần túy, chẳng giúp chúng ta đi tới đâu cả. Mọi chuyện bắt đầu từ đâu? Kalāpa này bắt đầu từ đâu? Vũ trụ này sinh khởi từ đâu? Nó sinh khởi như thế nào? Nó được tạo ra như thế nào và bằng vật liệu gì? Các vật liệu ấy đến từ đâu? Ai tạo ra chúng? Đấng tạo hóa này sinh ra từ đâu? Ai là Đấng tạo hóa của Đấng tạo hóa này? Và ai là Đấng tạo hóa của Đấng tạo hóa của Đấng tạo hóa này?....

Đây là cách mọi triết học phát sinh. Điều chính yếu cần phải thấy rõ là sự tạo sinh diễn ra trong từng phút giây. Ngay lúc này đây, các sự vật đang được tạo sinh. Các Kalāpa đang được tạo sinh, sinh ra, diệt đi. Chính sự hiểu biết của mình đối với hiện tượng sinh diệt này, khiến chúng ta nảy sinh lòng ham muốn và ghét bỏ, và từ đó đi đến khổ đau. Điều quan trọng hơn đối với chúng ta là thoát khỏi khổ đau, thay vì suy ngẫm xem mọi sự bắt đầu như thế nào, sinh ra từ đâu. Đức Phật nói đó là những câu hỏi không phù hợp. Khi một người đạt đến giai đoạn Arahant, thì mọi chuyện đều sáng tỏ. Nhưng đối với một người bình thường mới bước đi trên con đường tu tập thì các câu hỏi đó đều không phù hợp.

Chúng không liên quan đến khổ đau, nguyên nhân khổ đau, sự diệt khổ và con đường dẫn đến sự diệt khổ của mình. Chúng đều vô ích, vô nghĩa đối với mình. Đời người rất quý báu và ngắn ngủi. Dù ta có sống tới đa là 100 hay 120 năm, vẫn là ngắn ngủi. Chúng ta phải làm một việc rất lớn là thay đổi thói quen của tâm mình trong tầng lớp sâu thẳm, và đạt tới mục đích cuối cùng là sự giải thoát hoàn toàn. Phung phí thời gian cho những câu

hỏi triết lý chẳng giúp ích gì cho chúng ta. Hãy gác chúng sang một bên và tu tập. Thực tại mà ta chứng nghiệm sau này sẽ làm sáng tỏ mọi chuyện.

31. Vô minh sinh khởi như thế nào? Nếu chỉ có chân lý, tình yêu, trí tuệ, kiến thức thì vô minh không thể nào cùng tồn tại?

Đó là điều tôi đã nói, vô minh không thể nào cùng tồn tại. Nhưng hãy xét xem, nếu ta thấy có vô minh trong giây phút hiện tại thì tốt hơn là xóa bỏ nó đi. Như thế, sự thanh tịnh sẽ xuất hiện ngay trong giây phút này. Giây phút này là quan trọng đối với mình hơn là cứ suy tư về nguồn gốc của vô minh. Suy tư về việc ấy là vô nghĩa và nó sẽ trở thành triết lý, không có ích lợi gì.

32. Ai là vị Thầy của Ngài Ledi Sayadaw?

Không có tài liệu lịch sử nào ghi chép nhưng Ledi Sayadaw có nói Ngài đã đi học Đạo với một vị Sư ở Mandalay và Ngài học phương pháp thiền này tại đó. Chúng ta không có tên của các vị Thầy Tổ, nhưng phương pháp tu tập này đã có trước thời Ngài Ledi Sayadaw.

33. Đức Phật có ra khỏi nước Ấn Độ để giảng dạy giáo pháp không, như Miến Điện chẳng hạn?

Không có bằng chứng về việc ấy, Ngài chỉ có giảng pháp ở vùng phía Bắc Ấn Độ.

34. Xin hỏi với lòng tôn kính rằng: Làm sao chúng ta có thể nói rằng Đức Phật đã tái phát hiện phương pháp thiền bị thất truyền này, khi Ngài được truyền dạy và phát nguyện trước một vị Phật quá khứ? Phải chăng, Ngài cũng đã thành Phật nhờ vào Dhamma bị lãng quên ấy?

Đúng thế, Dhamma bị quên lãng và phải có người tái phát hiện. Khi quý vị nói là Ngài phát nguyện, lúc ấy,

Ngài chưa được dạy Vipassanā mà chỉ đủ tư cách được dạy Vipassanā. Có nhiều người khi gặp được một Bạc Giác Ngộ hoàn toàn, họ có cảm hứng rất mạnh mẽ và phát khởi ý nguyện rằng: “Ồ, sao chỉ giải thoát một mình ta? Đấng Giác Ngộ này đã giải thoát rất nhiều người. Ta phải đạt đến trình độ trở thành một Bạc Sammā Sambuddha, có khả năng đưa nhiều người đến giải thoát”. Và thế rồi, người này bày tỏ ý nguyện ấy với Sammā Sambuddha, Đấng Giác Ngộ hoàn toàn. Vị Sammā Sambuddha lúc bấy giờ sẽ xem xét tâm trí của người này, xem có phải là một tình cảm bộc phát nhất thời hay là sự phát khởi với một sức mạnh.

Nếu người này có một quá trình vô lượng kiếp tu tập trong Dhamma, và bây giờ, đang ở trong giai đoạn nếu được trao truyền Vipassanā, người ấy sẽ được Quả vị Arahant và hoàn toàn giải thoát. Nhưng biết rõ như thế, người này lại nói: “Con không muốn hoàn toàn giải thoát ngay bây giờ. Con muốn phát triển các Pārami dù phải trải qua vô lượng kiếp để có thể giúp đỡ người khác trong từng kiếp sống. Điều này đối với con quan trọng hơn”. Nếu vị Sammā Sambuddha này thấy rằng đúng là người kia có khả năng như vậy, thì Ngài sẽ không những ban phước lành mà còn nói cho người đó biết sẽ mất thời gian bao lâu sẽ đạt đến giai đoạn ấy. Có nghĩa là Ngài đưa ra một lời tiên tri. Điều này không có nghĩa là người này được truyền dạy Vipassanā. Người này có khả năng tiếp thụ Vipassanā và đắc Quả vị Arahant.

Vào kiếp sống cuối cùng, khi người này trở thành Gotama thì lúc ấy còn sự tối tăm. Người ta chỉ nói về Vipassanā, chữ “Vipassanā” đã hiện hữu trong tài liệu văn học cổ xưa nhất của Ấn Độ như các Kinh Điển, Kinh Vệ Đà (Veda). Và trong số đó, cuốn Kinh cổ nhất là Rig Veda có những lời ca ngợi Vipassanā. Nhưng chỉ tồn tại

chữ nghĩa, người ta chỉ thực hành các nghi thức, nghi lễ hay chỉ đọc tụng những lời ấy, chỉ đọc tụng suông mà thôi. Giống như việc tụng Kinh vẫn diễn ra trong khóa này. Có người lại đưa ra câu hỏi: “*Tại sao phải tụng Kinh này?*”. Đúng vậy, nếu chỉ là đọc tụng suông thì chẳng có hiệu quả gì cả. Nhưng nếu đọc tụng cùng với sự hiểu biết và thực hành thì việc ấy có mục đích nào đó. Nếu ta không tu tập thì đó chỉ là một nghi thức hay lễ nghi. Như thế, thì từ “*Vipassanā*” đã hiện hữu, nhưng chỉ là nghi thức hoặc nghi lễ. Không ai biết *Vipassanā* là gì và làm thế nào thực hành.

Sau khi thử nhiều phương pháp thiền, người ấy nhờ vào những Pārami trong quá khứ, đã có thể tu tập sâu xa, và khám phá ra kỹ thuật mà thực ra là một phương pháp cổ xưa. Thoạt đầu, khi mới thử nghiệm *Vipassanā*, Đức Phật Gotama đã nói: “*Chính trong Dhamma này, trong sự thật này, trong luật mà từ trước tới nay ta chưa bao giờ nghe thấy (đây là một điều mới mẻ). Ô! Ta đã mở mắt ra (Giờ Ngài đã thấy được Vipassanā). Con mắt bên trong đã mở*”. Sau đó, Ngài lại nói: “*Ồ! Đó là một con đường vĩnh cửu có từ rất xa xưa*”. Nó luôn luôn hiện hữu nhưng người ta đã lãng quên, không sử dụng. Khi người ta không sử dụng thì nó bị lãng quên. Một người nào đó trở thành một vị Phật nhờ tái phát hiện ra phương pháp đó, và trao truyền lại cho những người khác. Cho nên, con đường có sẵn ở đó nhưng bị lãng quên. Rồi có người khám phá ra nó trở lại.

35. Khi có một chúng sinh có những Saṅkhāra dẫn đến sự tái sinh, chúng sinh ấy có thể chọn lựa về hoàn cảnh tái sinh hay hoàn cảnh ấy phụ thuộc vào các Saṅkhāra quá khứ?

Đúng rồi. Do những Saṅkhāra quá khứ. Bất kỳ các Saṅkhāra nào mà ta có từ quá khứ sẽ chịu trách nhiệm về kiếp sống mới. Ở những cõi thấp, có sức mạnh đến nỗi vào phút lâm chung, một trong những Saṅkhāra ấy sẽ nổi lên trong tâm cuối cùng của kiếp sống này. Sự rung động phát sinh do Saṅkhāra ấy phù hợp với sự rung động của một cõi riêng biệt nào đó. Thế là người ta bị cuốn hút vào cõi ấy. Ta có thể thoát ra bằng cách thực hành Vipassanā một cách đúng đắn. Vào giờ phút lâm chung, ngay cả khi còn các Saṅkhāra có hại có thể đưa ta đến cõi thấp kém, thì sự thực hành Vipassanā này có sự rung động rất mạnh và kết nối đến với cuộc sống, nơi mà mình có thể thực hành Vipassanā. Nó sẽ không đưa ta tới cuộc sống, mà tại đó, mình không thể thực hành Vipassanā.

Bởi vì, sự rung động của Vipassanā có mặt vào giờ phút cuối cùng của tâm, đây là luật tự nhiên. Ta hòa điệu với những rung động ở những nơi chốn khác nhau tùy theo những rung động do chính mình tạo ra. Cho nên, theo một cách nói, ta có thể chọn lựa nơi sinh ra của mình cũng như không đến những cõi thấp kém. Còn nếu không, ta không có sự lựa chọn nào cả vì mình không thực hành Vipassanā. Và một Saṅkhāra nào đó sẽ xuất hiện, cuốn hút mình, rồi đẩy mình đi tái sinh.

36. Nếu phần thưởng của việc đạt đến Nibbāna (Niết bàn) là cái chết của thân, vậy tại sao phải tập cách chết?

Khi ta đạt tới *Nibbāna*, câu hỏi này sẽ được tự động được giải đáp. Đây không phải là hoàn toàn tiêu vong. Nghệ thuật chết là một nghệ thuật tuyệt vời. Ta đang học nghệ thuật chết mà nó đem lại cho mình nghệ thuật sống. Vipassanā cho mình nghệ thuật sống. Ta có thể đạt tới giai đoạn được gọi là chết ngay trong kiếp

sống này, nếu như ta trải nghiệm giai đoạn *Nibbāna*, khi các cửa giác quan không còn hoạt động.

Có thể gọi đó là cái chết, nhưng trong nội tâm, ta lại hoàn toàn tỉnh thức. Giai đoạn này sẽ đến, chỉ khi nào ta biết cách sống, nghệ thuật sống, thoát ra khỏi các Saṅkhāra và bất tịnh. Điều ấy sẽ cho mình cuộc sống lành mạnh, tuyệt vời. Vì thế, nghệ thuật sống có liên quan đến nghệ thuật chết. Đừng sợ hãi về điều đó.

37. Sau khi trở thành một người giải thoát, không còn tái sinh thì Ngài sống ở đâu?

Những câu hỏi như thế này, người ta đã hỏi đi, hỏi lại Đức Phật nhiều lần: “*Chuyện gì xảy ra cho một vị Arahant (A La Hán) sau khi chết? Xin Ngài nói cho chúng con biết. Nếu không, con trở thành Arahant để làm gì? Nếu con không biết điều gì xảy ra cho con sau khi trở thành Arahant và chết đi sau đó*”. Điều gì xảy ra sau cái chết của một vị Arahant sẽ được vị ấy trải nghiệm ngay trong kiếp sống hiện tại. Bởi vì, khi một vị chứng Quả Arahant, tầng *Nibbāna (Niết bàn)* thứ tư, thì Ngài trải nghiệm nó ngay trong đời sống này. Vì thế, Ngài ấy hiểu: “*Ồ! Đây là cái tối hậu. Nên sau khi chết, đây là điều sẽ xảy ra*”. Nhưng điều này không thể giải thích được.

Không ai có thể giải thích vì đây là kinh nghiệm vượt ra ngoài thân và tâm cũng như phạm vi cảm giác. Với các cơ quan cảm giác, ta không thể diễn tả điều gì mà mình trải nghiệm vượt ra ngoài các cơ quan cảm giác. Ví như, có người nào đó chỉ biết 3 chiều của thực tại; Nay bỗng nhiên, trải nghiệm chiều thứ 4. Làm sao người ấy lại có thể nói về chiều thứ 4 được, và làm sao người ta hiểu được chiều thứ 4 là gì. Tương tự như thế, giai đoạn *Nibbāna (Niết bàn)* không thể giải thích bằng lời nói. Nhưng bằng chứng thì cần phải thể nghiệm mới biết

được. Ta thể nghiệm bằng cách thực hành và đi trên con đường này, ta sẽ thể nghiệm được giai đoạn đó. Khi ấy, ta sẽ biết rõ ràng điều gì sẽ xảy ra sau khi trở thành một Arahant và sau khi chết.

38. Nếu cái “Ta” không hiện hữu, chỉ là một ảo tưởng, làm sao cái không hiện hữu lại tái sinh được?

Không có cái gì tái sinh cả. Chỉ là một dòng tâm thức liên tục tiếp nối. Saṅkhāra là động lực trong từng cuộc sống, từng phút giây. Tùy theo một Saṅkhāra nào đó sẽ làm cho Viññāṇa (Thức - Sự hay biết) ở giây phút kế tiếp sinh khởi. Rồi một lần nữa, lại một Saṅkhāra tác động làm cho Viññāṇa ở giây phút kế sinh khởi... Vào giờ phút lâm chung, một Saṅkhāra mạnh mẽ nào đó thực hiện một cú đẩy. Thế là Viññāṇa (Thức tái sinh) sinh khởi ở một nơi nào đó, với một thân thể khác. Như vậy, chỉ có một dòng tâm thức và vật chất vận động liên tục cho tới khi mình xóa sạch hết tất cả mọi Saṅkhāra.

39. Một người đã kết hôn có thể nào sau khi giác ngộ, người ấy vẫn sinh con không?

Khi quý vị giác ngộ, câu hỏi ấy sẽ được giải đáp. Đừng lo lắng gì cả! Khi tiến bước trên đường tu tập, ham muốn nhục dục tự nhiên sẽ bớt dần đi và yếu dần cho đến khi không còn nữa. Khi ấy, ta vẫn cảm thấy rất thoải mái và hạnh phúc. Khi đó, việc có con không thành vấn đề. Vậy thì hãy tiến tới giai đoạn ấy và tất cả mọi câu hỏi sẽ được giải đáp.

40. Thưa Thầy, trong khi tu tập Vipassanā, ngoài cảm giác trên cơ thể, chúng ta có nên chú tâm đến những cái khác không? Như thấy, nghe v.v..?

Đúng, nhưng không phải trong giai đoạn này, điều đó sẽ đến sau này. Đầu tiên, các con phải phát triển tới mức độ cảm thấy cảm giác khắp mọi nơi trên cơ thể. Một

khi ý thức này của các con đã vững mạnh, khi một âm thanh đến, thì rất dễ cảm thấy cảm giác do âm thanh gây ra. Nếu con không ý thức được cảm giác và con cứ lặp đi lặp lại: “Ồ, đây là âm thanh”, nó sẽ không có lợi vì đó chỉ là sự thực thô thiển. Âm thanh là một sự rung động, màu sắc, hình dáng là những rung động, mùi hương là một sự rung động, vị nếm là một sự rung động, đụng chạm là một sự rung động; Bất cứ ý nghĩ nào nảy sinh trong tâm là một sự rung động. Nhưng các con không cảm thấy những sự rung động này, do đó, các con phải thuần thục trong sự cảm nghiệm những cảm giác trước rồi những cái khác sẽ theo sau.

41. Thưa Thầy, chúng con nghe nói màu đen, đỏ, xanh đậm không tốt cho sự hành thiền Vipassanā. Điều đó có đúng không?

Các con không thể tự chứng nghiệm được điều này bởi vì con không thể cảm thấy những rung động của vật vô tri giác. Hãy tiếp tục tăng tiến trong Dhamma, rồi sẽ tới giai đoạn chẳng những con cảm thấy những rung động của các chúng sinh có tri giác mà cả những vật vô tri giác. Tới lúc đó, sự khác biệt của màu sắc sẽ rõ ràng đối với các con. Vào giai đoạn này hãy chấp nhận những gì các bậc trưởng thượng nói. Có cách giải thích nào khác không? (cười).

42. Xin Thầy giải thích bốn thủ tục lúc bắt đầu khóa thiền có những lợi ích thiết thực chứ không phải chỉ là nghi thức?

Tôi giải thích điều này trong mỗi khóa thiền. Khi nương tựa vào Tam Bảo (quy y) đó không phải là nghi thức; các con nương tựa vào phẩm chất của Tam Bảo với ý định phát triển những phẩm chất đó cho chính mình. Nếu không có ý định đó và các con chỉ tụng niệm

thì dĩ nhiên chỉ là nghi thức. Tương tự khi thọ Năm Giới, các con cũng làm với ý định sẽ giữ giới ít nhất trong mười ngày. Khi đó, nó không còn là nghi thức mà là sự quyết tâm. Khi tuân phục, các con nguyện tu tập đúng theo lời chỉ dẫn, các con tuân phục vào phương pháp. Không có gì sai trái nếu làm như vậy với sự hiểu biết. Cuối cùng, là thỉnh cầu Dhamma. Truyền thống tốt đẹp là không nên áp đặt Dhamma vào bất cứ một ai. Dhamma chỉ được truyền dạy cho những ai thỉnh cầu. Khi thỉnh cầu Thiền sư truyền dạy Dhamma có nghĩa là các con hiểu là người Thầy ban phát cái gì đó, các con thụ nhận và sẵn sàng để học hỏi. Những thủ tục này không phải là nghi thức, ý nghĩa của nó rất rõ ràng. Mục đích của nó được giải thích mỗi lần giảng dạy Ānāpāna.

43. Xin Thầy vui lòng nói rõ tại sao ngôi thiền hàng ngày lại quan trọng?

Các con là người hành thiền Vipassanā mà không ngôi thiền hàng ngày ? Các con là người hành thiền gì thế? (cười) Hãy ngôi thêm nhiều khóa nữa.

44. Thưa Thầy, cúi lạy để chứng tỏ sự tôn kính thì được lợi những gì?

Dưới con mắt của hầu hết mọi người, khi cúi lạy một người nào đó để tỏ lòng tôn kính, tất cả chỉ có vậy thôi. Thực ra, chỗ này (trên đỉnh đầu) là nơi tiếp nhận của cơ thể, và là nơi tiếp nhận những rung động tốt hay xấu. Đối với một người hành thiền Vipassanā, rất có lợi khi giữ sự chú tâm ở đây và cúi lạy người nào đang ban phát Metta hay tạo ra những rung động Dhamma.

Tôi nhớ Thầy tôi chỉ dẫn cách cúi lạy: “*Cúi lạy lần thứ nhất, phải có ý thức về cảm giác ở đây (trên đỉnh đầu) và hiểu về Aniccā (Vô thường); lần thứ hai, phải hiểu về Dukkha (Khổ), và lần thứ ba phải hiểu về Anattā (Vô*

ngã). Lúc chúng tôi cúi lạy, Thầy thường hỏi: –Con cúi lạy có đúng cách không?”.

Khi đang quan sát nơi này, các con hiểu rằng những gì đang thay đổi (*Aniccā*) là cội nguồn của *Dukkha*, chúng không thể là căn nguyên của hạnh phúc. Với *Anattā*, các con hiểu rằng trong cái này không có “Tôi”, không có “của Tôi” mà nó chỉ là hiện tượng tâm và thân. Do đó, cách cúi lạy là sự hiểu biết và ý thức về cảm giác trên đỉnh đầu.

45. Chúng ta đã quen với sự hiểu biết rằng phải có một nguyên nhân đằng sau một kết quả. Nếu như vậy, cái gì là nguyên nhân sự hiện hữu của thế giới tinh thần và vật chất này?

Đó là Vô minh và Sankhāra. Bởi vì Vô minh nên chúng ta cứ liên tục sản sinh ra Sankhāra. Và vì Sankhāra, chúng ta cứ liên tục làm gia tăng sự vô minh. Hai cái này hỗ trợ lẫn nhau. Toàn thể vũ trụ được tạo ra là thế, chẳng có gì khác cả.

46. Có chăng một thứ tự nào đó để kể ra mười phẩm hạnh, hay mỗi phẩm hạnh đều có công đức riêng nên kể theo thứ tự nào cũng được?

Bất kỳ thứ tự nào cũng được, với điều kiện là chúng ta phải tự mình phát triển các Pārami. Điều này quan trọng hơn là thứ tự này hay thứ tự kia. Thứ tự chẳng quan trọng gì cả.

47. Nếu một người giác ngộ hoàn toàn, vượt ra khỏi vòng luân hồi sinh tử và không còn tự ngã, phải chăng người ấy sẽ tuyệt đối không còn gì sau lần chết cuối cùng?

Câu hỏi này đã được trả lời rồi. Điều gì xảy ra sau cái chết cuối cùng của một Bạc Giải Thoát hoàn toàn được vị ấy thể nghiệm ngay trong kiếp sống hiện tại.

48. Do Vipassanā được truyền bá rộng rãi, phải chăng ngày nay có nhiều vị Sotāpanna (Thánh quả Tu Đà Hoàn), Sakadāgāmi (Thánh quả Tư Đà Hàm), Anāgāmi (Thánh quả A Na Hàm), Arahant (Thánh quả A La Hán)?

Truyền bá rộng rãi ư! Chẳng rộng rãi gì cả, chỉ là giọt nước giữa đại dương. Vipassanā được truyền bá rộng rãi ở đâu? Trong số hàng tỉ người thì có bao nhiêu người khởi sự tu tập? Và những người đã bắt đầu tu tập, hầu hết đều còn trong giai đoạn “Mẫu giáo”. Cũng có những trường hợp có người đã thể nghiệm các giai đoạn sâu xa hơn, nhưng rất ít.

49. Câu hỏi này không có ý xúc phạm Ngài, thưa Ngài Goenka. Phải chăng Ngài là Bạc Giác Ngộ đã đạt tới giai đoạn cao nhất trong việc hành thiền Vipassanā? Nếu không, Ngài có biết ai đã đạt đến giai đoạn cao đó không?

Một điều rõ ràng là tôi không phải là một vị Arahant hay một Buddhā. Nhưng tôi đang đi trên con đường trở thành một vị Arahant, không có gì phải hoài nghi về điều này cả. Tôi đã trải qua một số giai đoạn và đã đạt được nhiều lợi lạc nhờ vào phương pháp thiền này. Tôi là một con người đã thay đổi so với lúc mới bắt đầu tu tập. Và một điều mà tôi có thể nói chắc chắn là tôi đã đi trước tất cả quý vị một vài bước. Đó là lý do vì sao tôi có đủ khả năng để hướng dẫn quý vị. Hãy bước đi! Hãy bước lên đường và đi tới đích! Điều ấy quan trọng hơn là xét đoán xem vị Thầy của quý vị đã trở thành một vị Arahant hay chưa?

50. Ngài thường nhắc đến truyền thống xem Vedanā (Cảm giác) là mấu chốt, căn bản. Vậy truyền thống ấy tên gọi là gì? Ai là những vị Thầy đầu tiên?

Vâng, cũng đã có người hỏi về Ngài Ledi Sayadaw. Ngài là vị Thầy xưa nhất mà chúng ta biết được theo tài liệu lịch sử. Những vị trước Ngài, chúng ta không biết tên. Nhưng truyền thống đặt trọng tâm vào các cảm giác thì đã có từ trước. Rồi sau này, các học trò của Ngài Ledi Sayadaw tu tập như vậy. Trong số đó, có vài vị trở thành thiền sư giảng dạy và cũng chú trọng vào Vedanā (Cảm giác). Và rồi, trong số các Thiền sư đó là Ngài Saya Thetgyi lại truyền dạy cho học trò.

Sau này, trong số đó, lại có vài người trở thành Thiền sư. Một trong những vị này là Ngài Sayagyi U Ba Khin, cũng chú trọng vào Vedanā. Ngài U Ba Khin cũng có nhiều Đệ tử. Những Đệ tử của Ngài cũng giảng dạy. Một học trò của Ngài đang ở đây và ông ấy cũng chú trọng vào Vedanā. Thế cho nên, truyền thống này chú trọng vào Vedanā (Các cảm giác của thân).

51.Ồ! Còn việc tụng Kinh thì sao?

Vâng. Hãy hiểu rằng tụng Kinh là việc Thiền sư thực hiện chứ không phải thiền sinh. Ở giai đoạn này, thiền sinh không được dạy tụng Kinh, chỉ ở giai đoạn rất cao mới được. Bây giờ, đối với thiền sinh, tụng Kinh chỉ là một nghi thức, nghi lễ. Công việc của thiền sinh không phải là tụng Kinh mà là thực hành quan sát. Thiền sư có một số nhiệm vụ phải làm, một trong số đó là tạo ra các rung động tốt cho môi trường tu tập của thiền sinh, để bất kỳ các rung động xấu nào từ bên ngoài không thể xen vào và gây phiền nhiễu cho thiền sinh.

Vì vậy, những rung động tốt được tạo ra để bảo vệ. Chỉ tụng đọc đơn thuần sẽ không tạo ra những rung động tốt. Cách tụng như thế nào mới là quan trọng. Nếu tụng như một nghi thức hay nghi lễ thì không tạo ra được rung động tốt. Nó chỉ là một nghi thức hay nghi lễ tôn

giáo. Khi đạt đến một giai đoạn nào đó, một số thiền sinh sẽ được dạy cách tụng Kinh.

Quý vị có thể nghĩ rằng học cách tụng Kinh cũng dễ như học bài ở bậc Mẫu giáo. Chúng ta chỉ việc học tiếng Pāli và rồi tụng, hay tụng bằng tiếng mẹ đẻ của mình. Nhưng không phải như thế, đó không phải là cách tụng đúng theo Dhamma. Khi tụng, ta phải ý thức được cảm giác với *Sampajañña* (ý thức liên tục, thấu đáo về sự sinh diệt của cảm giác). Cứ mỗi chỗ nghỉ giữa chữ này với chữ kia, ta ý thức về các cảm giác: “Aniccā” rất rõ ràng, và rồi chữ kế tiếp, và rồi nghỉ, và rồi chữ kế tiếp. Việc này tạo ra một rung động của Dhamma trong không gian và chỉ ở giai đoạn cao mới làm được. Đó là lý do tại sao các thiền sinh không được yêu cầu tụng Kinh. Chỉ khi nào, họ đạt tới một giai đoạn nào đó mới được dạy. Và khi đó, không còn nghi thức hay lễ nghi nữa mà là một phần của thực hành thiền, cũng như cách mà ta thêm *Sampajañña* vào trong mọi lĩnh vực.

52. Thưa Ngài Goenka! Xin giải thích câu: “Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc”? Không có cái ngã thì phần nào trong chúng sinh có thể cho hay nhận Mettā (Tâm từ)?

