

Theravāda
Phật Giáo Nguyên Thủy
卐★卐

SUỐI NGUỒN TÂM LINH



Thiền Sư: Ajahn Chah

Dịch Việt: Minh Vi

Hiệu đính: Tỳ Khưu Saṃvarasīla

MỤC LỤC

Lời tựa	4
Lời giới thiệu	6
<i>Chương 1: Vấn đề của tâm</i>	<i>22</i>
<i>Chương 2: Những điều cơ bản</i>	<i>23</i>

PHẦN I: GIỚI LUẬT

<i>Chương 3: Sống trong đạo pháp</i>	<i>34</i>
<i>Chương 4: Tâm thiện lành</i>	<i>44</i>
<i>Chương 5: Lục căn: Cội nguồn của trí tuệ</i>	<i>53</i>
<i>Chương 6: Hiếu luật</i>	<i>69</i>
<i>Chương 7: Duy trì những tiêu chuẩn tu hành</i>	<i>83</i>
<i>Chương 8: Tại sao chúng ta ở đây</i>	<i>93</i>
<i>Chương 9: Cơ lữ dục vọng</i>	<i>106</i>
<i>Chương 10: Hai mặt của thực tại</i>	<i>117</i>

Phần II: THIỀN ĐỊNH

<i>Chương 11: Món quà chánh pháp</i>	<i>136</i>
<i>Chương 12: Sự quân bình nội tâm</i>	<i>144</i>
<i>Chương 13: Sự hài hòa trong đạo</i>	<i>151</i>
<i>Chương 14: Điều phục tâm</i>	<i>158</i>
<i>Chương 15: Nhận biết tâm</i>	<i>173</i>
<i>Chương 16: Chìa khóa của sự giải thoát</i>	<i>195</i>
<i>Chương 17: Thiền Định</i>	<i>256</i>
<i>Chương 18: Pháp chiến</i>	<i>267</i>

<i>Chương 19: Cứ làm đi</i>	273
<i>Chương 20: Tu hành đúng, tu hành kiên định.....</i>	279
<i>Chương 21: Chánh định tu hành với sự xả bỏ.....</i>	292
<i>Chương 22: Trong màn đêm dày đặc.....</i>	304

PHẦN III: TRÍ TUỆ

<i>Chương 23: Quán chiếu là gì?.....</i>	324
<i>Chương 24: Pháp tánh.....</i>	330
<i>Chương 25: Sống với rắn hổ mang.....</i>	339
<i>Chương 26: Trung đạo</i>	343
<i>Chương 27: Sự bình an xuất thế gian.....</i>	351
<i>Chương 28: Quy ước và giải thoát.....</i>	364
<i>Chương 29: Không có điểm tựa</i>	372
<i>Chương 30: Chánh Kiến – Một nơi mát mẻ.....</i>	380
<i>Chương 31: Căn nhà thật sự của chúng ta.....</i>	386
<i>Chương 32: Tứ Diệu Đế.....</i>	401
<i>Chương 33: Kinh điển rộng tuếch.....</i>	412
<i>Chương 34: “Không chắc!”</i>	
<i>Tiêu chuẩn của bậc thánh nhân</i>	425
<i>Chương 35: Dòng nước tĩnh lặng</i>	440
<i>Chương 36: Sự siêu việt.....</i>	453
<i>Chương 37: Vô duyên khởi.....</i>	467
<i>Chương 38: Lời bạt.....</i>	474
<i>Phụ lục.....</i>	476

LỜI TỰA

Thật không biết làm thế nào để có thể giới thiệu với bạn một bậc minh triết khôn ngoan nhất mà tôi từng gặp. Trong sự hiện diện của Ngài, người ta cảm nhận một sự gần gũi và sinh động, bình dị và chân thật, trang nghiêm và thân mật; sự khôi hài và kỷ luật nghiêm ngặt, lòng nhân từ vô biên và phong thái tự tại thanh thoát.

Phần lớn sự giảng dạy của Ajahn Chah là tùy duyên và tự phát qua thí dụ, ẩn dụ, hay những cuộc đối thoại sống động. Ngài thẳng thắn và thành thật. *“Hãy quán xét nguyên nhân của sự khổ ở cảnh giới loài người này”*, Ngài hướng chúng ta tới chân lý. Là một vị thầy khéo léo và tinh thông, với tính khôi hài và sự sáng suốt, Ngài đã sử dụng hàng trăm phương pháp khác nhau để dạy dỗ từng người, tùy vào tình huống trước mắt. Thật khó có thể diễn đạt hết sự dạy dỗ sống động của Ngài bằng lời lẽ thế gian. May mắn thay, di sản của Ngài cũng bao gồm gần hai trăm thiền viện, nhiều đệ tử tuyệt vời còn sống và đang truyền pháp, hàng trăm cuốn băng thu âm bằng tiếng Thái Lan và hàng triệu tín đồ ngưỡng mộ trí tuệ của Ngài.

Trong những trang sách sau, bạn sẽ tìm thấy một khía cạnh khác của Ajahn Chah, một con người kỷ luật và khá nghiêm ngặt, nhất là trong những thời pháp dài cho Chư Tăng Ni và khách thập phương. Ngài thỉnh cầu tất cả mọi người suy ngẫm về cốt tủy của bài giảng và ghi nhớ nó nằm lòng. Trong cuốn sách này, Ngài nhắc nhở chúng ta rằng, bất kể chúng ta là ai, đời sống đều tạm bợ: *“Nếu sự chết nằm bên trong bạn, thì bạn đi*

đâu để lẩn tránh nó đây? Dầu bạn có sợ hay không, bạn cũng phải chết. Không có nơi nào có thể trốn tránh sự chết cả”.

Vì thế, Ngài chỉ cho chúng ta con đường để vượt lên trên sự sinh tử, dẫn đến sự tự do chân thật. *“Điều quan trọng là: Bạn phải quán chiếu cho đến khi bạn đạt tới một điểm mà bạn xả bỏ, nơi không có gì còn lại, vượt lên trên sự tốt xấu, đến đi và sinh diệt. Hãy điều phục tâm, ở lại nơi cảnh giới không còn nhân duyên sinh khởi¹,”* Ngài thúc giục: *“Sự giải thoát là điều có thể đạt được”.*

Những ai muốn làm theo lời dạy dỗ của vị thầy đáng kính này phải sẵn sàng nhìn vào tâm của họ, thả lỏng những ràng buộc, thư giãn những bám víu, sự sợ hãi, và quan niệm sai lầm về tự ngã. *“Nếu bạn thật sự hiểu, thì bất kể hoàn cảnh hiện tại của bạn là như thế nào, bạn đều có thể tu hành trong từng giây phút. Hãy thử xem”.* Ajahn Chah đề nghị. *“Nó sẽ hoán chuyển đời sống của bạn!”*

¹ Nhân duyên là lý do chính (nhân) và các điều kiện phụ trợ (duyên). Xem phụ lục Mười Hai Nhân Duyên.

LỜI GIỚI THIỆU

Đêm xuống nhanh. Khắp rừng vắng vắng tiếng dế cùng với tiếng rên rĩ sồn ốc của loài ve nhiệt đới. Dăm ba ngôi sao lờ mờ rọi xuyên qua ngọn cây. Giữa rừng, một căn nhà chòi được thắp sáng với hai cây đèn dầu, và ở nơi đó khoảng vài chục người đang ngồi quanh một nhà sư có vóc dáng nhỏ nhắn, chắc nịch, ngồi xếp bằng trên một chiếc ghế mây.

Đó là một đám đông đủ hạng người: gần bên Ajahn Chah (*hay Luang Por, Đức Cha, lối xưng hô trìu mến của các đệ tử đối với Ngài*) là một nhóm Tỳ Khưu² và Sa Di³ mà đa số là người Thái hay người Lào, với vài người da trắng bao gồm một người Canada, hai người Mỹ, một người Úc, và một người Anh. Ngồi ngay trước mặt Ajahn Chah là một cặp vợ chồng độ trung tuần, ăn mặc tươm tất và trang trọng, người chồng là nghị sĩ của một tỉnh lỵ xa xôi. Nhân cơ hội đang công tác trong vùng này, họ đến để viếng thăm Ajahn và cúng dường thiền viện một ít tài vật.

Đằng sau họ và ở hai bên là một số dân cư địa phương. Quần áo của họ sờn hằn và nước da sẫm đen, nhăn nheo, giống như mặt đất nghèo nàn nơi đó. Trong số họ, có vài người đã từng là bạn thuở ấu thời của Luang Por, cùng bắt cóc và leo cây; có những người từng được Ngài giúp đỡ, và đã từng giúp đỡ Ngài trước khi Ngài là một Tỳ Khưu. Gần phía cuối là một nữ giáo

² Tỳ Khưu: Tiếng Pāli là *Bhikkhu*, người xuất gia, thọ giữ 227 điều luật.

³ Sa Di: Tiếng Pāli là *Sāmaṇera*, người xuất gia, thọ giữ 105 điều luật.

sư từ Freiburg đến Thái Lan với một đồng đạo để nghiên cứu Phật Pháp, và bên cạnh bà là một Ni cô người Mỹ từ nhóm nữ tu của thiền viện có trách nhiệm hướng dẫn bà và phiên dịch. Kế đó là ba, bốn Ni Sư từ nhóm nữ tu, đến để thỉnh ý của Luang Por về một vấn đề liên quan đến cộng đồng phụ nữ, và để thỉnh Ngài ghé qua khu vực rừng của họ để thuyết giảng (*lần cuối cùng Ngài viếng thăm họ là cách đây bảy, tám ngày*). Họ ngồi ở đó đã mấy tiếng đồng hồ rồi, nên họ lạy chào Ngài và rời khỏi đó, cùng với những vị khách khác từ nhóm nữ tu, họ cần trở về trước khi trời tối và họ đã trễ rồi.

Phía cuối ở một bên phòng, nơi ánh sáng lờ mờ, là một người đàn ông độ ba mươi tuổi, vẻ mặt lạnh lùng. Gã ngồi hơi chếch qua một bên, như thể sự có mặt của gã nơi đó không thoải mái cho lắm. Bình thường, gã rất ghét bất cứ thứ gì dính dáng đến tôn giáo, nhưng gã phải miễn cưỡng tôn trọng Luang Por, có lẽ vì Luang Por nổi tiếng là một người cứng cỏi và có khả năng nhẫn nại phi thường. Trong số những người tu hành, có lẽ chỉ có Ngài mới là thứ thiệt, *“nhưng Ngài có lẽ là người duy nhất đáng để cúi đầu đảnh lễ trong khắp cái tỉnh thành này”*.

Gã tức giận và căm hận lắm. Cách đây một tuần, đứa em trai yêu quý của gã (*một trong những thành viên của một đảng cướp trong vùng*), đã mắc bệnh sốt rét não và chết trong vòng vài ngày. Gã đau lòng vô cùng, đến độ không còn thiết đến điều gì nữa. *“Nếu hẳn bị người ta đâm chết, ít nhất tôi còn có thể trả thù nhưng tôi phải làm gì bây giờ: đi kiếm con muỗi đã cắn nó để giết sao?”, “Tại sao không đến gặp Luang Por*

Chah?” Một người bạn đề nghị như thế. Và đó là lý do gã có mặt ở đây hôm nay. Luang Por mỉm cười, nâng cao ly nước để làm rõ ý của Ngài. Ngài nhận ra gã thanh niên trong bóng tối đó. Không bao lâu, bằng một cách nào đó, Ngài đã dụ được gã nhích gần lên phía trước, như thế Ngài đang kéo lưới một con cá tinh khôn và ương ngạnh. Điều xảy ra kế tiếp là gã thanh niên ngoan cố gục đầu vào tay của Luang Por và khóc thảm thiết như một em bé; sau đó gã cười. Phải, gã cười chính sự kiêu mạn và uất hận của mình. Gã nhận ra rằng gã không phải là người đầu tiên và duy nhất đã từng mất đi người thân yêu, những giọt lệ tức giận và đau khổ trở thành những giọt nước mắt khuây khỏa và hiểu biết.

Tất cả những điều này xảy ra giữa hai mươi người hoàn toàn lạ mặt nơi đó, thế nhưng bầu không khí vẫn bình thản và đầy tin tưởng. Mặc dù họ đến từ đủ mọi tầng lớp trong xã hội, từ nhiều quốc gia khác nhau, nhưng có lẽ mọi người đều cảm thấy rằng họ có cùng một cảnh ngộ *“sinh, lão, bệnh, tử”* và vì thế họ giống như anh em cùng một nhà. Cảnh tượng này đã diễn ra rất nhiều, rất nhiều lần trong suốt thời gian ba mươi năm giảng dạy của Ajahn Chah, và thường thường vào những lúc như thế, có người đã biết trước và mang theo một cái máy thu âm, và nhờ thế họ đã ghi lại được phần nào những buổi thuyết pháp. Đó là những gì được viết xuống trong cuốn sách này.

Cùng với những bài giảng dài như được viết lại nơi đây, người đọc cũng nên biết rằng, thường thì sự dạy dỗ của Ajahn Chah rất tự nhiên. Khi thuyết giảng, Ngài giống như một nhạc trưởng đang điều khiển một

dàn nhạc, và cùng lúc tạo ra những âm thanh hoàn toàn hài hòa với thiên nhiên và tâm trạng của những người chung quanh Ngài, phối hợp với lời nói, cảm xúc và những nghi vấn trong lòng họ, và rồi để cho câu trả lời tuôn chảy một cách tự nhiên. Ngài có thể đang chỉ dẫn cho một nhóm người nào đó cách thức để lột vỏ một trái xoài, và rồi quay sang mô tả bản chất róc ráo của thực tại với cùng một phong thái quen thuộc, nhẹ nhàng. Một phút này, Ngài lạnh lùng và cộc cằn với một người tự mãn, nhưng phút sau, lại dịu dàng và khôi hài với một người nhút nhát. Ngài có thể đang cười đùa rả rích với một người bạn cũ trong làng, nhưng ngay sau đó, Ngài có thể nhìn thẳng vào mắt viên cảnh sát tham nhũng và nói chuyện một cách nghiêm nghị về sự thanh liêm, chính trực trên đường tu hành. Vài phút sau đó, Ngài có thể la rầy một Tỳ Khưu ăn mặc luộm thuộm, nhưng rồi lại để cái áo ngoài của mình tụt xuống khỏi vai để lộ cái bụng tròn trĩnh.

Dẫu là trong một buổi thuyết giảng chính thức hay trong những buổi họp mặt thông thường, Ajahn Chah không bao giờ hoạch định trước bất cứ điều gì. Không một chữ nào từ những bài giảng của Ngài trong cuốn sách này được sắp đặt trước khi Ngài bắt đầu nói chuyện. Đây là một nguyên tắc vô cùng quan trọng. Ajahn Chah cảm thấy rằng công việc của vị thầy là đứng qua một bên, và để Giáo Pháp tự nó phát khởi phù hợp với nhu cầu tức thời. *“Nếu nó không sống trong hiện tại, nó không phải là Chánh Pháp”*, Ngài nói.

Có một lần, Ngài mời một vị Sư trẻ tên là *Ajahn Sumedho* (đệ tử người Tây phương đầu tiên của Ngài) lên thuyết giảng trước đám đông tại thiền viện chính,

Wat Pah Pong. Đây là một khảo nghiệm gay go, không chỉ phải nói chuyện tới vài trăm người đã từng quen với lối thuyết giảng khôn ngoan và tinh xảo của Ajahn Chah, mà còn phải giảng bằng tiếng Thái, một ngôn ngữ mà anh chỉ mới học ba, bốn năm trước. Anh sợ hãi, lo nghĩ đủ thứ. Anh từng đọc về Sáu Cảnh Giới trong vũ trụ quan của đạo Phật và sự tương quan giữa chúng, và những tâm thái khác nhau (*sự tức giận và các cảnh giới địa ngục, sự khoái lạc và các cảnh trời, v.v.*). Anh quyết định rằng đây là một đề tài hấp dẫn và anh sắp đặt những ý tưởng của mình cho khúc chiết. Vào cái đêm quan trọng đó, Ajahn Sumedho đã diễn thuyết một cách trôi chảy và được rất nhiều người trong Tăng Đoàn khen tặng. Anh ta cảm thấy nhẹ nhõm và rất hài lòng với chính mình. Nhưng vài hôm sau, trong một giây phút im lặng ngắn ngủi, anh bắt gặp ánh mắt của Ajahn Chah, và Ngài nói nhẹ nhàng, “*Đừng bao giờ làm như thế nữa*”.

Các đệ tử Tây Phương

Ngay trước khi vị Sư trẻ người Tây phương *Ajahn Sumedho*, đến để xin xuất gia dưới sự dạy dỗ của *Ajahn Chah* vào năm 1967, *Ajahn Chah* khởi động việc xây cất một nhà chòi mới trong rừng. Khi những cây gỗ dùng làm cột chòi được dựng lên, một dân làng trong nhóm thi công mới hỏi, “*Luang Por à, tại sao xây cái nhà này cao thế? Đâu cần thiết chứ!*” Anh ta ngạc nhiên, bởi thường thì những cái chòi chỉ được xây cất vừa đủ cho một người ở một cách thoải mái (*khoảng 2,5 mét chiều ngang, 3 mét chiều dài và mái nhà cao nhất là 2,1 mét*). *Ajahn Chah* trả lời: “*Đừng lo! Không lãng phí đâu!*

Không bao lâu, sẽ có vài vị Sư tới đây. Họ cao hơn chúng ta rất nhiều". Vài năm sau khi Ajahn Sumedho đến Wat Pah Pong, thì thiền viện bắt đầu tiếp nhận nhiều người nữa từ phương Tây đến với Ajahn Chah. Và rồi, vào năm 1976, Ajahn Sumedho được một nhóm người tại Luân Đôn mời đến để thiết lập một thiền viện ở đây. Năm sau đó, Ajahn Chah ghé thăm thiền viện này và để Ajahn Sumedho với một nhóm các Sư nhỏ ở lại Hampstead Buddhist Vihar, một căn nhà trên một đường phố đông đúc tại bắc Luân Đôn. Vài năm sau, họ dời đến vùng thôn quê và thiết lập thêm nhiều chi nhánh khác.

Từ đó, nhiều đệ tử thâm niên của Ajahn Chah được tham gia vào công tác thiết lập những thiền viện mới và truyền bá Giáo Pháp ở nhiều lục địa khác nhau. Nhiều thiền viện đã mọc lên tại Pháp, Úc, New Zealand, Thụy Sĩ, Ý, Canada và Hoa Kỳ. Ajahn Chah cũng từng đi tới Âu châu và Bắc Mỹ hai lần, vào năm 1977 và 1979, và hết lòng ủng hộ những chi nhánh mới này. Có lần, Ngài nói rằng Phật Pháp tại Thái Lan giống như một thân cây từng mạnh khỏe và sai trái, nhưng bây giờ nó đã già và chỉ có thể sinh ra vài trái nhỏ và chát. Còn Phật Pháp ở phương Tây thì ngược lại, nó giống như một cây nhỏ tràn đầy sức sống và triển vọng, nhưng cần được chăm sóc đúng cách để có thể phát triển mạnh mẽ.

Trong chuyến viếng thăm Hoa Kỳ vào năm 1979, Ngài nói, *"Anh quốc là một địa điểm thuận lợi để phát triển Phật Pháp ở phương Tây, nhưng nền văn hóa nơi đó cũng đã xưa. Tuy nhiên, Hoa Kỳ có năng lượng và sự linh động của một quốc gia trẻ trung, mọi thứ ở đây*

đều mới mẻ, chính nơi đây, Chánh pháp mới có thể thật sự hưng thịnh". Khi nói chuyện với một nhóm người Mỹ trẻ tuổi, những người mới thành lập một trung tâm thiền, Ngài khuyến cáo, *"Các bạn chỉ có thể thành công trong công cuộc truyền bá Phật Pháp nơi đây, nếu các bạn không ngại thách thức những ước muốn và định kiến của các thiền sinh. Nếu bạn làm thế, bạn sẽ thành công; Còn nếu bạn cứ thay đổi lối giảng dạy và tu tập cho phù hợp với những thói quen và định kiến của người ta vì muốn làm vừa lòng họ, bạn sẽ thất bại trong sứ mệnh phụng sự của mình".*

Tâm Quan trọng của Chánh Kiến⁴ và Đức Hạnh

Khi được hỏi điều gì là yếu tố quan trọng nhất trong sự giảng dạy của Ngài, *Ajahn Chah* thường trả lời rằng kinh nghiệm cho thấy tất cả mọi tiến bộ về tâm linh phụ thuộc vào Chánh Kiến và Đức Hạnh. Nói về Chánh Kiến, Đức Phật có nói, *"Cũng như sự ửng đổ trên bầu trời cho biết mặt trời sắp mọc, Chánh Kiến là điềm báo trước những trạng thái toàn thiện"*. Để thiết lập Chánh Kiến có nghĩa là trước hết, một người phải có một bản đồ đáng tin cậy về địa hình của tâm và thế giới (*đặc biệt là sự hiểu biết về luật nhân quả*); thứ hai là một người nhìn thấy mọi kinh nghiệm dưới ánh sáng của Tứ Diệu Đế và vì thế đang chuyển mọi cảm nhận, ý tưởng và tâm trạng thành nhiên liệu cho sự chứng ngộ. Bốn chân lý đó trở thành những phương hướng như kim chỉ nam, dựa vào đó chúng ta phát triển sự hiểu

⁴ Chánh Kiến là quan niệm đúng đắn về Tứ diệu đế và vô ngã. Xem phụ lục Bát chánh đạo.

biết của mình và từ đó hướng dẫn mọi hành động và ý muốn của chúng ta.

Ajahn Chah xem đức hạnh như là sự bảo vệ vĩ đại của tâm và khuyến khích mọi người nghiêm trì giới luật nếu họ thành tâm mong cầu một đời sống khôn ngoan và hạnh phúc, bất kể đó là Ngũ Giới⁵ của người tại gia hay Tám, Mười, hay 227 giới của người xuất gia. Hành động và lời nói có đạo đức khiến cho tâm hòa hợp với Chánh pháp và do đó trở thành nền tảng cho sự Thiền Định, chứng ngộ và giải thoát.

Trong nhiều cách khác nhau, đức hạnh là kết quả tất yếu của Chánh Kiến, và chúng liên quan mật thiết với nhau: nếu chúng ta hiểu lý nhân quả và nhìn thấy mối quan hệ giữa sự tham muốn và đau khổ, lẽ dĩ nhiên, hành động của chúng ta sẽ hài hòa và kiềm thúc hơn. Cùng thế ấy, nếu hành động và lời nói của chúng ta chân thật, khiêm tốn, thanh nhã và bất bạo động, chúng ta sẽ tạo ra nhân hòa bình trong tâm, và sẽ dễ nhìn thấy những quy luật điều hành tâm và động thái của nó, để rồi Chánh Kiến sẽ phát triển dễ dàng hơn.

Một kết quả đặc thù của mối quan hệ này, điều mà Ajahn Chah đề cập đến trong bài pháp “Quy Ước và Sự Giải Thoát” là thực chất trống rỗng của tất cả mọi quy ước (tiền bạc, quy chế tu hành, tục lệ xã hội, ...) và cùng lúc là sự cần thiết phải tôn trọng chúng hoàn toàn. Điều này nghe có vẻ mâu thuẫn, nhưng Ajahn Chah nhìn thấy Trung Đạo như là giải pháp duy nhất

⁵ Ngũ giới là năm giới luật căn bản bao gồm: không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không say sưa.

cho vấn đề rắc rối này. Nếu chúng ta bám vào những quy ước, chúng ta bị đè nặng và giới hạn bởi chúng, nhưng nếu chúng ta cố chống lại hay phủ nhận chúng, chúng ta cảm thấy bối rối và mâu thuẫn. Ajahn Chah nhìn thấy điều đó, với thái độ đúng đắn, cả hai khía cạnh có thể được tôn trọng, và trong một cách tự nhiên, thoải mái, thay vì cưỡng ép hay thỏa hiệp.

Với sự hiểu biết sâu sắc, Ajahn Chah có thể vừa rất kỷ cương và nghiêm khắc như một nhà sư Phật giáo, nhưng đồng thời cũng rất thư thái và không bị trói buộc bởi những giới luật mà Ngài quy định. Đối với nhiều người đã từng gặp Ngài, Ngài là người đàn ông hạnh phúc nhất thế gian, một sự thật có vẻ mỉa mai đối với một người không hề biết đến tình yêu nam nữ trong đời, không có tiền, không bao giờ nghe nhạc, và thường phải tiếp khách từ 18 đến 20 tiếng đồng hồ mỗi ngày, ngủ trên một chiếc chiếu mỏng, mắc bệnh tiểu đường và nhiều chứng sốt rét khác nhau, và có lẽ là người duy nhất cảm thấy vui thích khi có người gọi Wat Pah Pong là nơi có “thức ăn dở nhất thế giới”.

Phương pháp dạy dỗ

Ajahn Chah dùng vô số phương cách khác nhau để huấn luyện các đệ tử của mình. Ngoài những chỉ thị bằng miệng qua những buổi thuyết giảng, phần lớn tiến trình dạy dỗ xảy ra tại chỗ. Ngài nhận ra rằng, để tâm có thể thật sự học hỏi bất cứ khía cạnh nào của giáo lý và thay đổi, bài học cần được lãnh hội qua kinh nghiệm, không chỉ trên lý thuyết. Vì thế, Ajahn Chah tận dụng cả 10.000 sự kiện và khía cạnh của đời sống Tăng Đoàn để dạy dỗ và rèn luyện các đệ tử của mình:

Các dự án cộng đồng, việc tụng đọc các giới luật, việc giúp đỡ với công việc hàng ngày, những thay đổi thất thường trong thời biểu sinh hoạt tất cả những thứ này, và nhiều hơn nữa đã được các thiền sinh sử dụng như một khán đài để khảo sát sự phát sinh khổ đau và con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.

Ajahn Chah khuyến khích thái độ sẵn sàng học hỏi từ mọi thứ, như Ngài nói trong bài pháp “*Bản Chất của Pháp*”. Ngài nhấn mạnh rất nhiều lần rằng chúng ta là thầy của chính mình: nếu chúng ta khôn ngoan, mọi vấn đề cá nhân, mọi sự kiện và khía cạnh của thiên nhiên sẽ dạy dỗ chúng ta; nếu chúng ta ngu dại, dù Đức Phật có đứng ngay trước mặt mà giải thích mọi thứ cũng chẳng có tác dụng gì.

Cách *Ajahn Chah* trả lời những câu hỏi của mọi người đã phản ánh quan điểm này, Ngài ứng xử tùy thuộc vào tình huống của một người nhiều hơn là trả lời câu hỏi của họ theo kiểu họ muốn. Thường thì khi người ta hỏi một điều gì, Ngài tiếp nhận câu hỏi, rồi nhẹ nhàng mổ xẻ nó ra thành từng mảnh, và trao lại cho người hỏi. Họ sẽ tự mình biết sắp đặt chúng trở lại và họ thật sự ngạc nhiên là Ngài đã hướng dẫn họ trả lời cho câu hỏi của chính mình. Khi người ta hỏi làm sao Ngài có thể thường xuyên làm được như thế, Ngài trả lời: “*Nếu người ta không sẵn đã biết câu trả lời, họ đã chẳng thể đặt câu hỏi*”.

Những thái độ tu học quan trọng khác mà *Ajahn Chah* khích lệ bao gồm, trước nhất, thiền sinh phải tập nhìn thấy sự cấp bách trong việc hành thiền, và thứ hai, phải sử dụng môi trường tu học để phát triển tính nhẫn

nại. Khi Đức Phật nói bài pháp đầu tiên của Ngài về giới luật xuất gia cho 1.250 đệ tử giác ngộ của Ngài trong vườn Trúc Lâm, những lời mở đầu của Ngài là: “*Sự nhẫn nại là pháp tu tối thượng để giải thoát tâm khỏi những sự bất thiện*”. Cho nên, khi có người đến gặp *Ajahn Chah* than vãn về người chồng say sưa hay vụ lúa mất mùa của họ, phản ứng đầu tiên của Ngài thường là: “*Bạn có thể nhẫn nại điều đó không?*”. Ngài muốn họ nhận ra rằng *cách thoát khổ không phải là trốn chạy nó, chìm đắm trong nó, hay cố gắng chịu đựng nó, không phải vậy, nhẫn nại là bình thản giữa sự khó khăn, thật sự hiểu biết và suy ngẫm về cái kinh nghiệm khổ, hiểu biết nguyên nhân của sự khổ và buông bỏ chúng*.

Dạy dỗ người thế tục và dạy dỗ người xuất gia

Có những lúc sự giảng dạy của *Ajahn Chah* áp dụng cho người thế tục lẫn người xuất gia, nhưng có những lúc nó chỉ áp dụng riêng cho người xuất gia hay người thế tục thôi. Người đọc nên lưu ý đến điều này khi đi qua những bài pháp trong sách này, bởi không biết sự khác biệt đó có thể gây nên sự hoang mang. Chẳng hạn, bài pháp “*Tâm Thiện Lành*” đặc biệt nhắm vào những người tại gia đến *Wat Pah Pong* hôm đó để cúng dường, trong khi những bài pháp như “*Cơn Lũ Dục vọng*” chỉ dành riêng cho người xuất gia. Sự khác biệt này không phải là vì có những giáo lý “*bí truyền*” hay cao thâm hơn về một phương diện nào đó, nhưng bởi vì người tại gia và xuất gia có những nhu cầu và lối sống khác nhau. Chẳng hạn, người tại gia có những vấn

đề mà người xuất gia không có: tìm thời gian để ngồi thiền, lo lắng sinh kế, chung sống với người phối ngẫu. Một đệ tử tại gia trung bình của *Ajahn Chah* chỉ cần giữ Năm Giới, trong khi người xuất gia phải giữ Tám, Mười, hay 227 giới luật tùy vào trình độ thọ pháp khác nhau.

Những buổi nói chuyện với người xuất gia thường mạnh mẽ hơn những buổi giảng thuyết tới người tại gia, chẳng hạn, bài "*Pháp Chiến*". Lối nói chuyện "*không nhận tù binh*" này là phẩm chất đặc thù của những vị thầy trong phái *Thai Forest Tradition (Phái Thiền Trong Rừng của Thái Lan)*, với mục đích khơi dậy "*dũng khí*", khiến cho thiền sinh sẵn sàng chịu đựng mọi gian khổ và trở nên khôn ngoan, nhẫn nại, kiên định trong bất kỳ tình huống nào. Như *Ajahn Chah* từng nói: "*Tất cả những ai thành khẩn trong việc tu hành nên chuẩn bị tinh thần để chịu đựng rất nhiều chướng ngại và khảo nghiệm. Tâm bị buộc phải đi ngược lại những thói quen cũ, cho nên lẽ tất nhiên nó sẽ vạt vĩa, đâm đá lung tung*".

Một điều quan trọng nữa là, *Ajahn Chah* không hề giữ lại một điều gì riêng cho người xuất gia. Nếu Ngài cảm thấy một nhóm người nào đó đã sẵn sàng để tiếp nhận những giáo lý cao thâm hơn, Ngài sẽ truyền đạt chúng một cách cởi mở và tự nhiên bất kể thính giả là người tại gia hay xuất gia, chẳng hạn như bài "*Cảnh Giới Vô Duyên Khởi*" hay bài "*Hãy Tĩnh Lặng, Dòng Nước Chảy*", mà trong đó Ngài phát biểu: "*Con người thời nay nghiên cứu học hỏi, tìm kiếm điều thiện, điều ác nhưng họ chẳng biết gì về cái vượt lên trên sự thiện ác*". Giống như Đức Phật, *Ajahn Chah* chỉ nói những gì

Ngài biết là hữu ích đối với người nghe, chứ không dựa vào số lượng giới luật của họ hay tôn giáo của họ.

Tính khôi hài

Tính khôi hài là một phẩm chất đặc biệt trong lối giảng dạy của *Ajahn Chah*. Ngài là một người vô cùng bén nhạy và là một kịch sĩ tài ba. Mặc dù Ngài có thể rất dửng dưng và lạnh nhạt, hoặc miễn cảm và dịu dàng trong cách diễn đạt, nhưng Ngài cũng rất khôi hài trong sự giảng dạy của Ngài. Phong cách dí dỏm của Ngài không chỉ làm cho người nghe vui thích, mà còn giúp Ngài truyền đạt những chân lý mà lẽ ra rất khô khan và khó tiếp nhận bởi một người trung bình.

Tính khôi hài và cặp mắt tinh đời của Ngài giúp cho người ta nhận thấy sự vô lý và ngớ ngẩn trong cuộc sống hay trong vấn đề của họ, khiến cho họ có thể cười chính mình và có một cái nhìn hiểu biết hơn. Chẳng hạn, có lần *Ajahn Chah* đưa cho mọi người xem một bức tranh biếm họa diễn tả cách một nhà sư mang túi xách của mình: vác trên lưng, cột quanh cổ, ghì trong tay, kéo lết trên đất... Hay nó có thể là về một sự phấn đấu cực khổ nào đó.

Một bữa nọ, có một Tỳ Khưu trẻ đến gặp Ngài với vẻ chán đời. Anh đã chứng kiến những khổ đau của thế gian và ghê sợ sự sinh tử luân hồi bất tận. Anh nhận xét, "*Con không thể nào cười nổi nữa, đời sống chỉ toàn là đau khổ và phiền não*". Trong vòng 45 phút, qua một câu chuyện sinh động về một con sóc nhỏ học trèo cây cứ leo lên, rồi tụt xuống, nhà sư trẻ ôm bụng cười lăn trên đất, cười đến chảy nước mắt mà vẫn không dừng được.

Những năm cuối cùng

Trong kỳ kiệt hạ năm 1981, *Ajahn Chah* ngã bệnh nặng. Những năm cuối cùng, sức khỏe của Ngài đã yếu hẳn với chứng chóng mặt và bệnh tiểu đường, và bây giờ là một sự sụp đổ thành linh. Trong vòng vài tháng sau đó, Ngài được chữa trị bằng nhiều cách, nhưng tình trạng không thuyên giảm. Sức khỏe Ngài tiếp tục suy sụp, cho đến giữa năm sau thì Ngài bị tê liệt hoàn toàn ngoại trừ đôi chút cử động ở bàn tay. Ngài không còn nói chuyện được nữa, nhưng vẫn có thể nháy mắt.

Ngài ở lại trong tình trạng này trong suốt mười năm sau đó, và vài vùng cơ thể còn điều khiển được cũng từ từ yếu dần, cuối cùng thì Ngài không còn cử động gì được nữa. Trong thời gian này, Ngài vẫn tiếp tục dạy dỗ các đệ tử của mình: *không phải Ngài đã từng nhắc đi nhắc lại rằng bản chất của thân thể là bệnh hoạn và hủy diệt hay sao?* Đây là một bài học quan trọng, dù là một vị chân sư vĩ đại, hay ngay cả Đức Phật cũng không thể trốn tránh những quy luật bất di bất dịch của thiên nhiên. Cho nên, công việc của chúng ta là tìm kiếm sự bình an và giải thoát bằng cách không đồng hóa mình với những hình dáng luôn thay đổi này.

Trong thời gian này, ngoài việc làm một thí dụ điển hình cho sự bất ổn và tạm bợ của đời sống, cũng như cho Chư Tăng cơ hội để chăm sóc cho Ngài, đôi lúc *Ajahn Chah* vẫn tìm cách dạy dỗ trong những hoàn cảnh khác nhau, dù với tình trạng vô cùng giới hạn của mình. Các Tỳ Khưu thay phiên nhau chăm sóc cho những nhu cầu thể chất của Ngài 24 tiếng đồng hồ mỗi

ngày. Trong một ca trực nọ, hai Tỳ Khưu gây gổ với nhau, quên mất rằng người thứ ba trong phòng có thể hiểu rõ tất cả những gì đang xảy ra. Nếu *Ajahn Chah* còn khỏe mạnh, họ sẽ chẳng dám cãi và làm như thế trước mặt Ngài.

Lời qua tiếng lại càng lúc càng gay gắt, thì có tiếng động phát sinh từ cái giường trong phòng. Thành linh, *Ajahn Chah* ho thật mạnh và theo lời kể, văng ra một cục đờm lớn bay ngang phòng, xuyên qua khoảng không giữa hai người đang cãi lộn và đập cái bốp vào bức tường ngay bên cạnh họ. Sự dạy dỗ được tiếp nhận đúng lúc, và cuộc cãi vã dứt ngang một cách sượng sùng.

Trong suốt thời gian *Ajahn Chah* nằm trên giường bệnh, sinh hoạt của thiền viện vẫn tiếp diễn như trước. Vị thầy vẫn còn đó mà không ở đó, nhưng tình huống này đã giúp đỡ một cách kỳ diệu cho Chư Tăng tập làm những quyết định chung và thích nghi với một lối sống thiếu vắng sự hướng dẫn của vị thầy kính yêu. Thường thì sau khi một vị thầy vĩ đại như thế qua đời, sự tu hành thoái hóa nhanh chóng, học trò bỏ đi dần, và rồi chỉ trong vòng một hai thế hệ, sự giảng dạy của vị thầy cũng biến mất. Thế nhưng, trong suốt khoảng thời gian *Ajahn Chah* bị bệnh cho đến lúc Ngài qua đời, số thiền viện chi nhánh đã tăng lên hơn cả trăm trên khắp thế giới. Đây là một minh chứng hùng hồn cho sự huấn luyện đệ tử khéo léo của *Ajahn Chah*.

Sau khi Ngài qua đời, cách đây mười năm, đoàn thể xuất gia của *Ajahn Chah* đã tổ chức tang lễ theo tinh thần sống và giảng dạy của Ngài. Tang lễ, vì thế,

không chỉ là một nghi lễ truyền thống, mà còn là một thời gian để lắng nghe và tu hành. Nghi lễ diễn ra trong suốt mười ngày với những thời thiền nhóm và vài khóa thuyết giảng mỗi ngày bởi nhiều vị thầy nổi tiếng trong nước. Có khoảng 6.000 Chư Tăng, 1.000 Ni Sư và trên 10.000 người tại gia cắm trại trong rừng trong suốt thời gian này. Ngoài ra, còn có khoảng 1 triệu quan khách viếng thăm, và 400.000 người, kể cả đức vua, hoàng hậu và thủ tướng của Thái Lan đã đến dự lễ hỏa táng.

Trong 10 ngày này, tất cả thức ăn cùng với rất nhiều kinh sách được cung cấp và chuẩn bị bởi nhiều thiền viện chi nhánh, và phân phát miễn phí tới khách thập phương; nước uống đóng chai được một công ty địa phương cung cấp; một hãng xe buýt và những chủ nhân xe tải gần đó đã chuyên chở miễn phí hàng ngàn Tăng Ni mỗi buổi sáng để đi khắp thực chung quanh các thôn làng và phố xá trong vùng. Đó thật là buổi lễ long trọng và xứng đáng để chia tay với một bậc minh triết.

Nguyện mong những sự giảng dạy này có thể bồi dưỡng tâm của người tìm Đạo và kiên định tâm những kẻ đã thức tỉnh, thuần khiết và bình an.

CHƯƠNG 1: VẤN ĐỀ CỦA TÂM

“Sự tu hành của chúng ta chỉ là để nhìn thấy cái Tâm Nguyên Thủy”

Vấn đề của tâm là thật sự thì không có gì trục trặc với nó cả. Bản chất của nó là vậy, nó thuần khiết. Tự nó sẵn đã bình an. Nếu có những lúc tâm không an, đó là bởi vì nó chạy theo cảm xúc. Tâm bẩm sinh không có gì cả. Nó trở nên bình an hay kích động chỉ vì nó bị cảm xúc lừa gạt. Tâm chưa được huấn luyện rất khờ dại. Lục trần⁶ cho nó những ảo giác về hạnh phúc và đau khổ, nhưng bản chất của tâm không có những thứ này. Hạnh phúc hay đau khổ không phải là tâm, mà chỉ là một cảm xúc đang lừa gạt chúng ta. Tâm chưa được huấn luyện dễ bị đánh lạc hướng và chạy theo những thứ này. Nó quên chính nó. Rồi chúng ta nghĩ rằng đó chính là chúng ta đang tức giận hay vui sướng hay gì đó.

Nhưng thật sự thì tâm của chúng ta đã sẵn tĩnh lặng và bình an, thật sự bình an! Giống như chiếc lá vẫn đứng im chùng nào nó chưa bị gió thổi. Nếu gió đến, chiếc lá đong đưa. Sự đong đưa là do gió, sự đong đưa của tâm là do lục trần; tâm chạy theo chúng. *Sự tu hành của chúng ta chỉ là để nhìn thấy cái “Tâm Nguyên Thủy”*. Chúng ta phải huấn luyện tâm để nhận biết lục trần và không bị chúng đánh lạc hướng, để tâm được bình an. Đây chính là mục đích của tất cả những sự tu hành cam khổ mà chúng ta phải trải qua.

⁶ Lục trần: Sáu đối tượng của sáu giác quan. Xem phụ lục

CHƯƠNG 2: NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN

Khi cả ba pháp: Giới, Định, Tuệ đều được phát triển, chúng ta gọi sự tu hành này là Bát Chánh Đạo, là con đường duy nhất để thoát khổ. Bát Chánh Đạo là pháp môn tối thượng bởi vì, nếu được thực hành đúng đắn, nó sẽ dẫn đến Niết Bàn, đến sự bình an rốt ráo.

Chúng ta tiếp cận với giáo lý nhà Phật qua nhiều nguồn như những vị Thầy hay Tăng sĩ khác nhau. Có những lúc Phật Pháp⁷ chỉ được giảng dạy một cách rất đại cương và mơ hồ, khiến cho việc áp dụng nó vào đời sống thực tiễn trở nên khó khăn. Có những lúc Phật Pháp được giải thích bằng một ngôn ngữ cao thâm và trừu tượng khiến cho người ta khó hiểu, nhất là khi nó dựa hoàn toàn vào mặt chữ trên Kinh điển. Có một lối giảng dạy khác, đó là khi Phật Pháp được trình bày một cách trung dung, không quá trừu tượng, không quá cao thâm, không quá đại cương mà cũng không quá bí truyền, chỉ vừa đúng để người nghe có thể lãnh hội và thực hành. Ở đây, tôi muốn chia sẻ một ít giáo lý mà tôi thường dùng để chỉ dạy các đệ tử của tôi.

NGƯỜI MUỐN ĐẮC ĐẠO⁸

Những ai muốn chứng đắc đạo (giác ngộ Phật Pháp) phải là người có đức tin và sự tự tin làm nền tảng.

⁷ Phật Pháp là giáo pháp của Đức Phật, người đã giác ngộ Phật.

⁸ Đạo được hiểu là "chân lý tuyệt đối", đồng nghĩa với Phật pháp, là con đường đưa chúng sinh đến Niết Bàn. "Đắc Đạo" là đồng nghĩa với giải thoát, chứng Niết Bàn hay sự Giác ngộ của Phật giáo.

Chúng ta phải hiểu ý nghĩa của Phật Pháp như sau:

Phật: “người biết,” người có được sự thuần khiết, sự chiếu sáng, và sự bình an trong tâm.

Pháp: những tính chất thuần khiết, chiếu sáng, và bình an, phát sinh từ Giới, Định, Tuệ⁹. Thế nên, người đắc đạo là người trau dồi và phát triển Giới, Định, Tuệ.

ĐI THEO PHẬT PHÁP

Những người muốn đi về nhà là những người không chỉ ngồi đó mà suy nghĩ về chuyến du hành của mình. Họ phải trải qua tiến trình du hành từng bước một và theo đúng hướng. Nếu họ đi sai đường, họ có thể gặp nhiều khó khăn như đầm lầy, hầm hố, hay những chướng ngại khác. Họ cũng có thể rơi vào những tình huống nguy hiểm và có thể sẽ không về được đến nhà. Những người đã về được đến nhà có thể nghỉ ngơi và ngủ một cách thoải mái, nhà là một nơi khoan khoái đối với thể xác và tâm trí. Nhưng nếu người du hành đó, thay vì đi về nhà, lại đi quá căn nhà của họ hay chỉ đi chung quanh nó, họ sẽ chẳng nhận được lợi ích gì từ chuyến đi nhọc nhằn của họ.

Cùng thế ấy, chứng ngộ Phật Pháp là một việc mà mỗi chúng ta phải tự mình làm lấy, bởi không ai có thể làm điều đó cho chúng ta. Và chúng ta phải đi đúng đường, con đường của đức hạnh, Thiền Định và trí tuệ cho đến khi chúng ta đạt được một đầu óc thuần khiết, chiếu diệu và bình an. Đây là kết quả của hành trình tầm Đạo của chúng ta. Nhưng nếu một người chỉ có kiến thức từ sách vở và Kinh điển, chỉ nghe thuyết pháp

⁹ *Giới, định, tuệ là giới luật, thiền định và trí tuệ. Xem phụ lục.*

và tụng Kinh (có nghĩa là chỉ có bản đồ và kế hoạch cho cuộc hành trình), kẻ đó sẽ chẳng bao giờ biết được sự thuần khiết, chiếu diệu và bình an trong tâm, dù anh ta sống cả trăm kiếp nữa. Kẻ đó sẽ chỉ lãng phí thời gian và không bao giờ nhận được lợi ích từ sự tu hành. Vị thầy chỉ có thể trình bày Đạo pháp. Cho nên, chúng ta có tầm Đạo bằng sự tu hành, và có đạt được kết quả hay không, tùy thuộc hoàn toàn vào mỗi chúng ta.

Sau đây là một cách khác để nhìn vào sự việc này. Sự tu hành giống như những lọ thuốc mà vị y sĩ đưa cho bệnh nhân của mình. Lọ thuốc có chỉ dẫn cách dùng trên mặt. Nhưng nếu bệnh nhân chỉ đọc phần chỉ dẫn, ngay cả đọc tới đọc lui cả trăm lần, họ cũng sẽ chết. Họ sẽ chẳng nhận được lợi ích gì từ lọ thuốc đó. Và trước khi chết, họ có thể chê trách rằng y sĩ đó không đủ giỏi, rằng ông ta chỉ là một lang băm, hay thuốc không công hiệu. Tuy nhiên, tất cả những gì họ làm là xem xét lọ thuốc và đọc phần chỉ dẫn, mà không làm theo lời khuyên của y sĩ và uống thuốc.

Nhưng nếu bệnh nhân thật sự làm theo lời của vị y sĩ và uống thuốc đều đặn như được chỉ dẫn, họ sẽ bình phục. Nếu họ bị bệnh nặng, họ có lẽ phải uống rất nhiều thuốc, nhưng nếu họ chỉ bệnh nhẹ thôi, thì chỉ cần uống một chút thuốc là khỏe rồi. Cho nên, nếu chúng ta phải dùng rất nhiều thuốc, đó là vì chúng ta bị bệnh quá nặng. Chỉ giản dị như vậy thôi. Các y sĩ kê toa thuốc để loại trừ bệnh khỏi cơ thể. Giáo lý của Đức Phật được đưa ra để chữa lành những căn bệnh của tâm, để mang nó trở lại tình trạng lành mạnh nguyên thủy của nó. Vì thế, Đức Phật có thể được xem như là một y sĩ, người kê toa thuốc để chữa trị tâm bệnh. Ngài

mới thật là vị y sĩ tài tình nhất thế gian. Mỗi chúng ta đều có một vài thứ tâm bệnh nào đó. Khi bạn nhìn thấy những thứ tâm bệnh này, tìm đến Phật Pháp như là sự nâng đỡ, như là liều thuốc chữa trị cho bạn không phải là điều khôn ngoan nhất hay sao? Bạn không đi con đường của Phật Pháp bằng thân thể của mình. Bạn phải đi bằng đầu óc hay tâm của mình. Những người đi trên Con Đường có thể được phân chia thành ba trình độ:

Trình độ đầu tiên bao gồm những người hiểu rằng họ phải tự mình tu hành và họ biết cách tu hành. Họ nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng¹⁰ và chuyên cần tu tập theo đúng như sự chỉ dẫn của vị thầy. Những người này không còn lệ thuộc vào những tập tục cổ truyền, mà họ dùng lý trí để xem xét bản chất của thế gian. Đây là nhóm người “Phật tử”.

Trình độ thứ hai bao gồm những người đã tu hành cho đến khi họ đạt được một đức tin vững chắc vào giáo lý của Phật, Pháp, Tăng. Họ cũng đã liễu ngộ bản chất thật sự của vạn pháp. Những người này dần dần giảm thiểu mọi sự ràng buộc và dính mắc. Họ không bám chặt vào sự việc, và sự hiểu biết Phật Pháp của họ đã đạt đến một mức độ thâm sâu. Tùỵ vào trí tuệ và mức độ xả bỏ của họ, mà họ được xếp vào hàng Thánh nhân như Tu Đà Hoàn¹¹, Tư Đà Hàm¹² hay A Na

¹⁰ Phật, Pháp, Tăng còn gọi là Tam bảo. Xem phụ lục.

¹¹ Tu Đà Hoàn là vị diệt trừ được 3 ô nhiễm đầu tiên là thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ, có niềm tin Tam Bảo tuyệt đối, chỉ còn tái sanh tối đa 7 kiếp.

Hàm¹³. Ở trình độ cao nhất là những người mà sự tu hành đã chuyển thân, khẩu, ý của họ đến cảnh giới của Phật. Họ vượt trên thế gian, không còn phải trở lại thế gian, và không còn bất cứ sự ràng buộc và dính mắc nào nữa. Họ là những A La Hán¹⁴, là những thánh nhân đã đạt quả vị Niết Bàn¹⁵ rốt ráo nhất, đoạn diệt sinh tử.

TRAU DỒI ĐỨC HẠNH

Giới hạnh là sự kiềm thúc thân và khẩu. Có những giới luật khác nhau được quy định cho người tại gia và người xuất gia. Tuy nhiên, nói chung thì chúng đều dựa trên cùng một cơ sở đó là sự tác ý (*tâm phản ứng*). Khi chúng ta tỉnh thức và điềm tĩnh, chúng ta có Chánh Tư Duy¹⁶. Thực tập Chánh Niệm¹⁷ sẽ phát sinh đức hạnh trong sáng và cao thượng.

Nếu chúng ta mặc quần áo dơ, thì lẽ tự nhiên thân thể chúng ta cũng bị dơ, đầu óc của chúng ta cũng sẽ bứt rứt và khó chịu. Nhưng nếu chúng ta giữ cho thân thể của mình sạch sẽ, ăn mặc tươm tất, đầu óc của chúng ta sẽ cảm thấy nhẹ nhàng và vui vẻ. Cùng thế ấy, khi chúng ta không gìn giữ đức hạnh, thân và

¹² Tư Đà Hàm là vị đã giảm thêm nhiều tham dục và sân, tái sinh tối đa một lần nữa.

¹³ A Na Hàm là vị đã diệt trừ hoàn toàn 5 ô nhiễm đầu tiên, chỉ còn 5 ô nhiễm như tham sắc, tham vô sắc, ngã mạn, phóng dật và si mê. Vị này không còn tái sinh ở cõi dục nữa.

¹⁴ A La Hán là vị đã diệt trừ hoàn toàn 10 ô nhiễm, phiền não

¹⁵ Xem phụ lục Niết Bàn

¹⁶ Chánh tư duy là sự suy nghĩ đúng đắn. Xem phụ lục.

¹⁷ Chánh niệm là sự hay biết thân tâm liên tục. Chánh niệm giúp ta biết rõ ta đang làm gì, nghĩ gì và nói gì. Xem phụ lục.

khẩu bị ô nhiễm, chúng ta sẽ cảm thấy phiền não, bứt rứt và nặng nề. Chúng ta rời xa lối tu hành đúng đắn và không thể chứng ngộ cốt tủy của Pháp. Những hành động và lời nói trong sáng tùy vào tâm của chúng ta có được huấn luyện tốt hay không, bởi đầu óc điều khiển thân và khẩu. Cho nên, chúng ta phải tiếp tục tu hành bằng cách điều phục tâm của mình.

PHÁT TRIỂN ĐỊNH LỰC

Phát triển định lực để làm cho đầu óc vững vàng và kiên định. Điều này mang lại sự bình an trong tâm. Tâm chưa được huấn luyện thường rất hiếu động và khó điều khiển. Nó chạy lăng xăng theo trần cảnh, giống như dòng nước lúc chảy qua bên này, lúc chảy qua bên kia, tìm kiếm những nơi thấp nhất. Các nông gia và kỹ sư nông nghiệp biết cách điều khiển dòng nước để có thể sử dụng nó một cách hữu hiệu cho xã hội và con người: họ xây đập ngăn sông, tạo ra những bể chứa nước và những con kênh lớn, tất cả những việc này là chỉ để dẫn nước tới những nơi cần thiết. Nước chứa cũng có thể trở thành nguồn phát điện và ánh sáng. Bằng cách đó, nước không chảy rối loạn hay gây lụt lội tại những vùng đất thấp, và bị lãng phí.

Cùng thế ấy, tâm được kiềm chế và huấn luyện liên tục sẽ là một công cụ vô cùng hữu ích. Chính Đức Phật có nói, *“Tâm được điều phục sẽ mang đến chân hạnh phúc, vì thế hãy điều phục tâm của người cho tốt để đạt được những lợi ích cao nhất”*. Tương tự như vậy, những thú vật chung quanh chúng ta như voi, ngựa, trâu, bò cần phải được huấn luyện trước khi chúng có thể được dùng để làm việc. Chỉ khi đó sức

mạnh của chúng mới thật sự mang lại lợi ích cho chúng ta.

Tâm được huấn luyện sẽ mang đến cho chúng ta nhiều phúc lành hơn một cái tâm chưa được huấn luyện. Đức Phật và các đệ tử của Ngài đều có cùng một khởi đầu như chúng ta với tâm chưa được huấn luyện. Nhưng sau này, họ đã trở thành những bậc thánh, những người mà chúng ta tôn kính và học hỏi rất nhiều từ sự giảng dạy của họ. Tâm được kiềm thúc và huấn luyện có thể giúp cho chúng ta tốt hơn trong mọi lãnh vực, trong mọi tình huống. Tâm được huấn luyện sẽ giúp cho đời sống của chúng ta quân bình, khiến cho công việc của chúng ta dễ dàng hơn và phát triển khả năng lý luận để kiểm chế hành động của chúng ta. Nhờ thế, chúng ta sẽ ngày càng trở nên hạnh phúc hơn.

Sự nhiếp phục tâm có thể được thực hiện qua nhiều cách, với nhiều phương pháp khác nhau. Phương pháp thông thường nhất mà mọi người đều có thể thực hành là sự chánh niệm về hơi thở, tức là phát triển khả năng nhận biết hơi thở vào và hơi thở ra.

Trong thiền viện này, chúng ta tập trung sự chú ý của mình vào chót mũi và phát triển sự ý thức về hơi thở vào và ra với từ thần chú: *Buddho*. Thiền sinh cũng có thể sử dụng một chữ khác, hay chỉ việc nhận biết sự chuyển động ra vào của hơi thở. Điều chính sự tu tập cho phù hợp với mình. Điều chủ yếu là thiền sinh nhận thức hơi thở của mình trong thời hiện tại, có nghĩa là nhận biết mỗi hơi thở ra và hơi thở vào ngay khi nó vừa xảy ra. Trong khi đi kinh hành, chúng ta cố gắng

nhận biết những cảm giác của bàn chân khi chúng chạm vào mặt đất.

Để có kết quả, sự hành thiền phải được thực tập liên tục, nếu có thể được. Đứng thiền một chút hôm nay và rồi sau một, hai tuần lễ, hay một, hai tháng mới thiền lại. Tu hành như vậy sẽ không có kết quả tốt. Đức Phật dạy chúng ta tu hành thường xuyên và chuyên cần, có nghĩa là tu hành càng liên tục càng tốt. Để tu tập có hiệu quả, chúng ta phải tìm một nơi yên tĩnh, và không bị quấy nhiễu, chẳng hạn như một khu vườn, dưới bóng mát của một cái cây trong sân sau nhà của chúng ta, hay bất cứ nơi nào mà chúng ta có thể ngồi yên tĩnh một mình. Nếu chúng ta là Tăng Ni, chúng ta nên tìm một cái chòi trong rừng hay một hang động. Vùng rừng núi vắng vẻ cũng là một nơi rất thích hợp cho sự tu hành.

Trong bất kỳ trường hợp nào hay ở bất cứ nơi nào, chúng ta đều phải cố gắng duy trì chánh niệm về hơi thở một cách liên tục. Nếu sự chú ý của chúng ta đi lạc, hãy kéo nó trở lại với đối tượng của sự tập trung. Cố gắng đặt tất cả những tư tưởng khác qua một bên. Đừng nghĩ đến bất kỳ điều gì, chỉ việc quan sát hơi thở mà thôi. *Nếu chúng ta nhận biết một tư tưởng khi nó vừa xuất hiện, và cứ kiên trì quay lại với đối tượng thiền hành của mình, thì dần dần đầu óc sẽ trở nên yên lặng. Khi đầu óc đã bình an và tập trung, đừng cột nó vào hơi thở nữa.*

Bây giờ, hãy bắt đầu quan sát thân và tâm như một thực thể được cấu tạo bởi ngũ uẩn¹⁸: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Hãy xem xét ngũ uẩn này đến và đi. Bạn sẽ nhận thấy rõ rằng chúng vô thường, và sự vô thường này khiến cho chúng không còn giá trị, không còn cần thiết, và rồi chúng đến và đi tùy thích: *không có một “bản ngã” đang điều hành sự việc, mà chỉ là sự chuyển biến tự nhiên thuận theo nhân quả*. Tất cả mọi việc trên thế gian này đều có tính bất an, bất toại nguyện, và không có một tự ngã hay linh hồn vĩnh cửu. Nếu bạn nhìn vạn vật bằng cách này, mọi sự ràng buộc và dính mắc sẽ giảm thiểu dần dần. Đó là bởi vì bạn nhìn thấy bản chất thật của thế gian. Chúng ta gọi đây là sự phát sinh trí tuệ.

SỰ PHÁT SINH TRÍ TUỆ

Trí tuệ là nhìn thấy chân lý về những tiến trình khác nhau của thân và tâm. Khi chúng ta sử dụng cái tâm an định và được huấn luyện của mình để quán chiếu ngũ uẩn, chúng ta sẽ nhận ra rằng cả thân và tâm đều vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã. Khi nhìn thấy mọi việc với trí tuệ, chúng ta không còn dính mắc hay bám víu nữa. Bất cứ những gì đến với chúng ta, chúng ta chấp nhận chúng một cách tỉnh thức, chúng ta không buồn phiền và đau khổ, bởi vì chúng ta nhận thấy rõ bản chất vô thường của vạn vật. Khi chúng ta bệnh hoạn hay đau đớn, chúng ta vẫn bình thản vì tâm đã được huấn luyện tốt. Tâm như thế sẽ là nơi nương náu thật sự của chúng ta.

¹⁸ Ngũ uẩn tượng trưng cho năm yếu tố tạo thành toàn bộ thân tâm. Xem phụ lục Ngũ uẩn.

Sự hiểu biết này chính là trí tuệ, trí tuệ hiểu biết thực chất của sự việc khi chúng phát sinh. Trí tuệ phát sinh từ chánh niệm và Thiền Định. Thiền Định đặt nền tảng trên giới luật. *Cả ba điều này - Giới, Định, Tuệ - tương quan mật thiết đến độ hành giả không thể chỉ tập trung vào một khía cạnh để được giải thoát.* Tiến trình tu hành xảy ra như thế này. Trước hết, chúng ta tập cho đầu óc chú ý vào hơi thở. Đây là sự phát sinh đức hạnh. Khi sự chánh niệm về hơi thở được thực hành cho đến khi tâm tĩnh lặng thì định lực phát sinh. Rồi từ sự quán xét mà chúng ta nhận thấy rằng hơi thở là vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã. Sự xả bỏ sẽ theo sau đó và đây là sự phát sinh của trí tuệ. Cho nên, thực tập chánh niệm về hơi thở có thể được xem là nền tảng cho sự phát triển Giới, Định, Tuệ. Ba pháp tu này phụ thuộc chặt chẽ với nhau như thế đó.

Khi cả ba pháp Giới, Định, Tuệ đều được phát triển, chúng ta gọi sự tu hành này là Bát Chánh Đạo¹⁹, là con đường duy nhất để thoát khổ. Bát Chánh Đạo là pháp môn vô thượng bởi vì nếu được thực hành đúng đắn, nó sẽ dẫn đến Niết Bàn, đến sự bình an rốt ráo.

LỢI ÍCH CỦA SỰ TU HÀNH

Khi chúng ta hành thiền như cách trên, thành quả của sự tu hành sẽ có ba giai đoạn như sau:

Thứ nhất, đối với những hành giả, mà sự phát tâm bắt nguồn từ đức tin thì sự tin tưởng của họ vào Phật, Pháp, Tăng sẽ tăng trưởng dần dần. Đức tin này

¹⁹ *Bát chánh đạo là con đường gồm có tám yếu tố để thoát khỏi khổ đau. Xem phụ lục Bát chánh đạo.*

sẽ củng cố sự tu hành của họ. Họ cũng sẽ hiểu biết về tính chất nhân quả của mọi việc: rằng hành động thiện lành mang lại kết quả thiện lành, và hành động bất thiện sẽ mang lại hậu quả bất thiện. Những người này sẽ đạt được sự bình an và hạnh phúc lớn lao.

Thứ hai, những người đã đạt các thành quả của bậc A Na Hàm, Tư Đà Hàm hay Tu Đà Hoàn phát triển đức tin không thể lay chuyển vào ba ngôi Phật, Pháp, Tăng. Họ rất an lạc và đều hướng đến mục tiêu là cảnh giới Niết Bàn.

Thứ ba, những người đã đạt đến Thánh quả A La Hán hay Phật Toàn Giác đã đoạn diệt tất cả phiền não²⁰. Họ là những vị đã giải thoát rốt ráo và hoàn tất hành trình tâm linh.

Chúng ta thật may mắn là đã được sinh làm người và được nghe chánh pháp. Đây là một cơ hội mà cả triệu triệu chúng sinh khác không có được. Cho nên, đừng xem thường nó. Hãy nhanh chóng phát triển sự toàn thiện và đi theo con đường tu hành đúng đắn để đạt đến những đẳng cấp cao nhất. Đừng lãng phí thời gian. Đừng sống một cuộc đời không có mục đích. Hãy cố đạt cho được sự chứng ngộ chân lý ngay trong ngày hôm nay, nếu có thể được.

²⁰ *Phiền não là những đặc tính của tâm thức chuyên sinh ra các pháp bất thiện và làm con người bị vướng mãi trong luân hồi. Xem phụ lục Phiền Não.*

PHẦN I: GIỚI LUẬT

ĐỨC HẠNH VÀ THỂ GIỚI CỦA LỤC CĂN

CHƯƠNG 3: SỐNG TRONG ĐẠO PHÁP

Giá trị của Phật Pháp không nằm trong sách vở. Sách vở chỉ là ngoại hình của Phật Pháp. Chúng không phải là sự chứng ngộ Phật Pháp mà một người đạt được qua sự tu hành.

Nhiều người vẫn không hiểu cốt tủy của sự hành thiền. Họ nghĩ rằng đi kinh hành, ngồi thiền và nghe pháp là tu hành. Điều đó cũng đúng, nhưng đây chỉ là hình thức bên ngoài của sự tu hành. *Sự tu hành thật xảy ra khi tâm tiếp xúc với các đối tượng của sáu giác quan. Đó là khi chúng ta thật sự tu hành, là khi mà các giác quan tiếp xúc với thế giới bên ngoài.* Khi có ai nói điều gì chúng ta không thích, chúng ta tức giận; nếu họ nói điều gì chúng ta thích, chúng ta cảm thấy khoan khoái. Đây chính là nơi để tu tập. Chúng ta tu tập với những việc này như thế nào? Đây là điều quan trọng. Nếu chúng ta cứ chạy quanh quẩn, đuổi theo hạnh phúc và chạy trốn khổ đau, chúng ta có thể tu hành cho đến ngày chúng ta lìa đời mà vẫn không biết gì về Phật Pháp cả. *Khi sự khoái lạc và đau khổ phát sinh, chúng ta phải biết sử dụng Phật Pháp để thoát khỏi chúng. Đây là cốt tủy của sự tu hành.*

Thường thì khi người ta gặp điều gì không hài lòng, họ không tiếp nhận nó. Khi bị chỉ trích, chửi rủa, họ có thể sẽ đáp trả với câu, “*Đừng làm phiền tôi! Tại sao lại đổ lỗi cho tôi?*” Đây là cách ứng xử của một

người đóng chặt chính họ lại. Thế nhưng, lúc này chính là lúc để tu tập. Khi người ta chỉ trích chúng ta, chúng ta nên lắng nghe. Họ có nói đúng sự thật không? Chúng ta nên cởi mở và xem xét những gì họ nói. Có lẽ có một điều gì đó đáng trách bên trong chúng ta. Họ có thể đúng, nhưng chúng ta đã vội vàng thủ thế. *Khi người ta chỉ ra khuyết điểm của chúng ta, chúng ta nên cảm thấy biết ơn và cố gắng cải thiện chính mình. Đây là cách tu hành của kẻ trí.* Nơi nào có sự rối loạn, nơi đó sự bình an có thể phát sinh. Khi sự rối loạn được hiểu biết thấu đáo, những gì còn lại là sự bình an. Có người không thể chấp nhận bị phê phán bởi họ quá kiêu hãnh.

Thay vì vậy, họ cãi lại. Đây là điều thường xảy ra khi người lớn đối phó với trẻ con. Thật ra, đôi lúc trẻ con có thể nói đúng, nhưng nếu bạn là cha mẹ, chẳng hạn, bạn không thể chịu thua chúng. Nếu bạn là thầy giáo, học trò của bạn đôi lúc nói với bạn một điều gì đó mà bạn không biết. Nhưng bởi vì bạn là thầy, nên bạn không thể nghe lời chúng. Đây không phải là Chánh Tư Duy.

Ngài Xá Lợi Phất, một trong các đệ tử của Đức Phật, là một người rất khôn ngoan. Có một lần, khi Đức Phật đang thuyết pháp, Ngài quay sang Xá Lợi Phất và hỏi, *“Xá Lợi Phất, Sư có tin điều này không?”* Xá Lợi Phất trả lời, *“Không, con vẫn chưa tin được”*. Đức Phật khen ngợi ông. *“Hay lắm, Xá Lợi Phất, Sư là người có trí tuệ. Kẻ trí không tin ngay, họ lắng nghe với một đầu óc cởi mở và rồi xem xét chân lý của sự việc trước khi quyết định tiếp nhận hay bác bỏ nó”*.

Ở đây, Đức Phật đã nêu một tấm gương tốt cho các vị thầy. Điều mà Xá Lợi Phất nói là sự thật. Ông chỉ trình bày cảm xúc thật sự của mình. Thế nhưng, có nhiều người không dám bày tỏ sự hoài nghi của họ đối với một điều gì đó vì sợ rằng làm thế là hoài nghi sự hiểu biết của người thầy. Nhưng Đức Phật không cảm thấy bị xúc phạm. Ngài nói rằng bạn không cần cảm thấy xấu hổ về những việc không xấu hay không có ác ý. Không có gì xấu khi nói rằng mình không tin một điều gì đó, nếu mình thật sự không tin. Hành động của Đức Phật ở đây là một tấm gương tốt cho một người đang dạy dỗ những người khác. Đôi lúc, bạn có thể học hỏi ngay cả từ những đứa trẻ. Đừng dính mắc một cách mù quáng vào địa vị hay uy tín của mình.

Dẫu bạn đang đứng, đang ngồi, hay đang đi, bạn đều có thể xem xét những việc chung quanh bạn. Xem xét một cách tự nhiên. Hãy quán xét mọi thứ: cảnh sắc, âm thanh, mùi vị, cảm xúc, hay ý niệm. Kể trí quán xét tất cả. Trên đường tu hành, chúng ta sẽ đạt đến một điểm nơi không còn điều gì có thể đè nặng tâm trí chúng ta.

Nếu chúng ta vẫn chưa nhận biết những cái thích và không thích của chúng ta khi chúng phát sinh, chúng ta sẽ vẫn còn lo âu. Nếu chúng ta biết sự thật về những thứ này, chúng ta sẽ suy ngẫm như vậy, “Ồ, *cái cảm giác ưa thích này chẳng là gì cả. Nó chỉ là một cảm xúc đến rồi đi mà thôi. Cùng thế ấy, sự không thích cũng chỉ là một cảm xúc đến rồi đi. Tại sao chúng ta phải đặt vấn đề với chúng?*” Nếu chúng ta nghĩ rằng hạnh phúc và đau khổ là những tài sản cá nhân, thì chúng ta sẽ bị phiền phức. Và những thứ này cứ nối tiếp nhau trong

một chuỗi vô tận. Đây là những gì xảy ra với phần lớn chúng ta. Nhưng thời nay, các vị thầy không thường nói về tâm khi họ thuyết giảng. Họ không nói chân lý. Nhưng con người nên lắng nghe chân lý. Một vị thầy chân chánh không chỉ nói từ trí nhớ mà nói chân lý. Một tu sĩ chân chánh không nói chuyện như thế. Ông ta nói chân lý thực chất của sự việc.

Nếu bạn hiểu Phật Pháp, bạn nên tu hành y theo đó. Bạn không cần phải trở thành một người xuất gia, mặc dù đời sống xuất gia là một đời sống lý tưởng, thích hợp nhất cho sự tu hành. Để thật sự tu hành, bạn cần phải buông bỏ sự rối ren của thế gian, buông bỏ gia đình và tài sản và đi vào rừng. Đó là cách tốt nhất để tu hành. Nhưng nếu chúng ta đã có một gia đình và trách nhiệm, chúng ta làm sao để tu hành? Có người nói rằng người tại gia khó có thể tu hành.

Nhưng bạn nghĩ xem, nhóm người nào đông đảo hơn, tại gia hay xuất gia? Có quá nhiều người tại gia hơn là người xuất gia. Rồi bây giờ, nếu chỉ có người xuất gia tu hành thôi, thì sẽ có rất nhiều sự lầm lẫn hay vô minh trong xã hội. Cho nên, xuất gia không phải là một giải pháp! *Là một Tăng sĩ mà không tu hành sẽ chẳng có ý nghĩa gì. Nếu bạn thật sự hiểu biết Phật Pháp, thì bất kể bạn đang làm nghề gì hay giữ chức vụ gì trong xã hội, bạn vẫn có thể tu hành trong từng giây phút.* Cho rằng bạn không thể tu hành khi sống tại gia là không hiểu Đạo. Tại sao người ta có thể tìm được sự khích lệ để làm những việc khác? Nếu họ cảm thấy mình thiếu thốn một điều gì, họ cố gắng đạt cho được điều đó. Con người có thể làm bất cứ điều gì nếu họ có đủ lòng ham muốn. Có người nói, *"Tôi không có thời*

giờ để tu hành". Tôi nói, "*Bạn có thời giờ để thờ không vậy?*" Sự tu hành đâu phải là điều làm cho bạn kiệt sức. Bạn chỉ việc quan sát những cảm xúc phát sinh trong đầu. Điều gì xảy ra khi đầu óc tiếp nhận hình sắc, âm thanh, mùi vị v.v... từ các giác quan? Nếu chúng ta thích điều đó, chúng ta cảm thấy khoan khoái, nếu chúng ta không thích điều đó, chúng ta cảm thấy khó chịu. Chỉ vậy thôi.

Cho nên, bạn đi đâu để tìm kiếm hạnh phúc trong thế giới này? Đâu phải mọi người đều sẽ nói với bạn những điều dễ nghe suốt cuộc đời của bạn? Có chuyện đó không? Nếu không, thì bạn đi đâu bây giờ? Thế giới là như vậy. Chúng ta phải hiểu rõ bản chất của thế giới này. Đức Phật sống trong thế giới này. Ngài đã kinh nghiệm đời sống gia đình, nhưng Ngài nhìn thấy sự giới hạn của nó và buông bỏ nó. Vậy thì các bạn, những người tại gia, làm sao để tu hành? Nếu bạn muốn tu hành, bạn phải đi theo chánh đạo. Nếu bạn kiên trì tu tập, bạn sẽ nhìn thấy sự giới hạn của thế giới này và sẽ có thể buông bỏ.

Những người nghiện rượu đôi lúc nói, "*Tôi không làm sao bỏ rượu được*". Tại sao họ không thể bỏ rượu? Bởi vì họ chưa nhận thấy cái giá của nó. *Nếu bạn không nhìn thấy cái giá của một điều gì đó, bạn không thể nhìn thấy sự lợi ích của việc buông bỏ nó. Sự tu hành của bạn sẽ không có kết quả.* Bạn chỉ tu hành cho vui mà thôi. Nhưng nếu bạn thấy rõ hậu quả và lợi ích của một điều gì, bạn sẽ không đợi người khác khuyên bảo bạn.

Hãy nghe câu chuyện sau về một thuyền chài vừa tìm thấy một thứ gì đó trong cái bẫy cá của ông. Ông biết có cái gì ở đó. Ông nghe thấy một thứ gì đang nhảy lạch bạch bên trong. Cho rằng đó là một con cá, ông thò tay vào lưới thì mới biết đó là một con vật khác. Ông chưa nhìn thấy nó nên ông lưỡng lự. Có thể nó là một con lươn, nhưng biết đâu nó cũng có thể là một con rắn. Nếu ông ném nó đi, ông có lẽ sẽ hối tiếc, bởi nó có thể là một con lươn.

Mặt khác, nếu ông nắm lấy nó mà nó là một con rắn, thì ông có thể bị nó cắn. Ông nghi ngờ, nhưng vì quá ham muốn, ông cứ giữ chặt cái bẫy cá. Thế nhưng, khi ông vừa lôi nó ra và nhìn thấy bộ da vằn vện của nó, ông quăng nó ngay lập tức. Ông không cần đợi ai kêu lên, *“Con rắn, thả nó đi!”* Nhìn thấy con rắn là ông biết phải làm gì ngay mà không cần đợi ai bảo. Tại sao? Bởi vì ông nhìn thấy sự nguy hiểm – rắn có thể cắn! Cùng thế ấy, *nếu chúng ta tu hành cho đến khi chúng ta thấy rõ bản chất của sự việc, chúng ta sẽ không dính dáng với những điều có hại.*

Nhưng người ta ít khi thực hành điều này. Họ không suy nghĩ về sự già cả, bệnh hoạn và chết chóc. Cho nên, họ không bao giờ cảm thấy muốn tu hành. Họ đi nghe thuyết pháp nhưng họ không thật sự lắng nghe. Đôi lúc tôi được mời đi thuyết giảng cho những đoàn thể quan trọng, nhưng họ chỉ khiến tôi cảm thấy khó chịu. Khi nhìn những người có mặt ở đó, tôi có thể nhận thấy rằng họ không đến để nghe pháp. Có người còn nong nặc mùi rượu, có người đang hút thuốc, có người thì chuyện gẫu. Họ không giống những người có niềm tin vào Phật Pháp chút nào. Giảng pháp ở những

nơi như thế không có ích lợi nhiều. Những người không chú ý lắng nghe sẽ nghĩ, “*Khi nào ông ấy mới ngừng nói đây? Không thể làm điều này, không được làm điều kia...*” và đầu óc họ nghĩ ngợi lung tung. Có lúc họ còn mời tôi thuyết giảng cho có hình thức: “*Xin Ngài cho chúng tôi một bài pháp ngắn*”. Họ không muốn tôi nói nhiều, sợ sẽ rầy rà cho họ! Khi tôi vừa nghe có ai nói kiểu này, tôi biết họ đang nghĩ gì. Những người này không thích nghe pháp. Giáo Pháp quá rầy họ. Nếu tôi chỉ nói một bài pháp ngắn, họ sẽ chẳng hiểu gì cả. Nếu bạn chỉ ăn một chút, bạn có no được không?

Có lúc tôi đang nói chuyện để khơi mào cho một đề tài nào đó, thì một gã say rượu la lên, “*Ê, tránh đường, tránh đường, Đại Đức sắp ra đến rồi!*”. Hắn muốn đuổi tôi đi! Nếu tôi gặp những loại người này, tôi phải suy ngẫm rất nhiều, và tôi hiểu rõ thêm về bản chất của con người. Nó giống như một người có một bình nước đầy mà vẫn xin thêm. Đâu còn chỗ để chứa nữa. Châm thêm nước vào bình đó chỉ khiến nước chảy tràn một cách phí phạm. Dạy dỗ những người như vậy chỉ lãng phí thời gian và sức lực, bởi vì đầu óc họ đã đầy ắp rác rưởi. Tôi không thể cố gắng cho khi không ai cố gắng nhận. Nếu bình nước của họ còn có chỗ trống, người cho và người nhận mới được lợi ích.

Vào thời nay, việc thuyết pháp thường là như vậy, và ngày càng tệ hại hơn. Người ta không tìm kiếm chân lý. Họ nghiên cứu giáo lý chỉ để tìm thấy những kiến thức cần thiết cho việc sinh nhai, phụng dưỡng gia đình và chăm sóc cho bản thân họ. Họ không thật sự nghiên cứu Phật Pháp. Tăng sĩ thời nay có nhiều kiến thức hơn những thế hệ trước rất nhiều. Họ có tất cả những thứ

họ cần. Họ có đủ thứ tiện nghi. Nhưng họ cũng đau khổ và hoang mang nhiều hơn. Tại sao vậy? Bởi vì họ chỉ tìm tòi những thứ kiến thức mà họ có thể dùng để kiếm sống. Ngay cả các Tăng sĩ cũng làm thế. Đôi lúc tôi nghe họ nói, *“Tôi đâu phải xuất gia để tu hành! Tôi ở đây là để nghiên cứu Phật Pháp”*. Đây là lời của những người không biết tu hành là gì. Họ đang ở ngõ cụt. Khi những Tăng sĩ này giảng dạy, họ chỉ nói từ trí nhớ. Họ có thể giảng dạy, nhưng tâm của họ thì ở những nơi khác. Sự giảng dạy như thế không phải là Chánh pháp.