Có hai sự thật, sự thật bề ngoài (Tục đế) và sự thật tối hậu (Chân đế). Khi tu tập Vipassanā, chúng ta đi từ sự thật bề ngoài đến sự thật tối hậu sâu xa nhất. Nhưng khi chúng ta đến chỗ tột cùng, không có nghĩa là chúng ta quên hết mọi chuyện về sự thật bên ngoài. Sự thật bề ngoài cũng là sự thật. Ví như, sự thật bề ngoài của bức tường và cái đầu của tôi là chúng rất cứng rắn. Còn sự thật tối hậu của bức tường và cái đầu của tôi là chúng chỉ là những rung động, không gì khác. Vậy thì hãy để những rung động đi xuyên qua những rung động. Nếu tôi đập đầu vào tường thì đầu tôi sẽ vỡ. Đức Phật muốn

ta ý thức được về cả hai sự thật bên ngoài lẫn tới hậu bên trong. Sự thật tới hậu là chẳng có chúng sinh nào.

Nhưng khi tu tập, ta thực hiện các hành động thiện lành và tránh xa các hành động bất thiện. Mỗi khi thực hiện một hành động bất thiện như ghét bỏ, oán hận, tham lam, ác ý, thù hận,.. thì ta đang tự hại mình. Thay vào đó, mỗi khi phát khởi *Mettā* (Tình thương, từ bi, thiện chí), thì ta đang tự giúp mình. Đây là cách làm cho tâm ta tự tốt hơn. Nếu đi vào chiều sâu và hiểu được sự thật tới hậu, ta sẽ hiểu cả hai: *“Đây là sự thật bên ngoài, đây là sự thật tới hậu”*. Khi ấy, ta sẽ hành động theo cách phù hợp để đạt được mục tiêu cuối cùng. *Mettā* sẽ giúp chúng ta đạt được mục tiêu cuối cùng đó.

53. Sự giải thích Kinh điển của Ngài hình như không chính xác cho lắm. Làm sao Ngài có thể biết chắc rằng lời giải thích của Ngài đúng như ý Đức Phật?

Tốt lắm. Chúng ta thấy rằng mỗi người có thể giải thích những lời dạy của Đức Phật theo những cách khác nhau. Chúng ta không tranh cãi ở đây. Bởi vì, ngôn ngữ đã trải qua 25 thế kỷ, ý nghĩa cũng đã thay đổi. Và thậm chí, ngay cả ý nghĩa không thay đổi, thì vẫn có trường hợp người này không hiểu người khác muốn nói gì. Vì Đức Phật nói ra từ kinh nghiệm của Ngài. Và nếu chưa đạt đến kinh nghiệm ấy, tôi sẽ không hiểu Ngài muốn nói gì. Thế cho nên, một trong những khó khăn về ngôn ngữ là trong 25 thế kỷ, nhiều từ ngữ đã mang những ý nghĩa khác nhau và tạo ra nhiều rắc rối. Và đó là lý do khiến chúng ta thấy có nhiều cách giải thích.

Một khó khăn nữa là nhiều người dịch lời dạy của Đức Phật mà chưa hề trải nghiệm điều gì trong Vipassanā. Có rất nhiều bản dịch lời Phật dạy. Thật không may, hầu hết các Dịch giả lại chưa bao giờ thực

hành lời dạy của Ngài. Vì thế, khi thực hành, chúng ta không cần phải chỉ trích họ. Khi thực hành, ta sẽ hiểu: “*À! Đây là điều mà Đức Phật muốn nói*”. Bởi vì sự thực tập và kinh nghiệm của mình nói cho mình biết như thế. Ngoài ra, có vài Bản chú giải được viết trong khoảng 1000 năm hay 1500 năm sau khi Đức Phật nhập diệt.

Theo sự nghiên cứu của chúng tôi, việc thực hành Vipassanā trong hình thức thuần khiết của nó đã bị thất truyền ở Ấn Độ trong vòng 500 năm sau thời của Đức Phật. Các Bản chú giải được viết ra sớm hơn, nhưng vì lý do nào đó, cũng đã bị thất lạc. Nhưng lại được gìn giữ trong Bản viết bằng tiếng Sinhali ở Sri Lanka (Tích Lan). Có người (Ngài Buddhaghosa) đi từ Ấn Độ sang Tích Lan và dịch sang tiếng Pāli. Những vị ấy cũng đưa ra lời chú giải riêng của mình. Các Bản chú giải cho thấy những vị này viết ra rất hay vì nhiều chỗ, họ tháo gỡ được các gút mắc một cách rõ ràng. Chúng ta hiểu rõ được ý nghĩa từ ngữ thời ấy là như thế này, như thế kia vì họ đưa ra nhiều từ đồng nghĩa cho những từ không rõ nghĩa, điều này rất hay. Họ còn cho ta một bức tranh tuyệt vời, một sự mô tả xã hội Ấn Độ vào thời ấy. Tất cả bối cảnh xã hội, chính trị, giáo dục, văn hóa, kinh tế, tôn giáo, triết học,... rất nhiều thứ trở nên rõ ràng nhờ vào các Bản chú giải ấy nên chúng rất có ích.

Nhưng đôi lúc, vẫn có sự khác biệt. Khi kinh nghiệm nói cho chúng ta biết một điều mà các Bản chú lại giải thích một điều khác, thì khi đó, chúng ta lại phải tra cứu những lời Đức Phật dạy. Chúng ta phải tìm ra hết những lời Đức Phật dạy xem Ngài giải thích thế nào về những điều tương tự. Chúng ta phải tra cứu và nếu tìm được lời giải thích do chính Đức Phật đưa ra và rõ nghĩa, thì ta chỉ việc chấp nhận lời giải thích của Ngài mà không cần chỉ trích các Bản chú giải. Những khác biệt phát sinh

như thế và có lẽ, đây là điều vị này muốn nói. Chẳng hạn, chữ “*Vedanā*”, có một truyền thống xem *Vedanā* chỉ là cảm giác của tâm. Họ cũng có phần đúng theo đường lối riêng của mình. Bởi vì *Vedanā* của tâm là một thành phần trong 4 tập hợp của tâm (Thức, Tưởng, Thọ, Hành). Cho nên, khi một người thực hành *Vedanānupassanā*, họ nói nó thuộc về tâm. Nhưng nếu đi sâu vào những lời dạy của Đức Phật, ta sẽ thấy Ngài đưa ra lời giải thích rất rõ ràng. Khi nói về *Sukkhā Vedanā hay Dukkha Vedanā*, Ngài có ý nói đến cảm giác dễ chịu hay khó chịu trên thân. Còn khi nói *Somanassam hay Domanassam*, Ngài lại đề cập đến các cảm giác dễ chịu và khó chịu trong tâm. Ở đây, khi giảng dạy *Satipaṭṭhāna*, Ngài chỉ nói đến *Sukkhā Vedanā và Dukkha Vedanā*.

Và không chỉ ở đây mà trong nhiều chỗ khác, khi nói về *Vedanā*, Ngài đều nói về thân, về cách thức *Vedanā* nảy sinh và diệt đi trong thân. Nhiều trường hợp khác, cũng có những sự khác biệt tương tự. Nhưng nếu chúng ta trở lại với những lời dạy đích thực của Đức Phật và tra cứu hết, chúng ta sẽ tìm ra lời giải thích phù hợp với kinh nghiệm thực hành. Giống như chữ “*Sampajañña*”, nó cũng tạo ra nhiều rắc rối. Nó được dịch sang nhiều thứ tiếng, kể cả tiếng Anh, nghĩa là hiểu biết rõ ràng. Hiểu biết rõ ràng là sao? Hiểu biết cái gì rõ ràng? Nếu có người đang đi và nói: “*Hiểu biết rõ ràng đang đi*”, thì người ấy chỉ có hiểu biết rõ ràng về việc đang đi thôi.

Đấy chỉ là *Sati (Ý thức, chánh niệm)* mà không có *Sampajañña*. Còn Ngài thì nói là *Sampajañña*, nó có nghĩa là hiểu biết với *Paññā* (Trí tuệ) hoàn hảo về quy luật sinh diệt: *Aniccā (Vô thường) – Dukkha (Khổ) – Vô ngã (Anattā)*, một trong ba quy luật này. Và rồi chúng ta tra cứu về những lời dạy của Đức Phật và tìm ra lời giải thích của Ngài về *Sampajañña*. *Sampajañña* là quan sát

Vedanā (Cảm giác trên thân) đang sinh khởi và diệt đi. Nếu bỏ qua Vedanā, bỏ qua cảm giác ở trên thân mà chỉ ý thức về việc bước đi, đang ăn,..., đó không phải là *Sampajañña*. Ý thức là tốt cho giai đoạn “*Mẫu giáo*”, lúc mới bắt đầu tu tập. Như tôi đã nói, nếu có người nói: “*Ngứa, ngứa, ngứa*”, mà không hiểu rằng đây là Aniccā. Bắt đầu với cảm giác ngứa cũng tốt nhưng cuối cùng, việc tu tập phải đưa đến giai đoạn người ấy hiểu rằng đây là Aniccā: “*Hãy xem kia! Nó vừa sinh khởi, nó đã diệt đi. Con ngứa ngứa này đang nảy sinh, con ngứa ngứa này đang diệt đi*”. Đó là *Sampajañña*. Nếu không bao hàm nghĩa này, ta sẽ gặp nhiều khó khăn.

Giống như chữ “*Sati Parimukham*”, có người dịch là đặt sự chú tâm ra phía trước. Thế là phát sinh ra nhiều rắc rối. Đặt sự chú tâm ra phía trước? Rồi người ta ngồi xuống và tưởng tượng: “*Sự chú tâm của tôi ở phía trước, bên ngoài, ở đâu đó bên ngoài thân, như có người nào đó nhìn thân này từ bên ngoài vào*”. Toàn bộ kỹ thuật đã bị sai lệch. Đức Phật muốn chúng ta quan sát thực tại ngay trong thân, phải cảm nhận Vedanā trong Vedanā, thân trong thân, chứ không phải cảm nhận từ bên ngoài vào. Thế cho nên, nhiều người giải thích nhiều kiểu khác nhau. Nhưng việc chúng ta làm là nương tựa vào chính lời dạy của Đức Phật. Nếu có sự khác biệt giữa kinh nghiệm của chúng ta với niềm tin của các truyền thống khác và các Bản chú giải, thì chúng ta quay lại lời dạy của chính Đức Phật để tìm lời giải đáp.

Đó là lý do Viện Nghiên Cứu Vipassanā được thành lập, nhằm tra tìm mọi lời dạy của Đức Phật bằng cách tận dụng công nghệ hiện đại như máy vi tính, ... để xác định một chữ nào đó nằm ở đâu trong Kinh. Và Máy vi tính sẽ cho biết chữ đó ở đây, ở đây, ở đây.... Đó là một lượng Kinh văn đồ sộ, khoảng 40 hay 50 bộ, mỗi bộ

khoảng 300 – 400 trang. Thay vì, phải mất nhiều công sức để tìm trong tất cả các cuốn Kinh sách đó và ghi nhớ Ngài đã dùng chữ “*Vedanā*” ở đâu. Máy vi tính giúp chúng ta làm điều này. Chúng ta tìm ở một phần đặc biệt nào đó để xem Đức Phật dùng chữ “*Vedanā*” như thế nào, dùng chữ “*Sampajañña*” ra sao.

Và cứ thế, những sự khác biệt nảy sinh. Chúng ta không thể tránh được sự sai lầm này, nhưng ta không khẳng định cho rằng bất cứ những gì tôi nói là chân lý, chỉ những điều ấy mới là chân lý. Không có sự chấp chặt như thế. Bất cứ điều gì chúng tôi thể nghiệm và hiểu biết từ lời dạy trực tiếp của Đức Phật là lời mà chúng tôi đang nói. Bởi vì dòng truyền thừa các vị đã dạy cho chúng tôi cũng nói như thế. Trong số những vị Thầy ấy, có những người đã đạt đến những giai đoạn tu chứng rất cao. Chúng tôi thấy rằng tất cả đều hiểu theo cùng một cách như vậy từ kinh nghiệm của họ. Tôi cũng hiểu giống như thế qua thể nghiệm của tôi. Và hàng ngàn người trên khắp thế giới cũng hiểu giống như thế bằng kinh nghiệm thực sự của mình.

Thế cho nên, chúng tôi tin tưởng rằng những gì chúng tôi đang dạy là đúng theo lời dạy của Đức Phật. Nếu có hoài nghi điều gì, tôi khuyên là hãy thực tập. Chỉ có như vậy mới xóa tan nghi ngờ, không còn cách nào khác. Nếu kỹ thuật này không hợp với tâm trí và tri thức lý luận của quý vị, thì hãy bỏ đi và tu tập với phương pháp khác. Nhưng hãy tu tập cho đến đích cuối cùng, đừng pha trộn, đừng mãi chạy nay chỗ này, mai chỗ kia. Nhưng nếu quý vị thấy kỹ thuật nào mang lại kết quả thì hãy tu tập phương pháp đó thật sâu, càng lúc càng sâu hơn, và tất cả các thắc mắc sẽ được giải đáp.

Sẽ có lúc nào đó trong đời của một hành giả thuần thực, sau khi học một ít từ Pāli, sẽ thấy rằng khi mình đọc

những lời dạy của Đức Phật, mọi chuyện trở nên hết sức rõ ràng, như thể Đức Phật đang nói điều này với tôi và hướng dẫn cho tôi: “*Hãy như thế này, không phải như thế kia*”. Mọi chuyện sẽ hết sức rõ ràng, tất cả các từ ngữ sẽ trở nên rất rõ ràng nhờ kinh nghiệm tu tập chứ không phải nhờ lý luận, tranh cãi hay nhờ sự trí thức hóa vô bổ. Cũng nên có sự hiểu biết bằng trí thức, nhưng đồng thời kinh nghiệm của chúng ta quan trọng hơn. Chúng ta đã đến các khóa thiền, không phải chỉ để nghe những lời dạy của Đức Phật hay lời giải thích đặc biệt của một vị Thầy nào đó, mà là để tự thể nghiệm.

Chúng ta đã thể nghiệm phương pháp này. Hãy tiếp tục đi sâu hơn nữa thì những lời dạy của Đức Phật sẽ trở nên rõ ràng hơn. Quy luật tự nhiên trở nên rõ ràng đối với mình ở mức độ thực nghiệm, để chúng ta tự giải thoát mình khỏi tất cả các Saṅkhāra này và thể nghiệm tự do thật sự trong chính mình và cuối cùng đạt được mục đích giải thoát hoàn toàn, *Nibbāna* trọn vẹn. Có rất nhiều câu hỏi được đặt ra, tôi mỉm cười trước những câu hỏi ấy, tất cả đều hay. Cuối cùng, con người là một sinh vật có lý trí. Người ta muốn hợp lý hóa bất cứ điều gì người ta làm. Vâng, điều ấy cũng hay, ta nên làm như vậy. Nhưng đối với những người đã vượt qua quá trình ấy thì các câu hỏi này dường như là các câu hỏi “*Trẻ con*”.

Khi những người đang hỏi này tiếp tục thực hành thì họ sẽ thấy câu trả lời sẽ xuất hiện một cách tự nhiên. Và khi các câu trả lời xuất hiện qua kinh nghiệm thực hành thì đó là những câu trả lời đích thực. Ông Thầy sẽ cố gắng trả lời các câu hỏi của quý vị, nhưng câu trả lời có thể hoặc không thể làm cho quý vị hài lòng. Trí thức của mình sẽ nói: “*Ồ! Không*” và ta có thể tranh luận như thế này, như thế kia. Nếu có câu trả lời nào làm vừa lòng quý vị thì biết đâu sau một vài ngày, một điều gì khác sẽ

này sinh trong đầu quý vị. Một nghi ngờ nào đó sẽ nảy sinh ra trong trí quý vị và tất cả những lời giải thích này sẽ bị xóa sạch. Thế nên, lời giải thích nếu chỉ ở mức độ trí thức sẽ có tính chất nhất thời. Lời giải thích cho mọi câu hỏi là lời giải thích mà quý vị có được qua kinh nghiệm thực tế sẽ là lời giải thích đích thực. Khi đến giai đoạn này, quý vị không còn nghi ngờ gì nữa. Làm sao còn nghi ngờ khi quý vị đã trải nghiệm qua.

Nếu ta có kinh nghiệm và tiếp tục trải nghiệm thì trong mỗi khóa, mặc dù nghe cùng những bài giảng và hướng dẫn như thế, ta cũng thấy một điều gì đó mới mẻ: “Ô, đúng rồi, bây giờ, mình hiểu rõ hơn. Đây mới chính là Dhamma”. Khi nghe lần thứ 100 và ta thấy: “Ô, đây mới chính là Dhamma”. Bởi vì mình thực hành càng ngày càng sâu hơn nên sự hiểu biết càng lúc càng rõ ràng hơn. Sự hiểu biết qua kinh nghiệm của mình chính là sự hiểu biết đích thực. Nó sẽ đưa ta đến giai đoạn không còn hoài nghi, xóa tan mọi nghi ngờ.

Tất cả chúng ta đang bước đi đúng đắn trên con đường giải thoát chân chính. Mặc dù, con đường còn rất dài, không sao cả. Dù con đường có dài bao nhiêu đi nữa, nó cũng khởi đầu bằng bước đi đầu tiên. Chúng ta đã đi được bước đầu tiên, bước thứ hai,... và từng bước một, chắc chắn, chúng ta sẽ đi đến bước cuối cùng. Nguyên cho tất cả quý vị, những người đang bước đi trên con đường giải thoát đạt đến đích cuối cùng. Nguyên cho tất cả quý vị hưởng được hạnh phúc thật sự, bình an thật sự và hòa hợp thật sự của sự giải thoát.

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ!

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN

Những thông tin trong cuốn sách nhỏ này là nhằm đem lại lợi ích cho các thiền sinh đã hoàn tất khóa thiền mười ngày với Thiền sư Goenka hay với một Thiền sư phụ tá của Ngài. Người nào muốn học hỏi kỹ thuật thiền Vipassanā đều cần phải tham dự một khóa thiền như thế. Đây không phải là một cuốn cẩm nang tự học Thiền, cho nên đừng sử dụng vào mục đích như vậy.

Một khóa thiền Vipassanā chỉ có giá trị thật sự nếu như nó làm thay đổi cuộc sống của quý vị, và sự thay đổi chỉ diễn ra khi quý vị thực tập hàng ngày. Phần đề cương dưới đây về những gì đã học trong khóa thiền được soạn ra với những lời cầu chúc tốt đẹp nhất cho quý vị tiếp tục thành công trong việc hành thiền.

Giới

Trong cuộc sống hàng ngày cần thực hành năm giới:

- Không sát hại bất kỳ chúng sinh nào,
- Không trộm cắp,
- Không tà dâm,
- Không nói dối,
- Không uống các chất gây say hay nghiện.

Thực hành thiền

Duy trì sự thực tập ở mức tối thiểu:

- Một tiếng đồng hồ buổi sáng và một tiếng đồng hồ buổi tối,
- Tham dự một khóa thiền mười ngày, hay một khóa tự tu mỗi năm một lần.

Ngoài ra nên thực tập:

- Năm phút nằm trên giường trước khi ngủ và năm phút sau khi thức dậy,
- Nếu có thể, nên ngồi thiền một tiếng đồng hồ mỗi tuần một lần với các thiền sinh cùng thực hành phương pháp thiền Vipassanā,
- Thực tập trong thời gian rảnh rỗi khác.

Thực tập hàng ngày như thế nào?

Ānāpāna

Nếu tâm mờ mịt, không còn bén nhạy, hay tâm bị dao động, hay nếu tâm bị trở ngại không cảm nhận được những cảm giác, hay khó có thể kèm chế tâm không phản ứng lại các cảm giác, thì lúc ấy quý vị nên thực hành Ānāpāna. Giữ sự chú tâm ở vùng dưới mũi, trên môi trên. Luôn ý thức từng hơi thở khi nó đi vào và đi ra. Nếu tâm quá mờ mịt hay quá dao động, quý vị có thể cố ý thở mạnh hơn một chút trong một lúc rồi nên trở lại với hơi thở tự nhiên. Bắt đầu hành thiền bằng Ānāpāna rồi chuyển sang tập Vipassanā, hoặc nếu cần, tiếp tục quan sát hơi thở suốt thời hành thiền.

Vipassanā

Di chuyển sự chú tâm của quý vị một cách có hệ thống từ đầu xuống chân và từ chân lên đầu, quan sát theo thứ tự mỗi phần và từng phần của cơ thể bằng cách cảm nhận các cảm giác quý vị gặp phải. Quan sát một cách khách quan; nghĩa là giữ tâm quân bình trước mọi cảm giác, dù là cảm giác dễ chịu, khó chịu, hay trung tính, bằng cách nhận thức rõ ràng tính chất vô thường của chúng. Luôn di chuyển sự chú tâm.

Đừng bao giờ dừng hơn một vài phút ở bất cứ phần nào trên cơ thể. Đừng để sự thực hành Vipassanā trở nên máy móc. Luyện tập theo nhiều cách tùy theo loại cảm giác. Những vùng trên cơ thể có những cảm giác thô

thiền khác nhau cần được quan sát riêng từng phần bằng cách di chuyển sự chú tâm đến từng phần một.

Những phần đối xứng, ví dụ như là hai cánh tay, hai chân, có những cảm giác vi tế tương tự như nhau, có thể được quan sát cùng một lúc. Nếu quý vị thể nghiệm những cảm giác vi tế suốt toàn bộ cơ thể thì có thể quét qua toàn bộ cơ thể và sau đó trở lại luyện tập trên từng phần một. Ở nhà, việc ngồi thiền một giờ mà không cử động cơ thể rất có ích, nhưng không bắt buộc.

Mettā

Vào cuối giờ Thiền, hãy thư giãn để cho bất kỳ sự dao động thân tâm nào cũng đều lắng dịu. Sau đó, hãy chú tâm đến những cảm giác tinh tế trong cơ thể một vài phút, và làm cho thân tâm tràn đầy những ý nghĩ, và cảm xúc thiện lành hướng đến toàn thể chúng sinh.

Ngoài các thời thực tập thiền

Hãy dành sự chú tâm trọn vẹn cho những công việc quan trọng trước mắt, nhưng thỉnh thoảng hãy kiểm tra xem quý vị có duy trì được ý thức và sự bình tâm hay không. Bất kỳ khi nào có vấn đề nảy sinh, hãy chú ý đến hơi thở và cảm giác dù chỉ trong một vài giây đồng hồ. Điều này sẽ giúp quý vị giữ tâm được thẳng bằng trong những tình huống khác nhau.

Dāna – Đóng góp thiện nguyện

Hãy chia sẻ với người khác bất cứ thứ gì tốt đẹp mà quý vị có. Làm như thế sẽ giúp quý vị xóa bỏ thói quen ích kỷ. Thiền sinh hiểu rằng điều quý giá nhất mà họ cần chia sẻ là Dhamma, thế cho nên họ sẽ làm mọi cách trong vòng khả năng để giúp đỡ người khác học hỏi phương pháp thiền Vipassanā. Với chủ ý trong sáng này, họ đóng góp tài vật để trang trải chi phí cho các thiền sinh khác. Những Dāna này là nguồn tài trợ duy nhất cho các khóa tu và trung tâm thiền trên khắp thế giới.

Phục vụ quên mình

Một hình thức đóng góp quý hơn nữa là chia sẻ thời giờ và công sức để tổ chức hay điều hành các khóa tu, hay làm một công việc nào đó cho Dhamma. Tất cả những người tình nguyện (kể cả các Thiền sư) đều phục vụ người khác như một hình thức hiến tặng mà không nhận lại một sự đền đáp nào. Việc phục vụ này giúp người phục vụ xóa bỏ đi lòng vị kỷ, hiểu lời dạy của Đức Phật một cách sâu sắc hơn, và như thế sẽ tiến bộ trên con đường tu tập.

Chỉ một con đường mà thôi

Đừng trộn lẫn Vipasana với bất kỳ phương pháp nào khác. Nếu quý vị trước đây đã tập luyện một kỹ thuật nào khác, thì hãy chọn lựa phương pháp nào quý vị thấy phù hợp và ích lợi nhất cho mình, rồi dành hết công sức cho phương pháp ấy.

Giới thiệu thiền Vipassanā cho người khác

Quý vị có thể giới thiệu phương pháp thiền này cho người khác, nhưng đừng dạy họ. Nếu không, quý vị sẽ làm cho họ bối rối hơn là giúp đỡ họ. Hãy khuyến khích người nào muốn tập thiền tham dự một khóa tu, ở đó có người hướng dẫn đã được huấn luyện thành thạo.

Những lời khuyên chung

Sự tiến bộ sẽ đến từ từ. Quý vị sẽ mắc phải sai lầm, hãy học tập từ những sai lầm đó. Khi nhận thức được mình đã sai, hãy mỉm cười và bắt đầu trở lại! Việc cảm thấy buồn ngủ, tâm trí dao động hoặc đi lang thang, hay gặp những khó khăn khác trong lúc thực hành thiền là chuyện bình thường, hãy kiên trì rồi quý vị sẽ thành công. Hãy nhớ rằng các Thiền sư hay các Thiền sư phụ tá luôn sẵn lòng hướng dẫn quý vị. Hãy tận dụng sự hỗ trợ từ các thiền sinh bạn. Ngồi Thiền chung với họ sẽ làm cho quý vị tăng thêm sức mạnh.

Hãy tận dụng bầu không khí Thiền ở các trung tâm hay Thiền thất bằng cách đi đến đó ngồi thiền vài ngày hay thậm chí là vài giờ cũng tốt. Là thiền sinh cũ, quý vị có thể tham gia vài ngày trong một khóa thiền mười ngày, tùy vào điều kiện, chẳng hạn ở đó có đủ chỗ cho mình hay không, và quý vị luôn chỉ thực tập phương pháp thiền Vipassanā này mà thôi.

Trí tuệ thật sự là ý thức và chấp nhận rằng mọi kinh nghiệm đều là vô thường. Với hiểu biết này quý vị sẽ không bị điên đảo bởi những thăng trầm trong cuộc sống. Và khi đạt được thăng bằng nội tâm, quý vị tự nhiên sẽ chọn hành động theo hướng tạo ra hạnh phúc cho mình và cho người khác. Sống từng phút giây với sự bình tâm, quý vị chắc chắn sẽ tiến tới mục tiêu sau cùng là giải thoát khỏi mọi khổ đau.

SỨ GIẢ CỦA AN LẠC NỘI TÂM NGÀI SATYA NARAYAN GOENKA



*Thiền Sư S. N Goenka (30/01/1924 – 29/09/2013)
tại Hội Nghị Thượng Đỉnh Hòa Bình Thế Giới,
Đại hội đồng Liên Hiệp Quốc, New York, tháng 8
năm 2000 (Nhiếp ảnh gia: Lyn Hughes).*

Đó là buổi chiều của một ngày dài vào cuối tháng 8 năm 2000. Trong Hội trường của Đại hội đồng Liên Hiệp Quốc tại New York, các phái đoàn tham dự Hội Nghị Thượng Đỉnh Thiên Niên kỷ về Hoà bình Thế giới đang trong tâm trạng mệt mỏi và có phần chán nản. Đây là lần tụ họp đầu tiên tại Liên Hiệp Quốc của các nhà lãnh đạo tôn giáo và tinh thần đến từ khắp các nơi trên thế giới, và bầu không khí đã trở nên gay gắt. Không thể tìm được một nền tảng chung, các đại biểu đã có sự chia rẽ mạnh mẽ trong quan điểm về vấn đề hoán chuyển tôn giáo. Một số phái đoàn chỉ trích kịch liệt việc hoán chuyển tôn giáo;

một số khác, gồm các nhà lãnh đạo các tôn giáo lớn, lại bác bỏ quan điểm này. Trong nhiều năm qua, sảnh đường này vẫn là nơi xảy ra những cuộc tranh luận như thế của các chính trị gia; nhưng thật thất vọng khi thấy các nhà lãnh đạo tinh thần cũng không làm được gì khác hơn. Vào cuối cuộc họp, một nhân vật ít nổi tiếng bước lên diễn đàn với sự trợ giúp của một phụ tá. Mái tóc bạc bóng bẩy, ông mặc một bộ quần áo Ấn Độ được cắt may gọn gàng. Một cách chu đáo, ông cúi chào mọi người và mỉm cười quan sát chung quanh. Rồi ông bắt đầu cất lời, chỉ trong vài giây, ông đã thu hút được sự chú ý của những đại biểu có mặt. *“Tôn giáo chỉ là tôn giáo khi nó đoàn kết”, Ông nói: “Tôn giáo không còn là tôn giáo khi nó chia rẽ con người. Mục đích của tôn giáo không phải là để chia rẽ mà là để đoàn kết con người.”*

Những tràng pháo tay vang rộ để hướng ứng những lời này. Đây không phải cùng một luận điệu được lặp đi lặp lại trong ngày. Các đại biểu bắt đầu lắng nghe. Diễn giả tiếp tục: *“Đã có quá nhiều ý kiến tán thành hay phản đối việc hoán chuyển. Tôi tán thành chứ không phản đối việc hoán chuyển. Nhưng không phải là sự hoán chuyển từ một tổ chức tôn giáo này sang một tổ chức tôn giáo khác, không phải vậy, mà đó phải là sự hoán chuyển đau khổ sang hạnh phúc. Hoán chuyển từ ràng buộc sang giải thoát. Hoán chuyển từ tàn ác sang tình thương. Đó là sự hoán chuyển cần thiết trong thời đại này.”*

Gần như cứ sau mỗi câu là lại có một tràng vỗ tay vang dội lên. Vị diễn giả đã gây được thiện cảm với chủ đề của mình: *“Nếu tâm tôi đang bị vọng động vì giận dữ, ghét bỏ, ác ý, thù hận thì làm sao tôi có thể đem lại hòa bình cho thế giới?”*. Do đó, các Nhà hiền triết, Thánh nhân, tiên tri trên thế giới đã nói, *“Hãy biết chính mình”*, không chỉ ở mức độ lý trí, tình cảm hay đức tin, mà ở mức độ thực sự. Khi ta biết sự thật về chính bản thân ở mức độ chứng nghiệm, nhiều vấn đề sẽ được giải quyết.