Thế giới là như vậy đó. Nếu bạn muốn sống bình dị, an ổn để tu hành, họ nói bạn là kỳ quặc và lập dị. Họ nói rằng bạn cản trở sự phát triển của xã hội. Họ còn hù dọa, khiến cho bạn sợ hãi. Bạn có thể sẽ tin những gì họ nói và quay lại với lối sống của thế gian, để rồi ngày càng chìm đắm cho đến khi bạn không thể vọt lên nổi. Có người nói, *“Tôi không thể thoát ra được. Tôi đã lún quá sâu rồi”*. Xã hội thường là như vậy đó. Ít ai hiểu giá trị của Phật Pháp.

Giá trị của Phật Pháp không nằm trong sách vở. Sách vở chỉ là ngoại hình của Phật Pháp. Chúng không phải là sự chứng ngộ Phật Pháp mà một người kinh nghiệm đạt được qua sự tu hành. Nếu bạn chứng ngộ, bạn nhận biết tâm của mình. Bạn nhìn thấy chân lý ở đó. Khi chân lý trở nên rõ ràng, nó phá tan mọi ảo giác. Giáo lý của Đức Phật là một chân lý bất di bất dịch. Đức Phật chứng ngộ chân lý này 2.500 năm trước, và nó vẫn là chân lý cho đến ngày nay. Giáo lý này không thể thêm hay bớt. Đức Phật nói, “Những gì Như Lai nói ra không được cắt bỏ, và những gì Như Lai không nói thì không được thêm vào”. Ngài niêm phong giáo lý của

Ngài. Tại sao Đức Phật làm thế? Bởi vì sự giảng dạy này là lời nói của một người không có phiền não. Dù cho thế giới thay đổi, sự giảng dạy này sẽ không thay đổi. Nếu điều gì đó là sai, nói rằng nó đúng, có làm cho nó ít sai hơn không? Nếu điều gì đó là đúng mà người ta nói rằng nó là không đúng, thì điều đó có thay đổi gì không? Nhiều thế hệ đã đi qua, nhưng sự giảng dạy này vẫn không thay đổi, bởi vì nó là chân lý.

Vậy thì ai là người tạo ra chân lý này? Chính chân lý tự nó tạo ra chân lý! Có phải Đức Phật đã sáng tạo ra nó không? Không, không phải Ngài. Đức Phật chỉ khám phá ra chân lý, bản chất của sự việc, và rồi Ngài công bố nó. Chân lý luôn luôn đúng, dù Đức Phật có xuất hiện nơi thế gian hay không. Đức Phật chỉ “thừa nhận” Phật Pháp mà thôi. Phật Pháp luôn có ở đó. Chỉ là trước kia, chưa ai tìm thấy nó. Đức Phật là người đã tìm kiếm và tìm thấy cái chân lý bất tử mà chúng ta gọi là Phật Pháp và rồi truyền đạt nó. Ngài không sáng tạo ra nó.

Tại một thời điểm nào đó, chân lý được giảng giải và sự tu hành theo chánh pháp bắt đầu. Theo thời gian, sự tu hành suy đồi cho đến khi sự giảng dạy này phai mờ hoàn toàn. Sự hỗn loạn lại thống trị thế gian. Sau một thời gian, chánh pháp lại được khám phá ra và hưng thịnh trở lại. Chân lý lại được tái thiết lập. Và cứ như vậy, hưng thịnh rồi suy vong, nhưng chân lý thật sự không đi đâu cả. Khi các vị Phật nhập diệt, chánh pháp không biến mất theo họ. Thế gian xoay vòng mãi. Nó giống như một cây xoài. Khi cây lớn lên, nó đơm hoa, kết trái, rồi trái chín. Những trái xoài hư thối rơi xuống và hạt xoài trở lại đất để trở thành một cây xoài

mới. Thế gian cũng vậy. Nó chẳng đi đâu xa, mà chỉ xoay vòng chung quanh những sự việc cũ. Đời sống của chúng ta cũng vậy. Hôm nay, chúng ta cũng chỉ làm những việc mà chúng ta đã từng làm. Người ta suy nghĩ quá nhiều. Có quá nhiều việc lôi cuốn sự chú ý của họ, nhưng không thứ gì đi tới đâu cả. Có những môn khoa học như toán học, vật lý học, tâm lý học, v.v... Bạn có thể nghiên cứu bất kỳ môn học nào, nhưng bạn chỉ có thể thấu hiểu nó với sự chứng ngộ chân lý mà thôi.

Hãy hình dung một cái xe bò. Khi con bò đi, chiếc xe để lại dấu xe phía sau nó. Bánh xe có thể không lớn lắm, nhưng dấu xe có thể sẽ rất dài. Nhìn chiếc xe bò khi nó đứng yên, bạn thấy nó chỉ có bấy nhiêu thôi, nhưng một khi con bò bắt đầu chuyển động, bạn thấy dấu xe kéo dài phía sau bạn. Chừng nào con bò còn bước đi, bánh xe sẽ còn quay, nhưng một ngày nào đó, con bò sẽ mệt mỏi và không thể kéo xe nữa. Khi con bò rời bỏ chiếc xe, bánh xe sẽ không quay nữa. Sau một thời gian, chiếc xe hư hỏng, các bộ phận của nó trở về tứ đại (đất, nước, gió và lửa).

Khi bạn tìm kiếm sự bình an trong thế gian, bánh xe của chiếc xe bò của bạn quay liên tục và dấu xe kéo dài vô tận phía sau bạn. Chừng nào bạn còn chạy theo thế gian, chiếc xe sẽ không ngừng nghỉ. Nhưng nếu bạn chỉ việc dừng lại, chiếc xe sẽ dừng lại, bánh xe sẽ không quay nữa. Ác nghiệp phát sinh như thế đó. Chừng nào bạn còn đi theo con đường cũ, nghiệp quả sẽ sinh khởi mãi. Nếu bạn dừng lại, nó sẽ ngừng sinh khởi. Đây là sự tu hành của chúng ta.

CHƯƠNG 4: TÂM THIỆN LÀNH

Buông bỏ các điều ác, lớn và nhỏ, từ thân, khẩu, ý. Đây là lời dạy của chư Phật.

Thời nay, người ta đi khắp nơi để cầu phước báu. Và họ thường ghé ngang thiền viện Wat Pah Pong này. Nếu họ không ghé ngang trên đường đi thì họ ghé ngang trên đường trở về. Có người vội vã đến độ tôi không có cơ hội để nhìn hay nói chuyện với họ. Đa số mọi người tìm kiếm phước báu. Tôi không thấy nhiều người muốn tìm cách sửa đổi lối sống sai trái của họ. Họ lo kiếm phước báu đến độ họ không biết họ sẽ để nó ở đâu. Nó cũng giống như việc nhuộm một miếng vải bẩn, chưa giặt. Các Tăng sĩ giảng dạy thẳng thắn, nhưng không bao nhiêu người thực hành. Phần lớn là bởi vì họ không hiểu. Nếu họ hiểu thì dễ hơn nhiều. Giả sử có một cái lỗ, và có một thứ gì ở dưới đáy. Nếu có người thò tay vào cái lỗ mà không thể chạm đến đáy, họ nói rằng cái lỗ đó quá sâu. Hàng trăm, hàng ngàn người có thể thò tay xuống cái lỗ đó, và đều nói rằng cái lỗ quá sâu. Không ai nói rằng cánh tay của họ quá ngắn cả!

Sớm muộn rồi, những người tìm kiếm phước báu này sẽ phải bắt đầu tìm cách xa rời những việc làm sai lầm của họ. Nhưng không bao nhiêu người muốn làm thế. Giáo lý của Đức Phật quá ngắn gọn, thế mà đa số người cứ lờ đi, giống như cách họ ghé qua Wat Pah Pong. Đối với đa số người, Phật Pháp là như vậy đó, là chỗ để đỡ lại một chút. Chỉ có vài hàng chữ thôi, không có gì phức tạp cả. Thứ nhất là, *tránh làm các việc ác*. Đó là lời dạy của Chư Phật. Đây là cốt tủy của Phật

Pháp. Nhưng người ta cứ lờ đi, bởi họ không muốn điều này. *Buông bỏ các điều ác, lớn và nhỏ, từ thân, khẩu, ý - đây là lời dạy của Chư Phật.* Nếu muốn nhuộm một mảnh vải, chúng ta cần giặt nó sạch trước. Nhưng nhiều người không làm như vậy. Họ không xem xét miếng vải trước mà chỉ việc nhúng nó ngay vào thau thuốc nhuộm. Nếu miếng vải dơ bẩn, nhuộm màu chỉ khiến cho nó xấu xí hơn. Thử nghĩ đi, nhuộm một cái giẻ cũ bẩn thủ có làm cho nó đẹp hơn không? Bạn thấy không? Đây là cách mà Phật Pháp được giảng dạy, nhưng đa số con người cứ lờ đi. Họ muốn làm việc thiện, nhưng không muốn buông bỏ thói quen xấu của họ. Cũng giống như nói là cái lỗ quá sâu trong khi đó là bởi vì cánh tay quá ngắn. Chúng ta phải quay lại với chính mình. Với sự giảng dạy này, bạn phải bước lùi lại và nhìn vào chính mình.

Đôi lúc, người kiếm phước báu đi đầy cả một chuyến xe buýt. Đôi lúc, họ còn cãi vã nhau trên xe, hay uống rượu say mềm. Nếu bạn hỏi họ đi đâu, thì họ bảo là họ đi kiếm phước báu. Họ muốn phước báu nhưng họ không buông bỏ điều ác. Họ sẽ chẳng bao giờ tìm được phước báu bằng cách đó. Con người là như thế. Bạn phải nhìn vào chính mình, nhìn thật kỹ. Đức Phật dạy về sự chánh niệm và sự nhận biết chính mình trong mọi tình huống. Điều ác phát sinh từ thân, khẩu, ý. Nguồn gốc của mọi điều thiện và điều ác nằm trong hành động, lời nói, và tư tưởng. Đây là nơi bạn cần phải nhìn ngay nơi đây. Nhìn xem hành vi của bạn có sai trái hay không. Người ta không thật sự nhìn vào những thứ này. Giống như một người đang rửa chén với vẻ mặt cau có, giận dữ. Bà ta quá chú tâm vào việc

chùi sạch chén bát, mà không nhận biết sự dơ bẩn trong tâm của chính mình! Bà ta đang nhìn quá xa, không phải sao? Người ta tập trung hết sức vào việc chùi rửa chén bát đến độ họ cho phép tâm của mình dơ bẩn. Như vậy là không tốt. Họ quên mất chính mình.

Bởi vì không thấy chính họ, con người có thể làm đủ thứ điều xấu. Khi người ta dự định làm một điều gì xấu, họ nhìn quanh xem có ai thấy họ không. Mẹ mình có thấy không nhỉ? Còn chồng mình? Con mình? Vợ mình? Họ đang sỉ nhục chính mình: Họ nghĩ rằng không ai nhìn thấy, nên họ nhanh chóng hoàn tất ý đồ của họ trước khi có người nhìn thấy. Nhưng còn chính họ thì sao? Họ không phải là một người nào đó sao?

Bạn thấy không? Bởi vì họ quên chính mình như thế, nên con người không bao giờ biết được điều gì là thật sự quan trọng. Họ không biết được chánh pháp. Nếu bạn nhìn vào chính mình, bạn sẽ thấy chính mình. Bất cứ khi nào bạn sắp làm một điều ác, nếu bạn nhìn thấy chính mình đúng lúc, bạn có thể ngừng lại. Nếu bạn muốn làm một điều thiện, hãy nhìn vào chính mình. *Nếu bạn biết cách nhìn vào chính mình, bạn sẽ biết phân biệt giữa điều thiện và điều ác, cái lợi và cái hại, đức hạnh và nét xấu.* Nếu tôi không nói về những điều này, bạn sẽ không biết về chúng. Tâm bạn sẽ chứa đầy lòng tham và ảo tưởng, nhưng bạn vẫn không biết. Bạn sẽ không biết điều gì cả nếu bạn cứ nhìn ở bên ngoài. Đó là vấn đề với những người không nhìn vào chính mình. Nhìn vào bên trong, bạn sẽ thấy điều thiện và điều ác. Nhìn thấy sự thiện lành, chúng ta có thể nhớ mà làm theo như vậy. Buông bỏ điều ác, thực hành điều thiện, đây là cốt tủy của Phật Pháp. Thân,

khẩu, ý không làm bất cứ điều ác nào. Đó là chánh pháp, là sự tu hành đúng đắn, là giáo lý của Đức Phật. Rồi miếng vải của chúng ta sẽ sạch sẽ. Và rồi chúng ta sẽ có được tất cả sự thiện lành và đức hạnh. Nếu tâm đã thiện lành và đức hạnh, chúng ta không phải đấp xe buýt đi khắp nơi để tìm kiếm phước báu. Ngay cả ngồi ở nhà, chúng ta cũng có thể đạt được phước báu. Nhưng đa số người cứ đi khắp nơi để kiếm phước báu mà không buông bỏ thói ác của họ. Họ trở về nhà tay không, và rồi họ lại chùi rửa chén bát với vè cau có, bực bội. Nhìn vào bên trong là điều mà người ta không muốn làm, cho nên họ cách xa phước báu rất nhiều.

Dù chúng ta có biết tất cả những điều này, nhưng nếu chúng ta không thật sự biết nó từ bên trong, Phật Pháp không đi vào tâm của chúng ta. Nếu tâm chúng ta thiện lành và đức hạnh, nó sẽ hạnh phúc. Có một nụ cười trong tâm chúng ta. Nhưng phần lớn chúng ta không có thời giờ để mỉm cười. Chúng ta chỉ có thể miễn cưỡng mỉm cười khi cuộc đời trôi chảy. Đối với đa số người, hạnh phúc là khi sự việc diễn tiến theo cách họ muốn, là khi mà mọi người trên thế giới chỉ nói những điều tốt đẹp với họ. Nếu đây là điều bạn muốn, làm sao bạn có thể sống hạnh phúc? Làm sao chúng ta có thể khiến cho người khác chỉ nói những gì chúng ta thích nghe mỗi ngày? Có thể nào không? Ngay cả con cái của bạn, chúng ta có bao giờ nói điều gì làm phật lòng bạn không? Bạn có bao giờ làm cha mẹ mình nổi giận không? Không chỉ người khác, mà ngay chính đầu óc của chúng ta có thể khiến cho chúng ta bực tức. Đôi lúc, chúng ta nghĩ đến những chuyện buồn. Bạn có thể làm gì được chứ? Bạn có thể đang đi và bỗng nhiên vấp

té. *Ái da! Đau quá!* Vấn đề là gì thế? Ai làm ai trượt té vậy? Bạn đổ lỗi cho ai đây? Nó là lỗi của bạn. Ngay cả đầu óc của chúng ta cũng có thể làm phiền chúng ta.

Đôi lúc, chúng ta làm những việc mà ngay cả chúng ta cũng không thích. Nhiều lắm là bạn la lên, “*Đồ chó!*” Đâu có ai khác để trách mắng. Chúng ta phải dựa vào Phật Pháp để tìm hạnh phúc. *Bất kể đó là gì, bất kể điều gì đó là đúng hay sai, đừng bám chặt một cách mù quáng vào đó.* Chỉ việc nhận biết nó và rồi buông bỏ nó. Khi tâm thanh thản, bạn có thể mỉm cười. Giây phút mà bạn bực tức một điều gì, tâm rối ren. Và rồi không còn gì là tốt nữa cả. Một khi dứt sạch các phiền não, tâm sẽ không còn lo âu, chỉ có sự bình an, thiện lành và đức hạnh. Khi tâm chiếu diệu và không còn điều ác, nó thanh thản. Tâm tĩnh lặng và bình an là thành quả lớn lao nhất của con người. Trong Phật Pháp, phước báu là buông bỏ điều ác. *Khi không còn điều ác, tâm không còn chỗ cho bất kỳ sự lo lắng nào. Khi không còn lo lắng, tâm sẽ tĩnh lặng. Tâm tĩnh lặng là tâm thanh tịnh, không còn một tư tưởng oán giận nào nữa...*

Làm sao để làm cho tâm trong sáng? Chỉ bằng cách nhận biết nó. Chẳng hạn, bạn có thể nghĩ, “*Hôm nay, tôi cảm thấy rất bực bội, điều gì cũng làm cho tôi khó chịu, ngay cả mấy cái đĩa trong tủ chén bát*”. Có thể bạn cảm thấy như muốn đập chúng bể nát. Bất cứ thứ gì trước mắt bạn đều khiến bạn bực bội: gà, vịt, chó, mèo, bạn ghét tất cả. Bất cứ điều gì chòng bạn nói đều khiến bạn bực tức. Ngay cả khi nhìn vào tâm chính mình, bạn cũng thấy bất mãn. Bạn phải làm gì trong trường hợp như thế? Cảm giác đau khổ từ đâu đến

vậy? Điều này được gọi là “*không có phước báu*”. Hiện nay tại Thái Lan, người ta tin rằng khi một người chết, phước báu của họ mất theo. Nhưng sự thật thì không phải vậy. Có rất nhiều người còn sống mà đã hết phước báu rồi. Đi trên những chuyến xe kiếm phước báu này cũng giống như xây cất một căn nhà xinh đẹp mà không chuẩn bị nền móng cho tốt trước. Không bao lâu, căn nhà sụp đổ. Bạn phải làm lại từ đầu, với một phương pháp khác. Bạn phải nhìn vào chính mình, nhìn vào những tật hư, thói xấu nơi thân, khẩu, ý của bạn. Còn nơi nào khác để bạn tu hành nữa chứ? Con người đi lạc hướng. Họ muốn tu hành chánh pháp ở một nơi thật bình an, trong rừng tại Wat Pah Pong. Nhưng Wat Pah Pong có bình an không? Không, không thật sự bình an đâu. Nơi thật sự bình an là trong căn nhà chính bạn.

Nếu bạn có trí tuệ, ở bất cứ nơi nào, bạn cũng đều cảm thấy tự tại. Thế giới vô sự cả. Cây cối trong rừng đều vô sự: cây cao, cây thấp, cây rộng ruột, đủ thứ. Chúng chỉ là vậy thôi. Nhưng chúng ta, không nhận biết bản chất thật của chúng, mới có ý kiến này nọ: Cây này quá thấp! Cây này rộng ruột! Những cây đó chỉ giản dị là cây cối thôi, chúng tốt hơn chúng ta. Hãy để cây cối dạy dỗ cho bạn. Bạn học được điều gì từ chúng không? Bạn nên cố học ít nhất một điều từ chúng. Có quá nhiều cây, tất cả đều có một điều gì đó để dạy dỗ bạn. Phật Pháp hiện hữu ở khắp mọi nơi, trong khắp cả thiên nhiên. Bạn nên biết điều này. Đừng ở đó than phiền là cái lỗi quá sâu. Hãy nhìn lại cánh tay của bạn đi! Nếu bạn nhìn thấy điều này, bạn sẽ hạnh phúc.

Nếu bạn kiếm được phước báu hay giữ được giới hạnh, hãy để nó trong tâm bạn. Đó là nơi tốt nhất để

bảo tồn nó. Kiểm phước báu theo cách bạn làm hôm nay cũng được, nhưng đó không phải là cách tốt nhất. Đóng góp vào quỹ xây cất thiền viện cũng có phước báu, nhưng đó cũng không phải là điều tốt nhất. Làm cho tâm của bạn thiện lành là điều tốt nhất. Bằng cách đó, bạn sẽ tìm thấy sự thiện lành dù bạn đến đây hay ở nhà. Hãy tìm thấy sự ưu việt này trong tâm của bạn. Những cấu trúc bên ngoài, như chánh điện này, chỉ là cái vỏ cây; chúng không phải là lõi cây.

Nếu bạn có trí tuệ, bất cứ ở đâu, bạn cũng đều nhìn thấy Phật Pháp. Nếu bạn thiếu trí tuệ, thì ngay cả những điều tốt cũng trở thành xấu. Sự xấu này từ đâu đến vậy? Từ trong tâm của chúng ta. Hãy thử xem tâm này thay đổi ra sao! Vợ chồng đang chung sống vui vẻ, họ có thể chuyện trò với nhau rất vui vẻ. Nhưng có một ngày khi họ bực tức, bất cứ điều gì người hôn phối của mình nói ra cũng đều khiến mình khó chịu. Tâm trở nên xấu đi, nó lại thay đổi. Cho nên để có thể buông bỏ điều ác và trau dồi điều thiện, bạn không cần phải tìm kiếm ở một nơi nào khác. Nếu tâm của bạn trở nên xấu, đừng nhìn vào những người khác. Chỉ nhìn vào chính tâm của mình và tìm xem những tư tưởng này từ đâu đến. Tại sao đầu óc nghĩ những thứ như thế? Hãy biết rằng tất cả mọi thứ đều tạm bợ. Tình yêu tạm bợ, sự thù ghét cũng tạm bợ. Bạn có thương yêu con cái của mình không? Dĩ nhiên là có. Bạn có bao giờ ghét chúng không? Tôi sẽ trả lời điều đó cho bạn luôn. Bạn có lúc tức giận chúng, phải không? Bạn không thể quăng chúng đi, phải không? Tại sao không? Con cái không giống như những viên đạn. Đạn thì bắn ra ngoài, nhưng con cái bắn ngay vào tim của cha mẹ. Nếu con

cái ngoan hiền, cha mẹ nhận lấy sự ngoan hiền đó. Nếu con cái hư đốn, cha mẹ cũng nhận lấy sự hư đốn đó. Bạn có thể cho rằng con cái là nghiệp quả của bạn. Có nghiệp tốt mà cũng có nghiệp xấu. Cả hai thứ tốt và xấu đều ở đó nơi con cái của bạn. Nhưng ngay cả những đứa xấu cũng quý giá. Có thể một đứa sinh ra đã bại liệt hay tật nguyền, và bạn càng thương yêu nó hơn những đứa khác. Mỗi khi đi vắng nhà, dù chỉ một lúc, bạn phải để lại lời nhắn nhủ, *“Nhớ chăm sóc cho đứa út nhé, nó yếu ớt lắm”*. Bạn thương nó hơn cả những đứa con khác. Con cái là nghiệp quả của bạn. Chúng thích hợp với người chủ của chúng. Chúng là nghiệp chướng của bạn, nên bạn phải có bổn phận đối với chúng. Nếu chúng thật sự làm cho bạn đau khổ, hãy tự nhắc nhở mình, *“Đó là nghiệp quả của mình”*. Nếu chúng làm bạn vui vẻ, hãy tự nhắc nhở mình, *“Đó là nghiệp quả của mình”*. Đôi lúc, đời sống gia đình căng thẳng đến độ bạn muốn trốn chạy đi nơi khác. Có khi tệ đến nỗi có người còn nghĩ đến việc treo cổ tự vẫn! Nó là nghiệp chướng. Chúng ta phải chấp nhận sự thật. Đừng làm những điều dại dột, rồi bạn sẽ có thể nhìn thấy chính mình rõ ràng hơn mỗi ngày.

Đây là lý do tại sao bạn cần tập quán xét sự việc. Khi hành thiền, bạn có thể sử dụng một đối tượng như chữ *Buddho*, hay một câu nói khác. Chẳng hạn, mỗi khi bạn cảm thấy bức rứt, mỗi khi đầu óc nghĩ ngợi lung tung, chỉ việc nói, *“Thì sao chứ!”* Khi bạn cảm thấy dễ chịu hơn, chỉ việc nói, *“Thì sao chứ! Cảm giác này đâu có chắc chắn”*. Nếu bạn yêu một người nào, chỉ việc nói, *“Thì sao chứ!”* Khi bạn cảm thấy muốn tức giận, chỉ việc nói, *“Thì sao chứ!”* Bạn có hiểu không? Bạn không

phải nghiên cứu Tam Tạng Kinh Điển để biết phải làm sao. Chỉ việc nói, “*Thì sao chứ!*” Điều này có nghĩa là “*nó chỉ tạm bợ thôi*”. Tình yêu tạm bợ, sự thù ghét cũng tạm bợ. Điều thiện cũng tạm bợ, sự ác cũng tạm bợ. Làm sao chúng có thể thường hằng được? Có sự thường hằng vĩnh cửu nào ở trong chúng không? Phút này thì yêu thương, phút sau thì thù ghét. Là như thế đó. Đó là tại sao tôi nói rằng mỗi khi tình thương phát sinh, chỉ việc nói với nó, “*Thì sao chứ!*” Nó sẽ tiết kiệm cho bạn rất nhiều thời giờ. Bạn không phải nói, “*Vô thường, khổ, vô ngã*”. Nếu bạn không muốn một thiền án dài dòng, chỉ việc sử dụng câu nói giản dị này. Nếu tình yêu phát sinh, trước khi bạn chìm đắm trong đó, hãy tự nhủ, “*Thì sao chứ!*” Thế là đủ. *Mọi thứ đều vô thường. Chỉ nhìn thấy bấy nhiêu thôi là nhìn thấy cốt tủy của Phật Pháp.*

Bây giờ, nếu mọi người nói, “*Thì sao chứ!*” thường xuyên hơn, và huấn luyện chính mình theo cách này, thì mọi ràng buộc sẽ tiêu tan dần. Con người sẽ không dính mắc vào sự yêu thương hay thù ghét. Họ không bám víu vào việc gì nữa. Họ sẽ đặt niềm tin của mình vào chân lý, không vào những thứ khác. Chỉ biết bấy nhiêu là đủ rồi. Bạn còn muốn biết gì khác nữa? Sau khi nghe pháp, hãy ráng nhớ những lời giảng dạy. Bạn nên nhớ điều gì? Thiền Định. Có hiểu không? Nếu bạn hiểu, và tin tưởng vào Phật Pháp, đầu óc sẽ ngừng quấy nhiễu bạn. Nếu tâm cảm thấy tức giận, chỉ việc nói, “*Thì sao chứ! Nó là vô thường*” và thế là đủ. Nó ngừng ngay tại đó. Nếu bạn vẫn chưa hiểu, hãy suy ngẫm thêm một chút.

CHƯƠNG 5: LỤC CĂN²¹

CỘI NGUỒN CỦA TRÍ TUỆ

Lục căn có thể mang đến cho chúng ta sự khoái lạc và mê đắm, nhưng chúng cũng có thể dẫn tới sự hiểu biết và trí tuệ.

Chúng ta quyết định tu hành theo Phật Pháp để mong đạt được tâm bình an. Nhưng sự bình an chân thật là gì? Sự bình an chân thật, Đức Phật nói, không ở đâu xa xôi, nó ở ngay bên trong chúng ta, chỉ là chúng ta không nhận ra nó mà thôi. Ai cũng mong tìm được sự bình an nhưng chỉ thấy toàn là sự kích động và hỗn loạn. Họ không tin vào chính mình và chưa thỏa mãn với sự tu hành của mình. Nó tương tự như khi chúng ta rời khỏi nhà, đi hết nơi này đến nơi kia, nhưng chừng nào chúng ta chưa về lại nhà, chúng ta sẽ không thấy thỏa mãn. Chúng ta vẫn còn công việc để làm. Đó là bởi vì hành trình của chúng ta chưa hoàn tất, chúng ta chưa đạt được mục tiêu của mình.

Ai cũng muốn được bình an. Khi tôi còn trẻ, tôi tìm kiếm nó khắp nơi. Nhưng đến đâu, tôi cũng không thỏa mãn. Tôi lang thang trong rừng, viếng thăm nhiều vị thầy, đi nghe nhiều buổi thuyết pháp, nhưng ở đâu tôi cũng không thấy thỏa mãn. Tại sao vậy? Chúng ta tìm kiếm sự bình an ở những nơi có rất ít cảnh sắc, âm thanh, mùi vị, tin rằng sống yên tĩnh như thế sẽ dẫn tới sự mãn túc. Nhưng sự thật thì, nếu chúng ta sống quá

²¹ *Lục căn là sáu giác quan: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm.*

yên lặng ở những nơi mà không có gì xảy ra cả, trí tuệ làm sao có thể phát sinh? Chúng ta có cảm nhận được một điều gì không? Thử nghĩ đi. Điều gì sẽ xảy ra nếu mắt không nhìn thấy cảnh sắc, mũi không ngửi được gì, lưỡi không nếm được vị nào, thân thể không có cảm giác? Sống như thế là sống như một người đui và điếc, một người mà mũi và lưỡi đã sút mất và thân thể hoàn toàn tê liệt, còn có gì ở đó nữa không? Vậy mà nhiều người nghĩ rằng nếu họ đi đến một nơi không có gì xảy ra, họ sẽ tìm được sự bình an.

Khi mới xuất gia, tôi ngồi thiền và cảm thấy nhiều tiếng động quấy nhiễu mình. Tôi nghĩ, “*Làm sao để cho tâm được bình an đây?*”. Thế là tôi lấy sáp ong nhét vào hai lỗ tai để tôi không thể nghe gì nữa. Tôi nghĩ rằng như thế là bình an rồi. Nhưng không, tất cả những tư tưởng và sự hỗn loạn không đến từ lỗ tai. Chúng đến từ trong tâm của tôi. Đó mới là nơi để tìm kiếm sự bình an. Cho nên, dù là ở đâu, bạn cũng không muốn làm điều gì cả, bởi vì bạn cho rằng những việc đó chỉ quấy nhiễu sự tu hành của bạn. Bạn không muốn quét sân hay làm những việc như vậy. Bạn chỉ muốn ngồi yên và tìm sự bình an theo kiểu đó. Vị thầy yêu cầu bạn giúp đỡ trong công việc hàng ngày, nhưng bạn chỉ làm cho chiếu lệ bởi vì bạn cho rằng đó là những chuyện bên ngoài.

Một trong các đệ tử của tôi rất muốn “*buông bỏ*” và tìm sự bình an. Tôi từng giảng dạy về “*sự buông bỏ*” nên anh ta nghĩ rằng bằng cách buông bỏ tất cả, anh sẽ được bình an. Ngay ngày đầu tiên đến đây, anh từ chối làm bất cứ công việc gì. Ngay cả khi gió thổi bay mất nửa cái mái chòi của mình, anh cũng không làm gì cả.

Anh nói rằng đó chỉ là chuyện bên ngoài. Thế là anh không bận tâm sửa chữa nó. Khi nắng chiếu, anh dời qua, khi mưa rơi, anh dời lại. Công việc duy nhất của anh là tìm kiếm sự bình an. Những việc khác không đáng để bận tâm.

Một hôm, tôi đi ngang qua chòi của anh, nhìn thấy mái nhà sụp đổ. *“Ừa, chòi của ai vậy?”* tôi hỏi. Khi biết đó là chòi của anh ta, tôi mới nói chuyện với anh, giải thích nhiều việc, chẳng hạn như, bốn phận của Tăng sĩ đối với chỗ trú ẩn của mình. *“Chúng ta phải có một nơi trú ẩn, và chúng ta phải chăm sóc cho nó. ‘Buông bỏ’ không phải giống như vậy. Nó không có nghĩa là trốn tránh trách nhiệm của mình. Đó là hành vi của một người ngu. Khi trời mưa, anh dời qua phía bên này cái chòi. Rồi khi trời nắng chói chang, anh dời trở lại phía bên kia. Tại sao vậy? Tại sao anh không quan tâm gì cả thế?”* Tôi giảng giải cho anh một hồi lâu.

Khi tôi nói xong, anh ta nói, *“Ồ, con thật không hiểu. Lúc thì Ngài dạy con buông bỏ, lúc thì Ngài bảo con bám víu. Con không biết phải làm gì đây. Ngay cả khi mái nhà sụp đổ và con đã buông bỏ đến mức độ này, Ngài vẫn cho rằng làm như thế là không đúng. Con thật không biết phải làm gì mới là đúng”.*

Có những người như vậy đó. Họ ngu đến như thế.

Các giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm đều là những thứ có thể giúp bạn phát sinh trí tuệ, nếu chúng ta hiểu biết bản chất của chúng. Nếu chúng ta không thật sự hiểu biết chúng, chúng ta phải từ chối chúng, nói rằng chúng ta không muốn thấy, muốn nghe,..., bởi vì chúng quấy nhiễu chúng ta. Nếu chúng

ta dứt tuyệt những điều này, thì chúng ta lấy gì để mà quán chiếu? Đây là tại sao chúng ta cần phải thu thúc lục căn. Kiểm thúc là giới. Có giới luật về sự kiểm thúc lục căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm. Những thứ này là giới luật, và chúng là sự hành thiền của chúng ta.

Hãy suy ngẫm câu chuyện sau đây về Xá Lợi Phất. Có một lần, trước khi thọ giới Tỳ Khưu, ông nhìn thấy một vị sa môn đang đi khát thực, và suy nghĩ, “*Vị Sư này rất khác thường. Ông không đi quá nhanh hay quá chậm, áo choàng thì rất cũ, nhưng phong thái thì thu thúc*”. Xá Lợi Phất cảm thấy thích vị Sư đó, nên tiến đến gần, cung kính chào và hỏi:

- *Thưa Ngài, Ngài là ai?*
- *Tôi là một sa-môn.*
- *Thầy của Ngài là ai vậy?*
- *Đức Thích Ca Mâu Ni là thầy của tôi.*
- *Đức Thích Ca Mâu Ni dạy điều gì thế?*
- *Ngài dạy rằng tất cả các pháp sinh khởi đều do nhân duyên²². Khi chúng ngừng, đó là vì nhân duyên ngừng.*

Khi Xá Lợi Phất hỏi về Phật Pháp, vị sa môn cho ông một bài pháp ngắn về lý nhân quả. Các pháp sinh khởi bởi vì có nguyên nhân. Nhân đến trước và quả theo sau. Nếu muốn ngừng quả, nhân phải ngừng trước. Đó là tất cả những gì ông nói, nhưng như thế là đủ đối với Xá Lợi Phất rồi. Đây là nguyên nhân cho sự phát sinh của pháp. Vào lúc đó, Xá Lợi Phất có đủ mắt,

²² Nhân duyên là các lý do chính (nhân) và các điều kiện hỗ trợ (duyên). Xem phụ lục Mười Hai Nhân Duyên.

tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Lục căn của ông đều nguyên vẹn. Nếu không có lục căn đó, liệu ông có đủ nhân duyên để trí tuệ phát sinh không? Liệu ông có chứng ngộ được điều gì không? Nhưng đa số chúng ta sợ tiếp xúc. Hoặc là chúng ta thích tiếp xúc, nhưng chúng ta không đạt được chút trí tuệ nào từ đó cả. Thay vì vậy, chúng ta tiếp tục chạy theo lục căn, ham thích lục trần²³ và chìm đắm trong đó. *Lục căn có thể mang đến cho chúng ta sự khoái lạc và mê đắm, nhưng chúng cũng có thể dẫn tới sự hiểu biết và trí tuệ.*

Cho nên, chúng ta nên sử dụng mọi thứ để tu tập, ngay cả những điều xấu. Khi chúng ta nói về sự tu hành, chúng ta không chỉ đề cập đến những điều thiện lành và tốt đẹp. Không phải vậy. Trong thế giới này, có thứ chúng ta thích, có thứ chúng ta không thích. Thường thì những gì chúng ta thích chúng ta muốn có, ngay cả với những người xuất gia. Bất cứ vị Sư nào chúng ta không thích, chúng ta không muốn liên hệ với ông, chúng ta chỉ muốn tiếp xúc với những người mình thích.

Thấy không? Đây là sự chọn lựa dựa vào sự ưa thích của chúng ta. Thường thì bất cứ những gì chúng ta không thích, chúng ta không muốn thấy hay biết đến chúng. Nhưng Đức Phật muốn chúng ta kinh nghiệm những điều này. *Hãy nhìn vào thế gian và nhận biết nó rõ ràng.* Nếu chúng ta không biết rõ bản chất của thế gian, chúng ta không đi đến đâu cả. Sống trong thế gian, chúng ta phải hiểu thế gian. Những Thánh Nhân

²³ *Lục trần là sáu đối tượng của sáu giác quan: Hình sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm và pháp (các đối tượng của tâm).*

giác ngộ trong quá khứ, bao gồm Đức Phật đều sống với những thứ này. Họ sống trong thế giới này giữa những người vô minh và chúng ngộ chân lý ngay nơi đây, không nơi nào khác. Nhưng họ có trí tuệ. Họ đã kiểm soát căn của họ.

Kiểm thúc không có nghĩa là chúng ta không thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, hay suy nghĩ gì cả. Nếu hành giả không hiểu điều này, thì ngay khi họ vừa nhìn thấy hay nghe một điều gì; họ sẽ chạy như bay đi nơi khác, cho rằng làm như thế, trần cảnh²⁴ sẽ mất dần lực lượng đối với họ, để rồi cuối cùng họ sẽ vượt lên khỏi nó. Nhưng họ sẽ không đi đâu cả. Họ sẽ không vượt lên một thứ gì cả bằng cách đó. Nếu họ chạy đi nơi khác, mà không hiểu bản chất của nó, thì sớm muộn rồi, nó cũng sẽ quay lại và họ sẽ phải đối diện với nó lần nữa.

Chẳng hạn, có những hành giả không bao giờ hài lòng, dù họ ở tại thiền viện, trong rừng, hay trên núi. Họ đi lang thang, nhìn qua nhìn lại, cho rằng họ sẽ tìm thấy sự mãn túc (*đầy thỏa mãn*) bằng cách đó. Họ lên đến đỉnh núi và reo lên, “*A! Đây rồi, ta đã tìm được rồi!*”. Họ sống bình an được vài ngày và rồi cảm thấy chán. “*Hay là mình thử ra bờ biển. Ồ! ở đây mát mẻ, thoải mái quá. Chỗ này thích hợp với mình hơn!*”. Sau một lúc, họ lại chán. Chán rừng, chán núi, chán biển, chán hết mọi thứ. Đây không phải là sự chán ngán thế gian theo đúng nghĩa cái mà nhà Phật gọi là Chánh Kiến. Nó chỉ là sự buồn chán một quan niệm sai lầm. Khi họ trở lại thiền viện, “*Bây giờ, mình sẽ làm gì đây?*”

²⁴ *Trần cảnh là đối tượng của một trong các giác quan như hình sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm và pháp.*

Mình đã đi khắp nơi và trở lại với tay không". Thế rồi, họ quăng bỏ y bát và hoàn tục. Tại sao họ hoàn tục? Bởi vì họ không hiểu ý nghĩa của sự tu hành. Họ không thấy còn có gì để làm nữa. Họ lên bắc, xuống nam, lên núi, xuống biển, mà vẫn không liễu ngộ điều gì cả. Vậy là xong, họ "chết". Đó là bởi vì họ cứ tìm cách trốn tránh mọi thứ. Trí tuệ không phát sinh.

Sau đây là một thí dụ khác. Giả sử có một nhà sư quyết định chấp nhận thực tại thay vì trốn chạy. Ông tự lo cho mình. Ông biết chính mình và những người khác. Ông không ngừng đối phó với những vấn đề. Giả sử, ông là vị sư trụ trì. Một vị trụ trì phải đương đầu với hàng trăm công việc liên tục đòi hỏi sự chú ý của ông. Người ta không hỏi bạn điều này thì hỏi bạn điều kia, cho nên bạn phải luôn tỉnh táo, luôn cảnh giác. Trước khi bạn có thì giờ để chợp mắt ngủ, chúng đã đánh thức bạn với một vấn đề khác. Tình trạng này khiến bạn phải xem xét và hiểu biết sự việc. Bạn trở nên tinh xảo hơn đối với chính mình và những người khác trong nhiều phương diện.

Sự tinh xảo này phát sinh từ sự tiếp cận, từ sự đương đầu và đối phó với sự việc, không phải từ sự lẩn tránh chúng. Chúng ta không trốn chạy vấn đề với thân thể của mình, nhưng chúng ta "*trốn chạy*" trong tâm, bằng cách sử dụng trí tuệ của mình. Chúng ta hiểu biết với trí tuệ ngay tại đây, chúng ta không trốn chạy bất cứ một điều gì cả. Đây là nguồn gốc của trí tuệ. Bạn phải làm việc, phải liên hệ với những thứ khác. Ví dụ, sống trong một thiền viện lớn, chúng ta phải cùng làm việc để chăm sóc mọi thứ trong ngoài. Bạn có thể nói rằng tất cả những thứ này là phiền não. Sống với nhiều

tăng, ni và với nhiều người tại gia lui tới mỗi ngày, có thể phát sinh nhiều phiền não. Nhưng chúng ta phải sống như thế để có thể phát triển trí tuệ và từ bỏ vô minh. Chúng ta muốn gì chứ? Chúng ta sống là để xóa tan sự vô minh hay để tăng trưởng chúng?

Chúng ta phải quán xét. Mỗi khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm tiếp xúc với trần cảnh; chúng ta phải bình tĩnh và cảnh giác. Khi sự đau khổ phát sinh, ai là người đau khổ? Tại sao sự đau khổ này phát sinh? Vị trụ trì một thiền viện phải chăm sóc nhiều đệ tử: điều này có thể gây ra nhiều đau khổ. Nếu chúng ta sợ đau khổ và không muốn đối diện chúng, chúng ta đi đâu để tranh đấu với chúng? Nếu đau khổ phát sinh và chúng ta không biết, làm sao chúng ta đối phó với chúng?

Thoát ly khổ đau có nghĩa là biết cách thoát khỏi khổ đau, chứ không có nghĩa là trốn chạy mỗi khi sự đau khổ phát sinh. Làm như thế chỉ mang sự đau khổ đi theo bạn mà thôi. Nếu bạn muốn nhận biết khổ đau, bạn phải nhìn vào tình trạng hiện tại. Vấn đề nảy sinh ở nơi nào, thì phải được hóa giải ở ngay tại nơi đó. Nơi nào có khổ đau, nơi đó phát sinh sự chấm dứt khổ đau. Khổ đau phải chấm dứt tại nơi nó phát sinh. Bạn phải giải quyết vấn đề tại nơi đó. Kẻ trốn tránh khổ đau vì sợ hãi là kẻ khờ dại nhất thế gian. Họ chỉ làm cho sự vô minh của mình sâu dày thêm mà thôi. Đau khổ là chân lý đầu tiên của Tứ Diệu Đế²⁵. Tứ diệu đế bao gồm chân lý về sự khổ, chân lý về nguyên nhân của sự khổ, chân lý về sự diệt khổ, và chân lý về con đường để diệt khổ. Đừng xem sự đau khổ như là một điều gì ghê tởm, xấu

²⁵ *Tứ diệu đế là bốn chân lý cao cả của đạo Phật. Xem phụ lục.*

xa. *Trốn tránh khổ đau là không tu hành theo chánh pháp.*

Đức Phật dạy chúng ta cách “trốn tránh” có trí tuệ. Chẳng hạn, giả sử bạn đạp một cái gai và cảm thấy rất đau. Bạn sờ quanh chỗ đau, nhưng không tìm thấy gì, nên bạn nhún vai và bước đi tiếp. Một lúc sau, bạn lại đạp lên một thứ gì khác, và lại cảm thấy đau. Điều này cứ lặp lại mãi. Nguyên nhân của sự đau đó là gì? Đó là cái gai mắc kẹt trong bàn chân bạn. Sự đau đớn này luôn kề cận một bên. Mỗi khi sự đau đớn phát sinh, bạn nhìn lại bàn chân và sờ quanh một chút, nhưng không tìm thấy cái gai, nên bạn lại thôi. Một lúc sau, nó lại đau và bạn lại nhìn lần nữa.

Khi đau khổ phát sinh, bạn phải lưu ý, đừng làm ngơ. Mỗi khi thấy đau, bạn lại tự nhắc mình, “*Cái gai vẫn còn ở đó*”. Mỗi khi bạn thấy đau, cái ý tưởng muốn dứt bỏ cái gai cũng phát sinh. Nếu bạn không lấy nó ra, bạn sẽ tiếp tục bị đau. Sự đau đớn sẽ cứ quay trở lại mãi, cho đến khi ý muốn loại bỏ cái gai chiếm cứ toàn bộ tâm trí của bạn. Và rồi sẽ có một lúc bạn không chịu nổi nữa và quyết định lấy cho được cái gai đó ra ngoài bởi vì nó nhức quá! Nỗ lực tu hành của chúng ta cũng phải giống như thế. Nơi nào có khổ đau, nơi đó có sự xung đột và chúng ta phải xem xét. Hãy thẳng thắn đối diện với vấn đề. Lấy cái gai ra khỏi bàn chân của bạn. Chỉ việc lôi nó ra. Bạn phải biết tâm của mình bị kẹt ở chỗ nào. Khi bạn xem xét vấn đề của mình, bạn sẽ biết nó, thấy nó và kinh nghiệm được bản chất thật của nó.

Tuy nhiên, bạn phải kiên định và tinh tấn trong sự tu hành. Mỗi khi một cảm giác khó chịu phát sinh nơi

bàn chân của bạn, chẳng hạn, bạn phải tự nhắc nhở mình lấy cái gai đó ra. Bạn không từ bỏ quyết tâm của mình. Cùng thế ấy, khi đau khổ phát sinh trong tâm, chúng ta phải quyết tâm dứt sạch tận gốc rễ mọi phiền não. Đây là một quyết tâm kiên định và không ngừng nghỉ. Cuối cùng, mọi phiền não sẽ rơi vào tay của chúng ta và chúng ta có thể kết liễu chúng.

Cho nên, chúng ta làm gì với sự hạnh phúc và khổ đau? Tất cả các pháp sinh khởi bởi do nhân duyên. Khi quả ngừng, đó là vì nhân đã ngừng. *Nếu chúng ta không bám víu hay dính mắc vào một điều gì đó, thì cũng như rằng điều đó không hề tồn tại.* Nếu có sự hiện hữu thì phải có sự phát sinh. Sự dính mắc hay ràng buộc là điều kiện tiên quyết để đưa đến sự khổ.

Mỗi khi sự khổ phát sinh, hãy xem xét nó. Xem xét giây phút hiện tại. Xem xét chính thân và tâm của bạn. Khi hạnh phúc phát sinh: *Đâu là nguyên nhân của niềm hạnh phúc đó?* Hãy nhìn vào nơi đó. Bất cứ nơi nào những thứ này phát sinh, hãy cảnh giác. *Cả hạnh phúc lẫn khổ đau phát sinh từ sự dính mắc.* Những hành giả thuở xưa xem xét tâm của mình như sau: *Chỉ có sự sinh khởi và hoại diệt; không có một thực thể thường hằng.* Họ suy ngẫm từ mọi khía cạnh và nhận thấy rằng không có gì nhiều với cái tâm này của họ, không có gì kiên định. Chỉ có sinh và diệt, diệt rồi sinh, không có gì có tính cách lâu dài. Trong khi đi hay ngồi, họ nhận biết sự việc như thế đó. Nhìn nơi đâu, họ cũng chỉ thấy có khổ đau. Chỉ vậy thôi. Như thế một cục sắt lớn vừa được nung nóng trong lò lửa. Toàn thể cục sắt đều nóng. Nếu bạn chạm nó ở phía trên hay phía dưới, nó cũng đều nóng. Chạm vào bốn phía, phía nào nó

cũng nóng. Khắp chỗ đều nóng. Không có một nơi nào trên cục sắt là mát mẻ cả.

Nếu chúng ta không suy ngẫm về những điều này, chúng ta không biết gì về chúng cả. Chúng ta phải nhìn cho rõ. Đừng chỉ “bị” sinh ra. Phải biết tiến trình của sự sinh. Những tư tưởng như, “*Ô! tôi không chịu nổi người đó, hẳn làm gì cũng sai cả*”, sẽ không còn nảy sinh nữa. Hay, “*Tôi rất thích cái đó*”. Những điều này không nảy sinh. Đó chỉ là những tiêu chuẩn thích và không thích của thế giới. Chúng ta phải sử dụng những quy ước của thế giới để ứng xử với nhau, nhưng bên trong chúng ta phải rỗng không. Đây là nơi trú ẩn của những Thánh Nhân. Tất cả chúng ta phải lấy đây làm mục tiêu của sự tu hành. Đừng hoài nghi nữa.

Trước khi đi tu, tôi từng nghĩ rằng: “*Chùa chiền ở khắp nơi, nhưng sao chẳng có bao nhiêu người tu hành? Hay nếu họ có đi tu, họ cũng chỉ tu một thời gian ngắn rồi hoàn tục. Còn những người không bỏ cuộc thì vẫn không nỗ lực tu hành. Tại sao vậy?*” Thế rồi tôi quyết tâm, “*Được, ta sẽ xả bỏ thân tâm mình trong kiếp sống này và thử làm theo lời dạy của Đức Phật cho đến cuối cùng. Ta sẽ chứng ngộ ngay trong kiếp này, bởi vì nếu không, ta sẽ vẫn chìm đắm trong biển khổ. Ta sẽ buông bỏ tất cả những thứ khác và quyết tâm tu hành, bất kể khó nhọc hay đau khổ bao nhiêu, ta cũng sẽ kiên trì. Nếu ta không làm thế, ta sẽ tiếp tục hoài nghi mãi*”.

Nghĩ như thế rồi, tôi khởi sự tu hành. Bất kể hạnh phúc, đau khổ, hay khó nhọc bao nhiêu, tôi vẫn tiếp tục. Tôi coi cả cuộc đời mình như thế đó, chỉ là một

ngày một đêm. *“Tôi sẽ theo lời dạy của Đức Phật. Tôi sẽ tu hành để hiểu được tại sao thế giới hư ảo này khổ đến thế?”* Tôi muốn biết. Tôi muốn tinh thông giáo lý nên tôi quyết định tu hành.

Những người xuất gia chúng ta xả bỏ được bao nhiêu đời sống thế gian? Nếu chúng ta tiến bộ nhiều, có nghĩa là chúng ta đã xả bỏ được tất cả: Chúng ta xả bỏ tất cả những thứ mà người đời hưởng thụ như cảnh sắc, âm thanh, mùi, vị và xúc chạm. Chúng ta vứt bỏ tất cả, nhưng rồi chúng ta lại kinh nghiệm chúng. Cho nên, người tu hành phải thiếu dục tri túc và không dính mắc vào bất cứ thứ gì. Dù đó là lời nói, miếng ăn hay bất cứ gì, chúng ta cũng dễ dàng hài lòng: ăn uống giản dị, ngủ giản dị, sống giản dị. Bạn càng tu tập như thế này, bạn càng cảm thấy mãn túc hơn nhiều. Pháp - bạn phải tự mình chứng ngộ. Tự mình nhận biết có nghĩa là tự mình tu hành. Bạn chỉ có thể nương tựa vào vị thầy khoảng 50 phần trăm đoạn đường mà thôi.

Ngay cả những gì tôi giảng dạy bạn hôm nay tự nó hoàn toàn vô dụng. Tuy rằng đó là những điều đáng nghe, nhưng nếu bạn tin vào đó chỉ vì tôi nói thế, bạn là người khờ dại. Hãy thực hành, hãy nhận biết nó bên trong chính bạn, hãy tự mình làm lấy, như thế mới lợi ích hơn nhiều. Và rồi bạn sẽ biết được mùi vị của Đạo Pháp. Đây là lý do Đức Phật không nói quá tỉ mỉ về những quả vị tu hành, bởi vì đó là những việc không thể nghĩ bàn. Cũng giống như khi bạn cố miêu tả những màu sắc khác nhau với một người mù bẩm sinh: *“Nó là màu vàng tươi”*. Nói như thế chẳng giúp ích được bao nhiêu.

Bạn phải tự mình chứng ngộ. Nếu bạn tự mình nhận biết rõ ràng, bạn sẽ có bằng chứng rõ ràng. Dù là đi, đứng, nằm hay ngồi, bạn đều sẽ dứt sạch nghi ngờ. Ngay cả khi có người nói, “*Anh tu hành sai cách rồi*”, bạn vẫn không bị lay chuyển, bởi vì bạn đã có bằng chứng. Là một người tu hành, đó là thái độ của bạn, bất cứ bạn ở đâu. Không ai có thể bảo bạn một điều gì. Bạn phải tự mình nhận biết. Chánh Kiến, bạn phải có. Nhưng để tu hành được như thế dù chỉ một tháng cũng rất hiếm.

Có một lần, tôi đến một thiền viện phía bắc, và sống ở đó với một vài vị sư già mới xuất gia. Tôi làm tròn những bốn phận mà một vị sư trẻ thường làm như lấy thức ăn cho họ, giặt rửa y bát và đổ bỏ phóng uế của họ, v.v... Tôi không nghĩ là mình đang làm gì cho một người nào, mà chỉ cảm thấy rằng đây là một phần trong sự tu hành của tôi. Bởi vì những người khác không làm những việc này nên tôi làm. Chỉ thế thôi. Tôi xem đó như là một cơ hội để tạo phước báu và tôi cảm thấy mãn nguyện.

Vào những ngày rằm hay mùng một, tôi chùi dọn chánh điện và chuẩn bị nước để rửa và uống. Những người khác không biết gì về việc này, nên họ chỉ đứng nhìn. Tôi không chỉ trích họ, bởi vì họ không biết. Tôi chỉ làm bốn phận, và khi hoàn tất công việc, tôi cảm thấy thật vui. Tôi có sự khích lệ và niềm hăng say trong sự tu hành của mình. Mỗi khi tôi có thể làm một điều gì trong thiền viện, dù là việc của tôi hay của người khác, nếu thấy thứ gì dơ bẩn, thì tôi dọn sạch. Tôi không làm thế để người khác nể phục mình, nhưng chỉ để sự tu hành của tôi tốt hơn. Dọn sạch chỗ ở của bạn thì cũng

giống như dọn sạch tâm của bạn. Đây là điều mà bạn cần phải nhớ. Sống với nhau trong đạo pháp với sự thuận hòa và kiềm thúc, với cái tâm được huấn luyện, và rồi bạn sẽ không phải lo lắng về sự hài hòa. Nó tự động phát sinh, và bạn sẽ không có vấn đề gì cả. Nếu công việc quá nặng nhọc thì chúng ta giúp đỡ nhau, mỗi người một tay. Đó là cách tốt nhất.

Tôi cũng biết vài hạng người khác và họ cho tôi cơ hội để trưởng thành. Chẳng hạn, trong một thiền viện lớn, các Tỳ Khưu và Sa Di thỏa thuận với nhau là họ giặt y phục vào một ngày nào đó trong tuần. Tôi đi nấu gỗ mít để lấy tinh chất làm thuốc giặt. Lúc đó, có vài vị Sư cứ đợi một người nào khác nấu gỗ mít, rồi tới xin thuốc giặt để giặt y phục của họ. Sau đó, họ về chòi, treo áo quần lên, rồi đi ngủ trưa. Như thế, họ không phải chụm lửa, không phải dọn dẹp. *Họ cho rằng thế là khôn ngoan. Nhưng đây mới là ngu ngốc nhất thế gian. Những người này chỉ tăng thêm sự vô minh của họ bởi vì họ không làm gì cả. Họ nhường tất cả công việc cho người khác. Cho nên, lúc ăn, nói, hay khi làm bất cứ việc gì, hãy luôn xét lại chính mình. Bạn có thể muốn sống thoải mái, ăn ngon, mặc sạch, nhưng chúng ta tới đây để làm gì? Nếu chúng ta thường xuyên suy ngẫm về điều này, chúng ta sẽ luôn lưu ý, chúng ta sẽ không quên, sẽ luôn cảnh giác.* Hãy sống tỉnh giác như thế, nỗ lực tu tập trong mọi tư thế. Nếu chúng ta không nỗ lực, sự việc sẽ khác hẳn. Lúc ngồi, bạn ngồi như thể bạn đang ở dưới phố; lúc đi, bạn đi như thể bạn đang ở dưới phố. Và rồi bạn muốn đi quanh quẩn dưới phố với những người tại gia.

Nếu không nỗ lực tu hành, tâm sẽ hướng đến một nơi khác. Bạn không kháng cự và cưỡng lại đầu óc của mình, mà cho phép nó trôi nổi theo ngọn gió cảm xúc. Đây gọi là chạy theo cảm xúc của mình. Giống như một đứa trẻ, nếu chúng ta nuông chiều nó quá, nó có thể trở thành một đứa trẻ tốt không? Nếu cha mẹ chiều theo mọi ước muốn của con cái, điều đó có tốt không? Dù lúc đầu họ có chiều chuộng một chút, nhưng khi đứa trẻ bắt đầu nói được, đôi lúc họ sẽ la đánh chúng bởi vì họ sợ con mình hư đốn.

Tâm phải được huấn luyện giống như thế. Bạn phải biết mình và biết cách huấn luyện mình. Nếu bạn không huấn luyện tâm của mình, mà đợi một người nào khác huấn luyện nó cho mình, bạn sẽ gặp phiền phức. Sự tu hành không có giới hạn. Đi, đứng, nằm, ngồi, lúc nào bạn cũng có thể tu hành. Bạn có thể chứng ngộ trong lúc dọn quét sân chùa hay khi nhìn một tia nắng chiếu. Nhưng bạn phải luôn tỉnh giác. Nếu bạn hành thiền tinh tấn, bạn có thể chứng ngộ vào bất cứ lúc nào, ở bất cứ nơi nào. Đừng lơ là. Hãy lưu ý, hãy cảnh giác. Khi đi khất thực, nhiều thứ cảm xúc khác nhau có thể phát sinh, và tất cả đều là pháp để tu tập. Khi bạn trở lại thiền viện và ăn cơm, có rất nhiều pháp để bạn quán xét. Nếu bạn luôn nỗ lực, tất cả những thứ này sẽ là đối tượng của thiền quán, trí tuệ sẽ nảy sinh và bạn sẽ chứng ngộ. Nếu chúng ta có chánh niệm, chúng ta sẽ không xem thường sự việc. Chúng ta luôn quán chiếu các pháp.

Một khi đạt đến trình độ này, sự tu hành của chúng ta sẽ không biết có ngày và đêm, nó sẽ tiếp tục không ngừng. Không có gì có thể ô nhiễm sự tu hành

của chúng ta, và nếu có, chúng ta sẽ nhận biết ngay lập tức. Tâm sẽ không chạy theo những thứ như: “Tôi nghĩ tôi sẽ đi tới nơi đó, hay có lẽ đi nơi kia... nhưng chỗ nó có lẽ sẽ vui hơn”. Đó là đường lối của thế gian. Đi theo đường đó và rồi sự tu hành sẽ tiêu tan. Hãy luôn tỉnh giác. Không ngừng quán xét. Thấy cây, thấy núi hay thấy thú vật cũng đều là cơ hội để quán xét. Hãy mang tất cả vào trong. Quán xét chúng rõ ràng trong tâm của bạn. Khi một cảm giác nảy sinh, hãy nhận biết nó rõ ràng.

Bạn có bao giờ thấy một cái lò gạch chưa? Người ta đốt lửa cách cái lò khoảng một thước. Nếu chúng ta làm lò gạch đúng cách, tất cả hơi nóng sẽ đi vào trong lò, và công việc sẽ hoàn tất nhanh chóng. Cùng thế ấy, tất cả mọi cảm xúc của chúng ta cần được kéo vào bên trong để được chuyển thành Chánh Kiến. Lúc nhìn, lúc nghe, lúc nghĩ, lúc nếm – tâm kéo tất cả vào trong. Những cảm xúc này có thể dẫn đến sự phát sinh trí tuệ.

CHƯƠNG 6: HIỂU LUẬT

Nếu bạn không biết chắc, thì đừng nói, đừng làm điều đó, đừng buông lung.

Tu hành không phải dễ. Có rất nhiều thứ mà chúng ta không biết. Chẳng hạn, những giáo lý như “*biết thân, thì biết được thân trong thân*” hay “*biết tâm, thì biết được tâm trong tâm*”. Nếu chúng ta chưa tu tập những điều này, chúng ta có thể không hiểu gì cả. Trong quá khứ, tôi đã từng là một vị thầy, nhưng chỉ một vị “*thầy nhỏ*”. Tại sao tôi nói là một “*vị thầy nhỏ?*”. Bởi vì lúc đó tôi không tu hành. Tôi dạy luật nhưng tôi không hành luật. Một người như vậy, tôi gọi là một vị thầy nhỏ, một vị thầy thấp. Tôi nói là một “*vị thầy thấp*” bởi vì tôi chưa tu hành tới đâu cả. Sự tu hành của tôi lúc đó còn ở dưới xa, cứ như thể tôi chưa biết gì về giới luật.

Tuy nhiên, ý tôi muốn nói là trên thực tế, khó có thể hiểu biết Luật tạng²⁶ hoàn toàn, bởi vì có những thứ, dù chúng ta biết hay không, vẫn bị xem là vi phạm. Thật là rắc rối. Thế nhưng, chúng ta buộc phải học hỏi và tôn trọng mỗi một giới luật. Nếu không hiểu một điều gì, chúng ta phải cố gắng học hỏi. Nếu chúng ta không nỗ lực, tự nó đã là một sự vi phạm. Giả sử có một người phụ nữ và bạn không biết đó là phụ nữ hay đàn ông, bạn chạm vào người đó. Bạn không biết chắc người này là đàn ông hay phụ nữ, nhưng bạn vẫn chạm

²⁶ *Luật tạng: một trong ba phần cốt tủy của kinh sách đạo Phật, chứa đựng lịch sử phát triển của Tăng già cũng như các giới luật của người xuất gia.*

vào người họ, đó là sai. Có một lúc, tôi cũng không hiểu tại sao như thế là sai, nhưng sau này tôi mới nhận ra rằng người tu hành phải cảnh giác, phải thận trọng. Lúc nói chuyện, đùng chạm hay nắm vật gì, họ phải suy nghĩ trước. Sự sai lầm ở đây là hành giả không tỉnh giác hay thiếu thận trọng.

Sau đây là một thí dụ khác. Trời mây mù nên dù chỉ mới 11 giờ trưa mà thấy giống như đã chiều tối. Chúng ta không thấy mặt trời mà cũng không có đồng hồ, và chúng ta nghĩ rằng lúc này là buổi chiều. Chúng ta thật sự cảm thấy rằng lúc này là buổi chiều, nhưng chúng ta vẫn đi kiếm một thứ gì đó để ăn. Khi chúng ta bắt đầu ăn thì mây kéo đi và mặt trời chiếu rọi. Nhìn vị trí mặt trời, chúng ta biết bấy giờ là vào khoảng 11 giờ trưa. Dù là thế, chúng ta vẫn bị xem là phạm giới. Tôi đã từng bâng khuâng, *“Hử? Tại sao vậy? Chưa đến giữa trưa thì làm sao có thể gọi hành động đó là phạm giới được”*.

Ở đây, chúng ta phạm giới là vì sự lơ là, không dè dặt và không kiểm chế. Nếu hoài nghi mà vẫn làm, đó là phạm giới. Chúng ta nghĩ rằng trời đã chiều mặc dù sự thật thì không phải như vậy. Hành động ăn uống tự nó không phải là sai, nhưng chúng ta phạm giới vì chúng ta lơ là và bất cẩn. Nếu đó thật sự là buổi chiều, nhưng chúng ta nghĩ rằng đó không phải là buổi chiều, thì tội càng nặng hơn. *Nếu chúng ta hoài nghi mà vẫn làm, thì dù hành động đó là đúng hay sai, chúng ta vẫn bị xem là phạm giới*. Nếu hành động tự nó là không sai trái, thì tội nhẹ hơn, nhưng nếu nó là một hành động sai trái, thì tội nặng hơn. Giới luật có thể phức tạp đến vậy đó!

Có một lần, tôi đọc cuốn kinh Luật (*Silanidesa*), đầu tôi cảm thấy như muốn nổ tung! Tôi cho rằng những điều này là bất khả thi đối với con người. Nhưng rồi tôi nghĩ, Đức Phật sẽ chẳng giảng dạy một điều gì mà chúng ta không thể thực hành. Ngài sẽ chẳng dạy những điều đó và Ngài sẽ chẳng công bố nó, bởi vì những điều đó chẳng lợi ích gì cho Ngài hay cho những người khác. Vào lúc đó, tôi vẫn còn vật lộn với sự tu hành của mình. Tôi bị kẹt. May thay, tôi có cơ hội gặp Đại Đức Ajahn Mun, nên tôi hỏi Ngài:

- *Đại Đức Ajahn, con phải làm sao đây? Con mới tu và vẫn chưa biết tu thế nào mới đúng. Con hoài nghi nhiều thứ quá.*
- *Vấn đề là gì vậy?*
- *Trên đường tu hành, con có đọc cuốn kinh Luật. Con cảm thấy nó rất li ti và không thực tiễn chút nào. Con không tin là có người nào thực hành được tất cả. Không cách nào có thể nhớ hết tất cả những quy luật nhỏ nhặt trong đó. Con không thể làm được.*
- *Đúng là có rất nhiều thứ trong đó, nhưng thật sự thì không nhiều. Nếu chúng ta phải nhớ hết mọi giới luật trong Luật Tạng, thì khó thật. Nhưng sự thật thì cái mà chúng ta gọi là giới luật nảy sinh từ đầu óc con người. Nếu chúng ta huấn luyện đầu óc này để nó biết xấu hổ và sợ làm điều ác, thì chúng ta sẽ kiểm thúc, chúng ta sẽ thận trọng.*

Điều này sẽ khiến cho chúng ta biết thiếu dục tri túc, bởi vì chúng ta không thể chăm sóc quá nhiều thứ, và rồi chúng ta trở nên tỉnh giác hơn rất nhiều. Chúng ta sẽ có thể duy trì sự tỉnh giác vào mọi lúc. Bất kỳ là ở

đâu, chúng ta cũng cố duy trì sự tỉnh giác. Chúng ta trở nên thận trọng hơn. Mỗi khi bạn hoài nghi một điều gì, đừng nói điều đó, đừng làm việc đó. Nếu có điều gì bạn không hiểu, hỏi vị thầy. Cố thực thì mọi giới luật là điều rất phiền toái, nhưng chúng ta nên xem thử mình có sẵn sàng nhận lỗi không. Chúng ta có chấp nhận chúng không? Giới luật rất quan trọng. Chúng ta không nhất thiết phải nhớ hết mỗi một giới, nhưng chúng ta phải biết cách điều phục tâm của mình.

Tất cả những thứ mà bạn từng đọc nảy sinh trong đầu. Nếu bạn vẫn chưa huấn luyện đầu óc để có được sự nhạy bén và sáng suốt, bạn sẽ luôn luôn nghi ngờ. Hãy nhớ đến giáo lý của Đức Phật. Hãy tĩnh tâm. Bất cứ điều gì khiến bạn nghi ngờ, đừng nghĩ tới nó. Nếu bạn không biết chắc một điều gì, thì đừng nói hay làm điều đó. Chẳng hạn, nếu bạn bâng khuâng, "*Không biết điều này là đúng hay sai?*" Nếu bạn không biết chắc, thì đừng nói, đừng làm điều đó, đừng buông lung.

Sự giảng dạy này rất phù hợp với Bát Chánh Đạo để đo lường chánh pháp của Đức Phật. Bất cứ giáo lý nào nói về sự tiêu trừ phiền não, đưa con người thoát khỏi khổ đau, giảng dạy sự xa lìa dục lạc, tri túc, khiêm tốn, từ bỏ danh lợi, ẩn dật, tinh tấn và sống giản dị là bản chất của Pháp - Luật (*Dhamma - Vinaya*), là giáo lý của Đức Phật. Bất cứ thứ gì đi ngược lại đường lối này thì không phải là giáo lý của Đức Phật. Nếu chúng ta thành tâm, chúng ta sẽ biết xấu hổ và sợ làm sai. Chúng ta sẽ biết rằng khi chúng ta hoài nghi một điều gì, chúng ta sẽ không nói hay làm điều đó. Khi nghiên cứu tạng luật với Đại Đức Ajahn Mun, tôi đã học hỏi được rất nhiều thứ. Có những ngày trong kỳ an cư kiết hạ, tôi

ngiên cứu nó từ 6 giờ chiều cho đến sáng hôm sau. Tôi hiểu rất nhiều. Tôi đã nỗ lực rất nhiều để thực thi những quy luật này, nhưng sau này, tôi buông bỏ chúng dần... Có quá nhiều thứ. Tôi không biết đâu là chính, đâu là phụ. Tôi thu gom hết. Khi tôi hiểu rõ hơn, thì tôi xả bỏ dần, bởi vì nó nặng nề quá. Tôi chỉ quan sát tâm của mình và dần dần bỏ đi phần chữ. Tuy nhiên, khi giảng dạy các Tăng sĩ ở đây, tôi vẫn lấy luật tạng làm tiêu chuẩn. Tôi thường đọc cho các đệ tử nghe, có khi đến nửa đêm. Chúng tôi cảm thấy thích thú. Thật ra, bạn không thể hiểu kinh luật chỉ bằng sự lắng nghe. Bạn phải cứu xét và suy ngẫm nhiều.

Mặc dù tôi nghiên cứu những thứ này đã nhiều năm, tôi vẫn không hiểu hết tất cả, bởi có nhiều điều rất tối nghĩa và mơ hồ trong sách. Đã nhiều năm rồi, tôi chưa nhìn lại sách luật và đã quên khá nhiều thứ, nhưng tâm tôi không hề có sự hoài nghi hay thiếu sót. Tôi hiểu. Tôi đặt sách vở qua một bên và tập trung phát triển tâm của mình. Tâm biết giá trị của giới hạnh, nên nó không làm điều gì sai trái cả. Tôi không giết thú vật, ngay cả những con vật nhỏ. Nếu có người nào yêu cầu tôi giết một con kiến hay con mối, đập chết nó với đôi tay của mình, chẳng hạn, tôi không thể làm được dù họ có cho tôi rất nhiều tiền. Dù chỉ một con kiến hay một con mối thôi! Đối với tôi, đời sống của con kiến có giá trị nhiều hơn một đồng tiền.

Tuy nhiên, có thể tôi đã làm cho một côn trùng chết, chẳng hạn như khi một thứ gì đó bò lên chân tôi và tôi phủi nó đi. Có lẽ nó chết, nhưng khi nhìn vào tâm mình, tôi không thấy có mặc cảm tội lỗi. Không nao núng hay hoài nghi gì cả. Tại sao? Bởi vì ý định sát hại

không có ở đó. “*Ý định là cốt tủy của sự trau dồi đức hạnh*”. Trong quá khứ, khi chưa hiểu biết, tôi sẽ đau khổ về những việc như thế. Tôi sẽ cho rằng mình phạm giới. “*Phạm giới gì? Đâu có ý muốn ở đó. Không có ý định, đúng, nhưng tôi đã không thận trọng!*” Tôi sẽ nghĩ như thế mãi, rồi buồn phiền và bực dọc.

Cho nên, giới luật này có thể quấy nhiễu người tu hành, nhưng nó cũng có giá trị của nó, đó là “*Bất cứ giới luật nào bạn chưa biết, bạn phải học hỏi. Nếu bạn không biết, bạn nên hỏi những người biết*”. Họ thật sự nhấn mạnh điều này. Bây giờ, nếu chúng ta không biết giới luật, chúng ta sẽ không biết là mình đang vi phạm chúng. Chẳng hạn, có một hôm, đệ tử của Đại Đức Ajahn Pow, đang ngồi với Ngài, thì có vài phụ nữ đến hỏi Ajahn Pow: “*Luang Por! Chúng tôi muốn mời Ngài đi tham quan với chúng tôi*”. Luang Por không trả lời. Thấy thầy yên lặng, người đệ tử mới nói:

“*Luang Por, Luang Por! Ngài có nghe không? Những phụ nữ này mời Ngài đi chơi*”.

Ông đáp, “*Ta nghe*”. Những phụ nữ lại hỏi, “*Luang Por, Ngài có đi không?*”

Ông chỉ ngồi đó yên lặng, và lời thỉnh cầu đó chẳng đi tới đâu cả. Khi họ đi hết, người đệ tử mới hỏi, “*Luang Por, tại sao Ngài không trả lời những người phụ nữ đó?*”. Ông nói, “*Này con, con không biết quy định này sao? Những người vừa mới ở đây đều là phụ nữ. Nếu phụ nữ mời con đi với họ, con không nên chấp thuận. Nếu họ tự mình sắp xếp mọi việc, thì không sao. Trong trường hợp đó, ta có thể đi nếu ta muốn, bởi vì ta không dự phần trong sự sắp xếp này*”.

Sách luật nói rằng việc sắp xếp để đi chung với phụ nữ, dù là đi với một nhóm người, không phải với một người, cũng bị xem là phạm giới.

Một ví dụ khác. Đồi lúc, người tại gia đặt tiền trên một cái khay để cúng dường cho Đại Đức Ajahn Pow. Ông đưa tấm vải nhận cúng dường ra, tay nằm ở đầu kia tấm vải. Nhưng khi người ta đặt khay tiền trên tấm vải, ông rút tay khỏi tấm vải. Rồi ông cứ để tiền nằm ở đó. Ông biết nó ở đó, nhưng ông không quan tâm đến nó, mà chỉ việc đứng dậy và đi nơi khác. Ông làm thế bởi vì kinh luật nói rằng nếu ta không chấp thuận món tiền nào đó, ta không cần phải ngăn cấm người tại gia cúng dường nó. Nếu ông thật sự thích món tiền đó, ông sẽ phải nói, *“Này thí chủ, tu sĩ không được phép nhận tiền”*. Ông sẽ phải nói với họ như thế. Nếu bạn muốn một điều gì đó, bạn phải ngăn cấm người ta cúng dường những gì không được phép nhận. Tuy nhiên, nếu bạn thật sự không ước muốn điều đó, bạn không cần phải nói gì cả. Bạn chỉ việc để nó ở đó và đi nơi khác.

Mặc dù Ajahn và các đệ tử của Ngài sống với nhau đã nhiều năm, có vài người vẫn không hiểu sự tu hành của Ngài. Thật đáng buồn. Riêng tôi, tôi thấy trong sự tu hành của Ngài Ajahn Pow, có nhiều điều rất tinh tế mà tôi cần phải xem xét và suy ngẫm. Giới luật có thể khiến cho một số người hoàn tục. Khi nghiên cứu kinh luật, họ khởi đủ thứ niệm nghi ngờ. Họ nghĩ về quá khứ: *“Nghĩ lễ thọ giới của mình lúc trước có đúng không nhỉ? Không biết vị Sư truyền pháp cho mình có tinh khiết không? Không có Tỳ Khưu nào ngồi trong buổi lễ thọ giới của mình biết chút gì về giới luật, nên*

không biết họ có ngồi đúng khoảng cách không? Không biết mình tụng Kinh có đúng phương pháp không?” Hết hoài nghi này đến hoài nghi khác: *“Chánh điện mà mình thọ giới Tỳ Khưu có đúng tiêu chuẩn không? Nó nhỏ quá...”*. Họ hoài nghi mọi thứ và rơi vào địa ngục.

Cho nên, đến khi nào bạn chưa biết cách cột tâm của mình lại, nó có thể rất phiền toái. Bạn phải rất bình thản, và không quyết đoán một điều gì vội vã. Nhưng bình thản đến độ bạn không để tâm xem xét sự việc thì cũng là sai. Tôi hoang mang đến độ thiếu chút nữa là tôi hoàn tục, bởi vì tôi nhìn thấy quá nhiều lỗi lầm trong sự tu hành của chính mình và của vài vị thầy. Tôi như ngồi trên lửa và không ngủ yên được bởi vì những sự hoài nghi này. Càng nghi ngờ, tôi càng thiền nhiều thêm, càng tu hành nhiều thêm. Sự hoài nghi khởi sinh nơi đâu, thì tôi tu hành ngay nơi đó. Trí tuệ phát sinh. Sự việc bắt đầu thay đổi. Thật khó có thể diễn tả những gì đã xảy ra. Tâm thay đổi mãi cho đến khi tôi không còn hoài nghi gì nữa. Tôi không biết nó thay đổi như thế nào. Dẫu tôi có cố diễn tả, có lẽ người ta cũng không hiểu.

Cho nên, tôi suy ngẫm về luật tạng - kẻ trí phải tự mình nhận biết. Đó phải là sự hiểu biết phát sinh từ kinh nghiệm trực tiếp. Nghiên cứu luật tạng là điều nên làm, nhưng nếu chỉ nghiên cứu thôi thì không đủ. Nếu bạn thật sự tu tập, bạn bắt đầu hoài nghi mọi thứ. Trước khi tu hành, tôi không quan tâm đến những giới luật nhỏ, nhưng khi bắt đầu tu hành, ngay cả những giới nhỏ cũng quan trọng như những giới lớn. Trước kia, những vi phạm nhỏ có vẻ như không quan trọng gì cả. Tôi nghĩ như vậy. Đến tối bạn có thể thú tội và thề

là xong. Rồi bạn có thể tiếp tục vi phạm chúng. Nhưng thú tội kiểu này là không tinh khiết, bởi vì bạn không ngừng vi phạm, bạn không quyết tâm thay đổi. Bạn vẫn không kiềm thúc, không nhận thức sự thật, không dứt bỏ, bạn cứ lặp lại lỗi lầm đó mãi.