Ta bắt đầu hiểu được luật tự nhiên phổ quát, hay còn gọi là Thượng Đế, vốn được áp dụng cho từng người và mọi người. Khi tôi quan sát bản thân và thấy mình đang tạo ra giận dữ, ác ý hay thù hận, tôi nhận ra rằng, tôi là nạn nhân đầu tiên của chính sự oán ghét và thù hận mà tôi đang tạo ra trong tâm. Rồi chỉ sau đó, tôi mới làm thương tổn đến người khác. Nếu tôi thoát khỏi những ô nhiễm này, Thượng Đế Toàn Năng bắt đầu tưởng thưởng tôi. Tôi cảm thấy rất an lạc. *“Bất kể tôi cho mình là người theo Ấn giáo, hay Hồi giáo hay Thiên chúa giáo hay đạo Jain, điều ấy không có gì khác biệt cả. Tâm con người là tâm con người. Sự chuyển đổi phải từ tâm bất tịnh sang tâm thanh tịnh. Đây mới là sự chuyển đổi cần thiết, chứ không phải là bất cứ điều gì khác.”*

Tiếng chuông rung lên, báo hiệu thời gian cho phần trình bày đã hết, nhưng Ông xin phép được thêm chút thời gian để truyền đạt thông điệp của của một người từng trị vì đất nước của ông. Trích dẫn và diễn giải, Ông nói: *“Cốt lõi của mọi tôn giáo đều là tình thương yêu, lòng từ bi và thiện ý. Vỏ bề ngoài của các tôn giáo tuy có khác nhau, nhưng ta hãy chú trọng đến cốt lõi bên trong của chúng, và điều này sẽ giúp chấm dứt những cuộc tranh cãi. Đừng lên án bất cứ điều gì, thay vào đó, hãy chú trọng đến thực chất của mọi tôn giáo, khi đó sự an lạc và hòa hợp thực sự sẽ đến.”* Nhà trị vì được đề cập đến là Asoka Đại Đế của Ấn Độ, người đã đưa ra thông điệp, lời kêu gọi dung hòa tôn giáo đầu tiên trên thế giới, hơn 2000 năm trước đây. Và sứ giả mang thông điệp này là người lúc nào cũng coi Vua Asoka là một vị anh hùng và đã dành trọn đời mình để truyền dạy con đường dẫn đến sự an lạc nội tâm: Thiền sư Satya Narayan Goenka.

Thuở thiếu thời

Hành trình để truyền đạt thông điệp này của Thiền sư Goenka bắt đầu từ năm 1924, tại cố đô của vương quốc Miến Điện. Gần 50 năm trước, một vị vua vẫn trị vì

nơi ấy, nhưng sau đó, người Anh xâm chiếm miền Nam Miến Điện. Sau thời này, một làn sóng người Ấn di cư sang đây. Trong số này, có ông nội của Ngài Goenka. Như những người mới tới, ông cũng muốn làm giàu. Nhưng ông là một người chính trực, lương thiện, thiên về vấn đề tâm linh; và mặc dù là một người theo Ấn giáo, ông nhanh chóng ngưỡng mộ người Miến Điện và các truyền thống của họ. Ông truyền đạt sự ngưỡng mộ này sang cháu của mình. Thiền sư Goenka nhớ lại, khi Ngài còn là một cậu bé, ông nội đã đưa Ngài tới tháp Mohā nổi tiếng ở Myat MuNi thuộc ngoại ô Mandalay. Tại đó, ông ngồi nhắm mắt và chìm trong tĩnh lặng, trong khi đưa bé [tức Ngài Goenka] kiên nhẫn chờ đợi, chăm chú quan sát và cảm nhận được bầu không khí an lành. Đối với đứa trẻ ấy, sự ngưỡng mộ đã trở thành lòng yêu mến sâu đậm đối với nơi chôn rau cắt rốn của mình. Tình yêu đó không bao giờ phai nhạt trong suốt cuộc đời Ngài.

Đứa bé lớn lên, tốt nghiệp hạng nhất bậc trung học. Mặc dù, ý tưởng theo đuổi việc học rất hấp dẫn, nhưng vì bổn phận nên Ngài đã tham gia vào việc kinh doanh ngành tơ sợi của gia đình. Rồi sau đó, thảm họa của thế chiến thứ hai đã thay đổi mọi thứ. Khi quân Nhật xâm lăng Miến Điện năm 1942, Ngài Goenka dẫn một đoàn đông người trong gia đình vượt núi rừng đến Ấn Độ một cách an toàn. Họ là những người may mắn trong lúc hàng ngàn người bỏ mạng trong cuộc hành trình.

Gia đình sống những năm chiến tranh ở Ấn Độ, nơi một người bạn giúp họ có một sự khởi đầu mới. Sau khi người Nhật bị đánh bại và rút lui, gia đình trở lại Miến Điện, và lúc Ngài Goenka trong độ tuổi hai mươi. Ngài nhanh chóng chứng tỏ khả năng kinh doanh thiên phú của mình và trở thành người lãnh đạo cộng đồng người Ấn. Như Ngài thường nhắc lại, giàu sang và danh tiếng không đem lại an lạc cho Ngài. Thay vào đó, những căng thẳng tinh thần đã gây ra chứng đau nửa đầu kinh niên,

chỉ có thể được điều trị bằng những liều Morphine gây nghiện cao. Ngài đã đi khắp nơi để tham vấn các Bác sĩ tài giỏi nhất ở Nhật, Âu Châu, Mỹ châu; nhưng không Bác sĩ nào có thể chữa lành bệnh cho Ngài.

Tiếp xúc với Vipassanā

Sau đó, một người bạn khuyên Ngài tới Trung Tâm Thiền Quốc Tế ở phía bắc Yangon do Ngài Sayagyi U Ba Khin thành lập trước đó vài năm. Sinh trưởng trong một gia đình nghèo, Ngài U Ba Khin đã vượt trội và trở thành một viên chức cao cấp trong chính phủ Miến Điện; nổi tiếng về sự liêm khiết và khả năng làm việc hữu hiệu của mình. Ngài cũng chính là một Thiền sư Cư sĩ Vipassanā, một phương pháp tự quan sát nội tâm được lưu truyền qua nhiều thế hệ, từ thời cổ xưa, bởi một nhóm các vị Tăng người Miến Điện. Nghe theo lời khuyên của người bạn, Ngài tới thăm trung tâm để tìm hiểu những gì được truyền dạy ở đây. Khi người đàn ông trẻ bước vào, Thiền sư U Ba Khin đã nhận ra đây là người sẽ giúp Ngài hoàn tất sứ mệnh của một Thiền sư Vipassanā.

Tuy thế, ban đầu Sayagyi đã từ chối không cho Ngài Goenka tham dự khóa thiền mười ngày. Ngài Goenka thẳng thắn nói rằng Ngài đang tìm một phương pháp để trị căn bệnh nhức đầu kinh niên của mình. *“Nếu tới học chỉ với mục đích chữa bệnh về thể xác, ông đã hạ thấp giá trị của phương pháp,”* Ngài U Ba Khin nói, *“Hãy tới học để giải thoát khỏi sự căng thẳng và đau khổ trong tâm, những lợi ích về thể chất sẽ tự động đến.”* Ngài Goenka đồng ý. Sau một vài tháng do dự, Ngài tới tham dự khóa thiền đầu tiên vào năm 1955. Mặc dù Ngài đã muốn bỏ chạy vào ngày thứ hai, Ngài kiên trì và tìm thấy những lợi lạc mà Ngài không bao giờ có thể mơ tới. Suốt phần đời còn lại, Ngài bày tỏ lòng cảm kích sâu sắc đối với Ngài U Ba Khin trong những bài Kinh tụng buổi sáng. Trong những năm sau đó, Ngài thường xuyên trở lại

Trung Tâm Thiên Quốc Tế và mang theo cả những người trong gia đình và bạn bè.



Thiền sư U Ba Khin tại Trung tâm Thiên Quốc tế, Yangon, những năm 60

Song song việc thực hành thiền, Ngài vẫn tiếp tục việc kinh doanh. Nhưng trong năm 1963, một khúc ngoặt xảy ra khi chính phủ quân phiệt mới thành lập không lâu, ra lệnh quốc hữu hóa tài sản trong nước. Trong chớp mắt, Ngài mất hết cơ nghiệp và tài sản. Tên Ngài cũng nằm trong danh sách những nhà tư bản sẽ bị hành quyết. Ngài chấp nhận tình huống một cách vui vẻ, và khuyến khích những nhân viên cũ làm việc tích cực vì lợi ích của đất nước mình. Ngài làm câu thơ sau đây:

“Nếu đó là ý trời..., nguyện cho thân xác tôi được hòa nhập với cát bụi trên mảnh đất thiêng liêng này. Nếu trời cho tôi được sống lâu hơn, nguyện cho hơi thở của tôi hòa nhập cùng lòng cảm kích đối với quê nhà. (trích một đoạn từ nguyên bản bằng tiếng Rajasthani).

Những năm vàng son

Vào phút chót, sự đe dọa đến tính mạng được bãi bỏ và Ngài bước vào thời kỳ mà sau này Ngài gọi là thời kỳ vàng son. Không còn bận rộn với việc kinh doanh, càng ngày Ngài càng gần gũi với Thầy mình hơn, thấm nhuần trong Dhamma, giáo huấn về con đường giải thoát. Riêng đối với Ngài, Ngài không mong muốn gì hơn điều này. Tuy nhiên, Thiền sư U Ba Khin có một dự tính khác. Ngài nhớ lại lời tiên tri cổ xưa rằng 2.500 năm sau thời của Đức Phật, Giáo huấn sẽ từ Miến Điện trở về Ấn Độ, nơi nó ra đời, và từ đó lan truyền khắp thế giới.



Thiền sư Goenka đánh lễ Thầy U Ba Khin trong Thiền thất của Trung tâm Thiền Quốc tế, những năm 60.

Nguyện vọng thầm kín của Ngài U Ba Khin là thực thi lời tiên tri này, bằng cách tái lập phương pháp thiền Vipassanā, cốt lõi trong giáo huấn của Đức Phật, tại Ấn Độ. Điều không may là trong thời kỳ 1960, chính phủ Miến Điện thường không cho người Miến Điện xuất ngoại. Nhưng vì Ngài Goenka thuộc dòng dõi Ấn Độ nên Ngài có thể được phép. Cơ hội đến vào năm 1969. Cha mẹ Ngài đã trở về Ấn trước đó vài năm, và mẹ Ngài lâm bệnh. Chính phủ đã sẵn sàng cấp hộ chiếu chỉ có giá trị đi Ấn Độ cho Ngài. Trước khi khởi hành, Thiền sư U Ba Khin chính thức bổ nhiệm Ngài làm Thiền sư Vipassanā.

Trong hai khóa thiền cho cộng đồng người Ấn ở Miến Điện, Ngài hướng dẫn khóa thiền với Thầy mình ngồi bên cạnh. Địa điểm được chọn là để Ngài làm quen với hoàn cảnh sẽ gặp ở Ấn Độ. Khóa đầu được tổ chức trên nóc một căn nhà tại trung tâm thành phố Mandalay, nằm giữa hai rạp chiếu phim, nơi tiếng nhạc phim được mở với âm lượng lớn. Chỗ ngủ là những căn chòi tạm được ngăn bằng mảnh tre. Nhưng những điều này không làm cho thiền sinh bận tâm, và Ngài may mắn được một vị đại Thiền sư đào tạo tại chỗ. Ngồi kế bên Thiền sư U Ba Khin, Ngài Goenka giảng những bài pháp thoại sau này trở thành quen thuộc. Vì người tham dự là người Ấn nên Ngài giảng bằng tiếng Ấn.

Sayagyi hiểu tiếng Ấn mặc dù nói không được thông thạo. Ngài thường nghiêng qua nói nhỏ với Ngài Goenka, *“Bây giờ kể cho họ về một số môn đệ của Đức Phật! Hãy kể cho họ nghe về Bà Mẹ Visaka! Kể cho họ nghe về Angulimāla!”* Và Ngài Goenka ngưng những gì đang giảng và chuyển sang nói những gì Thầy dặn. Sau này Ngài cho biết, đối với Ngài, giảng pháp thoại giản dị như mở một vòi nước; không một chút khó khăn, lời nói tự động tuôn trào.

Trở về ấn độ

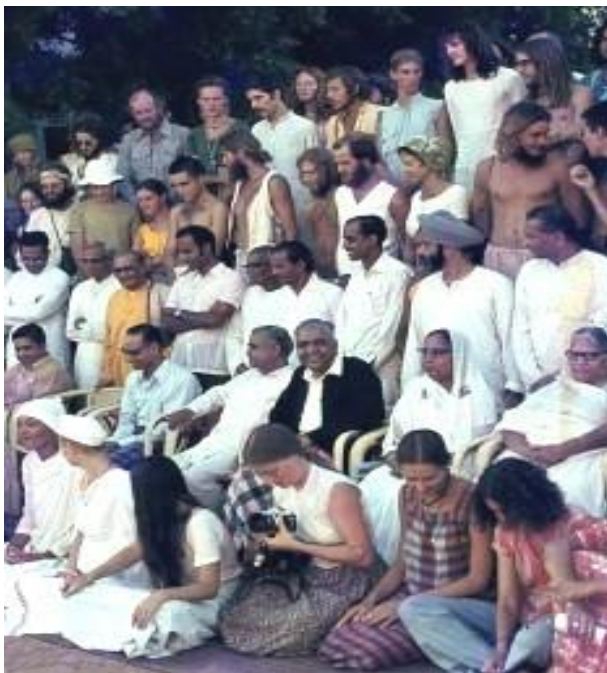
Tháng sáu năm 1969, Ngài Goenka lên máy bay ở Yangon để đi Kolkata, Ấn Độ. Trước khi lên đường, Thiền sư U Ba Khin nói với Ngài, *“Con không phải là người đang đi, chính ta đang đi, Dhamma đang đi!”* Bản thân Ngài U Ba Khin không thể rời Miến Điện, nhưng Ngài gửi học trò của mình làm người đại diện, làm Dhamma-dūta, theo tiếng Pāli nghĩa là *“Sứ giả Dhamma”*. Ngài Goenka ý thức rất rõ đây là giây phút lịch sử. Tuy nhiên, trong thâm tâm, Ngài vẫn nghĩ là Ngài chỉ ở Ấn Độ một thời gian ngắn và sẽ sớm trở về đoàn tụ với vị Thầy kính mến và quê hương yêu dấu.



Thiền sư Goenka giảng Pháp thoại, đầu những năm 70

Trên thực tế, hơn hai thập niên sau Ngài mới trở lại Miến Điện. Ngài đến một xứ sở, nơi có rất ít người biết Ngài và giáo huấn của Đức Phật không được coi trọng. Ngay như chữ “*Vipassanā*” cũng đã bị quên lãng. Nhưng với sự hỗ trợ của gia đình, Ngài đã sớm tổ chức được khóa mười ngày đầu tiên ở Mumbai. Trong số những người tham dự gồm có cha mẹ Ngài vài một người khác, trong đó, có cả một phụ nữ người Pháp. Vào ngày cuối khóa, bà này mời Ngài sang Pháp; Ngài đã nói bà hãy đưa ra lời mời sau 10 năm nữa. Sau khóa đầu tiên là một khóa nữa, rồi khóa nữa, và như vậy Bánh Xe Dhamma bắt đầu chuyển động tại nơi nó khởi nguồn.

Việc trở lại Miến Điện phải trì hoãn lại vì nhiều người đang nôn nóng được học Dhamma, và sứ giả Dhamma không thể từ chối. Ngài Goenka đi khắp Ấn Độ trong toa xe lửa thông thường, hạng ba đông đúc. Ngài không có thiền sinh cũ trợ giúp; trái lại, trong khóa thiền Ngài chính là người sắp xếp chỗ ngủ cho thiền sinh, và trong bữa ăn, Ngài ăn chung với thiền sinh hay phân phối thức ăn. Thông thường, một căn lều được dùng làm Thiền đường. Một buổi tối ở Rajgir, cơn giông giạt sập căn lều. Nhưng sáng sớm hôm sau, Ngài đã ngồi trên ghế, tụng niệm để khích lệ thiền sinh.



Ngày cuối một khoá Thiền tại Chennai, Nam Ấn Độ, 1973

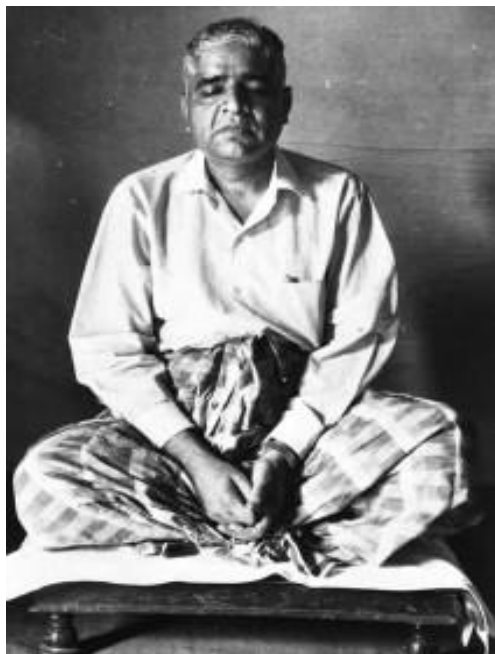
Điều kiện ngày ấy thường khó khăn. Ngài có ít tiền và ít sự hỗ trợ. Ngài chỉ có một mình vì vợ Ngài, bà Ilaichi (được thiền sinh gọi là Mataji) phải ở lại Miến Điện trong thời gian đầu. Tuy vậy, sự tươi vui vẫn tỏa ra từ Ngài, sự tươi vui của một người đang làm những gì bẩm sinh để làm. Trong những năm đầu, Ngài giảng dạy bằng tiếng Ấn. Ngài biết tiếng Anh nhưng chủ yếu chỉ sử dụng trong các hạn giao dịch thương mại, và Ngài nghĩ rằng khả năng tiếng Anh của mình không đủ để dạy thiền Vipassanā. Nhưng khi danh tiếng của Ngài lan rộng, ngày càng có nhiều người nước ngoài muốn học Thiền từ Ngài. Vào cuối những năm 60, đầu những năm 70, đã có rất nhiều người Phương Tây tới Ấn Độ để tìm kiếm một thứ gì đó mà bản thân họ cũng chưa thể xác định được. Một số người trong số đó đã thuyết phục Thiền sư Goenka cho họ được tham dự khoá Thiền, nhưng Ngài đã từ chối vì rào cản ngôn ngữ. Không nản lòng, các thiền sinh đó đã gửi thư tới Ngài U Ba Khin tại Miến Điện.

Sau đó một thời gian ngắn đã có một lá thư đến từ Miến Điện, yêu cầu Thiền sư Goenka giảng dạy các khóa Thiền bằng tiếng Anh. Như mọi lần, Ngài luôn thuận theo ý muốn của Thầy mình. Khóa Thiền đầu tiên bằng tiếng Anh được tổ chức vào tháng 10 năm 1970 tại Dalhousie, một khu nghỉ dưỡng đồi núi ở Hy Mã Lạp Sơn. Sau đó, ở Bồ Đề Đạo Tràng, nơi Đức Phật giác ngộ, một số người Phương Tây trẻ tuổi đã tới học với Ngài. Một số trần trụi, tóc dài bù xù, bắt chước những Tu sĩ lang thang; một số khác ăn mặc như sắp đi tắm biển. Đa số đều để râu rậm rạp. Phần lớn phụ nữ đều để đầu bù tóc rối, dài tới lưng, không chải bới gọn ghẽ như phụ nữ Ấn Độ.

Đối với Ngài, vóc dáng luộm thuộm của họ không làm Ngài bận tâm; Ngài chia sẻ kho báu Dhamma cho tất cả những người đến với Ngài. Một số người tham dự một khóa mười ngày và rồi không bao giờ quay trở lại. Một số khác đi theo Ngài khắp Ấn Độ hết khóa này sang khóa khác. Trong số này có những người nổi tiếng trong các truyền thống khác. Cũng trong số này, có người bây giờ trở thành những Thiền sư trụ cột do Ngài bổ nhiệm. Chẳng bao lâu, trong tiệm cà phê, tiệm ăn dành cho du khách Tây phương đều dán những thông báo về khóa thiền Vipassanā.

Đôi khi, người ta còn gọi Ngài là vị “*Đạo sư hay hát*” vì giọng tụng đặc sắc và đầy ắp giai điệu của Ngài. Ngài thường tụng những câu kệ cổ xưa về giáo huấn của Đức Phật và những bài do chính Ngài sáng tác bằng tiếng Ấn và tiếng Rajasthani. Trong sự tĩnh lặng của Thiền đường vào buổi sáng sớm lạnh giá, hay vào buổi tối muộn, giọng tụng của Ngài làm rung động bầu không khí, thoa dịu, dịu dặt, khích lệ. Lúc bắt đầu khóa thiền, Ngài đi vào, yên lặng chờ thiền sinh ngồi vào chỗ, sửa soạn tọa cụ rồi ngồi yên. Rồi Ngài bắt đầu nói, và ngay lập tức căn phòng thuê mượn tồi tàn hoặc túp lều tuềnh toàng được chuyển hóa thành một nơi vượt thời gian, nơi

mọi người chìm trong hành trình khám phá sự thật về nội tâm đầy ngạc nhiên.



Thiền sư Goenka tại Ấn Độ, đầu những năm 70

Ngài giảng mọi thứ trực tiếp, tụng Kinh, hướng dẫn cách thực tập trong ngày, và pháp thoại vào buổi tối. Dhamma từ Ngài tuôn trào ra. Chương trình hàng ngày chấm dứt vào lúc 9 giờ tối. Sau một ngày dài bắt đầu từ sáng sớm, thiền sinh đều mệt mỏi. Nhưng hầu hết đều ở lại Thiền đường, họ không muốn bỏ lỡ giờ tham vấn buổi tối. Thiền sinh sắp hàng hay ngồi xung quanh Ngài. Một số hỏi, rõ ràng là muốn thách đố hay tranh cãi với Ngài. Một số khác thực sự bối rối hay dao động. Một số muốn được xác nhận quan điểm của họ là đúng. Một số khác cố chứng tỏ là Ngài sai. Với từng trường hợp, Ngài đều ứng xử vui vẻ, dịu dàng, thường cười thành tiếng. Cuối cùng, thiền sinh thường cười lớn cùng với Ngài. Họ có thể không nhớ những lời Ngài nói, nhưng tất cả đều cảm thấy họ đã nhận được câu trả lời mà họ đang cần. Vào cuối khóa, Ngài giảng pháp thoại và Thiền chung với

thiền sinh một lúc. Sau đó Ngài rời Thiền đường, vừa đi vừa tụng bằng tiếng Ấn Độ, “*Sabba mangalam...*, *Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc; Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc*,” tiếng tụng mỗi lúc một nhỏ dần cho tới khi mất hẳn. Thiền giả trở về những căn phòng tồi tàn nơi nào đó trong một thành phố tại Ấn Độ, với tiếng rao hàng inh ỏi lên bên ngoài, tiếng chó sủa, gặp gỡ bạn bè hoặc người thân yêu, đọc thư từ, bắt xe lửa, các kế hoạch cần thực hiện. Nhưng đối với nhiều người, có cái gì đó đã thay đổi. Cuộc đời của họ sẽ không bao giờ còn như xưa nữa.

Đây là sự trả ơn duy nhất

Ngài thường xuyên báo cáo cho Thầy mình, và Ngài U Ba Khin rất hài lòng với những bức thư của Ngài Goenka. Trong một khóa có 37 thiền sinh và Ngài U Ba Khin vui mừng: “*37 người cho 37 yếu tố giác ngộ!*”; Ngài đề cập tới một đề mục trong Kinh điển Pāli cổ xưa. Ngài còn hài lòng hơn nữa khi được báo rằng Ngài Goenka hướng một khóa thiền cho 100 thiền sinh. Ít người ngờ được rằng, một ngày nào đó, đây được coi là một khóa thiền nhỏ. Khi Ngài Goenka đang hướng dẫn một khóa thiền tại Thiền viện Miến Điện ở Bồ Đề Đạo Tràng vào tháng 1 năm 1971, Ngài nhận được điện tín báo tin Ngài U Ba Khin đã qua đời. “*Ánh sáng đã tắt.*”

Ngài nói với thiền sinh, Ngài cảm thấy mát mát rất lớn. Nhưng chẳng bao lâu, Ngài nhận ra mình ý thức được sự hiện diện của Thầy mình rõ rệt hơn bao giờ hết. Dường như, cuối cùng, Thầy U Ba Khin đã đoàn tụ với Ngài ở Ấn Độ. Bây giờ, có thể làm gì khác, ngoài việc tiếp tục? Thầy Ngài đã giúp Ngài trong lúc hầu như không có cách nào để thoát khỏi khổ đau. Ngài U Ba Khin đã ưu ái dạy Ngài Vipassanā và chỉ dạy Ngài cách hướng dẫn một khóa thiền. Ngài đã bổ nhiệm Ngài Goenka làm Thiền sư, giao cho một sứ mệnh và gửi Ngài lên đường. Ngài

Goenka đã tiếp tục sứ mệnh cho tới hơi thở cuối cùng. Mọi ngày trong khóa thiền, Ngài tuyên bố trong bài Kinh tụng buổi sáng:

*Lòng cảm kích trào ra từ mọi lỗ chân lông,
Con không bao giờ có thể đền đáp được ơn này,
Sống một cuộc sống Dhamma,
Phục vụ người đang đau khổ,
Chia sẻ hạnh phúc Dhamma với mọi chúng sinh,
Đây là cách đền đáp duy nhất.*

Và đó là những gì Ngài đã làm. Từ vùng cực Nam Ấn Độ tới dãy Hy Mã Lạp Sơn, từ những sa mạc miền Tây Gurajat tới vùng đồi núi Bengal, Ngài tiếp tục dẫn bước. Phong cảnh thay đổi, con người đổi khác, chính Ngài cũng sẽ thay đổi và già yếu đi, nhưng cuộc hành trình cứ tiếp diễn.

Ngọn đồi Dhamma

Trong những năm đầu tiên đó, các khóa thiền được tổ chức ở những nơi tạm bợ như Đền thờ, Tu viện, Nhà thờ, Trường học, Nhà vắng lai, Nhà trọ, Viện điều dưỡng, ..., bất cứ nơi nào rẻ tiền. Những nơi ấy đều có thể tổ chức khoá Thiền nhưng mỗi nơi đều có những khuyết điểm, và vấn đề là luôn luôn phải sửa soạn và tháo gỡ sau khóa thiền. Do đó, công cuộc tìm kiếm một địa điểm chỉ dành riêng cho Vipassanā, nơi các khoá sẽ được tổ chức quanh năm, đã bắt đầu. Đó là tại sao cuối năm 1973, tại thành phố Igatpuri, một chủ tiệm tạp hóa và một công chức trẻ tuổi chặn xe của Ngài trên đường về nhà ở Mumbai sau một khóa thiền ở Deolali. Họ đã tìm thấy vài địa điểm thích hợp ở ngoại ô và năn nỉ Ngài dừng lại để đi xem. Ngài lưỡng lự đồng ý vì chân Ngài đang bó bột vì mới bị rạn và Ngài không muốn về nhà trễ. Hai địa điểm đầu rõ ràng là không thích hợp, nhưng còn một chỗ nữa cần phải xem. Xe quẹo vào một con đường

lồi lõm, bỏ phế lâu ngày. Con đường dẫn lên một đỉnh đồi với nhiều cây xoài to lớn. Dưới bóng cây là những căn nhà xây dựng từ thời thuộc địa Anh. Một số căn trong tình trạng tồi tàn, và có những con dê chạy ra chạy vào. Đằng sau là một dãy núi sừng sững. Ngài Goenka nhắm mắt một lúc. Rồi Ngài nói, “*Được, đây là chỗ thích hợp!*”. Ngay lập tức, người thương gia đi cùng với Ngài tình nguyện mua mảnh đất. Đây là sự khởi đầu của Trung tâm được biết đến bằng tên Dhamma Giri, Ngọn đồi Dhamma.

Trung tâm bắt đầu rất khiêm nhường, với một vài thiền sinh, chủ yếu là những người Tây phương lưu trú ở đây. Họ viết thư hỏi Ngài Goenka xem phải làm gì. Ngài trả lời, “*Hành Thiền, hành thiền, hành thiền. Hãy gột rửa bản thân, gột rửa trung tâm.*” Họ bắt đầu chùi rửa với chổi chà và nước múc dưới giếng. Một khi đã có chỗ, họ dành sáu tới tám tiếng một ngày để hành thiền. Chẳng bao lâu, nhiều người tới và việc xây dựng bắt đầu. Dhamma Giri chính thức mở cửa vào tháng 10 năm 1976.



Ngài Goenka và Mataji tham gia giúp đặt viên đá nền móng cho khu tháp tại trung tâm Dhamma Giri vào năm 1976.

Đó là giây phút hào hứng nhưng cũng đầy thử thách. Như thường xảy ra, tiền chi ra nhiều hơn thu vào. Ban điều hành thiếu nợ nhà thầu mà không có tiền trả. Vì

dụ, không đủ kinh phí cho việc xây cất chỗ ở mới cho Thiền sư. Khi Ngài Goenka biết được, Ngài từ chối không ở đó. Thay vì thế, Ngài và bà Mataji, tức vợ Ngài, tới ở trong một phòng thuộc khu kí túc, mặc dù không có bơm nước. Chỗ tắm được quay bằng mảnh tre và hai người dùng nhà vệ sinh công cộng như mọi người khác. Đây là những gì hai người trải qua trong nửa năm đầu tiên, khi Dhamma Giri hoạt động, cho tới khi ban điều hành trả hết nợ. Sau cùng, Trung tâm đã có thêm các nguồn tài chính. Nhiều phòng ốc được xây cất và việc xây dựng một Ngôi tháp, giống như Tháp tại Trung tâm của Ngài U Ba Khin ở Yangon đã được bắt đầu. Một nhóm tình nguyện người Tây phương làm việc cùng với những người thợ Ấn Độ; một vị Sư trụ trì Chùa Miến Điện ở Bồ Đề Đạo Tràng tới giúp để làm hoa văn trang trí.



Trung tâm đầu tiên tại Dhamma Giri, ngay sau khi hoàn thành vào năm 1979

Đầu năm 1979, Tháp chính thức mở cửa. Tham dự trong dịp này là Sayama Daw Mya Thwin (người giúp Ngài U Ba Khin ở trung tâm thiền) và chồng bà là U Chit Tin (cấp dưới của Ngài Sayagyi trong cơ quan chính phủ). Sau đó, chẳng bao lâu, có một sự kiện đột xuất, Ngài Goenka lên máy bay đến dạy một khóa thiền đầu tiên ở Tây phương. Người phụ nữ đã mời Ngài trước đây

10 năm vẫn ghi nhớ những gì Ngài nói. Giờ đây, bà lại liên lạc với Ngài, lần này có thêm thư mời của Hiệp Hội Thiền sư Yoga Pháp.

Từ Ấn Độ đến với thế giới

Ngài Goenka cảm thấy thời gian đã chín mùi. Lời tiên tri cổ xưa, “*Dhamma sẽ từ Miến Điện trở về Ấn Độ*”, đã được thực hiện. Nhưng lời tiên tri còn nói, Dhamma sẽ từ Ấn Độ lan truyền khắp thế giới, nên Ngài vẫn còn việc phải làm để hoàn thành sứ mệnh ấy.



Ngày cuối cùng trong khoá Thiền đầu tiên tổ chức tại Phương Tây, tháng 7 năm 1979, Gaillon, Pháp.

Trước khi bắt đầu sứ mệnh, điều cần thiết là Ngài phải có thể đi tới các nước khác. Hộ chiếu Miến Điện của Ngài chỉ có giá trị đối với Ấn Độ. Ngài đã thử dùng hộ chiếu này để xin Visa tới các nước khác nhưng không được chấp thuận. Một cách lưỡng lự, Ngài nhận ra mình cần phải thay đổi quốc tịch và xin hộ chiếu Ấn Độ. Lại thêm một dây nối với xứ sở mà Ngài coi là quê hương bị cắt đứt. Nhưng vì là một Sứ giả Dhamma, Ngài bắt buộc phải làm. Ngài rất ngạc nhiên khi thấy việc trở thành công dân và xin hộ chiếu Ấn Độ cũng không dễ dàng lắm. Nghe đồn là cảnh sát chìm tới Dhamma Giri để điều tra Ngài làm gì ở đó. Chậm trễ xảy ra ở khắp mọi nơi. Rồi

vào lúc chót, những trở ngại được giải tỏa, Ngài Goenka và Mataji lên máy bay đi Paris. Thời điểm đó, cách ngày Ngài rời Miến Điện đến Ấn Độ gần 10 năm. Năm đó, Ngài dạy hai khóa ở Paris, tiếp theo là một khóa ở Canada và hai khóa ở Anh. Rất nhiều thiền sinh cũ và những người chưa bao giờ học Vipassanā tới gặp Ngài. Mùa đông năm sau, một số người này tới học ở Dhamma Giri. Đây là khuôn mẫu cho hai thập niên tới.

Trong thời gian đó, hàng năm Ngài thường xuyên đi ra nước ngoài. Không những Ngài chỉ viếng thăm Âu Châu, Bắc Mỹ mà còn tới những nước khác như Nhật, Úc, Tân Tây Lan, Tích Lan và Thái Lan... và cuối cùng là Miến Điện vào năm 1990, đây là chuyến về thăm quê nhà đầu tiên. Tại những nơi này và nhiều nơi khác, nhiều Trung tâm nhanh chóng mọc lên nhằm tạo cơ hội cho việc học và thực hành thiền Vipassanā do Ngài Goenka giảng dạy.



Ngài Goenka giảng tại Dhamma Kuta tại Sri Lanka, trong lần đầu thăm trung tâm này vào năm 1994.

Trọng tâm mới

Ngài Goenka đã có một bước đại nhảy vọt trong sứ mệnh của mình, nhưng bây giờ, Ngài lại phải đối diện với trở ngại mới: *Làm sao để phục vụ một số lượng lớn người đang muốn học Vipassanā? Ngài dạy một mình, và*

ngay trong một khóa thiền đông người, Ngài cũng chỉ có thể trực tiếp hỗ trợ một số lượng thiền sinh hạn chế. Chỉ có một giải pháp duy nhất. Bắt đầu cuối năm 1981, Ngài bắt đầu huấn luyện và bổ nhiệm Thiền sư phụ tá để đại diện Ngài dạy Thiền, dùng băng ghi âm các bài giảng và phần hướng dẫn của Ngài. Khóa mười ngày đầu tiên do Thiền sư phụ tá hướng dẫn được tổ chức tại khu nhà cho khách hành hương của chùa Miến Điện ở Bồ Đề Đạo Tràng, nơi Ngài đã ở lại nhiều lần. Chỉ trong vòng vài tháng, những khóa thiền được tổ chức khắp thế giới.

Ngày nay, có hàng trăm Thiền sư phụ tá hàng năm hướng dẫn khoảng 2.500 khóa thiền cho 150.000 thiền sinh, tại hơn 150 trung tâm chính thức cũng như các địa điểm tạm thời. Bắt đầu năm 1994, Ngài Goenka khởi sự bổ nhiệm những Thiền sư phụ tá kỳ cựu làm Thiền sư. Có hơn 300 Thiền sư trên khắp thế giới, tham gia hướng dẫn cho các khóa Thiền và trung tâm tại nơi họ phụ trách. Chương trình Thiền sư phụ tá đã giúp Ngài Goenka có thể tập trung vào những dự án lớn khác. Ngài dành nhiều thì giờ hơn cho việc diễn thuyết và xuất hiện tại nhiều sự kiện, trong đó, có Diễn Đàn Kinh Tế Thế Giới năm 2000 tại Davos, Thụy Sĩ.

Ngài thành lập Viện Nghiên Cứu Vipassanā, nơi phát hành miễn phí Tam Tạng Kinh điển tiếng Pāli (Kinh điển cổ xưa nhất ghi lại giáo huấn của Đức Phật) bằng ngôn ngữ của nhiều nước. Ngài giám sát chương trình thiền Vipassanā cho tù nhân ở nhà tù Tihar tại New Delhi và tại những nhà giam khác. Chính Ngài hướng dẫn “*Khóa Thiền Ngàn Người*” tại nhà tù Tihar vào tháng tư năm 1994. Ngài khởi sự chương trình khóa thiền cho trẻ em. Ngài viết rất nhiều về Vipassanā và giáo huấn của Đức Phật. Ngài cũng là người đã khơi nguồn cảm hứng cho việc xây dựng Tháp Vipassanā Toàn Cầu (Global Vipassanā Pagoda) ở ngoại ô thành phố Mumbai. Đây là phiên bản nhỏ hơn của Tháp Shwedagon tại Yangon,

được xây dựng với mục đích thu hút nhiều người tìm hiểu về giáo huấn của Đức Phật. Tháp này là biểu tượng cho lòng biết ơn sâu sắc đối với Miến Điện và Ngài Sayagyi U Ba Khin, người đã mang món quà Vipassanā sang Ấn Độ. Thời gian trôi qua, Ngài nhận được nhiều vinh dự và bằng khen. Ngài nhận được tước vị “*Đại dương Trí tuệ*”, “*Người Dâng Cao Ngọn Đuốc Dhamma*”, “*Nhà Thông Thái Vĩ Đại*”, “*Đại Thiên sư Cư sĩ Vipassanā*” và nhiều tước vị khác nữa... Chính phủ Miến Điện và Sri Lanka mời Ngài làm quốc khách, và năm 2012, chính phủ Ấn Độ ban cho Ngài tước vị *Padma Bhushan* (“*Bông sen Quý báu*”), một trong những giải thưởng công dân cao quý nhất. Ngài nhấn mạnh, tất cả những vinh dự ấy thực chất là sự vinh danh Dhamma.



Tháp Vipassana Toàn cầu, Mumbai, 2011

Những năm cuối cuộc đời

Vào những năm cuối cuộc đời, sức khỏe của Ngài suy yếu. Ngài phải ngồi xe lăn; giọng nói trầm ảm, lời cuốn trở nên yếu đi, Ngài không thể nói lâu. Nhưng ngay

cả khi Ngài cảm thấy bị chi phối vì bệnh tật và tuổi già, Ngài không bao giờ bỏ rơi sứ mệnh. Ngài cố gắng hết mình để giảng dạy Dhamma và khuyến khích người khác thực tập. Khi danh tiếng của Ngài ngày một lan rộng, sự kính trọng mà người ta dành cho Ngài cũng lớn dần, và một số người đối xử với Ngài như một vị Đạo sư (Gurujī) Ấn Độ truyền thống, một vai trò Ngài luôn luôn phủ nhận.

Khi Ngài xuất hiện ở Tháp Toàn Cầu, đông đảo người vây quanh, làm như Ngài có thể ban cho họ phép màu. Những hành vi này khiến Ngài hết sức thất vọng bởi vì nó không có gì liên quan đến công việc một sứ giả Dhamma. *“Tôi chỉ là một người bình thường”*, Ngài nói sau khi buổi diễn thuyết ở New York vào năm 2002. Tại Ấn Độ, bất cứ Đạo sư nào cũng có thể được gọi là “Gurujī”, và một vài thiền sinh ưu ái dùng tên này đối với Ngài. Nhưng nếu Ngài phải dùng tước vị, Ngài thích tước vị Pāli truyền thống Kalyana-mitta – có nghĩa là *“bạn hữu cho hạnh phúc của người khác”*. Ngài không thể ngăn cấm thiền sinh chụp ảnh Ngài, nhưng Ngài đùa cợt khi họ nhắm máy. Ngài nói: *“Cái gì thế này, không phải là con đã có đủ hình của Thầy rồi sao?”*

Ngoài việc đùa cợt như vậy, Ngài không cho phép hình của Ngài được treo trong Thiền đường hay bất cứ nơi nào tại các trung tâm Vipassanā. Khi được hỏi: *“Ngài đã giải thoát chưa”*, Ngài trả lời, *“Nếu chỉ nói về số lượng giận dữ, oán ghét, ác ý mà tôi đã gột rửa được, thì tôi đã giải thoát”*. Ngài không bao giờ nói là đã đạt tới một giai đoạn đặc biệt nào; nhiều lắm là Ngài nói mình đã bước trên con đường vài bước xa hơn những người tới học với Ngài. Sau khóa học nhiều người cảm ơn Ngài. Câu trả lời của Ngài lúc nào cũng giống nhau: *“Hãy cảm ơn Dhamma! Và cũng cảm ơn chính mình vì đã tu tập tích cực.”* Trong năm 2010, Ngài nói, *“Thiền sư U Ba Khin quan trọng hơn là sứ giả Dhamma. Người ta đã quên tên của những sứ giả Dhamma mà Vua Asoka trước đây đã*

gởi đi, để đem Dhamma tới những nước xung quanh Ấn độ. Do đó, ngày nay, trong chu kỳ mới của giáo huấn của Đức Phật, ta phải nhớ đến Thiền sư U Ba Khin.” Ngài không quan tâm là người ta có nhớ đến Ngài hay không. Tuy nhiên, đối với những người biết Ngài, Ngài Goenka vẫn là người mà họ không thể quên được.

Cách đây đã lâu, Thiền sư U Ba Khin nói, “*Động hồ Vipassanā đã điếm.*” Đối với nhiều người trên thế giới, Ngài Sataya Narayan Goenka là người đã mang thông điệp đó. Đối với họ, Ngài là hiện thân sống động của Dhamma, của trí tuệ, khiêm nhường, từ bi, vị tha và bình tâm. Ngài thường nói về sự ngọt ngào của Dhamma. Sự ngọt ngào của chính Ngài sẽ tồn tại dài lâu, cũng như giọng tụng của Ngài khi rời Thiền đường, “*Nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc ... hạnh phúc ... hạnh phúc.*”



Thiền sư Goenka tụng Kinh, đi bên cạnh là bà Mataji, tại trung tâm Dhamma Dhara, Hoa Kỳ, giữa những năm 1980.

Ngài Goenka đã trút hơi thở cuối cùng một cách thanh thản vào tối chủ nhật, ngày 29 tháng 9 năm 2013, tại tư gia ở Mumbai, Ấn độ. Ngài thọ được 90 tuổi và đã

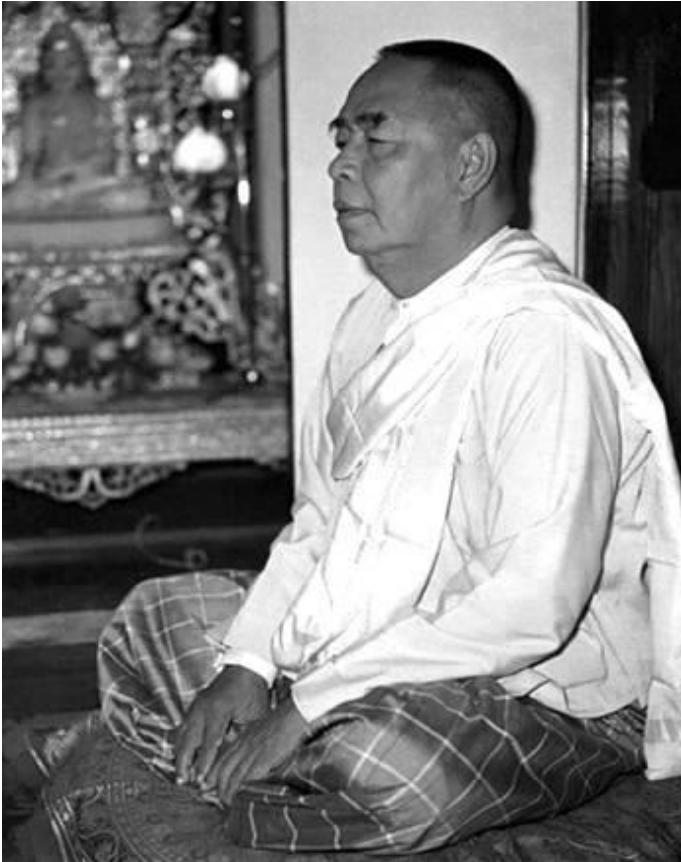
phục vụ nửa đời người với cương vị của một Thiền sư Vipassanā. Sau khi hỏa táng ở Mumbai, tro của Ngài được mang về Miến Điện và rải xuống sông Irrawaddy, vĩnh viễn đoàn tụ Ngài với quê hương yêu dấu.

Bài này do Bill Hart viết. Ông là một trong những Thiền sư được Ngài Goenka bổ nhiệm và là tác giả cuốn *Nghệ Thuật Sống – Thiền Vipassanā*. Tài liệu được trích từ những bài viết và diễn văn của Ngài Goenka, đàm luận riêng với Ngài và hồi ký của những người đã học thiền với Ngài trong những năm đầu. Năm 2012, Ngài Goenka chỉ định những Thiền sư quản lý trung tâm là những người kế vị. Thiền sư ở mỗi vùng sẽ làm việc với nhau trên cơ sở bình đẳng, hợp tác với những Thiền sư ở khu vực khác. Những khóa thiền Vipassanā sẽ tiếp tục y hệt như trước đây, và bánh xe Dhamma sẽ không ngừng luân chuyển vì lợi ích và hạnh phúc của nhiều người.

Quý vị có những ký ức, hình ảnh, bản ghi âm liên quan tới Ngài Goenka mà quý vị sẵn sàng chia sẻ? Nếu có, vui lòng liên hệ với ban phụ trách Bản tin Vipassanā Thế giới tại editor@news.dhamma.org.

CUỘC ĐỜI NGÀI THIỀN SƯ SAYAGYI U BA KHIN(1899-1971)

Sayagyi U Ba Khin sinh ngày 6 tháng 3 năm 1899 tại Yangon, thủ đô nước Miến Điện. Ông là con út trong một gia đình hai con, có mức sống khiêm tốn tại một xóm lao động. Vào thời đó, Miến Điện bị người Anh cai trị cho đến sau Thế chiến thứ II. Chính vì thế, mà việc học tiếng Anh là rất quan trọng. Trên thực tế, để thăng tiến trong công việc người ta cần có khả năng giao tiếp tốt bằng tiếng Anh.



Thiền Sư Sayagyi U Ba Khin (1899-1971)

Lúc lên 8 tuổi, U Ba Khin may mắn được một ông cụ làm tại một nhà máy gần đó giúp cậu vào một trường trung học của Giáo phái Giám lý. Cậu bé U Ba Khin tỏ ra là một học sinh có năng khiếu. Cậu có khả năng nhớ hết các bài học trong đầu, và nhớ nằm lòng toàn bộ cuốn sách ngữ pháp tiếng Anh. Năm nào cậu cũng đứng đầu lớp và dành được học bổng vào trung học. Một giáo viên người Miến đã giúp cậu vào học Trường Thánh Paul, và tại đó năm nào cậu cũng lại đứng nhất lớp.

Vào tháng 3 năm 1917, cậu thi đậu phổ thông trung học, dành huy chương vàng và một xuất học bổng đại học. Nhưng do hoàn cảnh khó khăn của gia đình, lúc đó, U Ba Khin đã buộc phải thôi học để đi làm kiếm sống. Công việc đầu tiên của U Ba Khin là tại một tờ báo Miến Điện mang tên The Sun ("*Ánh Dương*"), nhưng sau đó không lâu, cậu đã chuyển sang làm nhân viên kế toán tại văn phòng của Bộ Trưởng Bộ Kế Toán Miến Điện. Ngoài cậu ra, chỉ có một số ít người Miến làm việc tại đây vì hầu hết các viên chức tại Miến Điện vào thời đó đều là người Anh hoặc người Ấn Độ.

Năm 1926, cậu thi đậu kỳ thi nghiệp vụ Kế toán do chính quyền địa phương của Ấn Độ tổ chức. Năm 1937, khi Miến Điện tách khỏi Ấn Độ, U Ba Khin được bổ nhiệm chức Giám sát viên Văn phòng đặc biệt. Sayagyi thực tập thiền lần đầu tiên vào ngày một tháng 1 năm 1937. Một thiền sinh của Ngài Saya Thetgyi, vốn là một phú nông và đồng thời là một Thiền sư, đến thăm U Ba Khin và giải thích cho ông về phương pháp thiền Ānāpāna (quan sát hơi thở). Khi Sayagyi thử phương pháp thiền này, ông đã trải nghiệm trạng thái định tâm rất tốt, và điều này đã gây ấn tượng rất mạnh đối với ông, đến nỗi ông quyết định tham gia trọn vẹn cả khóa thiền. Ngay sau khi quyết định ông đã nộp đơn xin nghỉ phép mười ngày và đến trung tâm thiền của Ngài Saya Thetgyi. Có thể thấy quyết tâm học thiền Vipassanā của U Ba Khin mạnh mẽ như thế

nào qua việc ông nhanh chóng xin nghỉ phép. Vì rất tha thiết học thiền nên chỉ sau một tuần thực hành phương pháp thiền Ānāpāna, ông đã lên đường đến trung tâm thiền của Ngài Saya Thetgyi tại làng Pyawbwegyi. Ngôi làng nhỏ bé Pyawbwegyi nằm ở phía Nam Yangon; khách đến làng sẽ phải qua sông Yangon và đi tiếp qua cánh đồng trải dài hàng dặm nữa. Ngôi làng chỉ cách thành phố tám dặm (12,8 km), nhưng những cánh đồng bùn lầy trước mùa gặt khiến con đường tới đó dường như dài hơn, tựa một biển cạn mà ai đến làng đều phải băng qua. Khi U Ba Khin qua sông Yangon, thủy triều đã xuống, và chiếc xuồng ông thuê chỉ chở được ông đến làng Phyersu, tức khoảng nửa quãng đường, dọc theo phụ lưu nối với Pyawbwegyi. Saygyi leo qua bờ sông, bùn ngập đến đầu gối. Ông đi bộ đoạn đường còn lại, băng qua cánh đồng, và đến nơi với đôi chân dính đầy bùn. Cũng vào đêm đó, U Ba Khin và một thiền sinh người Miến Điện, vốn là một học trò của Ngài Ledi Sayadaw, được Thiền sư Saya Thetgyi hướng dẫn phương pháp thiền Ānāpāna.

Hai thiền sinh tiến bộ nhanh chóng, và được hướng dẫn thiền Vipassanā vào ngày hôm sau. Sayagyti tiến bộ nhiều trong khóa thiền mười ngày đầu tiên. Ông tiếp tục thực hành thiền trong những chuyến thăm thường xuyên tới trung tâm thiền của Thầy mình và những lần gặp gỡ với Thiền sư Saya Thetgyi mỗi khi ông đến Yangon. Khi trở về văn phòng, Sayagyti thấy một phong bì trên bàn. Ông sợ rằng đó là quyết định cho thôi việc, nhưng đã ngạc nhiên, khi nhận ra rằng đó là một quyết định thăng chức. Ông được bổ nhiệm vào vị trí Giám sát viên Văn Phòng Đặc biệt trong văn phòng mới của Bộ trưởng bộ Kiểm toán của Miến Điện. Năm 1941, đã xảy ra một sự việc dường như ngẫu nhiên nhưng lại quan trọng đối với cuộc đời của Sayagyti. Khi đang đi công tác tại miền Bắc Miến Điện, ông đã tình cờ gặp

Webu Sayadaw, một vị Sư đã đạt được những thành tựu cao trong Thiền. Webu Sayadaw rất ấn tượng với sự uyên thâm của U Ba Khin trong việc hành thiền và đã thuyết phục ông dạy Thiền. Webu Sayadaw là người đầu tiên đã khích lệ Sayagyi giảng dạy. Nội dung của cuộc gặp gỡ lịch sử này, và những lần liên lạc thường xuyên giữa hai nhân vật quan trọng này, được miêu tả lại trong bài viết “*Hòa thượng Webu Sayadaw và Ngài Sayagyi U Ba Khin*”.



Sayagyi U Ba Khin paying respects to Venerable Webu Sayadaw at the International Meditation Centre, Yangon

Phải đến 10 năm, sau cuộc gặp lần đầu với Ngài Webu Sayadaw, U Ba Khin mới bắt đầu chính thức dạy Thiền. Saya Thetgyi cũng khuyến khích ông dạy Vipassanā. Một lần, trong thời kỳ Nhật chiếm đóng Miến Điện, Saya Thetgyi đến Yangon và ở với một học trò của ông là một nhân viên chính phủ. Khi thiền sinh này và những thiền sinh khác ngỡ ý được gặp Saya Thetgyi thường xuyên hơn, ông trả lời, “*Thầy như một Bác sĩ, chỉ có thể gặp các con vào một số thời điểm nhất định. Nhưng U Ba Khin thì như một y tá, sẽ gặp các con bất cứ lúc nào.*” Sayagyi tiếp tục làm việc cho chính phủ thêm 26

năm nữa. Ông trở thành Bộ trưởng bộ Kế toán vào ngày 04/01/1948, khi Miến Điện giành được độc lập. Trong 20 năm tiếp theo, ông được bổ nhiệm nhiều cương vị khác nhau trong chính phủ, gần như lúc nào cũng kiêm nhiệm ít nhất hai chức vụ cùng một lúc và luôn là chức đứng đầu một bộ. Có lúc ông đứng đầu ba bộ riêng biệt trong ba năm, và lúc khác ông lại đứng đầu cùng lúc tới bốn bộ trong khoảng một năm. Khi ông được bổ nhiệm làm chủ tịch Hội đồng Thị trường Nông nghiệp Nhà nước năm 1956, chính phủ Miến Điện trao tặng ông danh hiệu “*Thray Sithu*”, một danh hiệu cao quý. Chỉ trong bốn năm cuối đời mình, Sayagyi mới dành trọn thời gian cho việc giảng dạy Thiền.

Trong toàn bộ các thời gian khác, ông kết hợp kỹ năng trong Thiền với việc tận tụy phục vụ chính phủ và trách nhiệm đối với gia đình. Sayagyi là một Cư sĩ có gia đình với năm người con gái và một con trai. Năm 1950 ông thành lập Hội Vipassanā của Văn phòng Bộ trưởng bộ Kế toán để những người Cư sĩ, chủ yếu là nhân viên của văn phòng này, có thể học thiền Vipassanā. Năm 1952, Trung tâm Thiền học Quốc tế (I.M.C.) được mở cửa tại Yangon, cách ngôi chùa Shwedagon nổi tiếng hai dặm về phía Bắc. Ở đây, nhiều thiền sinh Miến Điện và nước ngoài có dịp may được thọ nhận sự giảng dạy Dhamma từ Sayagyi.