Đúng ra thì chúng ta không cần phải thú tội làm gì. Nếu chúng ta nhận thấy tâm của mình thuần khiết và không nghi hoặc thì những sự vi phạm đó rơi rụng ngay tại chỗ. Chúng ta chưa tinh khiết bởi vì chúng ta còn nghi ngờ, chúng ta còn nao núng. Chúng ta không thật sự tinh khiết, cho nên chúng ta không thể xả bỏ. Chúng ta không nhìn thấy chính mình đây là vấn đề. Giới luật cũng giống như cái hàng rào bảo vệ để chúng ta không làm lỗi, cho nên chúng ta nên trân trọng nó. Nếu bạn không tự mình nhìn thấy giá trị thật của giới luật, bạn sẽ thấy nó khó khăn. Nhiều năm trước, khi tôi đến Wat Pah Pong, tôi quyết định rời xa tiền bạc. Tôi nghĩ về điều này rất lâu. Cuối cùng, tôi cầm túi tiền của mình, đi thẳng tới người bạn đồng đạo đang chung sống với tôi vào lúc đó và đặt túi tiền xuống trước mặt anh ta: *“Này Sư, hãy giữ lấy số tiền này. Từ nay trở đi, ngày nào tôi còn là một người xuất gia, tôi sẽ không nhận tiền hay giữ tiền trong người. Sư có thể là nhân chứng của tôi. Hãy giữ nó, Sư có thể sẽ cần nó cho việc tu học của mình”*. Vị Tỳ Khưu đáng kính đó tỏ ra không muốn nhận túi tiền. Anh ngượng nghịu hỏi:

- *Tại sao Sư không muốn giữ số tiền này?*
- *Sư không cần lo cho tôi. Tôi đã quyết định rời. Tôi đã quyết định từ tối hôm qua.*

Từ ngày Sư ấy lấy số tiền đó, giữa hai chúng tôi dường như có một khoảng cách. Chúng tôi không còn hiểu nhau nữa. Tuy nhiên, Sư ấy vẫn là nhân chứng của tôi cho đến ngày hôm nay. Từ dạo đó, tôi chưa bao giờ sử dụng tiền hay dính dấp đến bất cứ sự mua bán nào. Tôi đã kiềm chế chính mình ở mọi mặt có liên quan đến tiền bạc. Tôi chỉ theo đuổi việc tu hành. Tôi không còn cần đến sự giàu có. Tôi xem nó như thuốc độc. Dầu bạn cho thuốc độc tới người, tới chó hay tới bất cứ chúng sinh nào, nó đều dẫn đến sự chết chóc hay đau đớn. Nếu chúng ta nhận rõ điều này, chúng ta sẽ luôn cảnh giác để không uống nhầm phải “*chất độc*” đó. Khi chúng ta nhìn thấy sự tai hại của nó, chúng ta dễ dàng buông bỏ nó hơn.

Còn đối với những thức ăn cúng dường, nếu tôi hoài nghi về sự tinh khiết của chúng, tôi sẽ không nhận chúng. Dù thức ăn đó có thơm ngon hay sạch sẽ bao nhiêu, tôi cũng sẽ không đụng đến. Ví dụ, bạn đi khát thực và nhận được một ít cơm và cá mắm gói trong lá. Khi về chỗ ở và mở gói thức ăn ra, bạn nhìn thấy cá mắm - chỉ việc ném nó đi! Ăn cơm trắng tốt hơn là phạm giới. Có như thế, bạn mới có thể nói rằng mình thật sự hiểu biết giới luật. Và rồi giới luật trở nên giản dị hơn.

Nếu những vị sư khác muốn tặng tôi những đồ dùng cần thiết như bát ăn cơm, dao cạo, hay bất cứ gì, tôi sẽ không nhận chúng trừ khi tôi biết rõ rằng người cho là những đồng đạo có cùng tiêu chuẩn trì giới như tôi. Tại sao không? Làm sao bạn có thể tin tưởng một người buông lung? Họ có thể làm đủ thứ chuyện. Những vị Sư buông lung không nhìn thấy giá trị của giới

luật, cho nên họ có thể đã nhận những thứ này một cách không chính đáng. Tôi cẩn thận đến thế đó.

Vì lý do này mà vài vị Sư lờm tôi. Họ nói, *“Sư ấy không thích giao thiệp và không thích trà trộn với những người khác”*. Nhưng tôi vẫn thản nhiên. *“Lo gì, chúng ta có thể trà trộn với nhau khi chúng ta chết”*. Tôi nghĩ, *“bởi lúc đó chúng ta đều giống như nhau”*. Tôi sống với sự chịu đựng. Tôi là một người ít nói. Nếu có ai chỉ trích sự tu hành của tôi, tôi vẫn thản nhiên. Tại sao? Bởi vì dù tôi có giải thích, họ cũng chẳng hiểu. Họ không biết gì về sự tu hành. Giống như những khi tôi được mời tới một buổi lễ mai táng và có người nói, *“Đừng nghe ông ta nói! Chỉ việc bỏ tiền vào túi ông ta và đừng nói cho ông ta biết. Đừng để ông ấy biết”*. Tôi nghĩ, *“Này, bạn cho rằng tôi chết rồi hay sao? Chỉ vì có người gọi rượu là dầu thơm, đâu có nghĩa là rượu sẽ trở thành dầu thơm. Nhưng những người như bạn, khi muốn uống rượu, thì gọi nó là dầu thơm, rồi cứ thế mà uống. Các bạn đúng là điên”*.

Cho nên, luật tạng có thể rất khó. Bạn phải biết tri túc và sống tách biệt. Bạn phải nhìn thấy sự việc và nhìn thấy chúng một cách đúng đắn. Có một lần, khi tôi du hành xuyên qua Saraburi, phái đoàn của chúng tôi đến ở tại một ngôi chùa làng một thời gian. Vị trụ trì ở đó có cùng tuổi đạo với tôi. Buổi sáng, tất cả chúng tôi đều đi khát thực. Khi trở lại chùa, chúng tôi đặt bát của mình xuống. Lúc đó, những người tại gia mang những đĩa thức ăn vào phòng và đặt chúng xuống. Rồi các Sư đi đến nơi để thức ăn, mở chúng ra và sắp chúng thành hàng một. Một vị sư sẽ đặt một ngón tay vào đĩa thức ăn ở cuối hàng của đầu này, và một người tại gia sẽ đặt

bàn tay của ông trên đĩa thức ăn ở cuối hàng của đầu kia. Và chỉ vậy thôi! Sau đó thì các sư sẽ bắt đầu phân phối thức ăn này để tất cả cùng ăn.

Có khoảng năm vị sư cùng đi với tôi vào lúc ấy, nhưng không ai trong chúng tôi đụng những thức ăn đó. Khi đi khất thực, tất cả chúng tôi đều nhận được một ít cơm trắng, nên chúng tôi chỉ ăn cơm trắng. Không ai trong chúng tôi dám ăn từ những đĩa thức ăn đó. Cứ như thế được vài ngày, thì tôi bắt đầu nhận thấy thái độ khó chịu của vị trụ trì. Một trong các nhà Sư của ông có lẽ đã nói với ông, *“Những vị Sư đó không ăn thức ăn ở đây. Tôi không biết họ muốn gì”*.

Tôi phải ở đó thêm vài ngày nữa, nên tôi đến gặp vị trụ trì để giải thích. Tôi nói, *“Thưa Đại Đức, tôi có thể nói chuyện với Ngài một vài phút?”* Tôi sợ rằng có vài điều mà Ngài và các Sư trong chùa này cảm thấy ngạc nhiên, chẳng hạn như việc chúng tôi không ăn thức ăn mà người tại gia cúng dường. Tôi xin phép được làm sáng tỏ điều này. Thật sự thì không có gì, chỉ là đường lối tu hành của tôi là như thế này về việc nhận cúng dường. Khi người tại gia đặt thức ăn xuống và các Sư đi đến, mở thức ăn ra và sắp xếp để thức ăn được dâng cúng một cách đúng nghi lễ như thế là sai. Đó là một sự vi phạm giới luật. Nhất là khi vị sư nắm hay chạm vào thức ăn chưa được dâng cúng tới mình. Làm thế sẽ hư hoại thức ăn. Theo luật tạng, bất cứ vị Sư nào ăn thức ăn đó sẽ bị xem là phạm giới.

“Chỉ là vì vậy thôi. Không phải tôi có ý chỉ trích người nào, hay tôi cố ép Ngài hay các sư sãi trong chùa ngừng làm như thế. Không phải vậy. Tôi chỉ muốn

cho Ngài biết đến thiện ý của tôi, bởi vì tôi cần phải ở lại đây thêm vài ngày nữa”.

Vị trụ trì chấp tay nói, *“Hay lắm! Tôi chưa bao giờ thấy một vị sư nào giữ những quy luật nhỏ nhặt trong Kinh Luật như thế. Thời nay, những người như vậy thật là hiếm có. Nếu có thì có lẽ họ không ở tại Saraburi này. Cho phép tôi ca ngợi Ngài. Tôi không phiền hà gì cả. Đó là điều rất tốt”.*

Sáng hôm sau, khi chúng tôi đi khát thực về, không một vị Sư nào đến gần những đĩa thức ăn này. Những người tại gia chăm lo mọi việc sắp xếp và cúng dường thực phẩm, bởi vì họ sợ các Sư không ăn. Từ đó về sau, các Sư sãi có vẻ ái ngại, cho nên tôi cố giải thích cho họ hiểu để tâm họ được an ổn. Tôi nghĩ rằng họ sợ chúng tôi. Họ cứ lảng lạng đi vào phòng và đóng chặt cửa lại.

Những ngày sau đó, tôi phải tìm cách làm cho họ thấy thoải mái, bởi vì họ quá hổ thẹn. Tôi đâu có phiền trách họ. Tôi không hề nói những câu như, *“Không có đủ thức ăn”* hay yêu cầu họ mang cho tôi một thức ăn nào đặc biệt. Tôi đã từng nhịn đói, có lúc bảy, tám ngày liên tục. Ở đây tôi còn có cơm trắng để ăn. Tôi biết tôi sẽ không chết. Tôi có được sức mạnh từ sự tu hành - sự tu hành phù hợp với sự hiểu biết của tôi. Tôi lấy Đức Phật làm gương. Bất kỳ tôi đi đến đâu, bất kỳ những người khác làm gì, tôi không dính dấp tới. Tôi chỉ chú tâm vào việc tu hành. Bởi vì tôi quan tâm tới chính mình. Tôi quan tâm tới sự tu hành.

Những người không trì giới hay hành thiền, và những người thật sự tu hành không thể sống chung với

nhau. Lúc trước, tôi không hiểu điều này. Tôi từng dạy dỗ người khác nhưng tôi không tu hành. Như vậy là không tốt. Khi tôi nhìn kỹ lại, thì mới thấy là sự tu hành của tôi và sự hiểu biết của tôi cách nhau rất xa như đất với trời. Vì thế, với những vị Sư muốn thiết lập trung tâm thiền trong rừng, tôi bảo họ đừng làm thế. Nếu bạn chưa thật sự chứng ngộ, hãy khoan nghĩ đến việc dạy dỗ người khác. Bạn chỉ gây thêm phiền phức. Có vài vị Sư nghĩ rằng nếu họ vào sống trong rừng, họ sẽ tìm thấy sự bình an, nhưng họ vẫn không hiểu cốt tủy của sự tu hành. Họ tự mình cắt cỏ, họ tự mình làm tất cả mọi việc. Nhưng điều đó không làm cho họ tiến bộ. Dù đời sống trong rừng có thanh bình đi nữa, bạn cũng không thể tiến bộ nếu bạn tu hành sai cách.

Họ nhìn thấy những vị Sư sống trong rừng và bắt chước đi vào rừng, nhưng nó không giống nhau. Áo tu không giống nhau; cách ăn uống không giống nhau; mọi thứ đều khác cả. Và họ không tự huấn luyện, họ không tu hành. Nếu sống như thế mà có kết quả, nó chỉ là một cái có để phô trương hay quảng cáo, giống như một cuộc triển lãm y học. Nó sẽ chẳng đi xa hơn thế.

Những người chỉ tu hành đôi chút và rồi ra ngoài dạy dỗ người khác là những người chưa hiểu biết tới nơi, tới chốn. Họ không thật sự hiểu. Không bao lâu, họ sẽ bỏ cuộc và tan rã. Cho nên chúng ta phải học hỏi. Hãy nghiên cứu các giới luật cho đến khi bạn hiểu rõ. Lâu lâu, bạn nên hỏi vị thầy về những điểm tinh tế, để được giải thích cặn kẽ. Nghiên cứu như thế cho đến khi bạn thật sự hiểu biết luật tạng.

CHƯƠNG 7: DUY TRÌ NHỮNG TIÊU CHUẨN TU HÀNH

Đây là những gì tôi bảo các Chư Tăng:

Đừng bỏ những sự tu hành căn bản của các bạn như ăn ít, nói ít, ngủ ít, kiềm thúc, điềm tĩnh và tách biệt; kinh hành và ngồi thiền đều đặn; họp mặt thường xuyên vào những giờ nhất định. Hãy nỗ lực thực thi những điều này.

Trong buổi họp hàng năm sau kỳ thi Phật Pháp, chúng tôi nhắc lại tầm quan trọng của việc hoàn tất những bốn phạm trong thiền viện, những bốn phạm đối với các vị thầy. Những bốn phạm này giúp chúng ta đoàn kết, cho phép chúng ta sống thuận hòa với nhau. Chúng cũng giúp cho chúng ta biết tôn trọng lẫn nhau, và như thế sẽ ích lợi cho cả cộng đồng.

Trong tất cả những đoàn thể, từ thời Đức Phật cho đến ngày nay, bất kể là dưới hình thức nào, nếu các thành viên không tôn trọng lẫn nhau, họ không thể thành công. Dù đó là đoàn thể của người xuất gia hay tại gia, nếu họ thiếu lòng tôn trọng đối với nhau, họ sẽ không đoàn kết. Sự phóng túng sẽ phát sinh và sự tu hành sẽ thoái hóa dần.

Đoàn thể những người tu hành của chúng ta đã sống ở đây gần 25 năm rồi. Nó vẫn tiếp tục phát triển, nhưng nó có thể suy đồi. Chúng ta phải hiểu điều này. Nhưng nếu tất cả chúng ta đều cảnh giác, tôn trọng lẫn nhau và tiếp tục duy trì những quy định trong sự tu hành, tôi nghĩ rằng chúng ta sẽ sống rất hài hòa. Sự tu hành của chúng ta sẽ đẩy mạnh sự phát triển Phật

Pháp trong một thời gian rất lâu. Học và hành phải đi đôi với nhau. Đạo Phật đã phát triển rộng lớn bởi vì sự nghiên cứu và thực hành đi đôi với nhau. Nếu chúng ta chỉ nghiên cứu Kinh điển một cách qua loa, sự buông lung sẽ nảy sinh. Năm đầu tiên ở đây, chẳng hạn, chúng ta có bảy vị Sư tham dự kỳ an cư kiết hạ. Vào lúc đó, tôi nghĩ, *“Mỗi khi Chư Tăng bắt đầu học hỏi Phật Pháp để chuẩn bị cho kỳ thi, thì sự tu hành của họ xuống dốc”*. Tôi cố tìm hiểu lý do. Tôi bắt đầu giảng dạy những vị Sư tham dự kỳ an cư kiết hạ, tất cả bảy người. Tôi thuyết giảng khoảng 40 ngày, từ sau bữa ăn sáng cho đến 6 giờ chiều mỗi ngày. Các vị Sư dự thi và kết quả rất khả quan: tất cả đều thi đậu.

Như thế là tốt, nhưng có một vấn đề liên quan đến những người thiếu thận trọng. Để học hỏi, vị Sư cần phải tụng đọc Kinh điển rất nhiều lần. Thường thì những người buông lung và không dè dặt trở nên biếng nhác với sự hành thiền, và dùng tất cả thời gian của họ để nghiên cứu, tụng đọc và học thuộc lòng. Điều này khiến họ lơ là những bổn phận của họ, những tiêu chuẩn tu hành của họ.

Cho nên, khi những vị Sư này hoàn tất công việc nghiên cứu và thi cử của họ, tôi nhận thấy một sự thay đổi trong cách ứng xử của họ. Họ không còn đi kinh hành nữa, mà chỉ ngồi thiền một chút, và bắt đầu giao tiếp nhiều hơn. Mức độ kiềm chế và chánh niệm cũng giảm sút nhiều. *Thật ra, trong sự tu hành của chúng ta, khi bạn đi kinh hành, bạn nên thật sự đi; khi ngồi thiền, bạn phải tập trung vào việc hành thiền. Bất kể là bạn đi, đứng, nằm hay ngồi, bạn đều phải cố duy trì sự chánh niệm.* Nhưng khi các Sư dành nhiều thời gian để

nghiên cứu Kinh điển, đầu óc họ đầy ắp chữ nghĩa, họ say mê sách vở và quên mất chính mình. Điều này chỉ xảy ra với những người không có trí tuệ, những người không tự kiểm chế, và những người không có sự cảnh giác liên tục. Họ ngày càng trở nên lơ đãng. Những cuộc chuyện trò và giao tiếp bằng quơ trở nên thường xuyên hơn. Đó không phải do bởi sự nghiên cứu Kinh điển, mà do họ không nỗ lực, họ quên mất chính mình.

Thật ra, Kinh điển là những sự chỉ dẫn trên đường tu hành. Nếu chúng ta thật sự hiểu biết, thì nghiên cứu Kinh điển sẽ trợ giúp cho việc hành thiền. Nhưng nếu chúng ta quên mất chính mình, sự nghiên cứu Kinh điển chỉ dẫn tới những cuộc thảo luận vô bổ. Người ta quảng việc hành thiền qua một bên và không bao lâu thì họ hoàn tục. Không phải học hỏi là xấu hay sự tu hành là sai cách, nhưng những người đó không xem xét chính mình.

Thấy thế, trong kỳ an cư kiết hạ kế tiếp, tôi không thuyết giảng nữa. Nhiều năm sau đó, nhiều người trẻ đến xin xuất gia. Có người không biết gì về luật tạng và không hiểu gì về giới luật, nên tôi quyết định thay đổi đường lối của mình. Tôi yêu cầu các vị Sư thâm niên làm công việc giảng dạy. Họ là những người đã từng nghiên cứu Kinh điển và vẫn tiếp tục làm thế. Đây là lý do mà chúng ta có sự học hỏi Giáo Pháp ở đây. Tuy nhiên, khi kỳ thi kết thúc, tôi yêu cầu Chư Tăng củng cố lại sự tu hành của họ. Tất cả những Kinh điển nào không liên quan trực tiếp tới việc tu hành, chúng tôi cất qua một bên. Chúng tôi củng cố lại chính mình, chúng tôi trở lại với những tiêu chuẩn thường lệ, chúng tôi tái lập những truyền thống cộng đồng của mình, chẳng

hạn như việc tụng Kinh hàng ngày. Đây là tiêu chuẩn của chúng tôi. Chúng tôi làm thế chỉ để chống lại sự biếng nhác và hay chán của mình.

Đây là những gì tôi bảo các Chư Tăng: Đừng bỏ những sự tu hành căn bản của các bạn: ăn ít, nói ít, ngủ ít, kiềm thúc, điềm tĩnh, và tách biệt; kinh hành và ngồi thiền đều đặn; họp mặt thường xuyên vào những giờ nhất định. Hãy nỗ lực thực thi những điều này. Đừng lãng phí cơ hội tuyệt vời này. Hãy tu hành! Bạn có cơ hội để tu hành ở đây, bởi vì bạn sống dưới sự hướng dẫn của người thầy. Vị thầy sẽ bảo vệ bạn ở một mức độ nào đó, cho nên bạn nên dồn hết tâm trí vào sự tu hành. Kinh hành, ngồi thiền, tụng Kinh sáng và tối, đây là bốn phận của bạn. Hãy nỗ lực và chuyên cần!

Những người mặc áo tu mà lãng phí thời gian, những người tu hành loạng choạng, nhớ nhà và hoang mang, họ không có đủ quyết tâm. Họ không để tâm vào sự tu hành. Chúng ta không thể cứ nằm lên, nằm xuống ở nơi này. Là người xuất gia học Phật, chúng ta sống và ăn uống đầy đủ. Chúng ta không nên xem thường điều đó. Sự buông thả trong khoái lạc và thoải mái là một điều nguy hiểm. Chúng ta nên trưởng dưỡng sự tu hành của mình, nỗ lực nhiều hơn, sửa đổi những gì sai lầm, và đừng chìm đắm vào thế giới bên ngoài.

Một người thành tâm không bao giờ lơ là việc kinh hành và ngồi thiền, không bao giờ ngừng nghỉ trong việc duy trì chánh niệm và sự điềm tĩnh. Một vị Sư, sau khi dùng bữa, treo chiếc y ngoài lên và chăm sóc những nhu cầu cần thiết, rồi đi kinh hành và con đường ông đi đã mòn hẵn. Vị Sư này là người có sự nỗ

lực, là người nhiệt tâm với sự tu hành của mình. Nếu tất cả chúng ta đều tinh cần như thế đối với sự tu hành, thì không có vấn đề gì xảy ra cả. Nếu không chuyên tâm tu hành thì bạn tới đâu cũng như đang đi du hí mà thôi. Không thích nơi này, bạn đi nơi khác, rồi không thích chỗ đó, bạn lại quay về chỗ này. Chỉ bấy nhiêu thôi, chạy khắp nơi theo cái lỗ mũi của bạn. Bạn không cần phải đi quá nhiều nơi; chỉ việc ở lại đây tu hành và học hỏi đến nơi đến chốn.

Tiến bộ và thoái hóa cũng là đây. Tu hành đúng cách là quân bình sự học hỏi Giáo Pháp và thực hành Giáo Pháp. Nếu tâm an ổn và thân thể khỏe mạnh, bạn trở nên điềm tĩnh. Còn nếu tâm rối loạn thì dù cho thân thể có mạnh mẽ, bạn cũng gặp chướng ngại. Hành thiền là học rèn luyện và xả bỏ. Ở đây tôi nói học có nghĩa là: *Mỗi khi tâm cảm nhận một điều gì, chúng ta có bám víu vào đó không? Chúng ta có làm cho nó trở thành vấn đề không? Chúng ta có cảm thấy thích thú hay chán ghét nó không?* Nói ngắn gọn: *Chúng ta có còn chìm đắm trong những tư tưởng của mình không?* Thường thì là như vậy. Nếu chúng ta không thích một điều gì, chúng ta tỏ ra bực bội. Nếu chúng ta thích điều đó, chúng ta cảm thấy sung sướng. Tâm trở nên ô nhiễm và phiền não. Nếu chúng ta làm thế, chúng ta phải biết rằng mình vẫn còn có vấn đề, chúng ta vẫn còn chưa hoàn mỹ và chúng ta vẫn còn công việc để làm, đó là: *xả bỏ nhiều hơn và tu hành tinh tấn hơn.* Ý tôi nói học hỏi là như vậy đó. Nếu chúng ta còn dính mắc ở một nơi nào, chúng ta biết rằng mình còn bị kẹt. Chúng ta biết tình trạng hiện tại của mình, và chúng ta nỗ lực sửa đổi.

Sống bên cạnh vị thầy hay không cũng vậy. Có người cảm thấy sợ. Họ sợ bị thầy la rầy nếu họ không đi kinh hành. Điều này cũng tốt, nhưng nếu bạn thật tâm tu hành, bạn đâu cần phải sợ những người khác. Bạn chỉ sợ những lỗi lầm phát sinh từ thân, khẩu, ý của chính mình. Bạn canh phòng chính mình. Chúng ta phải nhanh chóng cải thiện mình, hiểu biết mình. Đây là cái mà tôi gọi là tu học. Hãy suy ngẫm điều này cho đến khi bạn nhận biết nó rõ ràng.

Sống cách này là dựa vào tính nhẫn nại, không chùn bước trước mọi phiền não. Mặc dù như thế là tốt, nó vẫn còn ở đẳng cấp *"tu hành mà chưa chứng đắc"*. Nếu đã chứng đắc, thì bất kỳ những gì là sai trái, chúng ta đã buông bỏ hết rồi; bất kỳ điều gì là ích lợi, chúng ta đều đã phát triển. Một khi chứng đắc, chúng ta kinh nghiệm một cảm giác an lạc. Bất kể người khác nói gì, chúng ta biết mình, chúng ta bình thản. Ở đâu, chúng ta cũng tự tại.

Những vị Sư trẻ mới tu có thể nghĩ rằng dường như vị cao tăng không đi kinh hành hay ngồi thiền nhiều cho lắm. Đừng bắt chước ông ta về điều này. Bạn nên noi gương, nhưng đừng bắt chước. Noi gương là một việc, bắt chước là một việc khác. Vị cao tăng an trụ trong trú xứ an lạc của riêng ông. Dù bề ngoài ông có vẻ như không tu hành gì cả, ông tu hành ở bên trong. Những gì trong tâm ông không thể nhận biết được bằng mắt. Tu hành theo Đạo Phật là tu tâm. Dù rằng sự tu hành không lộ rõ trong hành động và lời nói của ông, tâm ông là một thứ khác.

Cho nên, một vị thầy đã tu hành lâu năm, đã đi xa trên đường Đạo, có thể có vẻ như phóng túng trong hành động và lời nói của mình, nhưng ông luôn cảnh giác. Ông bình thản. Chỉ nhìn vào những hành động bên ngoài của ông ấy thôi, rồi bạn cố bắt chước ông, nói bất cứ những gì bạn muốn. Nhưng nó không giống nhau. Bạn không có cùng đẳng cấp với ông. Mặc dù vị thầy có thể như chỉ ngồi quanh quẩn, ông không phóng dật. Ông sống trong thế gian nhưng không bị khuấy động bởi nó. Chúng ta không thể nhìn thấy điều này, cho nên đừng phán xét dựa vào dáng vẻ bên ngoài.

Khi chúng ta nói hay hành động, tâm của chúng ta sẽ tương ứng với lời nói hay hành động đó. *Nhưng một người đã tu hành đắc đạo có thể làm hay nói một điều gì một cách nào đó, nhưng tâm của họ thì khác hẳn, bởi vì nó theo sát Phật Pháp và giới luật.* Chẳng hạn, có lúc vị thầy có thể nghiêm khắc với đệ tử của mình: Lời nói của ông có thể gay gắt và phóng túng, hành động của ông thô lỗ. Nhưng tất cả những gì chúng ta nhìn thấy chỉ là những biểu hiện bên ngoài. Chúng ta không nhìn thấy cái tâm không rời Phật Pháp và giới luật của ông.

Hãy làm theo sự chỉ dẫn của Đức Phật, “*Chánh niệm là con đường dẫn đến sự sống vĩnh hằng*”. Hãy suy ngẫm điều này. Bất cứ những gì người khác làm không phải là quan trọng, chỉ nhớ đừng buông lung. Hãy hiểu rằng chữ Tỳ Khưu, theo định nghĩa của Đức Phật, là “*người nhìn thấy hiểm họa của sự luân hồi*”. Kẻ nhìn thấy hiểm họa của sự luân hồi là kẻ nhìn thấy những sự sai lầm, bản chất của thế gian. Thế giới này có quá nhiều hiểm họa, nhưng đa số người không nhìn

thấy nó, họ chỉ thấy những sự khoái lạc và hạnh phúc. Luân hồi là gì? Nỗi khổ của sự luân hồi thì khôn tả xiết, không thể tưởng tượng được. Hạnh phúc cũng là luân hồi. Nếu chúng ta không nhìn thấy hiểm họa của sự luân hồi thì khi hạnh phúc đến, chúng ta bám chặt vào sự hạnh phúc và quên đi sự đau khổ. Chúng ta giống như một đứa trẻ không biết lửa là gì.

Nếu chúng ta hiểu sự tu hành là như vậy: *“Tỳ Khuru là kẻ nhìn thấy hiểm họa của sự luân hồi”*. Nếu sự hiểu biết này, sự giảng dạy này được khắc sâu vào người chúng ta, thì dù là đi, đứng, nằm hay ngồi, ở bất cứ nơi nào, chúng ta đều sẽ thần nhiên. Chúng ta xem xét chính mình. Sự cảnh giác luôn luôn ở đó. Ngay cả khi đang ngồi yên thoải mái, chúng ta cũng cảm thấy như thế. Bất kể chúng ta làm gì, chúng ta đều nhìn thấy hiểm họa này, cho nên chúng ta luôn ở trong một trạng thái tâm thức khác hẳn.

Kẻ nhìn thấy hiểm họa của sự luân hồi sống trong sự luân hồi mà cũng như không sống trong đó. Có nghĩa là, họ hiểu quan niệm đó và họ hiểu tính siêu việt của nó. Bất cứ những gì một người như thế nói ra cũng không giống những gì một người phàm nói. Bất cứ họ làm gì cũng không giống nhau. Bất cứ họ nghĩ gì cũng không giống nhau. Cách ứng xử của họ cũng khôn ngoan hơn rất nhiều. Cho nên có câu nói: *“Noi gương nhưng đừng bắt chước”*. Kẻ ngu bám chặt vào mọi thứ. Bạn không nên làm thế! Đừng quên mất chính mình.

Về phần tôi, bởi thân thể tôi không khỏe cho lắm, tôi sẽ để những vị Sư khác chăm sóc một vài việc cho tôi. Có lẽ tôi sẽ nghỉ ngơi một thời gian. Từ trước đến

nay đã là như vậy rồi: *Chừng nào cha mẹ còn sống, con cái đều khỏe mạnh và tốt đẹp. Khi cha mẹ chết, con cái chia lìa. Lúc trước, chúng giàu có, nay thì nghèo. Điều này thường xảy ra trong đời sống thế tục, và nó cũng xảy ra ở đây. Ví dụ, khi vị thầy còn sống, mọi người đều vui vẻ và tiến bộ. Ông vừa qua đời là sự suy thoái bắt đầu ngay lập tức. Tại sao vậy? Bởi vì khi vị thầy còn sống, người ta cảm thấy tự mãn và họ quên đi chính mình. Họ không thật sự nỗ lực với sự học hỏi và tu hành.*

Như trong đời sống thế tục, khi cha mẹ còn sống, con cái phó thác mọi việc cho cha mẹ. Chúng dựa vào cha mẹ chúng và không biết cách chăm sóc cho chính mình. Khi cha mẹ chết, chúng trở thành những người ăn mày. *Trong đời sống xuất gia, nó cũng vậy. Nếu vị thầy đi khỏi hay chết, điều gần như luôn luôn xảy ra là các vị Sư sẽ giao tiếp nhiều hơn, chia phe phái và suy thoái dần. Sống dựa vào công đức của vị thầy, mọi việc đều trôi chảy. Khi vị thầy qua đời, các đệ tử thường chia rẽ. Quan điểm xung đột. Những người nghĩ sai sống ở một nơi, những người nghĩ đúng sống ở một nơi khác. Những người cảm thấy bất an rời bỏ đoàn thể, dựng lên thiền viện mới, và thiết lập tông phái mới với nhóm đệ tử của riêng họ. Nó là như vậy đó. Lỗi là ở chúng ta. Khi vị thầy còn sống, chúng ta thiếu cảnh giác, chúng ta không đem những tiêu chuẩn tu hành mà vị thầy dạy dỗ và ghi khắc chúng vào tâm của mình.*

Sự tu hành của chúng ta là như vậy. Chẳng hạn, nếu trong số những người xuất gia ở đây, chỉ có mười người tu hành tốt, thì Wat Pah Pong sẽ hưng thịnh. Giống như trong ngôi làng có một trăm căn nhà, dần

chỉ có 50 người tốt thôi, ngôi làng đó cũng sẽ thịnh vượng. Thật ra, tìm được mười người tốt thôi cũng đã khó lắm rồi. Còn với một thiền viện như nơi này, khó mà tìm được ngay cả năm hay sáu vị Sư thật sự thành tâm, thật sự tu hành.

Dù sao đi nữa, bốn phận duy nhất của chúng ta bây giờ là tu hành cho tốt. Thử nghĩ đi, chúng ta có được gì ở đây? Chúng ta không có của cải, tài sản và gia đình nữa. Ngay cả thức ăn, chúng ta cũng chỉ ăn mỗi ngày một bữa. Là một người xuất gia, chúng ta xả bỏ mọi thứ. Chúng ta không nắm giữ một thứ gì. Tất cả những thứ mà người đời hưởng thụ chúng ta đều dứt bỏ. Chúng ta xuất gia là để tu hành. Vậy thì tại sao chúng ta lại thèm khát những thứ khác, dính mắc vào sự tham lam, oán thù, hay tà kiến? Nếu chúng ta không tu hành thì còn tệ hơn những người tại gia, bởi chúng ta không có chức phận gì cả. Nếu chúng ta không làm công việc gì hay nhận lãnh trách nhiệm của mình, thì đó là sự lãng phí một đời sống sa môn.

Sống mà không tỉnh giác thì cũng như chết. Hãy tự hỏi mình, *“Tôi có thời gian để tu hành khi tôi chết không?”* Hãy luôn tự hỏi, *“Khi nào mình chết?”* Nếu chúng ta nghĩ như thế mãi, tâm của chúng ta sẽ luôn tỉnh giác. Khi có sự tỉnh giác liên tục, chánh niệm sẽ tự động theo sau. Trí tuệ sẽ sáng tỏ và chúng ta nhìn thấy bản chất thật của mọi vật. Sự tỉnh giác sẽ canh gác tâm, nhận biết sự nảy sinh của cảm xúc vào mọi lúc, ngày lẫn đêm. Đó gọi là có chánh niệm. *Có chánh niệm là có sự tỉnh giác liên tục. Một người luôn tỉnh giác là người tu hành đúng cách. Đây là bốn phận của chúng ta.*

CHƯƠNG 8: TẠI SAO CHÚNG TA Ở ĐÂY?

“Tại sao tôi sinh ra? Tôi có thể mang theo với mình những gì?” Hãy tự hỏi mình như thế từ sáng đến tối. Nếu bạn làm thế, bạn sẽ sáng suốt hơn, khôn ngoan hơn. Nếu không, bạn sẽ mãi mê mờ.

Kỳ an cư kiết hạ này, tôi không khỏe lắm, nên tôi lên ngọn núi này để hít thở không khí trong lành. Người ta tới viếng thăm, nhưng tôi không thể đón tiếp họ như lúc trước, bởi vì tôi cảm thấy như hơi đã tàn, sức đã cạn. Thôi thì cứ coi như chúng ta có phước báu vì vẫn còn thân thể này ngồi ở đây cho các bạn nhìn. Không bao lâu nữa, bạn sẽ không thấy nó nữa. Hơi thở sẽ ngừng, tiếng nói sẽ dứt. Đức Phật gọi đó là sự hoại diệt của mọi hiện tượng nhân duyên.

Chúng hoại diệt như thế nào? Hãy nhìn một cục nước đá. Lúc đầu nó chỉ là nước. Bạn làm nó đông lại và nó trở thành nước đá. Nhưng không bao lâu thì nó tan chảy. Ngay cả một tảng nước đá lớn, nếu bạn để nó ngoài trời nắng, bạn có thể nhận thấy rằng nó tan rã ra giống như thân thể con người. Nó sẽ tan rã dần dần. Chỉ vài giờ hay có thể chỉ vài phút sau thì tất cả những gì còn lại sẽ là một vũng nước. Đây gọi là sự hoại diệt của các pháp hữu vi²⁷. Từ thời nguyên thủy nó đã là như vậy rồi. Khi chúng ta sinh ra, chúng ta mang theo bản chất cố hữu này vào thế giới với chúng ta. Chúng ta không thể trốn tránh nó. Từ lúc sinh ra, chúng ta đã mang theo sự già nua bệnh tật và chết chóc với chúng

²⁷ *Pháp hữu vi là các hiện tượng thay đổi, sinh diệt liên tục theo các điều kiện nhân duyên.*

ta. Đó là tại sao Đức Phật nói đến sự hoại diệt của các pháp hữu vi. Tất cả chúng ta ngồi đây trong căn phòng này hôm nay, Chư Tăng, ni, thiện nam, tín nữ, đều là những tảng thịt đang tan rã. Ngay bây giờ, tảng thịt đó cứng chắc như tảng nước đá. Nguyên thủy nó là nước; nó trở thành nước đá một thời gian và rồi tan chảy thành nước trở lại. Bạn có nhìn thấy sự hư hoại chính mình không? Hãy nhìn vào thân thể này. Nó già thêm mỗi ngày - tóc già đi, móng tay già đi, mọi thứ đều đang già đi.

Bạn sẽ không như vậy mãi, có đúng không? Có một lúc, bạn nhỏ bé hơn bây giờ rất nhiều. Giờ đây, bạn đã lớn và trưởng thành. Từ giờ trở đi, bạn sẽ hư hoại dần theo định luật thiên nhiên. Thân thể tan rã giống như tảng nước đá vậy. Không bao lâu sẽ không còn gì nữa. Thân thể được tạo thành bởi tứ đại (*đất, nước, gió, lửa*), một tập hợp mà chúng ta gọi là một con người. Chúng ta yêu thích nó, gọi nó là một người nam hay một người nữ, rồi đặt tên cho nó, ông gì đó, bà gì đó, v.v..., để chúng ta có thể nhận diện mỗi người dễ dàng hơn. Nhưng thật sự thì không có ai ở đó cả. Chỉ có đất, nước, gió và lửa mà thôi. Khi chúng tập hợp lại trong hình dáng này, chúng ta gọi cái kết quả đó là một người. Nhưng đừng vội mừng. Nếu bạn xem xét nó cho kỹ, thì sẽ thấy là không có ai ở đó cả.

Những thứ rắn chắc trong cơ thể như thịt, da, xương, v.v... được gọi là nguyên tố đất. Những phần chất lỏng là nguyên tố nước. Những tính năng có sức nóng trong cơ thể là nguyên tố lửa, và những luồng khí luân lưu xuyên suốt cơ thể là nguyên tố gió.

Tại Wat Pah Pong, chúng ta có một thân thể mà không có vẻ là nam hay nữ. Đó là một bộ xương đang treo lủng lẳng trong chánh điện. Nhìn nó, bạn không có cảm giác rằng nó là một người nam hay là một người nữ. Người ta hỏi nhau không biết nó là nam hay nữ và không ai trả lời được. Nó chỉ là một bộ xương. Tất cả da và thịt đều đã mất.

Người ta không hiểu được những điều này. Có người tới Wat Pah Pong, đi vào chánh điện, nhìn thấy bộ xương, thì chạy một mạch ra ngoài! Họ không muốn nhìn thấy nó. Họ sợ những bộ xương. Tôi nghĩ những người này chưa bao giờ nhìn thấy chính mình. Họ cần phải suy ngẫm về cái công dụng lớn lao của một bộ xương. Để tới thiền viện này, họ phải đi xe hay đi bộ. Nếu họ không có xương, làm sao họ di chuyển tới lui được? Họ có thể đi bộ được không? Nhưng họ lái xe tới Wat Pah Pong, đi bộ vào chánh điện, nhìn thấy bộ xương thì bỏ chạy ra ngoài!

Họ chưa bao giờ nhìn thấy một thứ như thế. Họ sinh ra với nó, thế nhưng họ chưa bao giờ nhìn thấy nó. Cho nên, thật là may mắn là họ có cơ hội nhìn thấy nó bây giờ. Ngay cả người già nhìn thấy bộ xương cũng hoảng sợ. Tại sao vậy? Điều này cho thấy rằng họ chưa nhận biết chính mình, họ không thật sự biết chính mình. Có thể khi về nhà, họ sẽ mất ngủ vài ba ngày... nhưng họ đang ngủ với một bộ xương! Họ mặc áo quần cho nó, ăn uống với nó, làm mọi thứ với nó, nhưng họ sợ nó.

Thật là tội nghiệp cho những người không biết gì về chính mình! Họ luôn nhìn vào bên ngoài, nhìn cây

cỏ, nhìn người khác, nhìn vật khác, rồi bình luận, “*Cái này lớn, cái đó nhỏ, cái kia ngắn, cái nọ dài*”. Họ quá bận rộn nhìn những thứ khác nên chẳng bao giờ nhìn thấy chính mình. Con người thật là đáng thương. Họ không có nơi trú ẩn.