Sayagyi đã rất tích cực trong việc lên kế hoạch cho *Đại hội Phật giáo Lần thứ VI*, còn được gọi là *Chatta Sangayana* (*Đại hội Kết tập Kinh điển Phật giáo lần thứ VI*) được tổ chức từ năm 1954 đến năm 1956 tại Yangon. Năm 1950, Sayagyi tham gia sáng lập hai tổ chức mà sau này sát nhập lại thành *Liên Hiệp Hội Đồng Phật Giáo Miến Điện (U.B.S.C.)*, Bộ phận lập kế hoạch chính cho Đại Hội đồng. U Ba Khin làm điều hành viên của U.B.S.C. và là chủ tịch ủy ban Patipatti (Chuyên về phần thực hành thiền). Ông cũng phục vụ với vai trò là Kiểm toán viên

danh dự của Đại hội, và do đó có trách nhiệm quản lý những tài khoản dùng cho tất cả các khoản đóng góp thiện nguyện và thu chi khác nhau. Người ta đã có một kế hoạch xây dựng lớn cho Đại hội.

Trên một khu đất rộng hơn 170 mẫu, người ta dự định xây khu nhà ở, nhà ăn và nhà bếp, một bệnh viện, thư viện, bảo tàng, bốn ký túc xá và các khu nhà hành chính. Trung tâm của toàn bộ công trình này là Maha Pasanaguha (Hang Lớn), một sảnh lớn đủ cho khoảng năm nghìn vị Sư đến từ Miến Điện, Sri Lanka, Thái Lan, Ấn Độ, Campuchia và Lào tập trung lại để đọc, gạn lọc, biên tập và xuất bản Tipitaka (Tam Tạng Kinh điển). Các vị Sư này làm việc theo nhóm, chuẩn bị các văn bản tiếng Pāli cho việc xuất bản, so sánh với những phiên bản tiếng Miến Điện, Sri Lanka, Thái Lan và Campuchia với phiên bản bằng chữ cái La-tinh của Hội Thánh Điển Pāli ở London. Các bản Kinh này, sau khi được hiệu đính và phê chuẩn, sẽ được tụng tại Maha Pasanaguha. Có mười đến mười lăm nghìn Cư sĩ đến nghe các vị Sư tụng niệm.

Để quản lý hiệu quả số tiền khổng lồ hiến tặng cho công trình này, U Ba Khin đã lập ra một hệ thống in ấn những cuốn biên nhận với giấy nhiều màu khác nhau tương ứng với giá trị đóng góp khác nhau, từ nhỏ đến rất lớn. Chỉ một vài người được tuyển chọn cẩn thận mới được phép làm việc với những khoản đóng góp lớn hơn, và mọi khoản đóng góp thiện nguyện đều được quản lý nghiêm ngặt để tránh tuyệt đối việc tham ô, biển thủ. Sayagyi tiếp tục đảm nhận nhiều công việc khác nhau tại U.B.S.C. Cho đến năm 1967, bằng cách hoạt động như vậy, ông đã kết hợp trách nhiệm và tài năng của mình. Trong vai trò của một người Cư sĩ và quan chức chính phủ, với quyết tâm phục vụ Dhamma mạnh mẽ, Ông đã truyền bá giáo huấn của Đức Phật. Ngoài việc tận tâm phục vụ đất nước theo mục đích ấy, Sayagyi vẫn tiếp tục dạy thiền Vipassanā đều đặn tại Trung tâm. Một vài

người Phương Tây đến Đại hội Phật giáo Lần thứ VI đã được giới thiệu tới Sayagyi để được hướng dẫn thực hành thiền, vì vào lúc đó không có Thiền sư Vipassanā nào khác thông thạo tiếng Anh. Vì những nhiệm vụ công chức chính phủ của ông đòi hỏi quá nhiều thời gian, nên Sayagyi chỉ có thể dạy một số lượng nhỏ thiền sinh. Nhiều thiền sinh Miến Điện là những người có liên quan đến công việc chính phủ của ông. Nhiều thiền sinh Ấn Độ là do Thiền sư S.N. Goenka giới thiệu. Các thiền sinh người nước ngoài của Sayagyi không nhiều về số lượng nhưng đa dạng, bao gồm các Phật tử hàng đầu của Phương Tây, các học giả, và thành viên của cộng đồng ngoại giao ở Yangon.

Thỉnh thoảng, Sayagyi được mời đến để thuyết giảng về Dhamma cho những người nước ngoài tại Miến Điện. Có lần, ông được mời trình bày một loạt bài giảng tại Giáo hội Giám Lý ở Yangon. Những bài giảng được xuất bản thành một cuốn sách nhỏ tựa đề "*Phật giáo là gì?*". Nhiều bản in của cuốn sách này được gửi đến Đại sứ quán Miến Điện và nhiều tổ chức Phật giáo trên khắp thế giới. Cuốn sách nhỏ này đã thu hút một số lượng lớn người Phương Tây đến tham dự các khóa thiền với Sayagyi. Vào một dịp khác, ông thuyết giảng cho một nhóm đại diện các nhà báo từ Israel, đến Miến Điện nhân dịp thủ tướng Israel David Ben Gurion có chuyến đi thăm nước này. Bài giảng này sau đó được xuất bản dưới tựa đề "*Các Giá trị Thực của Thiền Phật giáo Chân chính*".

Cuối cùng, Sayagyi về hưu vào năm 1967, kết thúc sự nghiệp phục vụ chính phủ một cách xuất sắc của ông. Từ lúc đó đến khi qua đời vào năm 1971, ông sống tại I.M.C. và dạy thiền Vipassanā. Một thời gian ngắn trước khi qua đời, ông nghĩ về tất cả những người đã giúp ông như ông lão đã giúp ông bắt đầu việc học hành, vị giáo viên người Miến Điện đã giúp ông vào Trường St. Paul và trong số nhiều người khác, một người bạn ông đã mất

liên lạc trong hơn bốn mươi năm và giờ đây, ông thấy người bạn này được nhắc đến trong tờ báo địa phương. Ông đọc cho người khác viết hộ thư gửi đến người bạn cũ này, và đến một vài thiền sinh và học trò người nước ngoài, trong đó, có Ngài S.N.Goenka. Ngày 18 tháng 1, Sayagyi đột ngột ngã bệnh. Khi người bạn mới tìm lại được của ông nhận được lá thư vào ngày 20, ông đã sốc khi đọc được tin Sayagyi qua đời cũng trong tờ báo đó. Thiền sư S.N.Goenka đang ở Ấn Độ phụ trách một khóa thiền, khi hay tin Thầy mình đã qua đời. Ông đã gửi một bức điện về I.M.C, trong đó có một câu thơ nổi tiếng bằng tiếng Pali:

“Aniccā vata Saikhāra, uppavaya dhammino. Uppajjitva nirujjhanti, tesam vupasamo sukho. Những gì được kiến tạo đều vô thường, theo bản tính khởi lên và diệt đi. Nếu chúng khởi lên và bị hủy diệt, sự chấm dứt của chúng mang lại hạnh phúc”.

Một năm sau, trong một bài viết tôn vinh Thầy mình, Thiền sư S.N. Goenka đã viết: *“Ngay cả sau khi ông qua đời cách đây một năm, trước sự thành công liên tục của các khóa thiền, tôi ngày càng tin rằng chính tâm từ của Thầy đã cho tôi nguồn cảm hứng và sức mạnh để phục vụ nhiều người như thế. Nguồn lực của Dhamma quả là không thể đo lường được”.* Nguyên vọng của Sayagyi đang được hoàn tất. Giáo huấn của Đức Phật được gìn giữ cẩn thận qua biết bao thế kỷ, hiện đang được thực hành và vẫn mang đến những kết quả tốt đẹp, tại đây và bây giờ, cho nhiều người.

Dhamma đoạn diệt khổ đau và mang lại hạnh phúc. Ai mang lại hạnh phúc này? Không phải là Đức Phật mà chính Dhamma, sự hiểu biết về vô thường trong cơ thể con người, mang lại hạnh phúc ấy. Đó là lý do tại sao bạn phải Thiền và luôn ý thức về sự vô thường.

(Sayagyi U Ba Khin)

BẢN CHẤT RỘNG LƯỢNG CỦA DHAMMA

(Đoạn trích)

S.N. Goenka

VNL Vol.9 Số.12 Tháng 12 năm 1999

Khi ta nương tựa vào Đức Phật, ta cần thận trọng để sự tôn kính này không biến thành sự sùng kính mù quáng. Sự thiếu hiểu biết như vậy có thể khiến ta tin rằng Đức Phật sẽ giúp ta được giải thoát khỏi khổ đau. Ngược lại, sau khi kinh nghiệm được quá trình thanh lọc tâm diễn ra trong chúng ta và trong những người khác thông qua việc thực hành phương pháp thiền này, nếu lòng biết ơn của ta đối với Bạc Giác Ngộ Từ bi bắt đầu tuôn chảy, những biểu hiện của lòng kính trọng và biết ơn chắc chắn cũng sẽ xuất hiện.



Khi sự tôn kính khởi nguồn từ những phẩm tính thiện lành có khả năng giải thoát và thanh lọc tâm, sự tôn kính đó sẽ là nguồn cảm hứng cho chúng ta phát triển những phẩm tính ấy. Nếu sự tôn kính có bản chất, như vậy, nó sẽ không trở thành một niềm tin mù quáng mà sẽ

là một nhân tố giác ngộ. Nhân tố giác ngộ này sẽ giúp cho tâm trở nên êm dịu, và điều này là sự hỗ trợ lớn cho ta trong quá trình thanh lọc tâm bằng phương pháp thiền Vipassanā. Đối tượng của phương pháp thiền Vipassanā không phải là Đức Phật mà là sự ý thức liên tục, từ giây phút này sang giây phút khác, về bản chất thay đổi của tâm và thân chúng ta. Các Thiền sư Vipassanā dạy chúng ta không ngừng tỉnh thức đối với bản chất thực sự của các đối tượng trong từng khoảnh khắc. Phương pháp thiền này dạy cho chúng ta cách sống và ý thức về khoảnh khắc thực tại, nhìn nhận và kinh nghiệm mọi thứ theo đúng bản chất của chúng, ai ai cũng có thể chấp nhận và thực hành một phương pháp như vậy.

Ta học cách quan sát bản thân và nghiên cứu bản chất của mình. Ta khảo sát tâm và thân của chính mình, và quan sát sự biểu hiện các điều kiện sinh khởi của tâm trong từng khoảnh khắc cuộc sống. Ta quan sát sự sinh khởi của thèm muốn và ghét bỏ. Bằng việc thực hành ý thức như vậy, ta có thể giải thoát bản thân khỏi tất cả những ô nhiễm tinh thần và trở nên vững vàng trong Dhamma thực sự. Một cá nhân với tâm thuần khiết như vậy sẽ được kính trọng và yêu mến cho dù người đó theo tôn giáo nào đi nữa. Với tâm không bị trói buộc, một con người như vậy không chỉ luôn cảm thấy hạnh phúc và an lạc trong lòng, mà còn trở thành một công cụ để giúp những người khác được hạnh phúc và bình an hơn.

Nguyện cho những phẩm tính hào phóng, rộng mở, nhân từ phổ quát của Dhamma sẽ vươn tới tất cả các chúng sinh đang khổ đau và trở thành nguồn cội cho sự an lạc, hạnh phúc và giải thoát của mọi chúng sinh.

Nguyện cho tất cả các chúng sinh được hạnh phúc!

DHAMMADĀNA – SỰ HIẾN TẶNG DHAMMA

Thiền sư Goenka thường nói về các món quà tặng Dāna (sự hiến tặng, đóng góp thiện nguyện), mong muốn xuất phát từ tâm của người hiến tặng, và có nhiều cách để hiến tặng. Ngài nói về sự hiến tặng cao cả nhất là Dhammadāna (hiến tặng Pháp), sự trao truyền Dhamma thuần khiết từ người Thầy đến thiền sinh qua các thế hệ. Ngoài ra, Ngài chỉ ra rằng ngay cả đối với những người không phải là Thiền sư, cũng có nhiều cách để đóng góp vào việc hiến tặng Dhammadāna. Sau đây là những lời của Thiền sư Goenka về chủ đề này, được tổng hợp từ nhiều bài viết và bài nói chuyện khác nhau.

Dhammadāna – Sự hiến tặng Dhamma

Từ bài nói chuyện của Thiền sư S.N.Goenka ngày 15 tháng 01 năm 1976, trong dịp thành lập Dhamma Thalī, Jaipur, Rajasthan.

Hương vị của Dhamma (Pháp) vượt lên trên tất cả những hương vị khác. Những hương vị khác không làm giảm ham muốn, mà làm tăng thêm ham muốn. Chỉ có hương vị Dhamma mới chấm dứt được ham muốn. Dập tắt hoàn toàn. Do đó Dhamma là cao quý nhất. Món quà Dhamma vượt lên trên tất cả các Dāna khác. Dāna cho một người bằng vật chất, mặc dù có ích, nhưng cũng chỉ là lợi ích tạm thời, lợi ích có giới hạn. Nhưng món quà Dhamma mang lại lợi ích lớn lao, vô tận.

Với Dāna này, ai đau khổ đến thế nào cũng sẽ được giải thoát, và sự giải thoát này là mãi mãi. Ai bị trói buộc đến thế nào cũng sẽ được tự do, và sự tự do này là mãi mãi. Vì thế, sự hiến tặng Dhamma cao quý hơn bất kỳ Dāna nào khác. Sự hiến tặng Dhamma được thực hiện bằng việc truyền dạy Dhamma. Cũng vậy, bất cứ sự đóng góp nào của chúng ta, bằng bất cứ cách nào, nhằm mở rộng việc giảng dạy Dhamma cũng là Dhammadāna

(sự hiến tặng Dhamma). Vì thế, bất kỳ đóng góp nào cho việc xây dựng trung tâm thiền, tổ chức và duy trì hoạt động của trung tâm, phục vụ khóa thiền, hay cung cấp những nhu cầu khác đều là Dhammadāna – sự hiến tặng cao cả hơn hết thảy các loại Dāna khác. Nếu chúng ta cho đi thức ăn, lợi ích là cơn đói của người nhận sẽ được khuây khỏa. Và đáp lại, quy luật tự nhiên, hay Dhamma, sẽ tự động giúp ta có thức ăn khi ta đói. Đây chính là lợi ích mà ta nhận được.

Tương tự như vậy, gieo nhân nào gặt quả ấy. Sự hiến tặng vật chất sẽ đem lại lợi ích về mặt vật chất. Khi chúng ta giúp đỡ một người thoát khỏi sự ham muốn, ghét bỏ và vô minh, kết quả sẽ không như thông thường bởi vì đó là loại Dāna khác thường. Sự hiến tặng Dhamma vượt khỏi phạm trù. Quả của nó cũng vượt khỏi phạm trù. Đó là Dāna mà sẽ giúp đỡ chúng ta thoát khỏi những trói buộc trần tục. Khi chúng ta đóng góp vì mục đích to lớn này, hình thức giúp đỡ không quan trọng. Điều quan trọng là chủ ý khi chúng ta hiến tặng. Chúng ta nên hiến tặng với một tâm Dhamma, suy nghĩ rằng *“Tôi có điều kiện, khả năng, nguồn lực này. Tôi sẽ đóng góp thật nhiều cho hạnh phúc của muôn người. Nguyên cho mọi người được hạnh phúc thật sự. Bất cứ hạnh phúc nào đạt được bởi những loại Dāna khác, nếu so sánh, thì hạnh phúc đạt được bởi Dāna này là vô bờ bến. Không thể có cách nào khác tốt hơn để sử dụng khả năng, nguồn lực, của cái của tôi”*.

Khi Dāna bằng tâm Dhamma, chúng ta mở đường cho sự tiến bộ của chính mình. Bất cứ trở ngại nào chúng ta gặp phải trong khi thực hành thiền, trong tu tập, đều là quả của những kamma (nghiệp) trong quá khứ. Bởi vì chúng ta giúp đỡ người khác được giải thoát, kết quả là chúng ta cũng sẽ được giúp đỡ để vượt qua những khó khăn mà chúng ta gặp phải. Tất cả những trở ngại trên con đường giải thoát sẽ được tháo gỡ. Còn gì vui mừng

hơn đối với mảnh đất này, nếu dù chỉ một người ngồi thiền ở trong một thất hay một hang động trên mảnh đất này và đạt đến giải thoát, nếu dù chỉ một người ngồi thiền trên mảnh đất này và đạt đến *Nibbāna* (Niết bàn)? Còn sự vui sướng nào hơn mà mảnh đất này có thể trải nghiệm? Còn gì hạnh phúc hơn cho mảnh đất này? Mảnh đất này sẽ trở thành chốn thiêng liêng. Khi việc xây dựng diễn ra, nó sẽ gây khó khăn cho những chúng sinh hữu hình và vô hình nơi đây. Điều này sẽ xảy ra. Nhưng công việc đã được bắt đầu với chủ ý tốt lành, với dhamma-dhātu (nhân tố Dhamma). Mảnh đất này được tôn kính, tất cả dân cư của nó sẽ được tôn kính, họ sẽ được hạnh phúc. Những điều mang tính xây dựng, có lợi và tốt đẹp sẽ diễn ra ở đây. Những người làm việc ở đây nên hướng thiện chí đến tất cả những chúng sinh hữu hình và vô hình bất cứ khi nào họ làm việc. Nguyên rằng không sinh vật nào bị giết hại một cách cố ý. Chúng ta không nên cố ý gây ra đau khổ cho bất cứ chúng sinh nào.

Điều tốt đẹp nhất, lợi ích nhất trên tất cả chính là ý nguyện xuất phát từ tâm. Và nếu chúng ta vô tình gây ra khó khăn, thì nguyện rằng những chúng sinh bị ảnh hưởng cùng chia sẻ được những công lao, những hành động tốt đẹp của chúng ta, cùng chia sẻ Dhamma mà chúng ta tích lũy được. Nguyên rằng họ cũng sẽ được hạnh phúc. Hãy đảm bảo rằng mọi công việc đều được thực hiện bằng một tâm đầy thiện chí như vậy. Công việc sẽ được hoàn thành bằng một tâm thanh tịnh. Khi mảnh đất này thanh tịnh, các thiên sinh đến làm việc đều thanh tịnh, tâm họ thanh tịnh, của cải đóng góp vào là thanh tịnh, thì kết quả đạt được sẽ thanh tịnh, thuần khiết, chắc chắn sẽ như thế.

Dāna Tài Chính

Thật là một món quà Dhammadāna to lớn khi ta đóng góp tài chính để lập ra và duy trì một trung tâm thiền, nơi mà những rung động Dhamma thuần khiết sẽ

trợ giúp cho thiên sinh tu tập. Trong các khóa thiền mười ngày, Thiền sư Goenka kể câu chuyện về Anāthapiṇḍika (trường giả Cấp Cô Độc), một triệu phú thời Đức Phật. Người này tên thật là Sudatta nhưng ông được tặng danh hiệu Anāthapiṇḍika bởi vì ông đã Dāna hết sức hào phóng. Danh hiệu Anāthapiṇḍika xuất phát từ từ “anātha”, nghĩa là những người rất nghèo và “piṇḍika”, nghĩa là những người hiến tặng thức ăn. Bởi vì ông đã tặng rất nhiều thức ăn cho tất cả những người nghèo đói nên được đặt danh hiệu như vậy.

Anāthapiṇḍika sống ở vùng Sāvattthi, thành phố đông đúc nhất của Ấn Độ vào thời đó. Nhưng ông có cơ sở buôn bán trên khắp đất nước và cả ở nước ngoài. Và ông ta có một nguyên tắc là bất cứ nơi nào có cơ sở hoặc chi nhánh của ông, không ai phải bị đói, mọi người đều được nhận thức ăn. Nhưng khi đó ông vẫn chưa biết gì về Dhamma. Một ngày ông đến gặp Đức Phật, và điều này có nghĩa ông được tiếp xúc với Dhamma, với thiền Vipassanā.

Bằng sự tu tập, ông thanh lọc tâm và chứng nghiệm được giai đoạn đầu tiên của Nibbāna. Lần đầu tiên ông chứng nghiệm được sự thật vượt khỏi thân và tâm, và trở thành một người hoàn toàn khác. Mục đích của việc hiến tặng không phải là để làm tăng bản ngã mà là để làm giảm nó, làm tan biến đi “cái tôi” này. Lúc này ông nghĩ rằng: *“Tất cả tiền của đến với ta bởi những kamma tốt lành trong quá khứ đang chín muồi ở hiện tại. Nó phải được sử dụng vì sự tốt lành của những người khác”*. Tất nhiên, là một Cư sĩ, ta phải sử dụng tiền của để duy trì cuộc sống của bản thân, cho sự tồn tại của tất cả những người phụ thuộc vào ta. Nhưng phần còn lại phải được sử dụng vì sự tốt lành của những người khác, vì sự tốt lành của nhiều người khác. Giờ đây ông đã hiểu điều này. Sự tốt lành của những người khác, cái gì thật

sự là điều tốt lành của những người khác? Tôi cho người đói thức ăn. Tôi nên cho, đây là điều tốt.

Nhưng ngày hôm sau, người này lại đói. Tôi cho người khát uống nước, nhưng sau một thời gian họ lại khát trở lại. Tôi cho người bệnh thuốc nhưng họ có thể mắc phải bệnh khác, hoặc bệnh cũ sẽ tái phát. Tôi có thể cho người trần truồng quần áo, nhưng sau đó áo quần sẽ sờn mòn, rách rưới và một lần nữa họ lại không có gì để mặc. Tôi sẽ không giúp được người khác vượt qua mọi khổ đau của họ. Nhưng nếu họ nhận được Dhamma, nhận được phương pháp thiền Vipassanā tuyệt vời, thì họ có thể thoát khỏi mọi khổ đau! Họ có thể hoàn toàn giải thoát khỏi khổ đau, khổ đau mà họ phải gánh chịu từ kiếp này sang kiếp khác. Họ có thể thoát khỏi nó.

Dhamma cần được đến với mỗi người và mọi người đang đau khổ. Và lại, trong tất cả những dāna, Dāna Dhamma là Dāna cao cả nhất. Người đàn ông này đến gặp Đức Phật, lúc đó đang ngụ tại Rājgirī. Anāthapiṇḍika cúi lạy Đức Phật và hỏi: *“Thưa Ngài, tại sao Ngài không đến Sāvatti? Rất nhiều người đang sống ở đó. Tất cả đều đau khổ, dù giàu hay nghèo. Nếu Ngài có một Thiền viện ở đó, rất nhiều người sẽ được lợi lạc, thưa Ngài. Xin hãy đến”*. Đức Phật mỉm cười, vì thế Anāthapiṇḍika hiểu rằng Đức Phật đã đồng ý.

Ông trở về tìm một trung tâm, một nơi mà Đức Phật có thể bắt đầu dạy Dhamma cho mọi người. Một Thiền viện không nên nằm trong thành phố, với nhiều tiếng ồn và phiền toái. Nó cũng không nên quá xa khiến người ta không thể đến đó. Khi đang tìm kiếm một nơi phù hợp, yên tĩnh, và không quá xa thành phố, Anāthapiṇḍika tình cờ đi qua một khu vườn, một công viên xanh mát. Nó rất êm đềm, thanh tịnh, rất thích hợp cho việc thực hành thiền. Và ông hỏi: *Ai là người sở hữu khu đất này? Anāthapiṇḍika biết được rằng mảnh đất này*

thuộc về Hoàng tử Jeta". Ông đến trước Jeta và nói: "Thưa Ngài, tôi muốn mua khu vườn của Ngài". Nhưng Hoàng tử đã giận dữ đáp lại, "Tôi không định bán khu đất của tôi. Nó chỉ dành cho tôi giải trí. Tôi sẽ không bán nó".

"Xin Ngài hãy chấp thuận, tôi phải mua nó, bằng bất cứ giá nào".

Chỉ muốn tống khứ ông ta đi, Hoàng tử nói, "Ông biết giá của khu đất này chứ? Ông phải trả những đồng tiền vàng trên toàn bộ mảnh đất này. Đó chính là giá cả".

"Coi như thỏa thuận đã xong. Tôi sẽ trả những đồng tiền vàng". Anāthapiṇḍika mang nhiều xe chở tiền vàng, và bắt đầu trả khắp khu vườn. Khi thấy những gì Anāthapiṇḍika đang làm, Hoàng tử hỏi, "Ông bị điên rồi chăng? Không mảnh đất nào có thể đáng giá như vậy. Ông đang làm gì vậy?". Anāthapiṇḍika đáp, "Không, tôi không điên. Mảnh đất này sẽ trở nên rất giá trị. Đức Phật sẽ đến đây và dạy Dhamma tuyệt diệu. Tất cả của cải của tôi sẽ không là gì nếu so sánh việc một người học được Dhamma, học được thiền Vipassanā, và thoát khỏi khổ đau. Và tôi biết rằng không chỉ một mà hàng ngàn người sẽ nhận được lợi lạc này".

"Rất tốt", vị Hoàng tử đã bị thuyết phục: "Hãy để ta hiến tặng phần tiền còn lại. Mảnh đất này đã thuộc về ông". Trên mảnh đất này, Anāthapiṇḍika đã xây một Thiền viện nơi 10.000 người có thể sống, nơi họ có thể ở lại và thực hành thiền, học hỏi về Dhamma. Mong muốn của Anāthapiṇḍika là được phục vụ người khác. Ông đã Dāna ngay cả trước khi được biết về Dhamma. Bây giờ, Dāna của ông đã giúp ngày càng nhiều người nhận được lợi ích từ Dhamma. Ông đang hiến tặng, nhưng không phải để thổi phồng bản ngã của mình mà là để làm giảm nó đi, chỉ để phục vụ người khác.

Sau đó, vì một số kamma trong quá khứ, chỉ trong một thời gian ngắn người triệu phú này mất hết toàn bộ

gia sản. Khi còn giàu có, Anāthapiṇḍika đã đến Thiền viện mỗi sáng và mỗi tối để Thiền. Và là một Cư sĩ, ông ta hiểu rằng, ta không nên vào trung tâm với bàn tay trắng. Ta phải mang tặng các Thiền giả một cái gì đó. Mỗi lần đến, ông đều mang theo một thứ gì đó cho các Thiền giả. Bây giờ, là một người nghèo túng, Anāthapiṇḍika không có gì để mang theo. Lúc ấy ông nảy ra một suy nghĩ. Đằng sau nhà ông có một mảnh vườn nhỏ. Trong mảnh vườn đó, ông thu thập những loại đất trồng màu mỡ được lấy từ nhiều vùng khác nhau của Ấn Độ. Giờ đây, ông mang theo hai nắm đất.

Ông đến trung tâm thiền và đặt nó dưới gốc cây, nói rằng, “*mong cây này sẽ lớn lên, và dưới bóng mát của cây, nguyện cho ai đó lĩnh hội được Dhamma, nguyện cho ai đó sẽ có thể thực hành thiền*”. Không có gì khác biệt giữa món quà là một nắm đất hay hàng triệu đồng ru-pi, chính chủ ý hiến tặng mới là đáng kể. Sau đó một thời gian, Anāthapiṇḍika giàu có trở lại và bắt đầu Dāna như trước. Nhưng ông đã hiểu rằng, bất kể thứ gì mình cho, số lượng là không đáng kể. Chủ ý của tôi phải là một tâm Dhamma. Tôi hiến tặng vì những điều tốt lành và lợi ích của người khác, không mong đợi nhận lại bất cứ điều gì.

Dhammadāna bằng Sự Phục vụ

Từ một bài nói chuyện của Thiền sư Goenka với những người phục vụ Dhamma vào tháng 6 năm 1986 tại trung tâm thiền Dhamma Giri, và được in trong tập sách “Vì Lợi Lạc Của Nhiều Người” (For the Benefit of Many).