Trong những buổi lễ thọ giới, người xuất gia phải học năm đề mục niệm căn bản: tóc, lông, móng tay, răng, da. Vài người thuộc tầng lớp trí thức cười thầm khi họ nghe tới phần này: “*Vị pháp sư này đang tính dạy chúng ta điều gì đây? Dạy chúng ta về tóc khi chúng ta đã có nó vài chục năm nay rồi. Tại sao ông ta phải dạy dỗ chúng ta những điều mà chúng ta đã biết?*” Những người vô minh là vậy đó. Họ cho rằng họ đã có thể nhìn thấy tóc. Tôi bảo họ rằng khi tôi nói “*nhìn thấy tóc*”, có nghĩa là nhìn thấy bản chất thật của nó, nhìn thấy thực chất của sợi lông, của móng tay, răng và da. Đó là điều mà tôi gọi là “*nhìn thấy*”, không phải nhìn một cách hời hợt mà nhìn đúng với sự thật.

Chúng ta đã chẳng chìm đắm đến thế nếu chúng ta có thể nhìn thấy thực chất của chúng. Tóc, móng tay, răng, da, chúng thật sự là gì? Chúng có xinh đẹp không? Chúng có sạch sẽ không? Chúng có thực chất không? Chúng có ổn định không? Không, chúng chẳng là gì cả. Chúng không xinh đẹp, không có thực chất, nhưng chúng ta tưởng tượng ra chúng là như thế. Tóc, móng, răng và da, con người thật sự bám chặt vào những thứ này. Đức Phật lấy các phần này trên cơ thể làm những đề mục niệm căn bản. Ngài dạy chúng ta nhận biết chúng. Chúng tạm bợ, bất toàn và vô chủ. Chúng không thuộc về “*tôi*” hay “*của tôi*”. Chúng ta sinh ra với chúng và bị chúng đánh lừa, nhưng chúng

thật sự là hôi thối. Giả sử, chúng ta không tắm chùng một tuần lễ, chúng ta có thể ngồi cạnh nhau nổi không? Chúng ta thật sự hôi lắm. Khi người ta đổ mồ hôi nhiều, chẳng hạn như khi nhiều người cùng làm việc cực nhọc, mùi của họ lại càng khó ngửi hơn. Chúng ta về nhà, tắm với nước và xà phòng, thì mùi hôi giảm bớt đôi chút. Mùi thơm của xà phòng thay thế vào đó.

Xoa xà phòng lên người có thể khiến cho nó có vẻ thơm tho, nhưng sự thật thì cái mùi hôi của thân thể vẫn còn đó, chỉ tạm thời bị đè nén thôi. Khi mùi xà phòng bay hết, mùi hôi của thân thể sẽ trở lại.

Chúng ta thường nghĩ rằng thân thể này là xinh đẹp, thú vị, lâu bền và mạnh mẽ. Chúng ta thường nghĩ rằng chúng ta sẽ chẳng bao giờ già nua, bệnh tật hay chết. Chúng ta bị mê hoặc và bị lừa, và rồi chúng ta không biết gì về nơi trú ẩn thật sự bên trong chúng ta. Nơi trú ẩn thật sự là tâm. Chánh điện mà chúng ta ngồi đây có thể rất lớn, nhưng nó không phải một nơi trú ẩn thật sự. Chim bồ câu ẩn náu nơi đây cùng với những con thằn lằn và tắc kè. Chúng ta có thể cho rằng chánh điện này thuộc về chúng ta, nhưng không. Chúng ta sống ở đây cùng với mọi thứ khác. Đây chỉ là một nơi ẩn náu tạm thời và không sớm thì muộn chúng ta phải rời bỏ nó. Người ta nhầm lẫn, họ xem những nơi như thế này là trú xứ thật sự.

Cho nên, Đức Phật mới bảo bạn tìm kiếm trú xứ của mình, có nghĩa là tìm kiếm chân tâm của bạn. Cái tâm này rất quan trọng. Thường thì người ta không nhìn vào những điều quan trọng, họ dành phần lớn thời gian cho những thứ không quan trọng. Ví dụ, khi

chùi dọn, họ có thể còng lưng xuống để quét sàn nhà, rửa chén bát, ..., nhưng họ không nhận biết tâm của chính mình. Tâm của họ có thể mục nát, họ có thể cảm thấy tức giận, và họ rửa chén với vẻ chua chát. Họ không nhận thấy rằng tâm họ không tinh khiết. Đây là cái mà tôi gọi là *“lấy chỗ ở tạm làm nơi trú ẩn”*.

Họ làm đẹp căn nhà, nhưng họ không nghĩ đến việc làm đẹp chính tâm của họ. Họ không suy ngẫm về sự khổ. Đức Phật dạy chúng ta tìm kiếm nơi trú ẩn trong chính tâm của mình. Bạn có thể trú ẩn nơi người nào khác sao? Trú xứ thật là tâm, không nơi nào khác. Bạn có thể cố nương tựa vào những thứ khác, nhưng chúng không đáng tin cậy. Bạn chỉ có thể nương tựa vào những thứ khác nếu bạn đã sẵn có một nơi trú ẩn bên trong chính bạn rồi.

Cho nên, tất cả các vị xuất gia và tại gia, những người đến đây hôm nay, hãy suy ngẫm về điều này. Hãy tự hỏi mình, *“Tôi là ai? Tại sao tôi ở đây? Tại sao tôi sinh ra?”* Có người không biết. Họ muốn sống hạnh phúc, nhưng sự khổ không bao giờ ngừng nghỉ. Giàu hay nghèo, già hay trẻ, họ đều đau khổ. Toàn là đau khổ. Tại sao vậy? Bởi vì họ không có trí tuệ. Người nghèo đau khổ vì họ không có đủ dùng, và người giàu đau khổ vì họ có quá nhiều.

Khi mới tu, có lần tôi giảng về sự phúc lạc của một đời sống giàu có với nhiều của cải và tài trợ, v.v... cả trăm tứ gái, hàng trăm tứ trai, một trăm con voi, một trăm con bò, một trăm con trâu, một trăm đủ thứ! Người ta nghe thể rất háo hức. Nhưng thử nghĩ đến việc coi sóc một trăm con trâu? Hay một trăm con bò,

một trăm tứ trai và tứ gái? Bạn có thể tưởng tượng mình phải coi sóc tất cả những thứ đó không? Người ta không nhìn thấy khía cạnh này. Họ muốn có trâu, bò, tời tở... hàng trăm người. Nhưng tôi nói, chỉ năm mươi con trâu thôi cũng đã quá nhiều! Chỉ với việc bện dây thừng cho những con vật đó thôi cũng đã quá nhiều rồi! Nhưng người ta không nghĩ đến điều này. Họ chỉ nghĩ đến sự sung sướng của việc sở hữu đồ vật. Họ không nghĩ đến sự phiền phức đi kèm theo đó.

Nếu chúng ta không có trí tuệ, mọi thứ chung quanh chúng ta đều sẽ là nguồn gốc của sự khổ. Nếu chúng ta khôn ngoan, những thứ này sẽ mang chúng ta ra khỏi khổ đau. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm - Mắt không nhất thiết là điều tốt, bạn biết mà. Nếu bạn đang buồn phiền, chỉ nhìn thấy người khác thôi có thể làm cho bạn tức giận và mất ngủ. Hay bạn có thể đang yêu. Yêu cũng là đau khổ, nếu bạn không đạt được điều mình muốn. Tình yêu và hận thù đều là đau khổ, bởi vì có sự ham muốn. Muốn là đau khổ. Muốn không có một thứ gì cũng là đau khổ. Muốn đạt được điều gì - ngay cả khi bạn đã đạt được nó, bạn vẫn đau khổ, bởi vì bạn sẽ sợ mất nó. Chỉ toàn là đau khổ. Làm sao bạn có thể sống với những thứ đó? Bạn có thể có một căn nhà rộng lớn, sang trọng, nhưng nếu tâm bạn không tốt, sự việc sẽ chẳng êm đẹp như bạn tưởng.

Bạn nên nhìn vào chính mình. Tại sao chúng ta sinh ra? Chúng ta có thật sự đạt được một thứ gì trên cõi đời này không? Ở quê, từ nhỏ người ta đã bắt đầu làm ruộng. Khi đến tuổi mười bảy hay mười tám, họ vội vã lập gia đình, vì e rằng họ không có đủ thời gian để lập nghiệp. Họ bắt đầu làm việc từ lúc còn rất trẻ, hy

vọng rằng họ sẽ giàu có. Họ làm ruộng mãi cho đến khi họ bảy mươi, tám mươi, hay chín mươi tuổi. Tôi hỏi họ, *“Bạn làm việc từ lúc mới sinh ra. Bây giờ đã đến lúc gần đất xa trời, bạn có gì để mang theo với mình không?”* Họ chỉ nói, *“Chịu thôi!”* Có câu nói: *“Đừng nấn ná trên đường khi đi hái dâu. Trước khi bạn biết ra, thì trời đã tối”*. Hài lòng với chỉ một câu *“chịu thôi”*, họ ngồi trong bụi dâu ngốn ngác ăn. *“Chịu thôi, chịu thôi...”*.

Khi bạn còn trẻ, bạn cho rằng sống độc thân là không tốt. Bạn cảm thấy hơi cô đơn. Nên bạn tìm một người bạn đời để chung sống. Bỏ hai người vào một chỗ thì sẽ có sự xung đột! Sống một mình thì quá yên lặng, nhưng sống với những người khác thì có sự xung đột.

Khi con cái còn nhỏ, cha mẹ nghĩ, *“Khi chúng lớn lên, chúng ta sẽ khỏe hơn”*. Họ ráng nuôi con, ba, bốn, năm đứa gì đó, nghĩ rằng khi chúng khôn lớn, gánh nặng của họ sẽ nhẹ bớt. Nhưng khi chúng lớn lên, gánh nặng lại càng lớn hơn. Khi con cái còn nhỏ, chúng không làm phiền bạn nhiều lắm, chỉ một chén cơm và thỉnh thoảng một vài trái chuối là đủ. Khi chúng lớn lên, chúng muốn có xe gắn máy hay xe hơi! Hẳn nhiên, bạn thương con, nên không thể từ chối chúng. Thế nên, bạn cố cho chúng những gì chúng muốn. Phiền phức rồi! Đôi lúc, cha mẹ cãi vã nhau chỉ vì chuyện này. *“Đừng mua xe hơi cho nó, chúng ta đâu có đủ tiền!”* Nhưng vì thương con, bạn đi vay mượn tiền. Rồi còn học phí nữa. *“Khi chúng học xong, chúng ta sẽ khỏe”*. Nhưng việc học đâu có giới hạn! Khi nào chúng mới học xong? Chỉ với môn học Phật Pháp thì mới có điểm

dừng. Tất cả những môn học khác chẳng đi tới đâu. Chỉ có nhức đầu mà thôi. Nếu gia đình có bốn, năm đứa con, cha mẹ thường cãi nhau mỗi ngày.

Chúng ta không nhìn thấy sự khổ đang chờ đợi chúng ta. Chúng ta nghĩ rằng nó sẽ chẳng bao giờ xảy ra. Khi nó xảy ra, chúng ta mới biết. Sự khổ đó, sự khổ vốn có trong thân thể chúng ta thì khó thấy trước được. Khi tôi còn là một đứa trẻ chẵn râu, tôi lấy than chà răng để cho răng trắng. Nhìn thấy hàm răng trắng trẻo của mình, tôi rất thích. Tôi bị mấy cái xương của mình lừa gạt mình, chỉ vậy thôi. Khoảng năm mươi hay sáu mươi tuổi, răng tôi bắt đầu lỏng dần. Khi răng rụng, nó đau nhức lắm, như thể bạn vừa bị ai đá trúng vào miệng. Nhất là khi bạn ăn, nó lại càng đau hơn. Cho nên, tôi đi đến nha sĩ để nhổ hết tất cả. Bây giờ, tôi có răng giả.

Răng thật gây quá nhiều phiền phức cho tôi, nên tôi nhổ chúng hết, tất cả mười sáu cái. Vị nha sĩ cảm thấy e ngại khi phải nhổ hết mười sáu cái một lần, nhưng tôi nói với ông, "*Cứ nhổ hết đi, tôi sẽ chịu trách nhiệm*". Thế nên, ông nhổ hết tất cả một lần. Có cái vẫn còn tốt, ít nhất là năm cái. Lấy chúng ra hết. Sau đó, tôi không thể ăn uống gì được đến mấy ngày. Khi còn là đứa trẻ chẵn râu, tôi nghĩ rằng đánh bóng hàm răng của mình là một việc khôn ngoan. Tôi rất thích những cái răng của mình. Tôi nghĩ rằng chúng rất đẹp. Nhưng có những lúc tôi bị nhức răng đến chết được. Có khi tôi bị đau răng cả tháng trời và nướu răng sưng lớn lên.

Tôi chỉ muốn bạn biết về những điều này, về sự khổ phát sinh từ bên trong thân thể chúng ta. Không có

gì bên trong thân thể này mà bạn có thể tin cậy được. Nó không tệ lắm khi bạn còn trẻ, nhưng khi bạn già, mọi thứ bắt đầu hư hao. Mọi thứ bắt đầu tan rã. Không có một kiến thức nào hay khoa học nào có thể thay đổi quy luật thiên nhiên này. Bạn có thể nhờ một nha sĩ xem xét hàm răng của mình, nhưng dù ông có sửa chữa được đi nữa, thì cũng sẽ có một ngày chúng sẽ đi tới đoạn kết. Cuối cùng, ngay cả vị nha sĩ cũng có vấn đề. Mọi thứ tan rã vào lúc cuối.

Đây là những thứ mà chúng ta nên suy ngẫm khi chúng ta vẫn còn nhuệ khí. Chúng ta nên tu hành khi còn trẻ. Nếu bạn muốn làm phước báu, hãy làm nhanh lên. Đừng để việc đó cho những người già. Đa số người đợi cho đến khi già nua rồi mới tìm tới thiền viện để tu hành. Đàn ông và phụ nữ cũng nói như nhau, “Để đến già đã”. Tôi không biết sao họ có thể nói như thế. Một người già có được bao nhiêu sức lực và nhuệ khí? Cứ thử để họ chạy đua với một người trẻ và nhìn thấy sự khác biệt lớn đến chừng nào. Họ đợi đến già cứ như thể họ không bao giờ chết. Khi đến tuổi năm mươi hay sáu mươi, rồi thì, “Bà nội ơi! Chúng ta cùng đi chùa nhé!” “Con đi đi, tai bà nghe không rõ nữa”. Hiểu ý tôi không? Khi đã lãng tai, thì bà nghe thứ gì đây? “Chịu thôi!” Chỉ chơi với mấy bụi dâu mà thôi. Cuối cùng, khi tai hết nghe được, bà đi chùa. Chẳng còn hy vọng gì nữa. Bà lắng nghe buổi thuyết pháp nhưng chẳng hiểu họ nói gì. Người ta đợi đến khi hơi tàn, sức kiệt rồi mới nghĩ đến việc tu hành.

Đây là những thứ mà bạn nên bắt đầu quan sát. Chúng là gia tài của chúng ta. Chúng sẽ trở nên nặng nề hơn mỗi ngày, một gánh nặng đối với chúng ta. Trong

quá khừ, chân tôi rất khỏe. Tôi có thể chạy. Bây giờ, ngay cả việc đi bộ quanh đây, tôi cũng thấy nặng nề. Trước kia, chân tôi mang vác tôi. Nay, tôi phải mang vác chúng. Khi tôi còn nhỏ, tôi thấy người già đứng dậy từ chỗ ngồi của họ một cách khó khăn, đau đớn. Ngay cả đến lúc đó, họ vẫn chưa muốn học. Lúc ngồi xuống, họ rên rỉ, “Ái da!” Đứng dậy họ rên rỉ, “Ái da!” Luôn luôn “Ái da”. Nhưng họ không biết điều gì khiến họ phải rên rỉ. Ngay cả khi đó, họ vẫn không nhìn thấy sự suy sụp của thân thể.

Bạn không bao giờ biết khi nào bạn lìa bỏ nó. Sự đau nhức chỉ là những diễn tiến tự nhiên. Người ta gọi đó là chứng viêm khớp, sỏi mật, thấp khớp, v.v... và vị y sĩ kê toa thuốc, nhưng cơ thể chẳng bao giờ lành lặn hoàn toàn. Cuối cùng nó vẫn sẽ đi đến một kết thúc mà ngay cả vị bác sĩ cũng không thể tránh được! Đây là sự diễn biến tự nhiên của các nhân duyên. Đó là đường lối của chúng, bản chất của chúng.

Thử xem xét điều này. Nếu bạn nhận ra điều này thì tốt cho bạn, giống như nhìn thấy một con rắn độc trên đường từ xa. Nếu nhìn thấy nó, bạn có thể đi tránh qua một bên để không bị nó cắn. Nếu không nhìn thấy nó, bạn có thể giẫm lên nó.

Khi gặp chuyện đau khổ, người ta không biết phải làm gì. Đi đâu để giải quyết nó đây? Họ muốn lẩn tránh sự khổ, muốn thoát khổ, nhưng không biết làm sao để đối phó với nó. Và cứ thế họ sống cho đến khi già nua, bệnh hoạn... rồi chết.

Lúc xưa, khi có người bị bệnh sắp chết, một trong những thân quyến của họ sẽ thì thầm chữ *Phật*, *Phật*

trong tai họ. Họ làm gì với Phật lúc này? Chữ Phật còn lợi ích gì khi họ sắp lên giàn hỏa thiêu? Khi hơi thở của họ đã đứt quãng, bạn đến nói với họ, “*Mẹ ơi! Phật, Phật!*” Đừng lãng phí thời gian làm gì. Bạn chỉ làm cho bà ấy rối loạn. Hãy để bà ta ra đi yên ổn.

Khi mới kết hôn, người ta thường chấp nhận nhau, nhưng về già, họ lại không hiểu nhau. Nhiều khi người vợ nói gì, người chồng cũng thấy bức bối, người chồng nói gì, người vợ cũng không muốn nghe. Họ quay lưng lại với nhau.

Không phải tôi nói thế bởi vì tôi không có gia đình. Tại sao tôi không lập gia đình? Chỉ nghe hai chữ *kết hôn* thôi, tôi đã biết nó sẽ là gì rồi. *Kết* là kết chặt lại. Giả sử, có người lấy một sợi dây thừng và cột bạn lại trong khi bạn đang ngồi đây, bạn cảm thấy thế nào. Đó gọi là “*bị kết chặt*”. Có một cái vòng trói buộc. Người đàn ông sống trong cái vòng trói buộc của ông ấy, và người phụ nữ sống trong cái vòng trói buộc của bà ấy.

Hãy suy ngẫm cho kỹ. Nếu bạn vẫn chưa nhận ra điều này ngay bây giờ, bạn có thể nhận biết sau này. Có người đã nhận ra một phần nào. Những người khác đã hết phương kế. “*Mình nên ở lại hay nên đi đây?*” Tại Wat Pah Pong, có khoảng bảy mươi hay tám mươi cái chòi tranh. Tôi thường bảo vị Sư trưởng giữ lại một vài cái chòi trống, trong trường hợp có người cãi vã với vợ hay chồng của mình. Quả thật, chẳng bao lâu thì có một phụ nữ khăn gói đến xin xuất gia. “*Tôi chán thế giới này lắm rồi, Luang Por*”, “*Ồ! Đừng nói thế! Những chữ đó nặng nề quá*”. Rồi người chồng đến và nói rằng

ông cũng chán. Nhưng sau vài ba ngày trong thiền viện, sự chán ngán thế gian của họ biến mất.

Thật ra, họ chỉ đang lừa gạt chính mình. Sau khi ngồi yên tĩnh một hồi trong chòi, họ bắt đầu suy nghĩ, *“Không biết khi nào bà ta mới đến đây nản nỉ mình về nhà nhỉ?”* Họ không thật sự biết điều gì đang xảy ra. Cái chán thế giới này của họ là gì thế? Họ tức giận một điều gì đó và chạy đến thiền viện. Ở nhà mọi thứ đều sai cả, người chồng sai, người vợ sai. Nhưng sau ba ngày yên lặng, họ suy nghĩ, *“Hừm, vợ mình nói cũng đúng, mình sai thật,”* hay *“Chồng mình đúng, mình không nên tức giận như thế”*. Họ thay đổi lập trường. Nó là như thế đó. Đó là tại sao tôi không quá quan tâm đối với những việc thế gian. Tôi biết nó rất rõ, cho nên tôi đã chọn đời sống xuất gia.

Đây là bài tập của bạn. Dẫu bạn làm ruộng ngoài đồng hay làm việc trong công sở, hãy suy ngẫm những lời sau. Hãy tự hỏi, *“Tại sao tôi sinh ra? Tôi có thể mang theo với mình những gì?”* Hãy tự hỏi mình như thế từ sáng đến tối. Nếu bạn làm thế, bạn sẽ sáng suốt hơn, khôn ngoan hơn. Nếu không, bạn sẽ mê mờ mãi. Nếu bạn không hiểu rõ lúc này, có thể sau này bạn sẽ hiểu. *“Ồ, thì ra đó điều mà Luang Por muốn nói. Vậy mà lúc trước mình không hiểu”*.

Tôi nghĩ rằng như vậy là đủ cho ngày hôm nay. Nếu tôi nói lâu hơn nữa, thân thể già nua này sẽ mỏi mệt.

CHƯƠNG 9: CƠN LŨ DỤC VỌNG

*Đức Phật nói, “Bất cứ thứ gì bạn có, đừng có nó”.
Hãy để nó ở đó, nhưng đừng làm cho nó trở thành của
bạn.*

Cơn lũ của dục vọng: chìm đắm trong cảnh sắc, trong thanh âm, trong mùi vị, trong khoái lạc nhục dục. Chìm đắm bởi vì chúng ta chỉ nhìn vào bên ngoài mà không nhìn vào trong. *Người ta không nhìn thấy chính mình, mà chỉ lo nhìn những người khác. Mọi người khác, họ đều có thể thấy, nhưng chính họ thì không.* Nhưng có gì khó khăn đâu. Chỉ là người ta không thật sự cố gắng.

Ví dụ, nhìn một phụ nữ xinh đẹp. Điều gì đang xảy ra vậy? Nhìn thấy một phụ nữ cho bạn cảm giác gì? Vừa nhìn thấy khuôn mặt là bạn nhìn thấy mọi thứ khác. Bạn hiểu tôi nói gì chứ? Cặp mắt chỉ nhìn một chút thôi, thì tâm đã nhìn thấy những phần còn lại. Tại sao nhanh như thế? Đó là bởi vì bạn đã chìm đắm trong cơn lũ. *Bạn kẹt trong sự suy nghĩ và trí tưởng tượng của bạn, giống như kẻ nô lệ đang bị một người khác điều khiển.* Khi họ bảo ngồi, bạn phải ngồi; khi họ bảo đi, bạn phải đi. Bạn không thể trái lời họ bởi vì bạn là nô lệ của họ. Bị nô lệ cho lục căn cũng vậy đó. Bất kể bạn cố gắng bao nhiêu, bạn dường như không thể dứt bỏ nó. Và nếu bạn trông đợi người khác dứt bỏ nó cho bạn, bạn chỉ tạo phiền phức cho mình.

Cho nên, Đức Phật để chúng ta tự lựa chọn sự tu hành và thoát khổ. Chẳng hạn như Niết Bàn, Đức Phật đã hoàn toàn giác ngộ, tại sao Đức Phật không diễn tả

Niết Bàn một cách chi tiết hơn? Tại sao Ngài bảo chúng ta tu hành và tự mình chứng ngộ? Có người bâng khuâng. Họ lý luận, *“Nếu Đức Phật thật sự biết rõ điều đó, Ngài đã nói cho chúng ta biết. Tại sao Ngài che giấu?”* Nghĩ như thế là sai. Chúng ta không thể nhận biết chân lý bằng cách này. Chúng ta phải tu tập, chúng ta phải huấn luyện để có thể chứng ngộ. Đức Phật chỉ cho chúng ta biết cách phát triển trí tuệ mà thôi. Ngài nói rằng chính chúng ta phải tu hành để đạt đến mục đích.

Nhưng Con Đường mà Đức Phật giảng dạy đi ngược lại những thói quen của chúng ta. Thanh đạm, kiềm thúc nhưng chúng ta không thích điều đó. Cho nên, chúng ta nói, *“Hãy chỉ cho chúng con, hãy chỉ cho chúng con đường đến Niết Bàn, để chúng con có thể đi đến đó một cách dễ dàng”*. Trí tuệ cũng vậy, Đức Phật không thể chỉ cho chúng ta trí tuệ; nó không phải là một thứ có thể phân phát. Đức Phật có thể chỉ cách phát triển trí tuệ, nhưng phát triển được bao nhiêu trí tuệ thì còn tùy vào mỗi người. Bởi vì phước báu và nghiệp quả của mọi người khác nhau, sự chứng ngộ, vì thế, có lúc nhanh, lúc chậm. Đức Phật và các đệ tử của Ngài đều tự mình tu hành, nhưng dù vậy, họ vẫn dựa vào sự hướng dẫn và khuyên bảo của vị thầy trong quá trình tu tập.

Khi nghe pháp, có thể chúng ta muốn nghe cho đến khi không còn nghi ngờ, nhưng sự hoài nghi không bao giờ chấm dứt chỉ với việc nghe pháp. Sự hoài nghi không dứt bằng sự lắng nghe hay suy tư. Nghe pháp thôi không đưa tới sự chứng ngộ. Tuy nhiên, nghe pháp rất lợi ích. Vào thời Đức Phật, có người chứng ngộ và

đạt tới Thánh quả A La Hán trong khi nghe thuyết pháp. Nhưng những người này, Ba la mật của họ vốn đã đủ rồi; họ vốn đã hiểu biết rất sâu. Giống như một quả bóng. Khi quả bóng được bơm hơi, nó căng phồng lên. Không khí bên trong ép vào thành quả bóng, nhưng không có lỗ để nó thoát ra. Chỉ cần lấy kim chích thủng trái banh, thì không khí lập tức tuôn ra ngoài.

Tâm của những vị Tôn giả được giác ngộ khi nghe pháp cũng giống như quả bóng đó. Nó sẵn đã có cái “sức ép” này ở bên trong. Nó chỉ chưa thoát ra vì còn có một bức thành mỏng ngăn che chân lý. Khi họ nghe pháp và nó gõ vào trúng chỗ thì trí tuệ phát sinh. Họ lập tức hiểu, lập tức xả bỏ và đắc đạo. Nó là vậy đó. Tâm thay đổi từ cách nhìn này đến cách nhìn khác. Bạn có thể cho rằng nó còn xa, hay có thể nói rằng nó rất gần.

Đây là điều mà chúng ta phải tự làm cho mình. Đức Phật chỉ có thể cho chúng ta phương pháp để phát triển trí tuệ. Vậy thì tại sao sau khi nghe pháp, chúng ta vẫn không thể liễu ngộ chân lý? Đó là bởi vì có một tấm màn ngăn che nó. Bạn có thể nói rằng chúng ta bị chìm đắm. Chìm đắm trong dục lạc. Chìm đắm trong vòng sinh tử. Dục vọng nảy sinh theo thanh sắc, mùi vị, xúc chạm và tư tưởng. Đồng hóa với những thứ này, tâm bám chặt và bị kẹt vào dục lạc.

Những hành giả biếng nhác thường không nhớ đến đạo pháp. Thế nhưng, khi bị rầy la, họ cứ nhớ mãi sự khiển trách đó. Họ có thể bị rầy la khi kỳ kiết hạ bắt đầu, và sau khi kỳ kiết hạ kết thúc, họ vẫn không quên chuyện đó. Chừng nào còn sống, họ vẫn không quên,

nhất là khi sự khiển trách đó có tác động lớn đối với họ. Nhưng khi nói đến sự giảng dạy của Đức Phật - những việc như sự điều thân, kiềm thúc, tu tập chuyên cần - tại sao người ta không giữ mãi những điều này trong tâm? Tại sao họ cứ quên mãi? Cứ quan sát sự tu hành của chúng ta ở đây thì biết.

Ví dụ, những giới luật như, sau khi ăn, trong khi rửa y bát, đừng trò chuyện! Ngay cả bấy nhiêu thôi mà người ta cũng không làm được. Mặc dù chúng ta biết rằng tán gẫu không ích lợi gì mà chỉ trói buộc chúng ta vào dục lạc ngũ trần, người ta vẫn thích nói. Không bao lâu, họ bắt đầu bất đồng ý kiến và cuối cùng thì tranh cãi và gây gổ.

Điều này không có gì là phức tạp và khó hiểu cả. Nó rất là cơ bản. Thế nhưng, người ta có vẻ như không muốn cố gắng. Họ nói họ muốn được khai ngộ, nhưng họ muốn giác ngộ theo kiểu của họ; họ không muốn tu tập và rèn luyện bản thân. Tất cả những giới luật tu hành đều là những phương tiện khéo léo để giúp hành giả thấu suốt và chứng đạo, nhưng người ta không chịu tuân thủ.

“Sự tu hành chân chánh” hay *“sự tu hành thành tâm”* không nhất thiết có nghĩa là bạn phải hao tổn rất nhiều năng lượng, chỉ bỏ ra chút nỗ lực trong tâm, phấn đấu một chút với những cảm xúc phát sinh, nhất là những cảm xúc nặng về dục lạc. Chúng là kẻ thù của chúng ta. Nhưng hình như người ta không thể làm thế. Năm nào cũng vậy, càng gần đến cuối kỳ an cư kiết hạ, thì tình trạng càng trở nên tệ hại, có người dường như hết muốn chịu nổi. Càng gần đến lúc cuối, họ lại càng

giải đãi, phóng dật. Năm nào tôi cũng nói về điều này, nhưng họ vẫn không nhớ. Chúng tôi có đưa ra một số quy định, nhưng chưa tới một năm thì không ai chấp hành cả. Những cuộc trò chuyện vô bổ lại bắt đầu. Sự tu hành thoái bộ. Thường là như vậy đó.

Những người thật sự muốn tu hành nên suy ngẫm về kết quả bất lợi của những điều này. Khi chúng ta được thâm nhập vào hàng ngũ xuất gia, chúng ta sống giản dị. Thế nhưng, có vài người đã hoàn tục để đi ra chiến trường, nơi súng đạn bay vèo vèo mỗi ngày, họ thích như thế. Họ thật sự muốn đi lính. Họ không thấy nguy hiểm sao? Họ sẵn sàng chết vì bom đạn, nhưng không ai muốn chết để phát triển đức hạnh. Đó là bởi vì họ là những kẻ nô lệ. Họ không nhìn thấy sự nguy hiểm.

Thật là lạ! Bạn nghĩ rằng họ có thể nhận ra điều đó, nhưng không. Nếu đến lúc đó mà họ vẫn chưa nhận thấy thì họ thật là hết hy vọng. Họ quyết định ở lại trong guồng máy sinh tử luân hồi. Sự việc là như thế đó. Nếu bạn hỏi họ, "*Tại sao anh sinh ra?*", có lẽ họ sẽ không trả lời được, bởi vì họ không nhận ra điều đó. Họ chìm đắm trong thế giới của lục căn, lục trần và chìm đắm trong *sự trở thành (Bhava)*. *Bhava* là phạm vi sinh khởi, nơi sinh của chúng ta. Nói ngắn gọn, chúng ta sinh ra từ đâu? *Bhava* là điều kiện tiên quyết cho sự sinh khởi. Ở đâu có sự sinh khởi, thì đó là *Bhava*.

Ví dụ, giả sử chúng ta có một vườn táo mà chúng ta rất thích. Đó là một *Bhava* cho chúng ta nếu chúng ta không dùng trí tuệ để quán xét. Tại sao thế? Giả sử vườn cây của chúng ta có một trăm hay một ngàn cây

táo. Chừng nào chúng ta còn xem chúng là cây của chúng ta, chúng ta sẽ “sinh” vào trong mỗi cây đó, sinh ra làm con sâu, trong một ý nghĩa nào đó, bởi cái *tâm trở thành* đã chui vào mỗi cây táo đó; hay dù cho thân thể con người của chúng ta vẫn còn đó trong căn nhà, nó vẫn như thể chúng ta đã gửi “xúc tu” vào mỗi cây đó.

Làm sao chúng ta biết rằng đó là *Bhava*? Nó là *Bhava* (*phạm vi sinh khởi*) bởi vì chúng ta bám chặt vào cái ý tưởng rằng những cây táo đó là của riêng chúng ta. Nếu có người lấy rìu chặt một trong những cây này xuống, chúng ta ở trong nhà của mình sẽ “chết” với cái cây đó. Chúng ta sẽ nổi nóng và phải xử lý vấn đề. Có thể chúng ta sẽ cãi lộn với người đó. Sự cãi vã đó là “*sự sinh khởi*”. Phạm vi sinh khởi là cái cây mà chúng ta bám vào như thể nó thuộc về chúng ta. Chúng ta “sinh ra” ngay tại nơi mà chúng ta cho rằng nó là của chúng ta.

Bất cứ thứ gì chúng ta bám víu vào, chúng ta sinh ra ở nơi đó; chúng ta hiện hữu ngay nơi đó. Chúng ta sinh ra ngay khi chúng ta “biết”. Đây là cái biết từ *sự không biết*, chúng ta biết rằng có người vừa đốn một trong những cái cây của chúng ta, nhưng chúng ta không biết rằng những cây đó không thật sự là của chúng ta. Đây gọi là “*cái biết từ sự không biết*”. Và rồi chúng ta sinh vào cái *Bhava* đó.

Vatta, bánh xe luân hồi vận chuyển như thế này. Người ta bám chặt vào *Bhava*, họ lệ thuộc vào *Bhava*. Nếu họ ưa thích *Bhava*, đây là một sự sinh khởi. Và nếu họ đau khổ về những thứ như thế, thì đây cũng là một

sự sinh khởi. Chừng nào chúng ta không xả bỏ, chúng ta sẽ còn kẹt trong vòng luân hồi. Hãy suy ngẫm về điều này. Bất cứ thứ gì chúng ta bám víu vào như thế, đó là chính chúng ta hay của chúng ta, đó là một phạm vi sinh khởi. Phải có một *Bhava*, một phạm vi sinh khởi, trước khi sự sinh khởi có thể xảy ra. Do đó Đức Phật có nói, “Bất cứ thứ gì bạn có, đừng có nó”. Hãy để nó ở đó, nhưng đừng làm cho nó trở thành của bạn. Bạn phải hiểu sự có và không có này; biết được bản chất của chúng. Đừng quanh quẩn trong sự đau khổ.

Nơi mà bạn sinh ra, bạn có muốn trở lại đó để được tái sinh không? Hãy suy ngẫm điều này. Càng gần đến cuối kỳ an cư kiết hạ, Chư Tăng và thiền sinh càng chuẩn bị để quay lại đời sống cũ và sinh ra ở đó. Thật đó. Bạn cho rằng người ta thích sống trong bụng của một người khác sao? Thật khó chịu vô cùng! Thử nghĩ đi, chỉ ở trong chồi của bạn một ngày thôi, đóng hết các cửa ra vào và cửa sổ là bạn đã ngộp thở rồi. Nếu như phải nằm trong bụng một người nào chín, mười tháng thì sẽ ra sao? Người ta không nhìn thấy cái giá của nó. Bạn có muốn trở lại trong bào thai đó không? Bạn đang tiếc nuối điều gì thế?

Đó là *Bhava*. Cội rễ là ở đó. Mọi thứ xoay quanh đó. Đức Phật bảo chúng ta quán chiếu điểm này. Người ta nghĩ đến nó nhưng vẫn không nhận thấy nó. Mọi người đều chuẩn bị để trở lại nơi đó nữa. Họ biết rằng ở trong đó rất khó chịu, thế nhưng họ muốn đưa đầu vào đó, đặt cổ vào cái thòng lọng một lần nữa. Mặc dù họ có thể biết rằng cái thòng lọng này rất là khó chịu, họ vẫn muốn đưa đầu vào đó. Tại sao họ không hiểu điều này chứ? Khi tôi nói những chuyện này, người ta

sẽ nói, *“Nếu đúng là như vậy, thì mọi người sẽ phải cạo đầu đi tu cả, và rồi thế giới sẽ ra sao?”* Bạn sẽ chẳng bao giờ có thể khiến cho mọi người đi tu, cho nên đừng lo.

Tôi trở thành một Sa Di vào lúc 9 tuổi. Tôi bắt đầu tu hành từ lúc đó. Nhưng thời gian đó, tôi không biết gì cả về điều này. Tôi chỉ hiểu khi tôi trở thành một Tỳ Khưu. Khi là Tỳ Khưu, tôi rất cảnh giác. Những thú vui sắc dục mà người đời mê đắm không có vẻ gì vui thú đối với tôi. Tôi nhìn thấy sự đau khổ trong đó, như nhìn thấy chất độc bên trong một món ăn thơm ngon. Bất kể nó ngọt ngào hay hấp dẫn đến chừng nào, tôi biết rằng nếu tôi ăn nó vào, tôi sẽ chết. Tôi luôn nghĩ như thế. Mỗi khi cảm thấy muốn *“ăn món đó”*, tôi nghĩ đến *“chất độc”* bên trong, và rồi tôi thu hồi sự ham muốn của mình. Tuy nhiên, ở tuổi này, những thứ đó không thể cám dỗ tôi nữa.

Có người không nhìn thấy chất độc. Có người nhìn thấy nó nhưng vẫn muốn thử thời vận. Nhưng như họ nói, *“Nếu bạn đã làm cho bàn tay mình bị thương, thì đừng đụng vào chất độc”*.

Tôi cũng đã từng nghĩ đến việc thử cho biết. Có một lần sau khi xuất gia khoảng năm, sáu năm, tôi nghĩ đến Đức Phật: *“Ngài tu hành năm, sáu năm và rồi đoạn tuyệt với đời sống thế tục, nhưng tôi vẫn còn ưa thích nó và nghĩ đến việc quay trở lại. Đời sống thế tục có thể giúp tôi có thêm kinh nghiệm và kiến thức. Ngay cả Đức Phật cũng có một đứa con trai là La Hầu La (Rahula) mà. Có lẽ tôi quá khắt khe với mình?”* Tôi nghĩ đến việc này một thời gian, nhưng rồi tôi nhận ra, *“Đúng, hay*

lắm, tất cả đều tốt cả, nhưng tôi chỉ sợ rằng vị ‘Phật’ này sẽ lún sâu trong bùn, không giống như vị Phật trước”. Và rồi tôi kháng cự những tư tưởng thế gian đó.

Từ kỳ an cư kiết hạ thứ 7 đến kỳ thứ 11, tôi thật sự đã đấu tranh rất nhiều. Thời gian này, tôi có cảm tưởng như mình đã kiệt lực, tôi đã vật lộn rất lâu. Những Tăng sĩ và Sa Di trẻ tuổi vẫn còn rất nhiều nhuệ khí, họ có thể đi ra ngoài để thử sức mình. Nhưng trước khi làm thế, hãy suy nghĩ cẩn thận.