Điều gì là mục đích của việc phục vụ Dhamma? Tất nhiên không phải là để nhận được cơm ăn hay chỗ ở, cũng không phải để sống cho qua ngày tháng trong một môi trường thoải mái, hay để thoát khỏi trách nhiệm của cuộc sống hàng ngày. Những người phục vụ Dhamma biết rất rõ điều này. Những người này đã thực tập Vipassanā và qua kinh nghiệm trực tiếp họ nhận ra lợi ích

mà phương pháp thiền này mang lại. Họ đã chứng kiến được sự phục vụ quên mình của các Thiền sư, ban quản lý và những người phục vụ Dhamma, sự phục vụ giúp họ ném trải được hương vị không gì có thể so sánh của Dhamma. Họ bắt đầu bước đi trên Con Đường Thánh Thiện, và một cách tự nhiên họ bắt đầu phát triển phẩm chất quý giá của lòng tri ơn, mong muốn được đền đáp những ơn huệ mà họ đã nhận được.

Tất nhiên, Thiền sư, ban quản lý và người phục vụ Dhamma hiến tặng sự phục vụ của họ mà không hề mong nhận lại điều gì, và họ cũng không nhận bất cứ khoản thù lao vật chất nào. Cách duy nhất để trả ơn họ là trợ giúp để giữ Bánh xe Dhamma luôn luân chuyển, là mang đến cho những người khác sự phục vụ quên mình như thế. Đây là chủ ý cao thượng cần tâm niệm khi phục vụ Dhamma. Khi thiền sinh Vipassanā tiến bộ trên con đường giải thoát, họ thoát dần khỏi khuôn mẫu thói quen cũ của sự vị kỷ và bắt đầu hướng sự quan tâm đến người khác. Họ nhận ra rằng tất cả mọi người ở mọi nơi đang chịu đựng đau khổ như thế nào: già hay trẻ, nam hay nữ, da màu hay da trắng, giàu hay nghèo, tất cả đều đau khổ. Người hành thiền nhận thức được rằng chính họ đã đau khổ cho đến khi gặp được Dhamma.

Họ biết rằng, như chính họ, những người khác bắt đầu cảm nhận được hạnh phúc và bình an thực sự bằng việc đi theo con đường Dhamma. Thấy được sự thay đổi này sẽ khơi dậy niềm vui đồng cảm và giúp ta vững vàng hơn trong ước muốn giúp đỡ người khác thoát khỏi đau khổ bằng cách thực hành Vipassanā. Lòng từ bi sẽ tuôn trào, và đi kèm theo đó là mong muốn giúp người khác tìm được cách thoát ra khỏi khổ đau.

Dāna Suy nghĩ, Lời nói và Hành động đúng đắn

Thông điệp dưới đây của Goenkaji thảo luận về việc mở trung tâm thiền đầu tiên ở châu Âu – Dhamma

Mahī. Bài viết này đã được biên tập và đăng trên tờ “Nouvelles de Vipassanā”, phiên bản tiếng Pháp của Bản tin Vipassanā, ấn hành vào tháng 6 năm 1988.

Thời điểm truyền bá thiền Vipassanā đã đến ở châu Âu. Trong nhiều năm, các thiền sinh nhiệt tâm ở Pháp và các nước lân cận đã làm việc chăm chỉ để mang Dhamma đến với nhiều người. Bây giờ, với việc mua một trung tâm thiền, những nỗ lực đó của rất nhiều thiền sinh đã đến ngày đơm hoa kết trái. Tôi hết sức hài lòng thấy được kết quả tốt đẹp từ việc làm của quý vị. Việc thành lập một trung tâm thiền đánh dấu một giai đoạn phát triển mới của Dhamma. Hiểu được tầm quan trọng này rất cần thiết. Một trung tâm thiền Vipassanā không phải là một cộng đồng nơi các tín đồ của một giáo phái sống cách biệt với thế giới bên ngoài, tuân theo những luật lệ khác thường của họ.

Nơi đây không phải là một câu lạc bộ được thiết kế để các thành viên giải trí. Nơi đây không phải là một đền thờ để thi hành những nghi lễ tôn giáo. Nơi đây không phải là nơi để xã giao. Thay vào đó, một trung tâm thiền là một ngôi trường để dạy một môn học: *“Dhamma, tức là nghệ thuật sống. Tất cả mọi người đến với trung tâm, bất kể là để Thiền hay để phục vụ, đều đến để nhận sự giảng dạy này”*.

Để chắc chắn rằng Dhamma được trao truyền trong sức mạnh và sự tinh khiết vốn có, quý vị phải tuân theo kỷ luật của tất cả các trung tâm. Kỷ luật này càng được giữ gìn cẩn thận, trung tâm càng trở nên vững mạnh hơn. Nhiều hoạt động bình thường bị ngăn cấm bởi những kỷ luật này, không phải vì chúng có gì sai mà là vì chúng không phù hợp tại một trung tâm chuyên về việc hành thiền Vipassanā. Hãy nhớ rằng, đây là nơi duy nhất ở trong nước mà quý vị có thể học loại thiền Vipassanā này. Kỷ luật là một cách để giữ gìn mục đích duy nhất

này của trung tâm thiền Dhamma Mahī; hãy giữ kỷ luật một cách cẩn trọng.

Nền tảng của ngôi nhà Dhamma mà quý vị sẽ xây dựng ở đây chính là sīla (giới luật). Như quý vị đã biết, cam kết gìn giữ sīla là bước thiết yếu đầu tiên của một khóa thiền Vipassanā. Không có nó, việc hành thiền sẽ yếu đi. Điều quan trọng không kém đó là tất cả những người phục vụ ở trung tâm phải giữ Năm Giới thật cẩn mật. Nguyên tắc của Dhamma đã được thiết lập ở Dhamma Mahī. Kể từ giờ trở đi, trên mảnh đất này, không được có bất cứ sự sát sinh nào, không trộm cắp, không hoạt động tình dục, không nói dối, không dùng chất gây say/nghiện.

Điều này sẽ tạo một môi trường thanh tịnh và an bình có lợi cho việc tự thanh lọc tâm. Việc thực hành tự thanh lọc tâm có thể được tiến hành với nền tảng sīla vững chắc. Hãy luôn nhớ rằng đây là nhiệm vụ quan trọng nhất ở trung tâm, là nhiệm vụ đầu tiên, nhiệm vụ cuối cùng, và luôn luôn như thế. Tất cả những ai đến phục vụ ở trung tâm, ngay dù chỉ một vài giờ, cũng không được sao lãng nhiệm vụ thực hành thiền tại đây.

Bằng việc thực hiện điều này, họ làm cho môi trường Dhamma nơi đây mạnh mẽ hơn và hỗ trợ cho những thiền sinh khác. Tất nhiên, đây không phải là nơi duy nhất ở châu Âu mà Thiền và những lời dạy của Đức Phật được thực hành; nhưng đây là nơi duy nhất dành cho sự truyền dạy đặc biệt này, cho hình thức đặc biệt này của Vipassanā. Phải đảm bảo rằng trung tâm luôn được sử dụng chỉ cho mục đích này.

Phần quan trọng cuối cùng của phương pháp thiền này là mettā (tâm từ) và tất cả những ai đến trung tâm cũng phải thực hành mettā, bất kể là đến để Thiền hay là để phục vụ. Để việc thực hành thiền và phục vụ của mình được lợi lạc, quý vị phải thực hiện mettā một cách hoan

hỉ, tràn đầy lòng vị tha và yêu thương. Bất kể nhiệm vụ gì mà quý vị đảm nhận, hãy thực hiện với tâm niệm rằng, với hành động của quý vị, tất cả các chúng sinh sẽ được hạnh phúc. Bất kể khi nào tiếp đón người khác đến trung tâm, dù để hành thiền hay tham quan, hãy tiếp đón họ bằng mettā. Hãy lan tỏa trên mảnh đất này những rung động của tình yêu thương và thiện chí, để cho tất cả những ai đến đây đều cảm thấy rằng họ vừa bước vào một chốn an lạc thiêng liêng.

Dhammadāna Hành Thiền

Từ bài nói chuyện ngày 14 tháng 3 năm 1982 ở trung tâm thiền Dhamma Thalī nhân dịp khánh thành công trình xây dựng tháp Thiền thất ở đây.

Có nhiều cách để giúp đỡ. Một người có thể giúp bằng sức lực. Một người có thể giúp bằng lời nói. Nếu ai đó có của cải, thì họ có thể giúp đỡ về tài chính. Đây đều là những điều cần thiết, nhưng cách giúp đỡ tốt nhất vẫn là bằng sự thực hành thiền. Những thiền sinh cũ càng thực hành thiền trên mảnh đất này, nỗ lực của họ sẽ càng mang lại hạnh phúc cho nhiều người. Trong suốt cuộc đời của Thiền sư Sayagyi U Ba Khin có nhiều thiền sinh của ông đã đạt tới cảnh giới Nibbāna và có thể chứng nghiệm nó bất cứ khi nào họ muốn, và trong bao lâu tùy ý.

Một người có thể hỏi, làm thế nào họ có thể trả hết những ơn huệ của Dhamma, của trung tâm và của Thiền sư? Những người khác có thể Dāna bằng công sức, hay của cải hay những cách giúp đỡ khác để có thể trả hết những ơn huệ họ đã nhận. Nhưng đối với những thiền sinh giỏi như thế, sẽ thích hợp hơn nếu ít nhất một lần một tuần, họ đến đây và ngồi thiền một giờ trong Thiền thất, họ nhập niết bàn.

Đó là một sự phục vụ lớn lao. Cả trung tâm sẽ được bao trùm trong những rung động của Dhamma ấy. Sức mạnh Dhamma của những rung động do mỗi thiền

sinh tạo ra phụ thuộc vào việc họ hành thiền nhiều bao nhiêu và đã chứng nghiệm đến giai đoạn nào, nhưng tất cả những nỗ lực đúng đắn sẽ mang lại lợi lạc cho những ai đến trung tâm. Xây dựng những Thiền thất cho thiền sinh tự nó là một việc hết sức tốt lành. Tuy nhiên, điều tốt lành hơn nữa là mỗi thiền sinh đến đây mỗi tuần một lần để hành thiền. Đây là sự Dāna hành thiền của chúng ta. Chính sự Dāna của những rung động Thiền tập của chúng ta sẽ làm mảnh đất này trong sạch, sẽ làm cho nó giàu sức mạnh Dhamma, do đó giúp cho các thiền sinh tương lai để đạt được nhiều kết quả với ít nỗ lực hơn.

Mỗi người phải tự nỗ lực, phải nỗ lực để chống lại những ô nhiễm bên trong. Tuy nhiên, nếu môi trường xung quanh tràn đầy những rung động Dhamma, nỗ lực ấy trở nên dễ dàng hơn. Nếu các rung động tại trung tâm bị ô nhiễm chúng sẽ cản trở sự tiến bộ, làm khó khăn hơn cho các thiền sinh trong việc đối phó với những ô nhiễm bên trong. Chúng cản trở các thiền sinh tu tập đúng cách. Nếu các thiền sinh nhận được sự bảo vệ của sự rung động Dhamma tinh khiết, họ có được lực Dhamma mạnh mẽ, một sự trợ giúp rất lớn.

Thiền sinh nên tạo ra mettā từ tấm lòng. Bằng cách đến đây thực hành thiền, chúng ta chắc chắn tạo ra lợi ích cho chính mình. Chúng ta không thể nói hết là bao nhiêu người khác cũng sẽ hưởng được lợi lạc từ sự hành thiền của chúng ta, từ sự tu tập của chúng ta. Trong nhiều thế kỷ người ta sẽ hưởng được lợi lạc.

Mọi người sẽ tự động bị thu hút đến nơi mà những rung động Dhamma phát sinh. Vì vậy, miễn là Dhamma được duy trì ở dạng tinh khiết thuở ban sơ, mọi người sẽ đến. Trong nhiều thế kỷ người ta sẽ tìm đến, thực hành thiền và hưởng lợi lạc.

DUY TRÌ SỰ BÌNH TÂM

N.H. Parikh

In lần đầu tiên, trong Tập san Vipassanā năm 1983

Vào tuổi 42, khi đang sống đời một Cư sĩ tại gia có đức hạnh, trong tôi nảy sinh một thôi thúc mãnh liệt về việc theo đuổi con đường thanh lọc tâm. Điều này bắt đầu khuấy động tâm hồn tôi từ khi một bậc Thánh nhân nói với tôi rằng: “*Đời sống tinh thần không thể tiến bộ được nếu không có sự thanh lọc tâm*”. Khi nghe những lời này, tôi lập tức bắt đầu tìm kiếm một phương pháp để tâm trí có thể được thanh lọc. Có hai người bạn nói cho tôi biết về thiền Vipassanā do Thiền sư Goenka giảng dạy, nhưng vào lúc đó tôi chưa có ý định để thử.

Nhưng khi một người bạn khác đã tham dự một khóa thiền, và trong vòng một tháng anh ta bày tỏ mong muốn tham gia khóa thứ hai, thì tôi nghĩ rằng hẳn phải có điều gì giá trị trong đó. Điều này chủ yếu bởi vì người đàn ông này là một doanh nhân, thời gian và tiền bạc đối với anh ta vô cùng quan trọng, vậy mà anh ta sẵn sàng hy sinh cả hai thứ ấy vì Vipassanā. Tôi tham dự khóa thiền đầu tiên vào tháng 7 năm 1972 tại Nashik và lập tức lưu lại để tham gia thêm khóa thiền ngắn ngày tiếp theo.

Trong khóa đầu tiên này, mặc dù, mới chỉ biết sơ qua về phương pháp, tôi cảm thấy rằng trải nghiệm độc đáo này chính là thứ mà tôi đang tìm kiếm bấy lâu nay. Lần đầu tiên trong đời, tôi là một Thiền giả thực sự: thực sự hướng vào nội tâm, quan sát chính mình. Mặc dù có những cảm nhận tích cực như vậy, nhưng tôi không muốn chấp nhận phương pháp này một cách mù quáng mà không thử nghiệm và kiểm tra nó. Thế là tôi quyết định luyện tập ba tháng tại nhà, và sau đó thực hành chuyên sâu thêm ba tháng nữa trong các khóa thiền với Thầy Goenka tại những trại Thiền khác nhau trên khắp

Ấn Độ. Vào cuối giai đoạn này, tôi tin chắc rằng đây chính là một kỹ thuật tuyệt vời để thanh lọc tâm, một sự thanh lọc có thể diệt trừ được những ô nhiễm nằm ở tầng sâu thẳm nhất của tâm. Bây giờ, Vipassanā đã trở thành một phần trong cuộc sống của tôi, không chỉ là một nghi thức hay lễ nghi, mà là một cách sống. Tuy các trải nghiệm trong khi thực hành thiền không thể được mang ra so sánh hay đưa ra bất kỳ sự đánh giá nào, nhưng đề cập đến chúng, đôi khi, có thể giúp làm tăng trưởng lòng tin ở những người đang phải khó nhọc trên cùng con đường tu tập. Nhưng nếu một số trải nghiệm nào đó được xem là cái nhất định phải đạt được thì chúng sẽ trở thành chướng ngại.

Một vài ví dụ để minh họa điều này:

Một thiền sinh đã tham gia 20 hay 25 khóa thiền đọc ở đâu đó rằng khi tập trung vào khu vực nhỏ phía dưới mũi và trên môi trên, bạn sẽ nhìn thấy ánh sáng và cảm nhận hơi ấm. Do không có được trải nghiệm này, cô đến gặp tôi với khuôn mặt buồn thườn thợt. Cô đã rất lo lắng vì mình không có được một kinh nghiệm cụ thể. Đây không phải là Vipassanā. Thậm chí sau khi tham dự nhiều khóa thiền như vậy, mà thiền sinh này vẫn đặt nặng vào một số kinh nghiệm nhất định hơn là những kinh nghiệm khác, không hề có sự bình tâm.

Từ kinh nghiệm bản thân, tôi dần dần hiểu ra cách thức mà các cảm giác nảy sinh, dường như tồn tại một thời gian, rồi sau đó diệt đi như thế nào. Sau quá trình thực hành, loại cảm giác mà “*dường như tồn tại một thời gian*” bắt đầu tan rã, và chúng ta sẽ đạt đến giai đoạn mà ta chỉ kinh nghiệm được sự sinh và diệt của cảm giác. Khi một cơn đau nhức xuất hiện nơi nào đó trong thân, chúng ta mong đợi nó sẽ qua đi một cách nhanh chóng và tự nhiên. Sau cùng, chúng ta được nhắc đi nhắc lại nhiều lần rằng nó là Aniccā (Vô thường). Nhưng cơn đau vẫn còn đó. Một giờ, hai giờ, hai ngày, mười ngày, nó vẫn dai

dắng, và chúng ta trở nên bực bội bởi vì nó không biến mất. Trong trường hợp của tôi, cơn đau kéo dài khoảng 2 năm. Phần lưng trên của tôi có một mảng chắc đặc kích thước khoảng 20 cm x 15 cm và dày hơn 2 cm. Nó chắc đặc đến nỗi ngay khi tôi ngồi thiền thì cơn đau dữ dội xuất hiện. Cơn đau không có ở đó khi tôi không ngồi thiền. Tôi kiên nhẫn quan sát nó mà không may mắn nghĩ rằng nó sẽ phải biến mất. Nhưng cơn đau kéo dài tới hai năm, và đôi khi nó nóng đến nỗi dường như bạn có thể nướng chapatis (bánh mì dẹp Ấn Độ) trên đó. Khối chắc đặc dần dần tan ra, trở thành chất lỏng và bắt đầu lưu chuyển bên trong khu vực này, giống như nước chuyển động trong một túi nước nóng vậy.

Quá trình này kéo dài khoảng bốn đến năm tháng; sau đó nó bắt đầu tan rã ra dưới dạng các tia lửa, như thể một ngọn núi lửa đang phun trào. Đó thực sự là lửa địa ngục, kéo dài không chỉ một vài ngày mà trong nhiều tháng trời. Dần dần, núi lửa cũng nguội đi, nhưng khu vực đó trở nên quá nhạy cảm đến nỗi khi có bất cứ điều gì xảy ra bên trong hay bên ngoài, phần thân này sẽ lập tức phản ứng lại. Nó giống như một dấu hiệu (như trong câu chuyện Thầy Goenka kể về người thư ký riêng), một dấu hiệu cảnh báo tôi phải ý thức.

Không ai nên mong đợi một kinh nghiệm tương tự, tuy nhiên, điểm cần lưu ý đó là các cảm giác dữ dội, chắc đặc và thô thiển dường như "*tồn tại một thời gian*", nhưng sự "*tồn tại một thời gian*" này không có nghĩa là vài phút, vài giờ hay vài ngày, mà có thể là hàng năm hoặc thậm chí là cả đời. Do vậy, rất kiên nhẫn và tĩnh lặng, chúng ta chỉ quan sát, quan sát. Một kinh nghiệm khác có thể giúp cho các thiền sinh đó là vào khóa thiền thứ 10 hay 11 của tôi, trong 7 hay 8 ngày, tôi không hề có cảm giác gì ở khu vực phía dưới mũi và trên môi trên, hay ở bất kỳ bộ phận nào khác trên thân.

Tôi giữ tâm quân bình trước tình huống này và tiếp tục thực hành thiền Ānāpāna trong suốt bảy, tám ngày đó. Không phàn nàn, không tìm kiếm lời khuyên. Chỉ quan sát thực tại đang diễn ra. Một lần khác, sau khoảng 7 hay 8 năm thực hành thiền, tham gia các khóa thiền và phụ giúp Thiền sư Goenka trong việc giảng dạy, trong một khóa thiền, tâm tôi bỗng nảy sinh một ác cảm ghê gớm đối với các kỷ luật, quy tắc và quy định. Ác cảm này bắt đầu vào ngày đầu tiên, trong thời ngồi thiền đầu tiên, và nó mạnh đến mức tôi không thể thực hành thiền Ānāpāna dù chỉ trong giây lát. Tình trạng này tiếp diễn trong hai ngày. Tôi luôn bảo các thiền sinh hãy trở lại thực hành Ānāpāna bất cứ khi nào có khó khăn. Giờ đây, tôi đang ở trong tình huống khó khăn tương tự.

Thông thường, tôi tự mình tìm thấy giải pháp cho các vấn đề phát sinh. Vậy cần phải làm gì? Mặc dù không thể quan sát hơi thở nhưng tôi không lo lắng hay căng thẳng. Chỉ ngồi yên lặng và không làm gì cả, sau khoảng vài giờ vào ngày thứ ba, tôi nhận thấy sự kháng cự bên trong đã tan biến và tôi bắt đầu hành thiền một cách dễ dàng với sự hăng hái trong suốt thời gian còn lại của khóa thiền. Tất cả những kinh nghiệm này đã giúp tôi học được cách đối phó với những tình huống khác nhau bằng sự bình tâm. Nguyên cho các kinh nghiệm này cũng mang đến cho bạn đọc những lợi lạc tương tự trên con đường Dhamma.

BỐN MƯƠI NĂM DÂNG HIẾN DHAMMA

(1969 – 2009)

S.N. Goenka

Bốn mươi năm dâng hiến Dhamma đã kết thúc. Tôi nhớ lại một người 45 tuổi, rời quê hương yêu dấu là Myanmar để đến Ấn Độ, xứ sở của Bạc Giác Ngộ. Sư phụ của tôi, Sayagyi (Đại thiên sư) U Ba Khin, nhắc đi nhắc lại rằng nhiều thế kỷ trước, Ấn Độ đã hiến tặng cho Myanmar châu báu Dhamma vô giá. Myanmar mắc nợ Ấn Độ rất nhiều. Myanmar đã bảo tồn giáo huấn thánh thiện này trong tình trạng thuần khiết. Bất hạnh thay, Ấn Độ đã đánh mất giáo huấn này. Giờ đây, Myanmar phải hoàn trả món nợ vô giá này. Sayagyi U Ba Khin muốn đi Ấn Độ để phục hồi phương pháp Vipassanā vốn đã biến mất tại nơi đây. Tuy nhiên, Ngài không thể đi được. Bởi vậy, cuối tháng sáu năm 1969, Ngài chỉ định tôi làm Thiên sư của truyền thống cổ xưa này và giao cho tôi trách nhiệm trao trả món nợ này cho Ấn Độ. Tôi rất sửng sò. Mặc dù, Ngài đã dạy tôi phương pháp thiền Vipassanā và lời dạy của Đức Phật, cũng như huấn luyện tôi hướng dẫn những khóa thiền Vipassanā, tôi cảm thấy mình hoàn toàn không đủ khả năng để chu toàn trách nhiệm lớn lao này. Thấy sự băn khoăn của tôi, Sayagyi khuyên tôi:

"Tại sao con lại lo ngại? Con có đi một mình đâu; ta cùng đi với con dưới dạng Dhamma. Nhiều người có phước lành được sinh ra ở Ấn Độ và họ sẽ bị hấp dẫn tới con; họ sẽ bị Dhamma lôi cuốn. Dhamma sẽ tự vận hành. 2500 năm của Buddhā Sasana (Giáo huấn của Đức Phật) đã kết thúc. Thời gian đã chín mùi để món nợ này phải được thanh toán. Vipassanā sẽ được phục hồi và điều này sẽ trông cậy vào con. Bởi vậy hãy đi mà không phải lo âu".

Tôi đi Ấn Độ hai hay ba ngày sau. Tuy vậy, tôi vẫn còn ái ngại. Ai là người sẽ chấp nhận tôi là một vị thầy Dhamma? Y phục và hình dáng của tôi không giống như những vị thầy về tâm linh theo truyền thống. Tôi không có áo cà sa, hay đầu bù tóc rối, hay đầu trọc hay râu ria xồm xàm. Tôi chỉ là một cư sĩ Myanmar bình thường mang theo giáo huấn vô giá từ Myanmar. Tôi không muốn đóng kịch. Tôi không muốn vất bỏ y phục Myanmar. Ai sẽ chấp nhận tôi làm thầy dạy Dhamma? Tôi về nhà của gia đình ở Mumbai. Không có người nào trong gia đình muốn hướng về Vipassanā. Họ theo một con đường khác trái ngược với Vipassanā. Hoàn toàn không một hy vọng nào để họ giúp tôi tổ chức một khóa thiền. Làm thế nào để có thể tổ chức được một khóa thiền đầu tiên? Khóa thiền được tổ chức tại đâu? Ai đứng ra tổ chức? Ai sẽ tham gia? Tâm trí tôi tràn đầy thất vọng, bất lực và chán nản.

Đó là đêm thứ hai hay thứ ba tại Ấn Độ. Trong lúc tôi đang ngủ, thành linh có một tia chớp. Ngay lúc tôi mở mắt, tôi nghĩ: –Cái tôi tổ chức một khóa thiền là ai vậy? Đây là công việc của Dhamma. Dhamma sẽ tự lo liệu. Vài người bạn và người quen tới thăm tôi vào sáng hôm sau. Chúng tôi thảo luận về một khóa thiền Vipassanā. Tôi hỏi: –Có địa điểm nào thích hợp để tổ chức một khóa thiền không? Ngay như có chỗ, ai là người sẽ đứng ra tổ chức và ai sẽ đồng ý ngồi mười ngày với tôi? Sau khi nghe như thế, một người khách tên Dayanamd Adukia nói: –Đừng có lo. Tôi sẽ thu xếp và tôi sẽ quản lý khóa thiền. Nghe xong, người bạn thân của tôi từ Myanmar tên Kantilal G. Shah nói: –Tôi sẽ tham gia khóa thiền cùng với một hay hai người bạn.

Dhamma bắt đầu vận hành và khóa thiền đầu tiên được tổ chức. Dayanamd Adukia làm quản lý và người con trai tên Vijay Adukia tham dự. Kantilal Shah và người bạn tên B.C. Shah tham dự. Và tôi rất vui và

ngạc nhiên khi cha mẹ tôi đồng ý tham dự khóa thiền. Một số người họ hàng cũng tham dự và khóa đầu tiên thành tựu tốt đẹp với tổng số 13 thiền sinh. Dayanamd Adukia quản lý khóa thiền rất chu đáo. Ông ta và Kantial Shah sẽ luôn luôn được ghi nhớ trong lịch sử của sự phục hồi Vipassanā tại Ấn Độ.

Ngay sau khi xong khóa thiền, tôi đi Madra. Tôi gặp một sự ngạc nhiên ở đó. Người anh của tôi tên Bal Krishna và mọi người trong gia đình đi theo một tuyên thống ngược lại với Vipassanā. Tuy nhiên vì lòng thương mến tôi, anh đã tổ chức nhiều buổi nói chuyện trước công chúng và tổ chức một khóa thiền. Tôi cảm thấy được nhiều ân sủng. Cùng với những người khác trong gia đình, con của ông anh tên Shyamsundar cũng tham dự. Vài khóa thiền nữa được tổ chức tại nhà nghỉ ở Mumbai. Sau đó, tôi đi lên Bắc Ấn nơi bạn tôi cũng là tác giả Shri Yashpal Jain, dàn xếp một khóa tại nhà nghỉ ở Birla Mandir. Vài khóa thiền nữa cũng được tổ chức tại Bắc Ấn. Khóa thiền thứ 14 được tổ chức tại Samanvaya Ashram tại Bodhgaya (Bồ Đề đạo tràng) với sự tham dự của nhiều Tỳ kheo cùng với người bạn cũ của tôi tên Anagarika Munindra. Hân hoan vì lần đầu tiên trải nghiệm được sự luân lưu thông suốt của cảm giác, ông ta viết thư cho Thầy tôi lúc đó đang ở Yangon.

Những khóa thiền được tổ chức ở nhiều địa điểm khác nhau tại Bắc Ấn với sự tham dự của một số ít thiền sinh Tây phương. Tôi giảng dạy riêng cho họ pháp thoại và lời hướng dẫn ngắn bằng tiếng Anh. Họ tu tập rất nghiêm túc. Một vài thiền sinh yêu cầu tôi dạy khóa thứ hai mươi bằng tiếng Anh. Tôi khước từ. Tôi dạy một vài thiền sinh Tây phương trong khóa thiền nhưng tôi cảm thấy mình không đủ khả năng để giảng pháp bằng tiếng Anh một cách lưu loát. Bởi vậy, tôi không muốn dạy một khóa thiền chỉ có người nước ngoài.

Họ kêu nài với Thầy tôi ở Yangon. Thầy tôi ra chỉ thị nghiêm nghị là tôi phải dạy cho họ. Thầy nói Dhamma sẽ xử lý vấn đề trở ngại về ngôn ngữ. Tôi lưỡng lự tới Dalhouie để dạy khóa thiền.

Buổi tối ngày thứ nhất tôi giảng pháp chỉ trong vòng 15 phút, ngày thứ hai 30 phút và từ ngày thứ ba trở đi tôi giảng trọn một tiếng, lưu loát như khi tôi giảng bằng tiếng Ấn. Tôi rất ngạc nhiên. Đây là bởi vì sức mạnh của Dhamma và Metta mạnh mẽ của Thầy tôi. Khóa thiền hoàn thành một cách rất đẹp. Sau khóa thiền này, thêm vào số cư sĩ người Ấn, Tỳ kheo và sanyasis, rất đông thanh niên nam nữ người nước ngoài tới tham dự khóa thiền. Tôi bắt đầu hướng dẫn những khóa thiền bằng tiếng Ấn và tiếng Anh. Số lượng thiền sinh người Tây phương tham dự khóa thiền gia tăng. Một trong những người này là Daniel Coleman là người sau này làm tư vấn cho nhiều thương gia và kỹ nghệ gia người Mỹ. Joseph Golstein và Sharon Salzberg cũng tham gia một số khóa thiền và sau này dạy Vipassanā tại Mỹ.

Sự thực hành Sila (Giới), Samadhi (Định) và Panna (Tuệ) lôi cuốn những người khác như đã từng lôi cuốn tôi bởi hoàn toàn, không có sự thảo luận từ chương và không cần phải chấp nhận một đức tin tông phái. Giáo huấn tinh khiết hoàn toàn khoa học này bắt đầu lôi cuốn mọi người. Một số đông người ngoại quốc tham dự một số khóa thiền tại Dalhousie. Một linh mục Công giáo và hai bà xơ lớn tuổi tham dự một trong những khóa thiền này. Họ rất vui vì nhiều người híp pi ngưng không dùng LSD và những chất say nghiện khác cũng như tà dâm sau khi thực hành Vipassanā. Nhưng họ thắc mắc không biết tôi có cải đạo những tín đồ của họ sang Phật giáo hay không. Sau khi trực tiếp trải nghiệm được những lợi lạc nhờ tham dự khóa thiền. Mẹ Mary nói, -Goenka, ông giảng dạy Christianity dưới

danh nghĩa của Đức Phật.

Sau khóa thiền này, nhiều linh mục Công giáo và bà xơ bắt đầu tham dự khóa thiền. Hiện giờ một khóa đặc biệt dành riêng cho họ ở Mumbai. Cho đến nay có hơn 6,000 linh mục và bà xơ đã hưởng được nhiều lợi lạc từ Vipassanā. Nirmalaji, cháu dâu của Thánh Gandhi tổ chức khóa thiền thứ 50 tại Mahatma Gandhi Ashram thuộc Wardha. Một số đệ tử của Thánh Gandhi tham dự khóa này. Sau khóa thiền, tôi được mời tới tu viện của Ngài Vinoba Bhave. Ngài nói ta chỉ chấp nhận Vipassanā nếu nó mang lại lợi lạc cho tù nhân. Tôi chấp nhận thách đố này. Tuy nhiên, vì chính sách của chính phủ, khóa thiền không thể được tổ chức vào thời điểm đó. Sau này, khóa thiền cho nhà tù được tổ chức nhờ công sức của Shri Ram Singhji, Bộ trưởng Nội vụ của bang Rajasthan, người đã tham dự khóa thứ 109. Ông nói lỏng luật lệ nhà tù để khóa thiền có thể tổ chức tại Nhà tù Trung ương của Jaipur.

Những lợi lạc từ những khóa này mở đường cho những khóa thiền trong nhà tù trên khắp thế giới. Kiram Bedi tổ chức nhiều khóa tại Nhà tù Tihar và một trung tâm thiền được thành lập trong nhà tù. Những khóa thiền được tổ chức trong nhà tù tại nhiều quốc gia khác. Chính phủ Myanmar cũng cho phép khóa thiền trong nhà tù và hai trung tâm được thành lập trong hai nhà tù. Tại Ấn Độ, trong bảy năm đầu, khóa thiền Vipassanā được tổ chức tại nhà nghỉ, trường học, đền chùa, cơ sở giáo dục, tu viện, nhà thờ, đền Hồi giáo v.v.. Năm 1976, Shri Sriram Taparia và Shri Ratilal Mehta khởi sự xây cất trung tâm Vipassanā tại Itgapuri và Hyderabad. Sau đó, trung tâm Vipassanā bắt đầu mọc lên trên khắp thế giới. Trong 10 năm đầu tiên ở Ấn Độ, 165 khóa thiền được tổ chức với 16.496 thiền sinh tham dự. Munis, tỳ kheo, sanyais, linh mục, bà xơ; người theo Ấn giáo, Hồi giáo, đạo Jain, đạo Sikh, Công giáo,

Do thái giáo, đạo Parsi; người Ấn, người nước ngoài; đàn ông, đàn bà; người thuộc mọi chủng tộc, giai cấp đã tham dự những khóa này. Họ tham dự những khóa thiền do một người vô danh như tôi giảng dạy và cho tôi cơ hội tuyệt vời để dâng hiến Dhamma Dana - món quà Dhamma. Tôi biết ơn từng người. Một số người tham dự khóa thiền để học một phần kỹ thuật và bắt đầu dạy Vipassanā sau khi đã thay đổi một vài phần.

Tôi nhớ có người không ở gần tôi và bắt đầu thực tập các môn thiền khác hay ngừng không tập Vipassanā nữa. Tôi rất biết ơn tất cả những người này bởi vì họ đã bỏ ra mười ngày quý giá trong đời để tham dự khóa thiền. Nhiều thiền sinh khác chấp nhận Vipassanā trong bản thể tinh nguyên và bắt đầu quảng bá ánh sáng Dhamma trong nước Ấn và ở ngoại quốc. Tôi biết ơn sâu xa tất cả những người này. Cho tới bây giờ, 147⁽¹⁾ trung tâm Vipassanā tại Ấn và nước ngoài đã được mở. Gần 2.000⁽²⁾ Thiền sư được huấn luyện để hướng dẫn những khóa thiền thường xuyên cũng như những khóa cho trẻ em bằng tiếng Anh, tiếng Ấn và những tiếng khác ở khắp nơi trên thế giới. Lời giảng dạy của tôi đã được dịch sang 58 ngôn ngữ và những khóa thiền được tổ chức bằng những ngôn ngữ này. Tôi biết ơn tất cả những Thiền sư, những người tổ chức khóa thiền và người phục vụ Dhamma.

Ngày nay, hàng năm gần 80.000⁽³⁾ người đã hưởng được những lợi lạc từ 1.600⁽⁴⁾ khóa thiền tổ chức tại Ấn cũng như hải ngoại. Số người tham dự gia tăng hàng năm. Nhờ vào họ mà Global Vipassanā Pagoda (Chùa Vipassanā Toàn Cầu)⁽⁵⁾ đã được xây dựng. Shri Subhash Chandra và gia đình đã hiến tặng đất và thiền sinh cùng những những người khác đã cùng nhau làm việc để xây dựng Pagoda. Bậc Giác Ngộ nói: "*Sabbadanam Dhamma danam jinati, Dāng hiñ Dhamma cao quý nhất*". Tôi mang châu báu vô giá này

tới Ấn Độ. Tuy nhiên, nếu không một ai chấp nhận sự hiến tặng Dhamma này của tôi, nếu họ không dành ra mười ngày trong đời để học phương pháp này từ tôi, làm sao tôi có thể kiếm phước lành tối thượng này? Bởi vậy cho nên, tôi biết ơn từng người và mọi người.

Hơn nữa, họ đã chứng minh niềm tin cổ xưa này là đúng: “Sau khi 2500 năm của *Buddhā Sasana* kết thúc, *Dhamma* thuần khiết sẽ trở lại Ấn Độ, nơi nó ra đời; dân chúng nơi đây sẽ chấp nhận *Dhamma* và *Dhamma* sẽ lan truyền khắp thế giới”. Bởi vậy, tôi cảm thấy mắc nợ họ và tôi muốn gặp lại tất cả những người này để tôi có thể bày tỏ lòng biết ơn sâu xa đối với họ. Tôi mong mỗi bất cứ thiền sinh nào biết ai đã tham dự khóa thiền của tôi trong mười năm đầu tiên (1969 – 1979), hãy mời họ tham gia Ngày Hẹn Mặt Tri Ân vào ngày Chủ nhật, 17 tháng hai năm 2010 tại Global Pagoda, Gorai, Mumbai.

Ghi chú:

1. Cho tới năm 2013 đã có khoảng 240 trung tâm Vipassanā.
2. Hiện nay đã có khoảng 2.400 Thiền sư, trong đó có một Bà Xơ Công giáo.
3. Hiện nay hàng năm có hơn 100.000 thiền sinh.
4. Cho tới năm 2014, hàng năm có khoảng 2.400 khóa thiền.
5. *Global Vipassanā Pagoda*: Pagoda không phải là một chùa bình thường bởi vì không có hình tượng và không phải là nơi lễ bái hay tụng niệm. Pagoda là một kiến trúc rất đặc thù. Dưới tháp nhọn là một cái vòm rộng nhất thế giới có thể chứa được 8.000 ngàn người. Cái vòm này được lắp ráp bằng những tảng đá nặng hai tấn mà không dùng sắt thép hoặc xi măng.

DIỄN VĂN TẠI LIÊN HIỆP QUỐC

“TÂM LINH PHỔ QUÁT CHO HÒA BÌNH”

S.N. Goenka

Sau đây là trọn vẹn bài diễn văn của Ông Goenka vào thứ ba, ngày 29 tháng 8 năm 2000 tại Đại sảnh đường Liên Hiệp Quốc cho những người tham dự Hội nghị Thượng đỉnh Thiên niên về Hòa bình Thế giới. Khi nào có bóng tối thì cần đến ánh sáng. Ngày nay, với rất nhiều đau thương gây ra bởi xung đột tàn khốc, chiến tranh và đổ máu, thế giới rất cần đến hòa bình và hòa hợp. Đây là một thử thách lớn lao cho những nhà lãnh đạo tôn giáo và tinh thần. Chúng ta hãy chấp nhận sự thử thách này. Mọi tôn giáo đều có một hình thức hay cái vỏ bên ngoài và một cốt lõi hoặc tinh túy bên trong. Hình thức bên ngoài gồm có nghi lễ, nghi thức, lễ hội, niềm tin, thần bí và giáo lý. Những hình thức này khác nhau từ tôn giáo này sang tôn giáo khác. Nhưng có một cốt lõi chung cho tất cả các tôn giáo: Sự giảng dạy phổ quát về đạo đức và việc từ thiện, và một tinh thần tự kỷ và trong sạch tràn đầy tình thương và bác ái, thiện chí và độ lượng.

Những nhà lãnh đạo tôn giáo phải chú trọng vào điểm chung này và tôn giáo phải theo đó mà tu tập. Nếu sự quan trọng đúng đắn được đặt vào tinh túy của mọi tôn giáo và nhiều khoan dung độ lượng hơn đối với những hình thức bề ngoài, xung đột có thể giảm thiểu. Mọi người phải được tự do thực hành và đi theo tín ngưỡng của mình. Tuy nhiên, trong khi làm như thế, họ phải thận trọng đừng quên tu tập cái tinh túy của tôn giáo của mình, không làm phiền người khác bằng sự thực hành tôn giáo của mình, không lên án hoặc khinh rẻ tín ngưỡng của người khác.

Bởi vì có sự khác biệt lớn lao giữa những tôn giáo, làm sao chúng ta vượt qua những dị biệt và đạt được một kế hoạch chắc chắn cho hòa bình? Đức Phật, bậc Giác Ngộ, thường gặp nhiều người với những quan điểm khác nhau. Ngài thường nói với họ: *“Chúng ta hãy bỏ qua một bên những dị biệt. Chúng ta hãy chú tâm đến những gì chúng ta có thể đồng ý, và chúng ta hãy thực hành chúng. Tại sao lại tranh cãi?”* Lời khuyên khôn khéo đó cho tới ngày nay vẫn còn giá trị.

Tôi xuất thân từ vùng đất cổ xưa nơi có nhiều trường phái về triết lý và tâm linh khác nhau từ ngàn năm qua. Mặc dù có một vài bạo động lẻ tẻ, nước tôi đã là khuôn mẫu về chung sống hòa bình. Khoảng 2300 năm trước đây Asoka Đại đế trị vì nước này, một đế quốc trải rộng từ Afghanistan tới Bangladesh. Trong thời gian trị vì, vị vua nhiều từ tâm này đã cho khắc nhiều châm ngôn vào bia đá, nói rằng mọi tín ngưỡng cần được tôn trọng; và kết quả là tín đồ của mọi truyền thống tâm linh cảm thấy được an toàn dưới sự trị vì của Ngài. Ngài đòi hỏi dân chúng phải sống một cuộc sống đạo đức, kính trọng cha mẹ và bậc trưởng thượng, và tránh sát sinh. Những lời của Ngài cho tới ngày nay vẫn còn phù hợp:

“Ta không nên chỉ tôn vinh tôn giáo của mình và lên án tôn giáo của những người khác. Trái lại, ta phải tôn vinh những tôn giáo khác vì nhiều lý do khác nhau. Làm như vậy ta giúp tôn giáo của mình phát triển đồng thời cũng giúp cho tôn giáo của người khác. Nếu làm ngược lại, ta đào hố tự chôn tôn giáo của mình và đồng thời cũng làm hại các tôn giáo khác. Những ai tôn kính tôn giáo của mình và đã kích những tôn giáo khác có thể vì lòng tôn sùng tôn giáo của mình, nghĩ là: “Tôi sẽ làm tôn giáo của tôi được vinh quang”, nhưng hành động này làm tổn thương tôn giáo của người đó rất nhiều. Đồng thuận bao giờ cũng tốt. Mọi người hãy lắng nghe và sẵn sàng lắng nghe giáo lý của người khác. (Bia Đá số 12)

Hoàng đế Asoka tượng trưng cho một truyền thống sáng chói về chung sống hòa hợp và hòa bình trường cửu. Truyền thống đó tiếp tục sống còn trong những chính phủ và các lãnh tụ ngày nay. Một ví dụ là quốc vương thánh thiện của Oman đã cống hiến đất đai cho nhà thờ và chùa chiền của những tín ngưỡng khác trong khi vẫn thực hành tôn giáo của Ngài bằng tất cả sự tôn kính và nhiệt tâm. Tôi tin chắc rằng trong tương lai, sẽ có nhiều nhà lãnh đạo và chính phủ như thế tại nhiều quốc gia trên thế giới. Như thường được nói: *“Hãy ban ơn cho những người tạo ra hòa bình, vì họ được gọi là Con của Thượng đế.”*

Thật quá rõ ràng là sự tàn bạo trước tiên làm hại những người thân. Họ có thể làm như vậy một cách trực tiếp, qua sự cố chấp, hay gián tiếp, bằng cách tạo ra phản ứng dữ dội lại những hành động này. Một mặt khác, thường được nói rằng: *“Lành thay cho dung thứ, vì họ sẽ được dung thứ.”* Đây là luật tự nhiên. Nó có thể gọi tương đương với luật đường lối của Thượng đế. Đức Phật nói: *“Thù hận không thể xóa bỏ bằng thù hận nhưng chỉ bằng cách làm ngược lại. Đây là Dhamma (Pháp) vĩnh cửu (luật tâm linh).”* Cái được gọi là Dhamma không liên quan gì tới Ấn độ giáo, Phật giáo, đạo Jain, Thiên chúa giáo, đạo Hồi, đạo Juda, đạo Sikhi hoặc bất cứ đạo nào khác. Nó chỉ là sự thật giản dị: *“Trước khi quý vị hại người khác, quý vị làm hại mình trước bằng cách tạo ra tiêu cực trong tâm; bằng cách hết tiêu cực, quý vị có thể tìm được an lạc nội tâm và cũng cố hòa bình trên thế giới.”*

An lạc nội tâm cho hòa bình thế giới

Mọi tôn giáo xứng với tên gọi đều kêu gọi tín đồ sống một cuộc sống đạo đức và chính đáng, làm chủ được tâm và vun trồng một tâm hồn thánh thiện. Một truyền thống bảo chúng ta: *“Hãy thương yêu hàng xóm”*; một truyền thống khác nói: *“Salaam walekum, nguyện cho bạn được hạnh phúc”*; một truyền thống khác còn nói:

“*Bhavatu sabba mangalan hay Sarve bhavantu sukhinak, nguyện cho mọi chúng sinh được hạnh phúc.*” Cho dù là Thánh Kinh, Kinh Koran, hay Kinh Gita, Kinh điển đều kêu gọi hòa bình và hòa hợp. Từ Mahavir cho đến Jesus, tất cả những người sáng lập ra những tôn giáo lớn đều có lý tưởng về khoan dung và hòa bình.

Tuy nhiên, thế giới của chúng ta thường bị xung đột bởi sự khác biệt giữa các tôn giáo và tông phái, ngay cả chiến tranh - bởi vì chúng ta chỉ chú trọng tới vỏ bên ngoài mà quên đi tinh túy của tôn giáo. Đây là hậu quả của sự thiếu tình thương và lòng bác ái. Hòa bình trên thế giới không thể đạt được trừ khi có được an lạc trong mỗi cá nhân. Vọng động và an lạc không thể tồn tại chung với nhau được. Một đường lối để đạt được an lạc nội tâm là thiền Vipassanā hay Thiền tuệ giác – một phương pháp không tông phái, khoa học và có kết quả thực tiễn, một phương pháp tự quan sát và nhận biết sự thật. Thực tập phương pháp này mang lại sự hiểu biết thực nghiệm về sự tương quan giữa tâm và thân. Bất cứ khi nào tiêu cực nảy sinh trong tâm như thù hận, nó sinh ra những cảm giác khó chịu trong người. Bất cứ khi nào tâm sinh ra tình thương vô vị lợi, bác ái và thiện chí, toàn thể con người tràn ngập những cảm giác dễ chịu.

Thực tập Vipassanā cũng cho thấy rằng hành động tinh thần đi trước hành động bằng tay chân và lời nói, quyết định hành động đó là thiện hoặc bất thiện. Tâm quan trọng nhất. Đó là tại sao chúng ta phải tìm ra đường lối thực tiễn để làm cho tâm được an lạc và thánh thiện. Những phương pháp như thế sẽ gia tăng gấp bội sự hữu hiệu của bản hiến chương chung của Hội Nghị Thượng Đỉnh Về Hòa Bình Thế Giới này. Nước Ấn độ cổ xưa công hiến hai phương cách cho thế giới. Một là sự tập luyện yoga (Sanas) và kiểm soát hơi thở (Pranayama) để giữ cho cơ thể được khỏe mạnh.

Thứ hai là sự tập luyện Vipassanā để giữ cho tinh thần được lành mạnh. Con người thuộc mọi tôn giáo có thể và đang tập luyện cả hai đường lối này. Cùng một lúc, họ có thể theo tôn giáo của mình một cách bình yên và hòa hợp; không cần thiết phải cải đạo, một nguyên nhân thông thường đưa đến căng thẳng và xung đột. Để cho một xã hội được hòa bình, càng nhiều dân chúng trong xã hội đó phải được an lạc.

Là những nhà lãnh đạo, chúng ta phải có trách nhiệm làm gương và khích lệ. Một hiền nhân đã từng nói: *“Một tâm hồn quân bình rất cần để làm quân bình những tâm hồn mất quân bình của người khác.”* Nói rộng hơn, một xã hội hòa bình sẽ tìm được cách sống hòa bình với hoàn cảnh thiên nhiên. Chúng ta đều hiểu sự cần thiết phải bảo vệ môi trường, chấm dứt làm ô nhiễm môi trường. Cái ngăn cản chúng ta hành xử được đúng là vì những ô nhiễm trong tâm, như vô minh, tàn nhẫn, và tham lam. Dứt bỏ được những ô nhiễm này sẽ đưa đến hòa bình giữa con người, đồng thời đưa đến một sự liên hệ quân bình và lành mạnh giữa xã hội loài người và môi trường thiên nhiên. Đây là cách tôn giáo có thể khuyến khích sự bảo vệ môi trường.

Bất bạo động: Chìa khóa định nghĩa Tôn giáo

Sự khác biệt giữa các tôn giáo đương nhiên phải có. Tuy nhiên, bằng cách tham dự Hội Nghị Thượng Đỉnh Về Hòa Bình Thế Giới này, những nhà lãnh đạo của các tôn giáo lớn chúng tỏ rằng, họ đều mong muốn làm việc cho hòa bình. Bây giờ, hãy để hòa bình là nguyên lý đầu tiên cho “tôn giáo đại đồng”. Hãy để chúng ta cùng tuyên bố rằng chúng ta sẽ tránh không giết hại, rằng chúng ta lên án bạo động. Tôi cũng khuyến khích các nhà lãnh đạo chính trị tham gia vào tuyên ngôn này, trao cho họ vai trò chính yếu trong việc mang lại hòa bình hoặc chiến tranh.

Dù họ có hội nhập với chúng ta hay không, ít nhất cũng để chúng ta có lời thề nguyện nơi đây và ngay bây giờ. Thay vì khuyến khích bạo động và giết hại, chúng ta hãy tuyên bố rằng chúng ta lên án vô điều kiện những hành động như thế, đặc biệt là bạo động mượn danh nghĩa của tôn giáo. Một số các nhà lãnh đạo tinh thần đã có sự thánh thiện và cam đảm để lên án những bạo động dưới danh nghĩa tôn giáo của mình. Có thể có những triết lý và triết thuyết khác nhau trong quan niệm về cách tìm kiếm sự tha thứ và hối hận về sự bạo động và chém giết trong quá khứ; nhưng chính sự xác nhận có bạo động xảy ra trong quá khứ ám chỉ rằng điều đó là sai trái và không thể khuyến khích trong tương lai.

Dưới sự hỗ trợ của Liên Hiệp Quốc, chúng ta hãy hình thành một định nghĩa về tôn giáo và tâm linh chú trọng về bất bạo động, và từ chối chấp nhận bạo động và chém giết. Không có bất hạnh nào lớn hơn cho nhân loại cho bằng sự thất bại trong sự định nghĩa tôn giáo cũng đồng nghĩa với hòa bình. Hội nghị Thượng đỉnh này có thể đề xuất một quan niệm về “tôn giáo đại đồng” hoặc “tâm linh không tông phái”, để Liên Hiệp Quốc bảo trợ.

Tôi tin chắc rằng Hội nghị Thượng đỉnh này sẽ giúp thế giới đặt trọng tâm vào mục đích đích thực của tôn giáo: *“Tôn giáo không chia rẽ chúng ta; Tôn giáo giảng dạy tâm an lạc và thánh thiện.* Tôi tán thán nỗ lực và sáng kiến của những người tổ chức Hội nghị Thượng đỉnh lịch sử này. Và tôi tán thán những nhà lãnh đạo tôn giáo và tinh thần đã làm việc một cách khôn khéo cho sự hàn gắn, mang lại hy vọng cho nhân loại là tôn giáo và tâm linh sẽ đưa đến một tương lai hòa bình.

Nguyện cho mọi chúng sinh thoát khỏi thù hận và được hạnh phúc!

Nguyện cho hòa bình, hòa hợp và đạt thành tựu!

NGHỆ THUẬT SỐNG

“*THIỀN VIPASSANĀ (MINH SÁT TUỆ)*”

S. N. Goenka

Như Quang dịch

Đây là bài thuyết trình của Ngài S. N. Goenka tại Berne, Thụy sĩ, năm 1980.

Thiền Vipassanā là một phương pháp thiền đơn giản và ứng dụng để thanh lọc Tâm, nhằm giúp chúng ta đối diện với những căng thẳng và khó khăn trong đời sống hàng ngày bằng cách giữ cho tâm thanh tịnh và quân bình. Tiếng Phạn Vipassanā có nghĩa là “*nhìn sự vật đúng với thực tướng hiện hữu của nó*”. Đó là một Pháp thiền có hệ thống, giúp phát triển trí tuệ, soi sáng nội tâm của chính mình và ai cũng có thể thực hiện được.

Phương pháp hành thiền sẽ được hướng dẫn tỉ mỉ trong khóa thiền. Phí tổn ăn ở hoàn toàn do sự phát tâm tự nguyện cúng dường của các thiền sinh vào ngày mãn khóa, và ngân khoản này sẽ dùng để chi phí cho những khóa thiền kế tiếp nhằm giúp các thiền sinh không có đủ điều kiện tài chánh có thể tu học được. Mọi người đều tầm cầu sự bình an và hòa hợp bởi đây là điều chúng ta thiếu thốn trong cuộc sống.

Thình thoảng, chúng ta cảm thấy dao động, khó chịu, bất hòa. Và khi chúng ta nhận chịu những sự khổ sở này, chúng ta không cất giữ chúng cho riêng chúng ta; chúng ta thường gieo rắc chúng đến cho kẻ khác. Sự đau khổ vây quanh kẻ đau khổ và những ai liên hệ với họ sẽ bị ảnh hưởng. Dĩ nhiên, đây không phải là một thiện pháp để sống. Chúng ta nên sống trong sự bình an trong chúng ta và của những người khác. Nhân loại là những bản thể xã hội, phải sống trong xã hội và quan hệ với

nhau. Nhưng làm thế nào chúng ta sống một cách hoà hoãn với nhau?

Làm thế nào chúng ta giữ sự hài hoà nội tại và duy trì an bình và sự hòa hợp chung quanh chúng ta để mọi người đều có thể sống một cách an bình, hoà hợp? Để làm dịu sự đau khổ của chúng ta, chúng ta phải hiểu nguyên nhân căn bản của nó, nguồn gốc của nó. Nếu chúng ta thẩm tra vấn đề, rõ ràng khi nào chúng ta bắt đầu có sự tiêu cực hoặc ô nhiễm của tâm, chúng ta sẽ trở nên đau khổ. Một sự tiêu cực trong tâm, lậu hoặc hoặc ô nhiễm của tâm, không thể cộng trú với bình an và hòa hợp. Như thế nào chúng ta gây ra sự tiêu cực?

Lần nữa, qua sự thẩm sát nó trở nên rõ ràng. Chúng ta cảm thấy đau khổ khi chúng ta nhìn thấy một ai đó hành xử theo cách chúng ta không thích, hoặc chúng ta thấy một điều gì đang xảy đến mà chúng ta không thích. Khi những điều trái ý xảy ra chúng ta tạo sự căng thẳng nội tại. Điều mong mỏi không xảy ra, chướng ngại sẽ xảy đến và lần nữa chúng ta tạo căng thẳng nội tại; chúng ta bắt đầu thắt chặt những gút mắc bên trong. Và trong suốt cuộc đời, điều nghịch ý luôn xảy ra, điều vừa lòng có thể hoặc không thể xảy ra, và đây là tiến trình của phản ứng, của chấp chặt gây cho toàn bộ cấu trúc tinh thần hoặc thể chất căng thẳng, đầy ắp sự tiêu cực, đời sống trở nên khốn khổ. Giờ đây, một cách để giải quyết vấn đề là sắp xếp sao cho không có điều trái ý nào xảy ra, mọi việc đều xảy ra theo đúng ý chúng ta mong mỏi.