Nói đến dục lạc, ngũ trần, thật không dễ gì buông bỏ. Rất khó nhận ra bản chất thật của nó. Chúng ta phải sử dụng những phương pháp tinh xảo. Hãy nghĩ đến những dục lạc như việc ăn thịt và nó mắc trong kẽ răng của bạn. Bạn phải tìm một cây tăm để khươi nó ra. Khi miếng thịt rút ra, bạn cảm thấy nhẹ nhõm được một lát. Có thể bạn quyết định không ăn thịt nữa. Nhưng lần tới, khi nhìn thấy thịt, bạn không cưỡng nổi. Bạn ăn thêm chút nữa và rồi nó lại mắc vào kẽ răng. Rồi bạn lại phải lấy nó ra và cảm thấy thoải mái một lần nữa, cho đến khi bạn ăn thịt lại. Áp lực tăng lên dần cho đến khi bạn cho nó ra bớt. Chỉ là vậy thôi. Tôi không thấy điều gì phức tạp cả.

Những điều này, tôi chẳng học hỏi từ một người nào khác. Chúng xảy đến với tôi trong quá trình tu hành. Tôi ngồi thiền và quán chiếu dục lạc như một cái tổ kiến. Một người đàn ông lấy cây gỗ chọc vào tổ kiến cho đến khi mấy con kiến chạy ra ngoài, bò lên cây gỗ và lên mặt ông ta, cắn vào mắt và tai của ông. Vậy mà ông vẫn không nhìn thấy tình cảnh khó khăn của mình.

Giáo lý của Đức Phật có nói rằng nếu chúng ta nhìn thấy sự nguy hiểm của một điều gì đó, bất kể nó có vẻ tốt đẹp như thế nào, chúng ta biết rằng nó có hại. Bất cứ điều gì mà chúng ta chưa nhìn thấy sự nguy hiểm của nó, chúng ta cứ nghĩ rằng nó tốt. Nếu chúng ta chưa nhìn thấy sự nguy hiểm của một thứ gì đó, chúng ta không thể thoát khỏi nó.

Bạn có nhận thấy một điều là: Bất kể một “việc” nào đó bán thiu đến chừng nào, vẫn có người ưa thích nó. Việc này không sạch sẽ, nhưng bạn không phải trả tiền để người ta làm nó, họ sẽ vui vẻ tình nguyện. Với những việc bán thiu khác, người ta sẽ không làm dù bạn có trả tiền. Nhưng việc bán thiu này, họ sẽ hăng hái chấp thuận, bạn không phải trả tiền cho họ. Công việc không sạch sẽ, nhưng tại sao người ta thích? Làm sao bạn có thể cho rằng con người là thông minh khi họ ứng xử theo kiểu này?

Hãy nhìn mấy con chó ở quanh thiền viện này có cả đàn ở đây. Chúng chạy quanh cắn xé nhau, có con bị cắn đến tàn tật. Nhưng chỉ vài tháng sau là chúng lại đâu hoàn đó. Hễ có con chó nhỏ hơn mới đến là những con lớn lại đuổi cắn nó. Con chó đó kêu *ằng ằng*, kéo lê cái chân bị thương của nó. Nó chỉ là một con chó nhỏ thôi, nhưng nó nghĩ rằng một ngày nào đó, nó sẽ có cơ hội. Rồi nó bị cắn tơi bời và đó là tất cả những gì nó nhận được. Trong suốt mùa kiếm bạn tình, nó có thể chẳng có được một cơ may nào. Những con chó này chạy quanh và tru với nhau từng đàn, tôi nghĩ chắc là chúng đang ca hát! Chúng nghĩ rằng chúng đang vui chơi, chúng đang ca hát, nhưng chúng không biết điều

gì khiến chúng làm như thế, chúng chỉ làm theo bản năng của mình một cách mù quáng.

Hãy suy ngẫm về điều này. Nếu bạn thật sự muốn tu hành, bạn nên hiểu biết những cảm xúc của mình. Ví dụ, bạn nên gần gũi ai, trong số những Tỳ Khưu, Sa Di, hay người tại gia? Nếu bạn thân cận với người nói nhiều, họ sẽ ảnh hưởng bạn, khiến bạn cũng nói nhiều. Nội chuyện riêng của bạn thôi cũng đã nhiều rồi, nay lại cộng thêm vấn đề của họ nữa. Chúng sẽ nổ tung mất!

Người ta thích chơi với những người nói nhiều và nói những chuyện phù phiếm. Họ có thể ngồi hàng giờ để lắng nghe những chuyện như thế. Nhưng khi nhắc đến việc nghe pháp và việc tu hành thì họ chẳng tiếp thu được bao nhiêu. Tôi vừa bắt đầu buổi thuyết giảng là họ buồn ngủ rồi. Họ không nhận được gì cả. Khi tôi nói đoạn cuối thì mọi người mới tỉnh dậy và mở mắt ra. Như thế thì có ích lợi gì? Người tu hành chân chánh sẽ rời khỏi buổi thuyết pháp với một cảm giác thăng hoa và hăng say. Họ đã học được một điều gì đó.

Hãy chọn lựa. *Trong mỗi giây khắc, bạn đều đứng ở một ngã rẽ giữa con đường thế gian và con đường Đạo. Bạn chọn con đường nào? Bạn có sự chọn lựa. Nếu bạn muốn được giải thoát, thời điểm là ở đây.*

CHƯƠNG 10: HAI MẶT CỦA THỰC TẠI

Mọi thứ đều có hai mặt và bạn phải nhìn thấy cả hai. Rồi khi hạnh phúc đến, bạn không chìm đắm trong đó; khi đau khổ phát sinh, bạn cũng không chìm đắm.

Trong cuộc đời, chúng ta có hai sự chọn lựa: chìm đắm trong thế gian hay vượt lên trên thế gian. Đức Phật là một người đã có thể tự mình vượt lên trên thế gian và vì thế Ngài đã đạt được sự giải thoát về tâm linh. Cùng thế ấy, có hai loại kiến thức: kiến thức thế gian và kiến thức tâm linh, hay trí tuệ chân chính. *Nếu chúng ta chưa tu hành và rèn luyện chính mình, bất kể chúng ta có bao nhiêu kiến thức, nó vẫn là kiến thức của thế gian và do đó không thể giải thoát chúng ta.*

Hãy nghĩ và nhìn cho kỹ! Đức Phật nói rằng các pháp của thế gian xoay chuyển thế gian. *Chạy theo thế gian, tâm bị vướng nơi thế gian, làm ô nhiễm chính nó, dù lui hay tới, nó chẳng bao giờ thỏa mãn. Người thế gian là những người luôn tìm kiếm một điều gì đó, nhưng không bao giờ thấy đủ.* Kiến thức thế gian không khác gì sự ngu dốt, nó không phải là kiến thức với sự hiểu biết rõ ràng. Cho nên, nó không có chỗ dừng lại. Nó xoay vòng chung quanh những mục đích thế gian, đó là sự tích góp của cải, mong cầu danh lợi và dục lạc; nó là một tấm màn ảo tưởng dày đặc mà chúng ta bị cột chặt vào.

Một khi chúng ta đạt được một điều gì, sự ganh tỵ, lo lắng và ích kỷ phát sinh. Và khi chúng ta cảm thấy sợ hãi mà không thể đẩy lùi nó bằng sức người, chúng ta dùng đầu óc của mình để phát minh ra đủ thứ công

cụ, ngay cả vũ khí và bom nguyên tử, chỉ để làm nổ tan xác những người khác. Tại sao lại phiền phức đến thế? Đây là con đường của thế gian. Đức Phật nói rằng nếu một người đi theo con đường này, họ sẽ đi mãi mà không tới khúc cuối. Hãy tu hành để giải thoát! Hẳn nhiên, sống thuận với trí tuệ chân chính không phải dễ, nhưng những ai thành tâm cầu Đạo, sẽ có thể bền tâm và nhẫn nại. Thiếu dục tri túc. Ăn ít, ngủ ít, nói ít và sống có tiết độ. Bằng cách này, chúng ta có thể đoạn tuyệt với thế gian.

Nếu hạt giống của thế gian chưa bị nhổ tận gốc rễ, chúng ta sẽ vẫn bị phiền toái và rối rắm mãi. Ngay cả khi bạn đã xuất gia, nó vẫn tiếp tục lôi kéo bạn. Nó tạo nên quan điểm của bạn, ý kiến của bạn, nó tô điểm những ý tưởng của bạn, nó là như thế đó. Người ta không nhận thấy điều này. Họ nói rằng họ sẽ hoàn tất những công việc của thế gian. Họ chỉ hy vọng thôi. Giống như một vị thủ tướng chính phủ mới nhậm chức, nóng lòng muốn bắt đầu công việc quản lý của ông. Ông ta nghĩ rằng ông có tất cả những câu trả lời, nên ông giữ bỏ hết những chính sách cũ, nói rằng, "*Xem đây! Tôi sẽ làm tất cả một mình*".

Đó là tất cả những gì họ làm, mang thứ này vào và đem thứ kia ra, không bao giờ hoàn tất một điều gì cả. Họ không bao giờ thật sự thành tựu một điều gì. Bạn không thể nào làm một điều gì mà có thể vừa lòng tất cả mọi người, người thì thích một ít, người thì thích rất nhiều, có người thích ngắn, có kẻ thích dài, người thích mặn, kẻ thích cay. Muốn đem mọi người lại với nhau và đồng ý với nhau là một điều bất khả thi.

Tất cả chúng ta đều muốn thành tựu một điều gì trong đời mình. Nhưng thế giới, với tất cả sự phức tạp của nó, khiến cho con người khó có thể thật sự thành tựu một điều gì. Ngay cả Đức Phật, sinh ra trong một hoàn cảnh vô cùng thuận lợi và cao quý của một vị Thái tử, vẫn không tìm thấy sự thành tựu nào trong đời sống thế gian.

CÁI BÃY CỦA LỤC CĂN

Đức Phật nói về dục vọng và lục trần: Sắc, thanh, mùi, vị, xúc, Pháp. Sự ham muốn hạnh phúc, đau khổ, tốt, xấu, v.v... đầy đầy khắp nơi!

Sắc có cảnh tượng nào có thể sánh được với cảnh tượng một phụ nữ. Không phải vậy sao? Một người phụ nữ đẹp không làm cho bạn muốn nhìn sao? Một người với một thân hình hấp dẫn vừa đi ngang qua, bạn nhìn sững! Còn âm thanh thì sao? Không có âm thanh nào thu hút bạn hơn tiếng nói của người phụ nữ. Nó xuyên thấu con tim của bạn! Mùi hương cũng vậy. Mùi nước hoa của người phụ nữ quyến rũ hơn hết. Không có mùi hương nào khác có thể sánh được. Vị - ngay cả món ăn ngon ngọt nhất cũng không thể so sánh với vị ngọt ngào của một người phụ nữ. Xúc chạm cũng vậy. Khi bạn vuốt ve một người phụ nữ, bạn choáng váng, say sưa, và quay cuồng!

Có một pháp sư thần thông quảng đại ở Taxila tại nước Ấn Độ thuở xưa. Ông dạy cho một trong các đệ tử tất cả phép thuật và bùa chú của mình. Khi người đệ tử đó đã thông thạo, anh ra đi với một chỉ thị cuối cùng từ vị thầy của mình: *“Ta đã dạy cho con tất cả những gì ta biết về thần chú và phép thuật. Những loài vật có*

nanh vuốt, những loài có sừng và ngay cả những con thú to lớn, con cũng không cần phải sợ. Con sẽ được bảo vệ từ những thứ này, ta có thể bảo đảm điều đó. Tuy nhiên, chỉ có một điều ta không thể che chở cho con đó là sự quyến rũ của một người phụ nữ. Không có thần chú nào có thể bảo vệ con khỏi điều này. Con phải tự chăm sóc cho mình”.

Phụ nữ gây phiền phức cho đàn ông. Đàn ông gây phiền phức cho phụ nữ. Nó là vậy. Nếu đàn ông sống với nhau thì không có vấn đề. Nếu phụ nữ sống với nhau cũng không có vấn đề. Khi một người đàn ông nhìn thấy một người phụ nữ, trái tim của anh ta đập loạn xạ. Cái gì vậy? Lực gì vậy? Nó lôi kéo và hút bạn vào, không ai nhận ra cái giá mà họ phải trả.

Những đối tượng của tâm nẫy sinh từ lòng ham muốn: ham muốn của cải, ham muốn giàu có hay tham đắm mãi một điều gì đó. Loại ham muốn này không thâm trầm và mãnh liệt lắm, nhưng cũng đủ để khiến cho bạn say sưa, ngây ngất. Tình dục thì khác, khi nó trỗi dậy, bạn mất thăng bằng và không còn làm chủ được chính mình. Bạn quên luôn cả những người đã nuôi nấng bạn (*cha mẹ của bạn*)!

Đức Phật dạy rằng lục trần (*đối tượng của lục căn*) là những cạm bẫy của Ma vương. Ma vương nên được hiểu như là một điều gì đó có hại cho chúng ta. Cạm bẫy đó trói buộc chúng ta. Nó là cái bẫy của thợ săn, và thợ săn là Ma vương. Khi thú rừng rơi vào cái bẫy của thợ săn, tình trạng của chúng rất đáng buồn. Chúng bị giữ chặt lại và phải đợi người thợ săn tới để giết chúng. Bạn có thấy cái bẫy chim bao giờ chưa? Cái bẫy bệt

mạnh lên và “bộp” - thộp ngay cổ! Một cái lò xo tốt giữ chặt con chim lại. Nó bay tới bay lui nhưng không thể thoát khỏi nơi đó. Khi người thợ săn tới thể là xong, hết đường chọn lựa!

Cạm bẫy của lục trần cũng vậy. Chúng nắm giữ chúng ta và trói chặt chúng ta lại. Nếu bạn dính mắc vào lục căn, bạn cũng giống như con cá bị mắc câu. Khi người thuyền chài tới, bạn có vùng vẫy cỡ nào cũng không thể thoát khỏi được. Thật ra, bạn không bị bắt như kiểu con cá, mà giống kiểu con ếch hơn - con ếch nuốt chửng cái lưỡi câu xuống sâu dưới bụng của nó, con cá chỉ mắc câu nơi miệng. Bất cứ ai bám víu vào lục căn thì cũng như vậy. Họ giống như một người say rượu mà gan đang bị hư hoại dần, họ không biết khi nào họ uống đủ. Họ cứ uống, uống mãi một cách bừa bãi. Và rồi họ mang bệnh và chịu đau đớn.

Một người đàn ông đang đi trên đường và rất khát nước. Ông ngừng lại và hỏi xin một ly nước. Người cho nước nói, “*Anh có thể uống nước này nếu muốn. Nước có mùi vị ngọt ngào, nhưng nếu uống nó vào anh sẽ bị bệnh. Tôi phải nói cho anh biết trước. Nó sẽ khiến anh bệnh nặng đến độ có thể chết được*”. Người đàn ông đó không nghe lời. Ông ta khát nước quá rồi! Đây cũng giống như trường hợp một người thèm khát thú vui của lục căn. Đức Phật dạy rằng chúng là chất độc - sắc, thanh, mùi, vị, xúc chạm và pháp là chất độc. Chúng là những cạm bẫy tai hại. Nhưng người đàn ông này không nghe, “*Tôi muốn uống nước, bất kể hậu quả là gì, cứ để tôi uống cái đã!*” Ông chế một chút nước và nuốt xuống. Thấy nó thơm ngon, ông uống thêm nữa, uống cho đến đã thèm mới thôi. Và rồi ông bị bệnh

nặng gàn chết. Ông đã không nghe lời khuyên răn vì bị áp đảo bởi lòng ham muốn mãnh liệt. Đó là tình trạng của một người tham đắm dục lạc. Ông ta say sưa với sắc, thanh, mùi, vị, xúc và pháp - chúng thơm ngon vô cùng!

CON ĐƯỜNG THẾ GIAN VÀ SỰ GIẢI THOÁT

Có người chết vì những dục vọng của họ; có người thì gàn ngất ngư - bị mắc kẹt vào con đường thế gian là như thế đó. Trí tuệ thế gian chạy theo các giác quan và những đối tượng của nó. Dẫu trí tuệ đó có tinh xảo bao nhiêu, nó chỉ tinh xảo ở mức độ thế gian. Bất kể những đối tượng của lục căn có hấp dẫn bao nhiêu, nó chỉ hấp dẫn đối với quan điểm của thế gian. Nó không phải là niềm phúc lạc của sự giải thoát. Nó không giải thoát bạn khỏi thế gian.

Chúng ta phải tu hành để có thể nhận biết trí tuệ thật mà tự mình buông bỏ mọi ràng buộc. Tu hành để thoát khỏi sự ràng buộc! Quán xét thân thể; quán xét mọi thứ chúng quanh bạn cho đến khi bạn trở nên mệt mỏi và chán ngán tất cả những thứ đó, và rồi bạn sẽ thản nhiên trước mọi việc. Tuy nhiên, sự thản nhiên không dễ dàng phát sinh, chừng nào bạn còn chưa nhận biết rõ ràng.

Chúng ta đến đây xin xuất gia - chúng ta học hỏi, đọc kinh, tu tập, hành thiền. Chúng ta quyết tâm làm cho tâm mình kiên định, nhưng điều này không dễ. Chúng ta quyết tâm thực hành một hạnh nào đó; chẳng hạn, chúng ta nói rằng mình sẽ tu tập theo cách này, cách nọ nhưng chỉ một, hai ngày, có lẽ chỉ vài ba giờ đồng hồ thôi, thì mình quên hết. Rồi khi nhớ lại, chúng

ta lại quyết tâm trở lại. “*Lần này, tôi sẽ làm đúng!*”. Không bao lâu, chúng ta lại bị một trong các giác quan của mình lôi kéo và lòng dũng mãnh của chúng ta lại tan theo mây khói. Và rồi, chúng ta lại bắt đầu từ đầu! Và cứ như thế mãi.

Giống như một con đê xây vụng, quyết tâm tu hành của chúng ta yếu ớt. Chúng ta vẫn không nhìn thấy và theo đuổi con đường tu hành chân chánh. Và nó cứ như thế mãi cho đến khi chúng ta nhận ra trí tuệ thật. Một khi nhận thấy chân lý, chúng ta mới được giải thoát hoàn toàn. Điều duy nhất còn lại là sự bình an. Tâm chúng ta không bình an bởi vì những thói quen cũ.

Chúng ta thừa hưởng những thứ này từ những hành động trong quá khứ, và rồi chúng đi theo khắp nơi và quấy rầy mình. Chúng ta tranh đấu và tìm đường lẩn tránh, nhưng lại bị chúng trói buộc và lôi kéo theo chúng. Những thói quen này không quên đường cũ. Chúng bám vào những thứ quen thuộc để sử dụng, để say mê và để hưởng thụ - đó là cách mà chúng ta sống.

Bất kể bạn cố gắng bao nhiêu để giải thoát chính mình, bạn sẽ không thể xả bỏ cho đến khi bạn nhìn thấy giá trị của sự tự do và nỗi khổ của cảnh nô lệ. Thường thì bạn tu hành một cách mù quáng, nhẩn nại, trì giới, chỉ làm theo hình thức - bạn không thật sự tu hành để được tự do hay giải thoát. *Bạn phải nhìn thấy giá trị của sự xả bỏ những ham muốn của mình trước khi bạn có thể thật sự tu hành; chỉ khi đó mới có sự tu hành chân chánh.*

Mọi thứ mà bạn làm phải được làm với sự tỉnh giác. *Khi bạn nhìn thấy rõ ràng, thì sự nhẩn nại hay ép*

buộc không còn cần thiết. Bạn còn thấy khó khăn và còn thấy nặng nề bởi vì bạn chưa nhận ra điểm này. Sự bình an phát sinh khi bạn làm việc với toàn thể thân và tâm của bạn. Bất cứ thứ gì chưa hoàn tất khiến bạn cảm thấy không thỏa mãn. Những thứ này cột trói bạn với cảm giác lo âu bất cứ bạn đi đến đâu. Bạn muốn hoàn tất mọi thứ, nhưng hoàn tất mọi việc là điều không thể thực hiện được.

Chẳng hạn như trường hợp của những thương gia thường đến đây để gặp tôi, họ nói: *“Khi nào con thanh toán hết nợ nần và sắp xếp nhà cửa xong, con sẽ đến đây xuất gia”*. Họ nói như thế đó, nhưng họ có bao giờ sắp xếp hết mọi việc không? Khi nào mới hết? Họ vay tiền để trả món nợ này, rồi họ trả món tiền kia và bắt đầu lại nữa. Một thương gia nghĩ rằng khi trả hết nợ nần, ông sẽ hạnh phúc, nhưng biết bao giờ mới trả hết mọi thứ. Con đường của thế gian lừa gạt chúng ta như thế đó - chúng ta cứ đi quanh quẩn mãi, không bao giờ nhận ra vấn đề của mình.

TU HÀNH LIÊN TỤC

Trong sự tu hành, chúng ta chỉ nhìn thẳng vào tâm. Mỗi khi thấy mình bắt đầu giải đãi, chúng ta quyết tâm mạnh mẽ hơn, nhưng rồi sau một hồi, chúng ta lại thả lỏng. Chúng ta bị tâm lôi kéo lung tung bằng cách đó. Nhưng những người có chánh niệm giữ chặt tâm lại và không ngừng củng cố chính họ, kéo họ trở lại, huấn luyện, tu tập, và phát triển. Người không có chánh niệm làm hỏng tất cả. Họ cứ đi lạc hướng mãi. Họ không vững vàng và kiên định trong sự tu hành, cho nên những dục lạc của thế gian liên tục lôi kéo họ - có

thứ kéo ở chỗ này, có thứ kéo ở chỗ kia. Họ cứ chạy theo những sự tưởng tượng và ham muốn của họ, không bao giờ đoạn tuyệt được với cái vòng lẩn quẩn này.

Được xuất gia không phải dễ. Bạn phải có quyết tâm dũng mãnh. Bạn nên tin tưởng vào sự tu hành, tin tưởng đủ để tiếp tục tu hành cho đến khi bạn chán ngấy những cái thích và không thích của bạn, và rồi nhìn thấy sự việc đúng với chân lý. Thường thường, bạn chỉ không hài lòng với những cái bạn không thích. Nếu bạn thích một thứ gì, bạn không muốn buông bỏ nó. *Bạn phải trở nên chán ngấy với những cái không thích và những cái thích của bạn, với sự đau khổ và sung sướng của bạn.*

Cốt tủy của Phật Pháp là đây! Giáo Pháp của Đức Phật thâm sâu và tinh tế. Không dễ hiểu đâu. Nếu trí tuệ chân chánh chưa phát sinh, bạn không thể nhận ra nó. Khi hạnh phúc, bạn nghĩ rằng đời chỉ có hạnh phúc mà thôi. Khi đau khổ, bạn cho rằng đời sống toàn là đau khổ. Bạn không nhận ra rằng hễ có lớn thì có nhỏ, hễ có nhỏ thì có lớn. Bạn không nhận ra điều này mà chỉ nhìn thấy một mặt. *Mọi thứ đều có hai mặt và bạn phải nhìn thấy cả hai. Rồi khi hạnh phúc đến, bạn không chìm đắm trong đó; khi đau khổ phát sinh, bạn cũng không chìm đắm.* Khi hạnh phúc đến, bạn không quên sự khổ bởi vì bạn biết rằng chúng phụ thuộc vào nhau.

Cùng thế ấy, thức ăn có lợi cho tất cả muôn loài để nuôi dưỡng thân thể. Nhưng thức ăn cũng có thể có hại, chẳng hạn, nó có thể gây ra nhiều chứng đau dạ

dày khác nhau. Khi bạn nhìn thấy ưu điểm của một thứ gì, bạn phải đồng thời nhận biết nhược điểm của nó và ngược lại. Khi bạn cảm thấy thù hận và ganh ghét, bạn nên Thiền Quán về tình thương và sự cảm thông. Bằng cách này, bạn trở nên quân bình hơn và tâm của bạn trở nên an định hơn.

LÁ CỜ RỠNG KHÔNG

Tôi có đọc một cuốn sách Thiền Tông (*Zen*). Trong đó, người ta ít khi giải thích khi dạy dỗ học trò. Chẳng hạn, nếu một vị Sư ngủ gục trong khi thiền, họ đến gần, dùng một cái cây, quất vào lưng anh ta. Khi người thiền sinh buồn ngủ bị đánh, anh ta bày tỏ lòng biết ơn của mình bằng cách cảm ơn người đó. Thiền sinh Zen được dạy phải biết ơn đối với mọi cảm giác cho anh ta cơ hội để phát triển.

Một hôm, Chư Tăng tập trung trong một buổi họp. Bên ngoài phòng họp có một lá cờ đang bay phất phơ trong gió. Một cuộc tranh luận nảy sinh giữa hai vị Sư về cái lý do mà lá cờ bay. Một người cho rằng lá cờ bay vì gió. Người kia cãi lại, nói rằng lá cờ tự nó bay. Rồi họ cãi nhau mãi và có lẽ sẽ cãi nhau đến chết nếu vị thầy không can thiệp. Vị thầy nói: *“Cả hai người, không ai đúng cả, không có lá cờ mà cũng không có gió”*.

Đây là sự tu hành. không có bất cứ thứ gì cả, không có lá cờ và không có gió. Nếu có lá cờ thì có gió; nếu có gió thì có lá cờ. Bạn nên suy ngẫm và Thiền Quán về điều này cho thật thấu đáo, cho đến khi bạn nhìn thấy đúng với chân lý. Nếu bạn suy ngẫm kỹ, thì không có gì còn lại cả. Tất cả đều trống không; không có lá cờ và không có gió. Trong cái không to lớn, không

có lá cờ và không có gió. Không có sự sinh, không có sự già nua, không có bệnh hoạn hay sự chết. Sự hiểu biết thường tình của chúng ta về lá cờ và ngọn gió chỉ là một quan niệm. Trong thực tế, không có gì ở đó cả. Chỉ vậy thôi!

Nếu chúng ta tu hành theo cách này, chúng ta sẽ nhận ra tính toàn thể và tất cả mọi vấn đề của chúng ta sẽ chấm dứt. Trong cái không to lớn, Tử Thần sẽ không bao giờ tìm thấy bạn. Không có gì để sự già nua, bệnh hoạn và sự chết đi theo. Khi chúng ta nhìn thấy và hiểu biết đúng với chân lý, nghĩa là có Chánh Kiến, thì chỉ có cái không to lớn này mà thôi. Ở đây, không còn có “*chúng ta*”, không có “*họ*”, không còn “*tự ngã*” nữa.

KHU RỪNG CỦA LỤC CĂN

Thế giới với những con đường bất tận của nó cứ đi mãi không ngừng. Nếu chúng ta cố hiểu tất cả, nó chỉ khiến cho chúng ta hoang mang và rối loạn mà thôi. Nhưng nếu chúng ta quán chiếu thế giới thật rõ ràng, trí tuệ chân chánh sẽ phát sinh. Đức Phật là người đã thấu hiểu những con đường của thế gian. Ngài có thể ảnh hưởng và dẫn dắt, bởi Ngài có trí tuệ rộng lớn về thế gian. Bằng cách hoán chuyển trí tuệ thế gian, Ngài thấu suốt và đạt được trí tuệ vượt thế gian khiến Ngài trở thành một chúng sinh tối thượng. Cho nên, nếu chúng ta tu tập giáo lý này, quán chiếu nó, chúng ta sẽ đạt đến một mức độ tâm thức hoàn toàn mới. Khi chúng ta nhìn một vật gì, không thấy có vật đó. Khi chúng ta nghe một âm thanh, không thấy có âm thanh. Khi ngửi, chúng ta có thể nói rằng không có mùi. Tất cả

lục căn đều hiện hành, nhưng chúng đều tạm bợ. Chúng chỉ là những cảm giác sinh rồi diệt mà thôi.

Nếu chúng ta hiểu như thế, thì lục căn không còn có thực chất. Chúng chỉ là những cảm giác đến rồi đi. Sự thật thì không có “*thứ*” gì cả. Nếu không có một “*thứ*” gì cả, thì không có “*chúng ta*” và “*họ*”. Nếu không có “*chúng ta*” thì không có thứ gì thuộc về “*chúng ta*”. Chỉ bằng cách này, sự khổ mới bị dập tắt. Không có ai để chịu khổ, nên ai là người đau khổ?

Khi đau khổ phát sinh, chúng ta dính mắc vào sự đau khổ và vì thế phải chịu đau khổ. Cũng vậy, khi hạnh phúc đến, chúng ta dính mắc vào sự hạnh phúc và rồi cảm thấy khoái lạc. Sự dính mắc vào những cảm giác này tạo ra quan niệm về tự ngã hay bản ngã, và những tư tưởng như “*chúng ta*” và “*họ*” tiếp tục hiện hữu. Đây là nơi mọi thứ sinh khởi và rồi nó mang chúng ta đi quanh mãi trong cái vòng bất tận của nó. Cho nên, chúng ta hành thiền và sống hợp với chánh pháp. Chúng ta rời bỏ gia đình để đến sống trong rừng và để được bình an. Chúng ta trốn chạy, không phải vì sợ hay để thoát ly thế gian, nhưng để có thể phấn đấu với chính mình. Tuy nhiên, người ta đến sống trong rừng rồi gắn bó với đời sống nơi đó, giống như những người thành thị gắn bó với đời sống thành thị. Họ lạc hướng trong rừng và họ lạc hướng nơi thành thị.

Đức Phật ca tụng đời sống trong rừng bởi vì sự tĩnh mịch tinh thần và thể xác có lợi cho sự tu hành. Tuy nhiên, Ngài không muốn chúng ta gắn bó vào đời sống trong rừng hay bị dính mắc vào sự yên tĩnh và bình an nơi đó. Chúng ta tu hành là để trí tuệ phát sinh.

Nơi đây trong rừng, chúng ta có thể trưởng dưỡng hạt giống trí tuệ. Nếu cuộc sống rối rắm và hỗn loạn, những hạt giống này khó có thể lớn mạnh, nhưng một khi chúng ta đã quen sống trong rừng, chúng ta có thể trở ra ngoài để phấn đấu với đời sống thành thị cùng với những kích thích giác quan mà nó mang đến. Tập sống trong rừng là cho phép trí tuệ phát triển. Và rồi chúng ta có thể áp dụng trí tuệ này ở bất cứ nơi nào chúng ta đi đến.

Khi lục căn bị kích thích, chúng trở nên kích động và trở thành những địch thủ của chúng ta. Chúng chống lại chúng ta bởi vì chúng ta vẫn chưa có trí tuệ để đối phó với chúng. Trong thực tế, chúng là những vị thầy của chúng ta, nhưng vì vô minh, nên chúng ta không nhận ra điều đó. Khi sống nơi thành thị, chúng ta không bao giờ nghĩ rằng lục căn có thể dạy dỗ chúng ta đi đâu.

Chừng nào trí tuệ chân chánh chưa hiện hành, chúng ta tiếp tục nhìn thấy lục căn và lục trần là những kẻ thù. Một khi trí tuệ thật phát sinh, chúng không còn là kẻ thù của chúng ta nữa, mà là cánh cửa dẫn đến sự chứng ngộ.

Hãy nhìn mấy con gà rừng ở đây. Ai cũng biết chúng sợ con người đến chừng nào. Nhưng tôi đã có thể dạy dỗ chúng và học hỏi từ chúng. Tôi bắt đầu bằng cách ném gạo cho chúng ăn. Mới đầu chúng rất sợ và không dám đến gần. Sau một thời gian, chúng quen dần và bắt đầu trông đợi thức ăn. Thấy không, có một điều gì đó để học ở đây - mới đầu chúng tưởng rằng gạo là nguy hiểm, là kẻ thù. Trên thực tế, gạo không

nguy hại gì cả, nhưng chúng không biết rằng gạo là thức ăn nên sợ hãi. Khi chúng tự mình nhận biết rằng không có gì để sợ, chúng mới đến gần để ăn.

Gà học một cách tự nhiên như thế. Sống nơi đây trong rừng, chúng ta cũng học bằng cách đó. Lúc đầu, chúng ta cho rằng lục căn là một vấn đề, và bởi vì chúng ta không sử dụng chúng đúng cách, chúng gây rất nhiều phiền phức cho chúng ta. Qua kinh nghiệm tu hành, chúng ta tập nhìn chúng phù hợp với chân lý. Chúng ta tập sử dụng chúng như mấy con gà quan sát gạo. Rồi chúng không còn chống lại chúng ta và vấn đề biến mất.

Chùng nào chúng ta còn suy nghĩ, khảo sát và hiểu biết sai lạc, những thứ này sẽ chống lại chúng ta. Nhưng chùng nào chúng ta bắt đầu khảo sát đúng cách, kinh nghiệm sẽ mang đến cho chúng ta trí tuệ và sự hiểu biết rõ ràng. Mấy con gà đã nhận biết được rằng gạo là thức ăn và trong một ý nghĩa nào đó, chúng ta có thể nói rằng chúng tu tập Thiền Minh Sát. Chúng nhận biết đúng với sự thật; chúng đã chứng ngộ.

Trong sự tu hành, lục căn của chúng ta là những công cụ, mà nếu được sử dụng đúng đắn có thể giúp chúng ta chứng đắc. Đây là một thứ mà tất cả thiền sinh nên quán chiếu. Khi chúng ta không nhận ra điều này, chúng ta vẫn còn xung đột mãi. Cho nên, khi sống trong sự tĩnh mịch của rừng núi, chúng ta tiếp tục vun bồi những cảm giác tinh tế và chuẩn bị cho hành trình phát triển trí tuệ. Nhưng nếu bạn đạt được đôi chút bình an từ đời sống nơi đây, đừng nghĩ rằng thế là đủ.

Đừng chấp nhận bấy nhiêu thôi! Hãy nhớ rằng chúng ta đến đây là để phát triển hạt giống trí tuệ.

Khi trí tuệ phát triển và chúng ta bắt đầu hiểu biết đúng với chân lý, chúng ta sẽ không còn bị lôi kéo lên xuống nữa. Thường thường, khi vui vẻ, chúng ta cư xử một cách; Khi bực bội, chúng ta cư xử một cách khác. Khi chúng ta thích một điều gì đó, thì chúng ta phấn khởi. Khi không thích một điều gì đó, chúng ta chán nản. Như thế này, chúng ta vẫn còn xung đột với những kẻ thù. Khi những điều này không còn chướng lại chúng ta, chúng trở nên ổn định và quân bình. Sự thăng trầm hay vui buồn không tồn tại nữa. Chúng ta hiểu rõ những việc này, biết rằng nó chỉ là vậy mà thôi. Chúng chỉ là thế gian pháp.

Các pháp thế gian thay đổi để trở thành Đạo Pháp. Pháp thế gian có tám lối; Đạo Pháp cũng có tám lối. Nơi nào có pháp thế gian, nơi đó Đạo Pháp cũng tồn tại. Khi chúng ta sống với sự sáng suốt, tất cả những kinh nghiệm thế gian của chúng ta trở thành sự tu hành Bát Chánh Đạo. Không có sự sáng suốt, các pháp thế gian lẩn át và chúng ta rời xa Đạo. Khi Chánh Kiến phát sinh, sự thoát khổ nằm ngay đây trước mắt chúng ta. Bạn sẽ không tìm thấy sự giải thoát bằng cách chạy lòng vòng tìm kiếm ở những nơi khác. Cho nên, đừng hấp tấp và cố thúc đẩy hay cưỡng ép sự tu hành của bạn. Hành thiền nhẹ nhàng và kiên trì, từng bước một. Nếu bạn cảm thấy bình an, chấp nhận nó; nếu bạn không thấy bình an, chấp nhận điều đó luôn. Đó là bản chất của đầu óc. Chúng ta phải tìm con đường tu hành của riêng mình và theo đuổi nó đến cùng.

Có thể trí tuệ không phát sinh. Tôi thường nghĩ nếu tôi không có trí tuệ, tôi có thể ép buộc mình có nó. Nhưng điều đó chẳng lợi ích gì, không thay đổi một thứ gì cả. Rồi sau khi suy ngẫm một thời gian, tôi nhận ra rằng chúng ta không thể quán chiếu những thứ chúng ta không có. Thế nên, điều tốt nhất để làm là gì? *Cứ tu hành một cách thư thái. Nếu không có gì khiến chúng ta lo lắng, thì không có gì để sửa chữa. Nếu không có vấn đề, chúng ta không cần phải cố gắng giải quyết nó.*

Khi có vấn đề, đó là khi bạn phải giải quyết nó, ngay tại đó! Không cần phải đi quanh tìm kiếm một điều gì đặc biệt. Cứ việc sống bình thường nhưng nhận biết tâm bạn ở đâu. Sống một cách tỉnh thức và hiểu biết rõ ràng. Hãy để trí tuệ dẫn dắt bạn. Đừng buông thả theo cảm xúc. Hãy tỉnh giác! Nếu không có gì thì tốt. Khi có điều gì phát sinh, hãy xem xét và quán chiếu nó.

ĐẾN TỈNH XÁ

Thử quan sát một con nhện. Một con nhện giăng lưới ở một nơi thuận tiện và rồi ngồi chễm chệ giữa cái lưới của nó, yên lặng. Không bao lâu sau, một con ruồi bay ngang qua và sa vào lưới. Con ruồi vừa chạm vào và động đập cái lưới, *bộp!* con nhện nhảy lên và cuốn con ruồi vào trong những sợi chỉ tơ. Nó cất con ruồi ở một chỗ khác và rồi quay trở lại để ngồi điềm tĩnh tại trung tâm của cái mạng nhện. Quan sát một con nhện như thế có thể phát sinh trí tuệ. Lục căn của chúng ta có tâm nằm ở giữa và chung quanh là mắt, tai, mũi, lưỡi và thân thể. Khi một trong lục căn của chúng ta bị kích động chẳng hạn, một hình dáng đập vào mắt, nó

rung chuyển và động tới tâm. Tâm là cái biết, cái nhận biết hình sắc. Chỉ bấy nhiêu là đủ để trí tuệ phát sinh. Giản dị như thế thôi.

Giống như con nhện trong lưới, chúng ta nên sống yên lặng và ít giao tiếp. Khi côn trùng vừa chạm vào lưới, nhện nhanh chóng chụp lấy nó, cột nó lại, và rồi quay trở lại trung tâm của mạng lưới. Điều này không khác gì tâm của chúng ta. “*Đến trung tâm*” có nghĩa là sống tỉnh thức với sự hiểu biết rõ ràng, luôn cảnh giác và làm mọi việc một cách chính xác, đây là trung tâm của chúng ta. Chúng ta đâu có gì nhiều để làm. Chúng ta chỉ việc sống thật trọng theo cách này. Nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta sống buông thả, rồi suy nghĩ, “*Cần gì phải ngồi thiền và đi kinh hành!*”, và rồi quên hết sự tu hành của chúng ta.

Chúng ta không thể buông thả. Chúng ta phải luôn tỉnh giác giống như con nhện ngồi chờ để chụp lấy mấy con côn trùng làm thức ăn. Đây là tất cả những gì chúng ta cần biết - ngồi và quán tưởng về con nhện đó. Chỉ bấy nhiêu thôi, rồi trí tuệ sẽ tự phát sinh. Chỉ bấy nhiêu thôi và sự tu hành của chúng ta kể như là đầy đủ. Điểm này rất quan trọng! Chúng ta không cần phải ngồi thiền và đi kinh hành suốt ngày đêm. Nếu chúng ta cho rằng như thế mới là tu hành, chúng ta thật sự đã khiến cho nó quá khó khăn cho mình. Chúng ta chỉ nên làm những gì chúng ta có thể làm, phù hợp với sức khỏe và năng lực của mình, sử dụng những khả năng vật chất một cách vừa phải.