Hoặc là chúng ta phát triển năng lực, hoặc là một người nào khác sẽ đến trợ giúp cho chúng ta để nhìn thấy điều trái ý không xảy ra và mọi điều chúng ta mong mỏi xảy ra. Nhưng điều này không thể xảy ra. Không một ai trên cõi đời này có những điều ao ước được luôn luôn thành tựu, tất cả những điều xảy ra trong cuộc sống luôn phù hợp với sự mong mỏi, không một sự nghịch lòng nào xảy ra. Sự việc luôn xảy ra trái với lòng mong mỏi và sự

khao khát của chúng ta. Như vậy câu hỏi được đặt ra: *Làm thế nào chúng ta ngăn chặn được sự phản ứng mù quáng khi chúng ta đối đầu với những điều chúng ta không ưa thích? Làm thế nào chúng ta có thể ngăn chặn việc tạo ra sự căng thẳng và duy trì bình an, hòa hợp?*

Tại Ấn độ cũng như các quốc gia khác, những Bậc thiện trí trong quá khứ đã nghiên cứu về vấn đề này, vấn đề đau khổ của nhân loại và tìm ra giải pháp: *“Nếu một điều gì trái ý xảy ra và bạn bắt đầu phản ứng bằng sự giận dữ, sợ hãi hoặc tiêu cực, ngay khi đó, bạn nên chuyển sự chú tâm đến một điều khác”*. Thí dụ, đứng lên, lấy một ly nước, bắt đầu uống. Sự giận dữ của bạn sẽ không nhân lên mà ngược lại nó sẽ dịu đi. Hoặc bắt đầu đếm: một, hai, ba, bốn. Hoặc bắt đầu lặp lại một chữ, hoặc một câu, hoặc một câu thần chú, có thể tên một vị thánh hoặc một thánh nhân nào mà bạn quy ngưỡng; tâm sẽ chuyển hướng và đến một mức nào đó, bạn sẽ được thoát khỏi sự tiêu cực, sự giận dữ. Giải pháp này rất lợi ích; nó đã đem lại kết quả. Và nó vẫn đem lại kết quả. Phản ứng như thế này tâm sẽ thoát khỏi sự khó chịu.

Tuy nhiên, phương pháp này chỉ có hiệu quả khi còn bình tĩnh. Thật vậy, do chuyển tâm bạn đã xua sự tiêu cực vào một vùng sâu của vô thức, và tại đó, bạn vẫn tiếp tục gia tăng cùng một thứ lậu hoặc. Trên bề mặt có một lớp bình an và hoà hợp, nhưng sâu trong tâm có một ngọn núi lửa tiềm thù của sự tiêu cực bị dồn nén mà sớm muộn gì cũng sẽ bùng nổ dữ dội.

Một số nhà nghiên cứu về sự thật nội tâm khác nghiên cứu sâu xa hơn và qua kinh nghiệm thực chứng về danh và sắc trong họ, họ đã nhận ra sự chuyển tâm chỉ là cách trốn chạy khỏi vấn đề. Trốn lánh không phải là một giải pháp; bạn phải đối mặt với vấn đề. Khi nào sự tiêu cực khởi lên trong tâm, chỉ quan sát nó, đối diện nó. Ngay khi bạn bắt đầu quán sát với tâm thuần tịnh, nó sẽ mất đi mãnh lực của nó và từ từ tàn lụn đi. Một giải pháp

tốt đẹp tránh hai cực đoan: trấn áp và biểu lộ. Chôn vùi sự tiêu cực vào tiềm thức sẽ không diệt được nó, mà cho phép nó biểu lộ những hành vi bất thiện về thân hoặc về lời và sẽ chỉ tạo ra thêm nhiều vấn đề. Nhưng nếu bạn chỉ quan sát nó, lậu hoặc sẽ diệt đi và bạn sẽ được thoát ra khỏi nó.

Điều này nghe kỳ diệu nhưng nó có thực tiễn chăng? Không dễ gì mà đối diện với sự ô nhiễm của một con người. Khi sân khởi sanh, nó nhanh chóng bao trùm chúng ta và chúng ta không hay biết. Rồi khi bị chế ngự bởi sân, chúng ta có những hành động về thân về lời gây đau khổ cho chúng ta và người khác. Sau đó, khi cơn giận đã qua đi, chúng ta bắt đầu khóc than và hối hận, xin được tha thứ nơi người ấy hoặc nơi thượng đế: “*Ôi, con đã phạm lỗi, hãy tha thứ cho con!*” Nhưng lần sau chúng ta ở trong cùng hoàn cảnh như thế, chúng ta lại phản ứng cùng một cách. Sự hối lỗi liên tục không giúp ích được gì. Điều khó khăn là chúng ta không nhận ra khi nào sự tiêu cực khởi sanh. Nó bắt đầu từ sâu thẳm trong vô thức, và đến khi nó chạm vào thức thì nó đã nắm lấy quá nhiều quyền lực đến nỗi nó chế ngự chúng ta, và chúng ta không thể quan sát nó.

Ví dụ, như tôi thuê một người thư ký riêng để khi nào sự sân hận nổi lên, anh ấy sẽ bảo tôi: “*Này, sự sân hận đang bắt đầu!*” Do tôi không biết khi nào sân hận sẽ nổi lên, tôi cần phải thuê 3 người thư ký riêng để làm việc suốt ngày! Hãy cho rằng tôi không đủ tiền và sân hận bắt đầu khởi lên. Viên thư ký liền bảo tôi: “*Nhìn kia, sân hận đã khởi lên!*” Việc đầu tiên tôi sẽ làm là khiển trách anh ta: “*Anh thật điên rồ! Anh nghĩ rằng tôi trả tiền cho anh để anh dạy tôi đấy à?*” Tôi đã bị tâm sân chế ngự đến nỗi một lời khuyên tốt vẫn không giúp ích gì được. Giả dụ, trí tôi phát sanh và tôi không khiển trách anh ta. Tôi nói, “*Cám ơn anh rất nhiều. Giờ đây tôi phải ngồi xuống để quan sát tâm sân của tôi.*”

Vậy điều này có thể xảy ra không? Ngay khi tôi nhắm mắt lại và cố quan sát tâm sân, đối tượng của tâm sân lập tức ủa đến – người hoặc sự việc đã gây tâm sân. Rồi tôi không quan sát chính cái tâm sân ấy, tôi chỉ toàn là quán sát cái sự kích động của cái tình cảm ấy. Điều này chỉ khiến cho tâm sân tăng lên và do vậy không có giải pháp. Rất khó mà quan sát sự tiêu cực trừu tượng, tình cảm trừu tượng, tách ra khỏi đối tượng bên ngoài đã gây cho nó sanh khởi.

Tuy nhiên, một người đã có được sự thật tối hậu sẽ tìm được giải pháp thật sự. Anh ta sẽ khám phá ra rằng khi nào sự ô nhiễm khởi lên trong tâm, hai sự việc về thể chất sẽ đồng xảy ra. Một là hơi thở sẽ mất đi nhịp bình thường. Chúng ta bắt đầu thở khó khăn hơn khi sự tiêu cực xảy ra trong tâm. Việc này rất dễ theo dõi. Ở trạng thái vi tế, một phản ứng sinh học sẽ bắt đầu trong thân đưa đến một cảm thọ. Mọi sự ô nhiễm sẽ tạo nên một cảm thọ cách này hoặc cách khác ở trong thân. Điều này đưa ra một phương pháp thực tiễn. Một người bình thường không thể quan sát các lậu hoặc trừu tượng trong tâm, nỗi sợ mơ hồ, sự giận dữ, hoặc sự đam mê. Nhưng với sự huấn luyện kỹ càng và thực tập thì rất dễ để quan sát hơi thở và cảm thọ của thân, cả hai đều liên hệ trực tiếp đến lậu hoặc trong tâm.

Hơi thở và cảm thọ sẽ giúp ích bằng hai cách. Trước tiên chúng sẽ giống như những người thư ký riêng. Ngay khi một sự tiêu cực khởi lên, hơi thở sẽ mất đi sự bình thường, nó sẽ la lên: “Kìa, có chuyện gì sai!” chúng ta không thể la mắng hơi thở; chúng ta phải chấp nhận sự báo động này. Cũng vậy, cảm thọ sẽ nói với chúng ta có chuyện gì sai. Rồi do được cảnh báo, chúng ta bắt đầu quan sát hơi thở, quan sát các cảm thọ, và nhanh chóng chúng ta nhận thấy sự tiêu cực đã diệt đi. Hiện tượng danh-sắc này giống như hai mặt của một

đồng tiền. Một mặt là tư tưởng và cảm xúc khởi lên trong tâm, mặt khác là hơi thở và cảm thọ của thân.

Mọi tư tưởng hoặc tình cảm, mọi ô nhiễm nào khởi lên tự hiển lộ qua hơi thở và cảm thọ ngay trong lúc đó. Do vậy, nhờ quan sát hơi thở và cảm thọ, chúng ta quan sát các ô nhiễm trong tâm. Thay vì trốn lánh vấn đề, chúng ta đối diện với thực tế y như chúng là. Kết quả là chúng ta khám phá ra sự ô nhiễm đã mất đi sức mạnh của chúng, chúng không còn khống chế chúng ta như chúng đã làm trước đây. Nếu chúng ta kiên quyết, chắc chắn chúng sẽ biến mất và chúng ta bắt đầu sống một đời an bình, hạnh phúc, một đời sống tăng dần sự giải thoát khỏi các tiêu cực.

Bằng cách này, kỹ thuật tự quán sát chỉ chúng ta một thực tại với hai mặt: bên trong và bề ngoài. Trước đây, chúng ta chỉ nhìn ra ngoài thiếu đi sự thật bên trong. Chúng ta thường nhìn ra ngoài để tìm ra nguyên nhân sự đau khổ của chúng ta. Chúng ta luôn đổ lỗi và cố gắng thay đổi sự thật bên ngoài. Do không biết đến sự thật bên trong, chúng ta không bao giờ hiểu được nguyên nhân của sự đau khổ nằm bên trong, trong các phản ứng mù quáng của chúng ta đối với các cảm thọ lạc và khổ. Giờ đây, với sự huấn luyện, chúng ta có thể xem mặt kia của đồng tiền. Chúng ta có thể nhận ra hơi thở của chúng ta và cũng biết cái gì đang xảy ra bên trong.

Bất cứ cái gì, hơi thở hay cảm thọ, chúng ta học chỉ quán sát chúng mà không mất sự quân bình trong tâm. Chúng ta ngừng phản ứng và nhận lên sự đau khổ của chúng ta. Thay vào đó, chúng ta để cho các lậu hoặc sanh lên và diệt đi. Một người càng thực hành phương pháp này bao nhiêu, sự tiêu cực càng tan đi nhanh chóng. Dần dà tâm sẽ được thoát khỏi các lậu hoặc, trở nên thanh tịnh. Một tâm thanh tịnh sẽ luôn luôn tràn đầy tình thương, một tình thương vị tha đối với kẻ khác, tràn đầy từ bi do không gây đau khổ cho kẻ khác, tràn đầy hỷ

đối với những thành công và hạnh phúc của kẻ khác, tràn đầy xả trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Khi một người nào đạt đến giai đoạn này, toàn bộ đời sống của họ thay đổi. Nó sẽ không có thể tạo ra những điều quý rầy đến sự an tịnh và hạnh phúc cho kẻ khác bằng lời hoặc bằng thân. Một tâm quân bình sẽ tràn đầy sự bình an và hoà hợp, và điều này sẽ ảnh hưởng đến nhiều người khác cũng như giúp ích cho người khác. Học cách duy trì một tâm quân bình khi đối diện với những điều xảy ra bên trong, một người cũng sẽ phát huy được sự tách rời khỏi tất cả hoàn cảnh bên ngoài.

Tuy nhiên, sự tách rời này không phải là sự trốn tránh các vấn đề của thế giới. Những ai thực hành thiền Minh sát thường xuyên bằng bất cứ phương pháp nào sẽ không bị phiền nhiễu mà chỉ có được một tâm tràn đầy tình thương, từ, và xả. Họ học được cách làm thế nào để hoàn toàn góp phần vào việc giúp đỡ kẻ khác mà vẫn giữ được một tâm quân bình. Bằng cách này họ duy trì sự an tịnh và hạnh phúc trong khi tạo sự an tịnh và hạnh phúc cho kẻ khác. Đây là điều mà Đức Phật đã giảng dạy, Nghệ thuật sống. Ngài không bao giờ thiết lập hoặc giảng dạy một tôn giáo nào, một học thuyết nào. Ngài không bao giờ giảng dạy cho những ai đến với Ngài thực hành những nghi lễ, thờ cúng hoặc các hình thức rỗng không nào.

Thay vào đó, Ngài dạy họ chỉ quan sát thiên nhiên như nó là bằng cách quan sát sự thật bên trong. Do vô minh chúng ta cứ phản ứng bằng những cách làm hại chúng ta và người khác. Nhưng khi có trí tuệ, trí tuệ của quan sát sự thật như nó là, thói quen của sự phản ứng sẽ mất đi. Khi chúng ta ngừng phản ứng một cách mù quáng, lúc đó chúng ta sẽ có thể phản ứng thực sự, một phản ứng tiến đến một tâm quân bình, một tâm thấy và hiểu sự thật. Một phản ứng như thế chỉ có thể là tích cực, sáng tạo, lợi ích cho chúng ta và cho người khác.

Nếu có điều gì cần thiết thì đó là biết chính mình, một lời khuyên mà mỗi bậc hiền trí thường khuyên. Chúng ta phải biết rõ chúng ta, không chỉ một cách trí thức qua tư tưởng và lý thuyết, và không chỉ một cách tình cảm hoặc tôn sùng, đơn giản chấp nhận một cách mù quáng những gì chúng ta nghe hoặc đọc. Một kiến thức như vậy chưa đủ. Chúng ta phải biết sự thực qua kinh nghiệm. Chúng ta phải kinh nghiệm trực tiếp với sự thật của hiện tượng danh và sắc này. Chỉ có vậy thôi sẽ giúp chúng ta giải thoát khỏi đau khổ. Sự kinh nghiệm trực tiếp này sẽ là sự thật nội tại của riêng chúng ta, kỹ thuật tự quán này là cái được gọi là Thiền Minh sát.

Trong ngôn ngữ Ấn độ vào thời Đức Phật, “passana” có nghĩa là thấy bằng một cách bình thường, với đôi mắt mở; nhưng Vipassanā có nghĩa là quán sát sự vật như chúng là, không chỉ như chúng có vẻ là. Sự thật hiển nhiên phải được xuyên thấu cho đến khi chúng ta đạt được sự thật tối hậu của toàn bộ cấu trúc tâm lý và thể chất. Khi chúng ta kinh nghiệm được sự thật này, chúng ta sẽ học ngừng các phản ứng mù quáng, ngừng tạo ra các sự tiêu cực và tự nhiên các cái cũ sẽ dần dà diệt đi. Chúng ta trở nên giải thoát khỏi sự đau khổ và kinh nghiệm được hạnh phúc thực sự.

Có nhiều bước để thực hành được đề ra trong khóa thiền. Trước hết, một hành giả phải tránh các hành động bằng thân hoặc bằng lời khuấy động đến sự an tịnh và hòa hợp của kẻ khác. Hành giả không thể tự giải thoát mình ra khỏi tâm ô nhiễm trong cùng một lúc tiếp tục làm những việc bằng thân hoặc bằng lời khiến sự ô nhiễm tăng trưởng.

Do vậy, yêu cầu đạo đức là bước căn bản đầu tiên trong việc thực hành. Hành giả chấp nhận không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh, không nói dối, và không dùng các chất gây hại. Do sự giữ gìn những điều

như vậy, hành giả sẽ để tâm mình lắng xuống để tiến xa hơn.

Bước kế tiếp là làm chủ tâm mình bằng cách huấn luyện nó ở một nơi, trên một đề mục, là hơi thở. Hành giả cố gắng giữ sự chú tâm trên hơi thở trong một thời gian dài tùy theo khả năng. Đây không phải là sự thực hành về hơi thở. Hành giả không kiểm soát hơi thở. Hành giả quan sát hơi thở tự nhiên như nó là, khi nó vào, khi nó ra. Bằng cách này hành giả sẽ làm cho tâm an hơn để không còn bị khống chế bởi những sự tiêu cực. Cùng một lúc hành giả định tâm, làm cho nó nhạy bén, có thể tu tập minh sát.

Hai bước đầu, sống đời giới hạnh và kiểm soát tâm, rất cần thiết và lợi lạc nhưng chúng sẽ dẫn đến sự áp chế các sự tiêu cực nếu hành giả không thực hành bước thứ ba: thanh lọc lậu hoặc trong tâm bằng cách phát triển tuệ quán trong thiên nhiên của chính mình. Đây là minh sát: kinh nghiệm chính sự thật qua cách quán sát bên trong sự thay đổi của danh và sắc qua sự thể hiện bằng cảm thọ. Đây là tột đỉnh của lời Phật dạy: Tự thanh lọc bằng cách tự quán.

Nó có thể được thực hành riêng hoặc chung. Mọi người đều đối diện đau khổ. Nó là một căn bệnh phổ quát nên cần sự chữa trị phổ quát, không một tông phái nào. Khi một người chịu sự sân hận, sự sân hận đó không phải sự đau khổ của một Phật tử, một người Ấn giáo, hoặc một người Công giáo. Sân hận là sân hận. Khi một người bị dao động do sân hận, sự dao động này không phải Công giáo, Do thái giáo, hoặc Hồi giáo. Căn bệnh là phổ quát. Cách điều trị cũng phải phổ quát.

Vipassanā là cách điều trị đó. Không ai sẽ phủ nhận phương cách sống tôn trọng hòa bình và hoà hợp với người khác. Không ai sẽ phủ nhận phát triển sự kiểm soát của tâm. Không ai sẽ phủ nhận sự phát triển của tuệ

quán vào thiên nhiên của chính mình, qua đó có thể giải thoát sự tiêu cực của tâm. Vipassana là con đường phổ quát.

Quan sát sự thật như nó là chính là quan sát sự thật nội tại, sự biết chính mình một cách trực tiếp qua kinh nghiệm. Khi hành giả thực hành, hành giả giải thoát mình khỏi tâm ô nhiễm. Từ thô, bên ngoài, sự thật hiển nhiên, hành giả có thể xuyên thấu đến sự thật tối hậu của danh và sắc.

Khi hành giả vượt qua điều này và kinh nghiệm một sự thật vượt khỏi danh và sắc, vượt khỏi thời gian và không gian, vượt khỏi điều kiện: sự thật của sự giải thoát hoàn toàn các lậu hoặc, ô nhiễm, đau khổ. Bất cứ tên gọi nào để gọi sự thật này đều không chính xác. Nó là mục đích tối hậu của mọi người.

Mong tất cả mọi người kinh nghiệm được sự thật tối hậu này. Mong tất cả mọi người thoát khỏi sự đau khổ. Mong tất cả mọi người hưởng được sự an vui, hòa hợp, hạnh phúc.

CÁC THUẬT NGỮ PĀLI THƯỜNG DÙNG

Tam Bảo

- *Buddhā*: Bậc giác ngộ (**Phật**)
- *Dhamma*: Quy luật tự nhiên, lời dạy của một bậc giác ngộ, con đường giải thoát (**Pháp**)
- *Sangha*: Bất cứ người nào thực hành Dhamma và trở thành một người thánh thiện, sáng suốt (**Tăng**)

Ba giai đoạn tu tập

- *Sīla*: Giới, đạo đức
- *Samādhi*: Định, sự tập trung, sự làm chủ tâm trí
- *Paññā*: Tuệ, trí tuệ để thanh lọc tâm

Ba gốc rễ của tất cả các bất tịnh trong tâm

- *Rāga* / *lobha*: Ham muốn (tham)
- *Dosa*: Ghét bỏ (sân)
- *Mohā* : Vô minh, thiếu sáng suốt (si)

Bốn Sự Thật Thánh Thiện (Tứ Diệu Đế)

- Sự thật về khổ
- Nguyên nhân của khổ (ham muốn)
- Sự đoạn diệt khổ
- Con đường dẫn đến sự đoạn diệt khổ

Bát Thánh Đạo

- *Sammā-vācā* : Lời nói chân chính (Chánh ngữ)
- *Sammā-kammanta*: Hành động chân chính (Chánh nghiệp)
- *Sammā-ājīva*: Nghề nghiệp chân chính (Chánh mạng)
- *Sammā-vāyāma* : Nỗ lực chân chính (Chánh tinh tấn)
- *Sammā-sati*: Ý thức chân chính (Chánh niệm)

- *Sammā-samādhī*: Định chân chính (Chánh định)
- *Sammā-saṅkappa* : Suy nghĩ chân chính (Chánh tư duy)
- *Sammā-diṭṭhi*: Sự hiểu biết chân chính (Chánh kiến)
- *Kamma*: Hành động, đặc biệt là một hành động sẽ gây ảnh hưởng cho tương lai của mình (nghiệp). Xem *Saṅkhāra*. (Sanskrit karma.)

Ba loại trí tuệ

- *Suta-mayā paññā*: Tuệ thụ nhận, hiểu biết do nghe người khác giảng giải (Văn tuệ)
- *Cintā-mayā paññā*: Tuệ tư duy, hiểu biết do phân tích, lý luận (Tư tuệ)
- *Bhāvanā-mayā paññā*: Tuệ thực chứng, hiểu biết dựa trên kinh nghiệm trực tiếp (Tu Tuệ)

Ba đặc tính căn bản của các hiện tượng

- *Anicca*: Vô thường
- *Anattā*: Vô ngã
- *Dukkha* : Khổ

Năm tập hợp hình thành con người

- *Rūpa*: Vật chất, thân thể vật lý tạo thành từ các hạt vi tử (*kalāpā*) (sắc)
- *Viññāṇa* : Sự hay biết (thức)
- *Saññā* : Nhận biết, nhận định (tưởng)
- *Vedanā*: Cảm giác (thọ)
- *Saṅkhāra*: Phản ứng, phản ứng tinh thần tạo nghiệp (hành)

Bốn nguyên tố vật chất

- *Paṭhavī*: Đất (trạng thái chắc đặc, sức nặng)
- *Āpo*: Nước (trôi chảy, kết dính)

- *Vāyo* : Gió (khí, sự vận động)
- *Tejo*: Lửa (nhiệt độ)

Bốn nguyên nhân sinh khởi của vật chất

- Thức ăn
- Môi trường / khí hậu
- Phản ứng của tâm trong hiện tại
- Phản ứng của tâm trong quá khứ (Nghiệp)
- *Nibbāna* : Tịch diệt, thực tại tối hậu vượt ra ngoài thân và tâm (tiếng Sanskrit là **Nirvāṇa**, niết bàn)
- *Satipaṭṭhāna*: Sự thiết lập ý thức; đồng nghĩa với *Vipassanā*

Bốn Satipaṭṭhānas – Bốn lĩnh vực thiết lập ý thức :

- *Kāyānupassanā*: Quan sát thân thể
- *Vedanānupassanā*: Quan sát các cảm giác của thân
- *Cittānupassanā*: Quan sát tâm
- *Dhammānupassanā*: Quan sát các nội dung của tâm

Năm chương ngại hay năm kẻ thù

- *Kāmacchanda*: Ham muốn
- *Vyāpāda*: Ghét bỏ
- *Thīna-middha*: Sự uể oải tinh thần và thể xác
- *Uddhacca-kukkucca*: Bồn chồn, bất an
- *Vicikicchā*: Nghi ngờ, không chắc chắn

Năm sức mạnh hay năm người bạn

- *Saddhā*: Niềm tin
- *Viriya*: Nỗ lực
- *Sati*: Ý thức
- *Samādhi*: Định

- *Paññā*: Tuệ

Mười *Pāramī* hay phẩm hạnh

- *Nekkhamma* : Từ bỏ, xuất gia
- *Sīla*: Giới hạnh, đạo đức
- *Viriya*: Nỗ lực
- *Khanti*: Kham nhẫn
- *Sacca* : Chân thật
- *Adhiṭṭhāna*: Quyết tâm mạnh mẽ
- *Paññā*: Trí tuệ
- *Upekkhā*: Sự bình tâm
- *Mettā*: Tâm từ
- *Dāna*: Lòng hảo tâm, đóng góp thiện nguyện

Bốn phẩm chất của tâm thanh tịnh

- *Mettā*: Tâm từ (từ)
- *Karuṇā*: Lòng thương xót (bi)
- *Muditā*: Niềm vui trước hạnh phúc của người khác (hỷ)
- *Upekkhā*: Sự bình tâm (xả)
- *Bhavatu sabba maṅgalam*: Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc
- *Sādhu, sādhu, sādhu*: Lành thay, lành thay, chúng tôi tán thành, chúng tôi cũng cầu chúc như vậy.

Gửi các hành giả đang trên đường tu tập Dhamma, chúc cho quý vị được hạnh phúc!

Hãy giữ lòng cao ngạo đuiốc Dhamma! Hãy để lòng đuiốc ấy soi sáng cuộc sống hàng ngày của quý vị. Hãy luôn luôn ghi nhớ rằng Dhamma không phải là trốn chạy; đó là một nghệ thuật sống, sống trong an vui và hòa hợp với mình và với tất cả mọi người khác. Vì thế, hãy sống một cuộc đời phù hợp với Dhamma.

Đừng bỏ qua thời tu tập mỗi sáng và mỗi tối. Bất cứ khi nào có thể được, mỗi tuần hãy ngồi thiền chung với những thiền sinh Vipassanā khác. Tham dự một khóa tu mười ngày mỗi năm. Việc này rất cần thiết để giúp cho quý vị vững vàng, mạnh mẽ.

Với tất cả niềm tin, hãy đối mặt với mọi trở ngại xung quanh một cách can đảm và vui vẻ. Hãy từ bỏ giận dữ và oán ghét, ác ý và hận thù. Hãy phát sinh tình thương và lòng thương xót, đặc biệt là với những người không hiểu Dhamma và đang sống một cuộc đời bất hạnh.

Nguyện cho hành vi phù hợp với Dhamma của quý vị chỉ dẫn cho họ con đường đi đến an vui và hòa hợp. Nguyện cho ánh sáng Dhamma trên khuôn mặt của quý vị thu hút được ngày càng nhiều người đau khổ đến với con đường thật sự hạnh phúc này. Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc, được an vui, được giải thoát.

Với tất cả tâm từ,

S. N. Goenka

Lưu ý:

Người tham gia khoá dẫn nhập về thiền Ānāpāna (Quan sát hơi thở) chưa được coi là “thiền sinh cũ” theo truyền thống thiền Vipassanā, và do vậy sẽ không được tham gia vào bất kì chương trình nào “dành riêng cho thiền sinh cũ”.

THỜI KHÓA BIỂU

Thời khóa biểu sau đây được đặt ra để duy trì sự liên tục của sự hành thiền. Muốn có kết quả khả quan, thiền sinh được khuyến cáo nên triệt để tuân theo:

- 04:00 giờ : Chuông báo thức buổi sáng
- 04:30- 06:30 giờ : Thiền ở Thiền đường (phòng riêng)
- 06:30- 08:00 giờ : Ăn sáng
- 08:00- 09:00 giờ : Thiền chung tại Thiền đường
- 09:00-11:00 giờ : Thiền ở Thiền đường (phòng riêng)
- 11:00-12:00 giờ : Ăn trưa
- 12:00 -13:00 giờ : Nghỉ ngơi (hỏi Pháp với Thiền sư)
- 13:00- 14:30 giờ : Thiền ở Thiền đường (phòng riêng)
- 14:30- 15:30 giờ : Thiền chung tại Thiền đường
- 15:30- 17:00 giờ : Thiền ở Thiền đường (phòng riêng)
- 17:00- 18:00 giờ : Giải lao, uống nước
- 18:00- 19:00 giờ : Thiền chung tại Thiền đường
- 19:00- 20:15 giờ : Pháp thoại tại Thiền đường
- 20:15- 21:00 giờ : Thiền chung tại Thiền đường
- 21:00- 21:30 giờ : Giờ hỏi Pháp tại Thiền đường
- 21:30 giờ : Về phòng ngủ, tắt đèn

Liên hệ Ban tổ chức Vipassanā Việt Nam:

- (Ban ghi danh): 0906.509.483, 0904.540.778
- E-mail: registration@vn.dhamma.org
- Web link: <http://www.vn.dhamma.org/cac-khoa-thien-tai-viet-nam/>
- Mọi thắc mắc trong quá trình thực hành xin liên hệ với **Thiền Sư Phụ tá:** info@vn.dhamma.org.