Chúng ta phải biết rằng tâm và các giác quan rõ ràng. Nhận biết chúng đến và đi như thế nào, sinh và

diệt như thế nào. Hiểu cho thấu đáo! Chúng ta cũng có thể nói rằng giống như con nhện trói chặt những con côn trùng khác nhau, tâm trói buộc các giác quan với sự vô thường, khổ và vô ngã. Chúng có thể đi đâu được? Chúng ta giữ chúng làm thức ăn. Những thứ này được cất giữ làm thức ăn cho chúng ta. Thế là đủ, không cần phải làm gì hơn, chỉ bấy nhiêu thôi. Đây là thực phẩm cho tâm của chúng ta, thực phẩm cho kẻ có sự tỉnh thức và hiểu biết.

Nếu bạn biết rằng những thứ này là vô thường, rằng chúng đi liền với sự khổ và rằng chúng không phải là bạn, bạn điên rồ mới chạy theo chúng! Nếu bạn không nhận thấy điều này rõ ràng, bạn sẽ đau khổ. Khi bạn nhìn kỹ và nhận thấy chúng thật sự là vô thường, dù rằng chúng có vẻ hấp dẫn, chúng thật sự không đáng cho bạn theo đuổi.

Tại sao bạn muốn chúng khi bản chất của chúng là đau khổ? Chúng không phải là chúng ta. Chúng không có tự ngã. Chúng không có gì trong đó thuộc về chúng ta. Vậy thì tại sao bạn đuổi theo chúng? Tất cả mọi vấn đề chấm dứt tại đây. Còn nơi nào khác để bạn dứt điểm với chúng không?

Hãy nhìn con nhện cho kỹ và nhìn lại chính mình. Bạn sẽ thấy nó giống nhau. Khi đã nhìn thấy sự vô thường, khổ và vô ngã, tâm xả bỏ và giải thoát chính mình. Nó không còn dính mắc vào sự đau khổ hay hạnh phúc. Đây là thức ăn cho tâm của người thật sự tu hành và rèn luyện. Chỉ giản dị như vậy thôi. Bạn không cần phải tìm kiếm một nơi nào khác. Bất kể bạn đang làm gì, bạn ở đó, không cần phải om sòm và rầy rà quá

để làm gì. Bằng cách này, cường độ và năng lượng tu hành của bạn sẽ tiếp tục tăng trưởng.

THOÁT LY SINH TỬ

Cường độ của sự tu hành dẫn đến sự giải thoát sinh tử. Chúng ta chưa thoát khỏi đó bởi vì chúng ta vẫn còn ham muốn. Chúng ta không làm những việc ác hay trái đạo đức, nhưng tất cả những điều đó chỉ có nghĩa là chúng ta sống phù hợp với giới luật. Chẳng hạn, có một bài kinh tụng mà trong đó người ta cầu nguyện để tất cả chúng sinh không bị xa lìa những điều họ yêu thích. Nếu bạn suy ngẫm một chút sẽ thấy điều này thật trẻ con. Đó là đường lối của những người vẫn chưa thể xả bỏ.

Con người là như thể họ cứ muốn sự việc khác với bản chất của nó: muốn sống lâu, muốn không bệnh hoạn. Họ kỳ vọng như thế. Cho nên, khi bạn nói với họ rằng những ham muốn không được thỏa mãn của họ đã khiến cho họ đau khổ, họ sẽ giật mình sửng sốt. Nhưng họ phải nói gì đây? Không nói được gì cả, bởi vì đó là sự thật! Bạn đang chĩa vào những ham muốn của họ.

Ai cũng có những ham muốn và đều muốn được thỏa mãn. Không ai chịu ngừng lại; không ai thật sự muốn thoát ly. Cho nên sự tu hành của chúng ta phải được tinh luyện một cách nhẫn nại. *Những ai tu hành tinh cần, không chểnh mảng hay trệch hướng, có phong cách kiểm thúc và nhẹ nhàng, luôn kiên định và đều đặn, đó là những người sẽ có trí tuệ. Bất kể điều gì phát sinh, họ vẫn bình thản và không lay động.*

PHẦN II: THIỀN ĐỊNH

CHƯƠNG 11: MÓN QUÀ CHÁNH PHÁP

Món quà Chánh Pháp này sẽ chỉ cho bạn con đường dẫn tới sự bình an nội tâm. Thân của bạn có thể rối rắm, nhưng tâm sẽ không. Người thế gian có thể rối rắm nhưng bạn sẽ không, bởi vì tâm đã nhìn thấy.

Đôi lúc cha mẹ của Chư Tăng ở Wat Pah Pong đến viếng thăm con trai của họ. Tôi ân hận là mình không có quà cho những vị khách này. Về vật chất, ở phương Tây, người ta đã có quá nhiều, nhưng Chánh Pháp thì rất ít. Tôi đã từng đến đó và tận mắt nhìn thấy rằng họ không có đủ Chánh Pháp để mang đến sự bình an và tĩnh lặng. Họ chỉ có những thứ khiến cho đầu óc rối rắm và phiền toái. Phương Tây đã sẵn phong phú về vật chất và có rất nhiều thứ có thể khiến cho bạn khoan khoái. Tuy nhiên, người ta không hiểu Pháp, nên họ cảm thấy nó rất phức tạp. Vì thế, hôm nay tôi tặng cho các bạn một ít Pháp để mang về như là một món quà từ Wat Pah Pong và Wat Pah Nanachat.

Chánh Pháp là gì? *Chánh Pháp là thứ có thể cắt xuyên qua những vấn đề và chướng ngại của chúng ta, giảm thiểu chúng dần cho đến không còn gì nữa.* Đó gọi là Chánh Pháp và đó là điều nên được khảo sát trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, để rồi khi những ý tưởng phát sinh trong tâm, chúng ta có thể đối phó với chúng.

Chúng ta, ai cũng có vấn đề, dù là sống tại Thái Lan hay tại những quốc gia khác. Nếu chúng ta không

biết làm sao để giải quyết chúng, chúng ta sẽ luôn gặp chuyện đau khổ và căng thẳng. Chỉ có trí tuệ mới giải quyết được vấn đề, và để có trí tuệ, chúng ta phải phát triển và huấn luyện tâm. *Tu hành không phải là một chuyện gì xa vời; nó nằm ngay tại đây trong thân và tâm của chúng ta.* Người Tây phương hay người Thái Lan đều như nhau; cả hai đều có thân và tâm. Một thân thể và tâm trí rối ren có nghĩa là một người rối ren. Một thân thể và tâm trí bình an là một người bình an.

Thật ra, tâm giống như nước mưa, trong sạch và thuần khiết. Nhưng nếu chúng ta rót vào đó vài giọt màu xanh, nó sẽ trở thành xanh. Nếu chúng ta rót vào đó nước màu vàng, nó trở thành vàng. Tâm cũng vậy, khi một cảm thọ²⁸ thoải mái rót vào tâm, tâm thấy thoải mái. Khi một cảm thọ khó chịu đến, tâm thấy khó chịu. Nó bị nhuộm màu, giống như nước vậy. Khi nước trong tiếp xúc với màu vàng, nó đổi thành màu vàng. Khi nó tiếp xúc với màu xanh, nó biến thành xanh. Nó luôn thay đổi màu sắc. Thật ra, nước xanh hay nước vàng đó, vốn dĩ trong sạch. Đây cũng là bản chất tự nhiên của tâm trong sáng và thuần khiết. Nó trở nên rối rắm chỉ vì nó đuổi theo các cảm thọ, nó lạc lối trong những cảm thọ khác nhau của nó.

Để tôi giải thích rõ hơn. Thử tưởng tượng bạn đang ngồi trong một khu rừng yên tĩnh. Nếu không có gió, cây lá lặng yên. Khi gió thổi, chúng lay động. Tâm

²⁸ *Cảm thọ là những tâm hành gồm các cảm giác trên thân và các cảm xúc trong tâm có thể ảnh hưởng làm tâm dao động như hỷ (để chịu trong tâm) và lạc (thoải mái trên thân).*

cũng tương tự như chiếc lá. Khi nó tiếp xúc một cảm thọ, nó cũng run rẩy và lay động tùy vào bản chất của cảm thọ đó. Và chúng ta càng ít hiểu biết về Chánh Pháp, tâm càng thích chạy theo các cảm thọ của nó. Khi vui, nó chìm đắm trong niềm vui; khi đau khổ, nó chìm đắm trong sự đau khổ. Cứ rối rắm như thế mãi!

Cuối cùng thì người ta bị thần kinh. Tại sao? Bởi vì họ không biết. Họ chỉ chạy theo những cảm thọ của mình và không biết làm sao để chăm sóc cho tâm của mình. Khi Tâm không được chăm sóc, nó giống như một đứa trẻ không cha, không mẹ một đứa trẻ mồ côi không có nơi nương tựa và vì thế nó cảm thấy rất bất an. Cùng thế ấy, nếu tâm không được chăm sóc, không được điều phục với Chánh Kiến, sự việc có thể trở nên rất phiền toái.

Phương pháp điều phục tâm mà tôi sắp nói đây là cách làm cho tâm bình an và tĩnh lặng. Bạn dùng nó để điều phục tâm và để quán chiếu thân thể sau khi tâm đã thuần hóa. Con người bao gồm hai phần: thân và tâm. Chỉ có hai phần này thôi. "*Thân thể*" là cái có thể được nhìn thấy với mắt trần. Tâm thì không có khía cạnh vật chất. Tâm chỉ có thể được nhìn thấy với "*con mắt tuệ*" hay "*con mắt bên trong*". Hai thứ này, thân và tâm, luôn ở trong trạng thái rối ren, hỗn loạn.

Tâm là gì? Tâm không thật sự là một "*thứ*" gì cả. Nó là cái hay biết và cảm nhận. Cái cảm nhận, tiếp thu và kinh nghiệm mọi ấn tượng tâm trí, đó gọi là "*tâm*". Khi tôi nói với bạn, tâm bạn nhận biết những gì tôi nói. Âm thanh đi vào lỗ tai bạn và bạn biết tôi vừa nói những gì. Cái vừa kinh nghiệm điều này được gọi là

“tâm”. Tâm không có một tự ngã hay thực chất. Nó không có hình dáng. Nó chỉ kinh nghiệm những động thái của tâm mà thôi! Nếu chúng ta dạy cái tâm này có Chánh Kiến, nó sẽ không có vấn đề gì cả. Nó sẽ an ổn.

Tâm là tâm. Đối tượng của tâm là đối tượng của tâm. Đối tượng của tâm không phải là tâm. Tâm không phải là những đối tượng đó. Để có thể hiểu rõ tâm và đối tượng của tâm, chúng ta nói rằng tâm là cái tiếp nhận những đối tượng hiện lên trong đó. Khi hai thứ này (*tâm và đối tượng của tâm*) tiếp cận nhau, chúng tạo nên những cảm giác, cảm xúc - có cái dễ chịu, có cái khó chịu, có cái mát mẻ, có cái nóng bức, đủ thứ. Khi chúng ta không có trí tuệ để đối phó với những cảm giác, cảm xúc này, tâm sẽ bị khuấy động.

Thiền là phát triển tâm để nó trở thành cơ sở của sự phát sinh trí tuệ. Ở đây, chúng ta lấy hơi thở làm đối tượng của tâm. Chúng ta gọi đó là sự chánh niệm về hơi thở. Chúng ta dùng hơi thở làm đối tượng Thiền Quán bởi vì nó là cách dễ nhất và vì nó đã từng được sử dụng trong thiền môn từ nghìn xưa. Khi ngồi thiền, chúng ta ngồi xếp bằng: chân phải đặt trên chân trái, bàn tay phải trên bàn tay trái, lưng thẳng đứng. Và tự nhủ, *“Bây giờ, ta sẽ buông xuống mọi gánh nặng và lo âu”*. Bạn không muốn bất cứ điều gì khiến cho bạn lo lắng. Hãy buông bỏ tất cả mọi lo âu vào lúc này. Sau đó, chú tâm vào hơi thở. Rồi hít vào và thở ra. Đừng cố làm cho hơi thở dài thêm hay ngắn bớt. Đừng cố làm cho nó mạnh hay nhẹ hơn. Chỉ để tự nhiên. Sự chánh niệm, khởi sinh từ tâm sẽ nhận biết hơi thở ra và hơi thở vào.

Hãy bình thản. Đừng nghĩ đến bất cứ điều gì. Điều duy nhất bạn phải làm là chú tâm vào hơi thở ra và hơi thở vào. Ngoài việc đó ra, bạn không phải làm điều gì khác! Chú tâm hoàn toàn vào hơi thở ra và hơi thở vào khi chúng xảy ra. Nhận biết phần đầu, phần giữa và phần cuối của mỗi hơi thở. Khi hít vào, phần đầu của hơi thở là chót mũi, phần giữa ở nơi trái tim và phần cuối ở nơi bụng. Khi thở ra, thì ngược lại: phần đầu của hơi thở ở nơi bụng, phần giữa ở trái tim, phần cuối ở nơi chót mũi.

Tập trung sự chú ý vào ba điểm này sẽ giảm thiểu mọi lo âu. Đừng nghĩ đến bất cứ điều gì khác. Cột sự chú ý của bạn vào hơi thở. Có lẽ những ý tưởng khác sẽ đi vào đầu và làm bạn xao lãng. Không sao, cứ việc xoay sự chú ý trở lại với hơi thở. Đôi lúc, tâm có thể phán đoán và khảo sát những cảm thọ của nó, nhưng cứ tiếp tục tu tập, liên tục nhận biết phần đầu, phần giữa và phần cuối của mỗi hơi thở. Cuối cùng, tâm sẽ nhận biết hơi thở ở ba điểm này trong mọi thời khắc. Khi bạn tu tập như thế một thời gian, thân và tâm sẽ quen dần. Sự mệt mỏi sẽ biến mất. Thân thể sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn và hơi thở sẽ ngày càng trở nên thanh nhẹ hơn. Sự tỉnh thức hay chánh niệm sẽ bảo vệ tâm và canh chừng nó. Chúng ta tu tập như thế này cho đến khi tâm bình an và tĩnh lặng, cho đến khi tâm hoàn toàn thâm nhập vào hơi thở, trở thành một với hơi thở. Tâm an định, không rối loạn. Nó biết đoạn đầu, đoạn giữa, và đoạn cuối của mỗi hơi thở và tập trung vào đó.

Rồi khi tâm đã bình an, chúng ta chỉ theo dõi hơi thở ra và hơi thở vào tại chót mũi thôi. Chúng ta không

phải chạy theo nó xuống tới bụng và đi trở ngược lên nữa. Chỉ tập trung vào chót mũi, nơi hơi thở đi vào và đi ra. Đây gọi là “*an định tâm*” tức là khiến cho tâm thanh thản và bình an. Khi sự tĩnh lặng phát sinh, tâm dừng lại; nó dừng lại với đối tượng duy nhất của nó, đó là hơi thở. Đây là phương Pháp làm cho tâm an định để trí tuệ có thể phát sinh. Đây là sự khởi đầu, là nền tảng tu hành của chúng ta. Bạn nên cố tu tập như thế mỗi ngày, ở bất cứ nơi nào. Dù là ở nhà, trong xe hơi, nằm hay ngồi, bạn nên tỉnh thức và quan sát tâm liên tục.

Đây gọi là pháp điều phục tâm và nên được thực hành trong cả bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi. Điều chúng ta cần nhận biết là trạng thái của tâm trong từng giây phút, và để làm thế, chúng ta phải luôn tỉnh thức và nhận biết chính mình. Tâm đang vui vẻ hay đau khổ vậy? Nó có rối loạn không? Nó có bình an không? Nhận biết tâm bằng cách này giúp cho tâm trở nên tĩnh lặng, và khi nó đã tĩnh lặng, trí tuệ sẽ phát sinh. Với tâm tĩnh lặng, hãy khảo sát đối tượng Thiền Quán (*thân thể*) từ đỉnh đầu đến gót chân, rồi ngược trở lại đỉnh đầu. Cứ làm như thế mãi. Mang sự chú ý của bạn tới tóc, lông, móng tay, răng và da. Trong pháp thiền này, chúng ta sẽ nhận thấy rằng toàn bộ thân thể bao gồm bốn nguyên tố: đất, nước, gió, và lửa. Những phần đặc và cứng trong cơ thể hình thành nguyên tố đất; những phần lỏng và dính hút là nguyên tố nước. Các thứ gió đi xuống, đi lên cơ thể tạo thành nguyên tố không khí; và hơi nóng trong cơ thể chúng ta tạo nên nguyên tố lửa.

Tất cả gom thâu lại tạo thành cái mà chúng ta gọi là “*con người*”. Tuy nhiên, khi thân thể tan rã thì chỉ còn lại bốn nguyên tố mà thôi. Đức Phật dạy rằng

không có cái gọi là “con người”, không có người Thái Lan, không có người Tây phương, không có ai cả, mà cuối cùng chỉ bốn nguyên tố này, chỉ bấy nhiêu thôi! Chúng ta cho rằng có một người hay một chúng sinh, nhưng trên thực tế thì không hề có những thứ đó. Dù nói riêng như những nguyên tố đất, nước, gió, lửa; hay nói chung với cái danh xưng “con người”, tất cả những thứ này đều vô thường, khổ và vô ngã. Chúng không ổn định, không chắc chắn và luôn thay đổi, không ổn định đến được một phút!

Thân thể chúng ta không ổn định và luôn thay đổi. Tóc thay đổi, móng tay thay đổi, răng thay đổi, da thay đổi, mọi thứ thay đổi, một cách hoàn toàn. Tâm chúng ta cũng vậy, nó luôn thay đổi. Nó không có một tự ngã hay có thực chất. Nó không thật sự là “chúng ta” hay “chúng nó”, mặc dù nó có thể nghĩ như thế. Có lẽ, nó sẽ nghĩ về việc tự sát. Có lẽ, nó sẽ nghĩ đến hạnh phúc hay đau khổ đủ thứ cả! Nó không ổn định. Nếu chúng ta không có trí tuệ và chúng ta tin tưởng vào cái tâm này của mình, nó sẽ lừa gạt chúng ta mãi. Và chúng ta sẽ cứ khổ rồi vui, vui rồi khổ. Tâm là một thứ bất ổn. Thân cũng bất ổn. Đi chung với nhau, chúng mang tính chất vô thường là nguyên nhân của khổ đau và không có tự ngã. Những thứ này, Đức Phật nói, không phải là chúng sinh, không có một tự ngã, không có linh hồn, không phải là “chúng ta” hay “chúng nó”. Chúng chỉ là những nguyên tố: đất, nước, gió và lửa. Chỉ là những nguyên tố mà thôi.

Khi tâm nhìn thấy điều này, nó sẽ xả bỏ mọi dính mắc cho rằng tôi xinh đẹp, tôi tốt, tôi ác độc, tôi đau khổ, tôi có, tôi thể này, tôi thể kia. Bạn sẽ kinh nghiệm

một trạng thái hợp nhất, bởi bạn nhận ra rằng tất cả mọi người, trên căn bản đều như nhau. Không có cái “ta”, chỉ có những nguyên tố. Khi bạn quán chiếu và nhìn thấy sự vô thường, khổ và vô ngã; bạn không còn bám vào một tự ngã, một con người, một cái “ta”, “anh ta” hay “cô ta” nữa. Tâm đã thấy điều này sẽ trở nên bình thản. Nó nhìn thấy tất cả mọi thứ đều vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Và rồi tâm dừng lại. Tâm là Chánh Pháp. Tham, sân, si sẽ giảm thiểu dần cho đến khi chỉ còn lại tâm, chỉ cái tâm thanh tịnh mà thôi. Đây gọi là “*tu thiền*”.

Món quà Chánh Pháp này tôi tặng cho bạn để bạn nghiền ngẫm và quán xét trong đời sống hàng ngày của mình. Nó sẽ cho bạn thấy con đường dẫn tới sự bình an nội tâm. Nó sẽ trả lại cho tâm sự tĩnh lặng. Thân thể của bạn có thể đang rối loạn, nhưng tâm của bạn sẽ không. Những người thế gian có thể rối rắm, nhưng bạn sẽ không, bởi vì tâm đã nhìn thấy. Tâm là Chánh Pháp. Đây là chánh đạo, là pháp môn đúng đắn.

CHƯƠNG 12: SỰ QUÂN BÌNH NỘI TÂM

Điềm tĩnh, tự chủ, đây là giới hạnh. Tâm an trụ vững vàng là định. Hiểu biết rõ ràng những gì chúng ta đang làm là trí tuệ. Tu hành chỉ là Giới, Định, Tuệ hay nói cách khác là Đạo. Không có con đường nào khác.

Để an định tâm có nghĩa là tìm thấy sự quân bình nội tâm. Nếu bạn cố ép tâm quá nhiều, nó sẽ đi quá xa. Nếu bạn không cố gắng đủ, nó sẽ đánh mất điểm thăng bằng.

Thường thì tâm không yên lặng. Nó luôn chuyển động. Chúng ta phải củng cố nó. Làm cho tâm vững vàng không giống như việc làm cho thân thể khỏe mạnh. Để cho thân thể khỏe mạnh, chúng ta phải tập thể dục, phải thúc ép nó. *Để cho tâm vững vàng, chúng ta phải làm cho nó bình an, không nghĩ ngợi lăng xăng.* Đối với đa số chúng ta, tâm chưa bao giờ bình an, nó chưa bao giờ có định lực, cho nên chúng ta phải thiết lập ranh giới cho nó. Chúng ta ngồi thiền, trụ lại với “*người biết*” hay cái “*tâm thức nhận biết*”.

Nếu chúng ta cố ép để hơi thở của mình dài thêm hay ngắn đi, chúng ta mất thăng bằng. Tâm sẽ bất an. Cũng giống như khi chúng ta mới bắt đầu sử dụng bàn đạp của cái máy may. Trước khi học may, chúng ta phải tập dùng cái bàn đạp cho quen. Đi theo hơi thở cũng vậy. Chúng ta không lo âu là hơi thở của mình dài hay ngắn, mạnh hay yếu, mà chỉ nhận biết nó. Chúng ta để cho nó tự nhiên. Khi hơi thở đã quân bình, chúng ta dùng hơi thở làm đối tượng thiền quán. Khi chúng ta hít vào, phần đầu của hơi thở là ở chót mũi, phần giữa

ở ngực và phần cuối ở bụng. Khi chúng ta thở ra, thì đi ngược lại. Chỉ việc nhận biết hơi thở ở chót mũi, ở ngực và ở bụng. Chúng ta chỉ nhận biết ba điểm này để giữ vững tâm, hạn chế bớt những hoạt động tâm trí để chánh niệm có thể phát sinh dễ dàng. Khi sự chú ý của chúng ta đã ổn định tại ba điểm này rồi, chúng ta tập trung tại một điểm duy nhất thôi - tại chót mũi hay môi trên, nơi không khí đi ra và đi vào. Chúng ta không cần chạy theo hơi thở nữa, nhưng chỉ thiết lập chánh niệm tại chót mũi, nhận biết hơi thở tại một điểm này thôi đi vào, đi ra, đi ra, đi vào.

*Không cần phải suy tư về một điều gì đặc biệt, chỉ việc tập trung vào công việc giản dị này trong hiện tại, đó là nhận biết sự hiện diện liên tục của tâm. Không bao lâu, tâm trở nên bình an, hơi thở trở nên vi tế, thân tâm trở nên nhẹ nhàng. Đây là kết quả của công phu hành thiền. Khi ngồi thiền, tâm trở nên thanh nhẹ, nhưng bất cứ trạng thái của tâm là gì, chúng ta nên cố nhận biết nó. Những hoạt động tâm trí xảy ra cùng với sự tĩnh lặng. Chi thiền Tầm (*Vitakka*²⁹) sẽ hiện diện. Tầm là sự kéo tâm về với đối tượng quan sát. Nếu không đủ chánh niệm, thì không có nhiều Tầm. Theo sau đó là Tứ (*Vicāra*). Tứ nghĩa là tâm bám chặt vào đối tượng. Những ấn tượng mờ nhạt có thể nảy sinh đây đó, nhưng điều quan trọng là bất cứ gì xảy ra, chúng ta liên tục nhận biết nó. Khi chúng ta vào sâu hơn, chúng*

²⁹ Ở Sơ thiền có 5 chi thiền: 1. Tầm (*Vitakka*: sự hướng tâm về đối tượng quan sát); 2. Tứ (*Vicāra*: Tâm bám chặt vào đối tượng); 3. Hỷ (*Pīti*: tâm hoan hỷ); 4. Lạc (*Sukha*: Thân tâm nhẹ nhàng, dễ chịu); 5. Nhất tâm (*Ekaggatā*: Tâm an trú trên đối tượng, hay nhập định).

ta luôn ý thức về trạng thái Thiền Định của mình, biết rõ tâm có an trụ vững vàng hay không. Do đó, cả hai, sự tập trung và sự nhận biết đều hiện diện. Có được tâm bình an và tĩnh lặng không có nghĩa là không có gì xảy ra cả. Các cảm thọ vẫn phát sinh. Chẳng hạn, khi chúng ta nói về cảnh giới định sơ thiền, chúng ta nói rằng nó có 5 yếu tố (*Chi thiền*). Cùng với *Tầm* và *Tứ*, *Hỷ* (*Pīti*) phát sinh với đối tượng của thiền quán, rồi đến *Lạc* (*Sukha*). Bốn thứ này ở cùng với nhau trong cái tâm đã tĩnh lặng.

Yếu tố thứ năm là *Ekaggatā*, hay sự nhất tâm. Bạn có thể băn khoăn rằng làm sao có được sự nhất tâm cùng lúc với sự hiện diện của những yếu tố khác trong tâm. Đó là bởi vì chúng trở nên hợp nhất khi tâm đã an định. Cả năm yếu tố hợp lại một trạng thái gọi là Thiền Định. Chúng không phải là trạng thái bình thường của tâm. Chúng là những yếu tố của định. Cả năm tính chất này, không thứ nào quấy nhiễu trạng thái an định căn bản. *Tầm* hiện diện, nhưng nó không quấy nhiễu tâm; *Tứ*, *Hỷ* và *Lạc* phát sinh, nhưng chúng cũng không khuấy động tâm. Tâm vì thế, đồng nhất với những yếu tố này. Đây là cảnh giới định sơ thiền.

Chúng ta cũng không cần phải gọi nó là *jhāna*³⁰ (*Định sơ thiền, nhị thiền, v.v...*). Chỉ việc gọi đó là “*tâm an định*”. Khi tâm an định dần, nó sẽ không cần đến *Tầm* và *Tứ*, mà chỉ còn lại sự khoái lạc và hạnh phúc.

³⁰ *Jhāna*: Thiền, các trạng thái mà tâm lần lượt đi qua để nhập vào Định. Có 4 tầng Thiền sắc giới: Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền mà hành giả có thể đạt được nhờ chú tâm liên tục vào một đối tượng duy nhất có hình sắc cố định..

Tại sao tâm buông bỏ *Tầm* và *Tứ*? Nó làm thế bởi vì khi tâm thanh tịnh dần, những hoạt động của *Tầm* và *Tứ* trở nên quá thô tạp đối với nó. Ở giai đoạn này, khi tâm đã xa lìa *Tầm* và *Tứ*, những cảm giác khoái lạc tốt độ có thể nảy sinh; nước mắt có thể tuôn trào. *Nhưng khi sự Thiền Định vào sâu hơn, ngay cả sự khoái lạc cũng bị thải bỏ, chỉ còn lại sự hạnh phúc và nhất tâm, cho đến cuối cùng, ngay cả sự hạnh phúc cũng ra đi và tâm đạt đến trạng thái thanh tịnh tối thượng. Lúc đó, chỉ còn lại sự tĩnh lặng và nhất tâm.*

Tất cả những thứ khác đều đã bị bỏ lại phía sau. Tâm đứng yên bất động. Một khi tâm đã an định, điều này có thể xảy ra. Bạn không cần phải suy nghĩ nhiều về nó, nó tự động xảy ra khi nhân duyên chín muồi. Đây gọi là định lực hay năng lực của định tâm. Trong trạng thái này, tâm không hôn trầm (*thân mệt mỏi, tâm mê mờ, buồn ngủ*); cả năm chướng ngại tham, sân, phóng tâm, hôn trầm, và hoài nghi đều tan biến. Nhưng nếu định lực vẫn chưa đủ mạnh và chánh niệm còn yếu, những ấn tượng tâm trí sẽ đôi lúc xâm nhập. Tâm an định, nhưng dường như vẫn có chút ít mây mù bên trong sự an định.

Tuy nhiên, đó không phải là một trạng thái hôn trầm bình thường. Vài cảm thọ sẽ hiện lên trong tâm. Có lẽ chúng ta sẽ nghe một âm thanh nào đó hay nhìn thấy một con chó hay cái gì đó. Nó không rõ ràng lắm, nhưng cũng không phải là nằm mơ. Đây là bởi vì năm yếu tố này mất thăng bằng và yếu ớt. Trong những trạng thái định này, tâm thường giở trò bịp bợm. Đôi lúc, tâm ảnh xuất hiện, xuyên qua các giác quan, và thiền sinh có thể không biết chắc là điều gì đang xảy ra:

“Mình đang ngủ à? Không. Mình đang mơ sao? Không, nó đâu phải là một giấc mơ...”. Có những cảm thọ phát sinh, nhưng nếu tâm thật sự thấu suốt và tĩnh lặng, chúng ta không hoài nghi những hình ảnh hay ấn tượng xuất hiện trong đầu. Những câu hỏi như: *“Mình có ngủ quên chẳng? Mình lạc đi đâu vậy?”* không nảy sinh, bởi chúng là bản chất của một cái tâm vẫn còn nghi ngờ. *“Mình ngủ hay thức vậy?”*, trong trường hợp này, tâm mờ mịt. Đây là tâm bị lạc hướng trong những cảm thọ của nó. Nó giống như mặt trăng lặn ra phía sau một đám mây, không như một mặt trăng trong sáng vừa xuất hiện từ phía sau đám mây.

Khi tâm bình an và trụ trong chánh niệm vững vàng, chúng ta sẽ không còn hoài nghi về những hiện tượng trong tâm. Tâm như vậy mới thật sự vượt lên trên mọi chướng ngại. Chúng ta biết rõ thực chất của mọi thứ xuất hiện trong tâm. Chúng ta không hoài nghi bởi vì tâm đã thanh tịnh. Định tâm³¹ là như thế đấy.

Có người thấy khó nhập định bởi vì họ không có những khuynh hướng thích hợp. Có chút ít định lực, nhưng không vững vàng. Những người như thế có thể đạt được sự bình an qua trí huệ qua sự Thiền Quán và nhìn thấy chân lý của sự việc, và hóa giải những vấn đề của họ bằng cách đó. Đây là sử dụng trí tuệ thay vì Thiền Định. Để đạt được sự trầm tĩnh, bạn không cần phải ngồi thiền. Chỉ việc tự hỏi mình, “Nè, cái gì đó?” và giải quyết vấn đề của bạn ngay tại đó! Một người có trí tuệ có thể làm như thế. Có lẽ, họ không thể thật sự đạt đến những cảnh giới Thiền Định cao, nhưng họ đạt

³¹ Định tâm là tâm được được an trú, cố định trên đối tượng.

đủ để phát huy trí tuệ. Nó giống như sự khác biệt giữa việc trồng lúa và trồng bắp vậy. Người ta có thể sống nhờ vào gạo nhiều hơn bắp. Sự tu hành của chúng ta có thể giống như vậy. Chúng ta nương tựa nhiều vào trí tuệ để giải quyết vấn đề. Khi chúng ta nhìn thấy chân lý, sự bình an phát sinh.

Con đường của trí tuệ và Thiền Định không giống nhau. Có người giác ngộ và có trí tuệ vững chắc nhưng không có nhiều định lực. Khi họ ngồi thiền, họ không thấy bình an cho mấy. Họ thường nghĩ ngợi rất nhiều, suy ngẫm về điều này, điều nọ, cho đến một ngày họ quyết định quán xét sự hạnh phúc và đau khổ và nhìn thấy chân tướng của chúng. Dù lúc đi, đứng, nằm hay ngồi, sự chứng ngộ đều có thể xảy ra. Họ đạt được sự bình an xuyên qua sự nhìn thấy, sự xả bỏ, qua sự hiểu biết chân lý và vượt lên trên mọi nghi hoặc bởi vì họ đã tự mình nhìn thấy nó.

Có người chỉ có chút ít trí tuệ nhưng định lực của họ rất mạnh. Họ có thể nhập định nhanh chóng, nhưng vì không có nhiều trí tuệ nên không thể nhận ra những phiền não của mình, họ không biết chúng. Và vì thế, họ không thể giải quyết vấn đề của mình. Nhưng bất kể là bằng phương pháp nào, chúng ta đều phải đoạn trừ lối suy nghĩ sai lầm, để chỉ còn lại Chánh Kiến mà thôi. Chúng ta phải dứt bỏ sự rối rắm, để chỉ còn lại sự bình an. Với phương pháp nào, chúng ta cũng sẽ tới cùng một đích. Hai khía cạnh này trong sự tu hành - sự bình an và hiểu biết đi đôi với nhau. Chúng ta không thể bỏ một trong hai thứ đó. Cái "*hay biết*" những yếu tố khác nhau phát sinh trong Thiền Định là sự chánh niệm. Chánh niệm là một điều kiện, mà xuyên qua sự tu

hành, có thể giúp những yếu tố khác nảy sinh. *Chánh niệm là sự sống. Mỗi khi chúng ta không có chánh niệm, khi chúng ta buông lung, chúng ta sống mà như chết. Nếu chúng ta không có chánh niệm, lời nói và hành động của chúng ta không có ý nghĩa. Chánh niệm là nguyên nhân phát sinh sự nhận biết chính mình và trí tuệ.* Bất cứ phẩm hạnh nào mà chúng ta trau dồi cũng đều bất toàn nếu chúng thiếu sự chánh niệm. Chánh niệm là cái hay biết chúng ta khi chúng ta đi, đứng, nằm, ngồi. Chánh niệm nên hiện diện xuyên suốt ngay cả khi chúng ta đã xuất định.

Bất kể chúng ta làm gì, chúng ta chịu trách nhiệm. Cảm giác xấu hổ phát sinh. Chúng ta sẽ cảm thấy xấu hổ về những việc làm không đúng của mình. Chúng ta càng thấy xấu hổ, chúng ta càng trầm tĩnh. Khi sự trầm tĩnh gia tăng, sự phóng dật sẽ biến mất. Ngay cả khi chúng ta không ngồi thiền, những yếu tố này cũng hiện diện trong tâm. Và điều này phát sinh là do chúng ta trưởng dưỡng chánh niệm. Hãy phát triển chánh niệm! Nó có giá trị thật. Đây là phẩm chất canh chừng, xem xét, hay biết những việc làm của chúng ta trong hiện tại. Nếu chúng ta nhận biết chính mình như thế này, điều thiện sẽ tự tách rời khỏi điều ác, Đạo sẽ sáng tỏ và nguồn gốc của tất cả sự xấu hổ sẽ tan biến. Trí tuệ sẽ phát sinh.

Nói tóm lại, sự tu hành bao gồm Giới, Định, Tuệ. Điềm tĩnh, tự chủ, đây là giới hạnh. Tâm an trụ vững vàng là định. Hiểu biết hoàn toàn những gì chúng ta đang làm là trí tuệ. Tu hành chỉ là Giới, Định, Tuệ, hay nói cách khác là Đạo. Không có con đường nào khác.

CHƯƠNG 13: SỰ HÀI HÒA TRONG ĐẠO

Tâm thanh tịnh khiến cho giới hạnh thuần khiết hơn. Giới hạnh thuần khiết sẽ giúp phát triển định lực. Định lực vững vàng giúp phát sinh trí tuệ. Cuối cùng thì Đạo hợp nhất và hoạt động không ngừng.

Bạn cảm thấy tự tin bao nhiêu đối với việc hành thiền của mình? Câu hỏi này không quá đáng đâu, bởi vì thời nay nhiều người, cả xuất gia lẫn tại gia, đều giảng dạy pháp thiền, cho nên bạn có thể cảm thấy hoang mang và nghi ngờ. Nhưng nếu bạn hiểu biết rõ ràng, bạn sẽ có thể khiến cho tâm bình an và vững vàng.

Bạn nên hiểu Bát Chánh Đạo như là Giới, Định, Tuệ. Đạo chỉ giản dị là thế. Chúng ta tu hành là để làm cho Đạo này phát sinh bên trong chúng ta.

Khi ngồi thiền, người ta bảo chúng ta nhắm mắt, đừng nhìn bất cứ thứ gì khác, bởi vì chúng ta sắp sửa nhìn thẳng vào tâm. Khi chúng ta nhắm mắt, sự chú ý của chúng ta hướng vào bên trong. Chúng ta đặt sự chú ý của mình vào hơi thở, tập trung mọi cảm giác của chúng ta tại đây, đặt sự chánh niệm của chúng ta nơi đây. Khi mọi yếu tố của Đạo đã hài hòa, chúng ta sẽ có thể nhìn thấy bản chất thật của hơi thở, cảm xúc, tâm và những đối tượng của tâm. Tại đây, chúng ta sẽ nhìn thấy “tâm điểm”, nơi Thiền Định và những yếu tố khác của Đạo hội tụ trong sự hài hòa.

Khi bạn ngồi thiền cùng với những người khác, hãy tưởng tượng là bạn đang ngồi thiền một mình. Cố gắng cái cảm giác bạn đang ngồi một mình cho đến

khi tâm buông bỏ tất cả ngoại vật, chỉ tập trung vào hơi thở. Nếu bạn tiếp tục suy nghĩ, “Người này đang ngồi chỗ kia, người kia đang ngồi chỗ nọ”, bạn sẽ không thể bình an, bởi tâm không hướng vào trong. Hãy bỏ những thứ đó qua một bên cho đến khi bạn cảm thấy không có ai chung quanh cả, cho đến khi không có gì cả, cho đến khi bạn không còn băng khuông, lo nghĩ về những thứ chung quanh mình.

Hãy để hơi thở ra vào tự nhiên. Đừng ép buộc nó ngắn hay dài thêm. Chỉ việc ngồi đó, quan sát nó đi ra, đi vào. Khi tâm buông bỏ ngoại cảnh, tiếng xe cộ hay những thứ như thế sẽ không quấy nhiễu bạn. Không thứ gì, dù là cảnh vật hay âm thanh, sẽ có thể quấy nhiễu bạn, bởi vì tâm không tiếp nhận chúng. Sự chú ý của bạn tập trung hoàn toàn vào hơi thở.

Nếu tâm rối loạn và không tập trung vào hơi thở, hãy hít một hơi thật dài và thật sâu, rồi để nó đi ra hết cho đến khi không còn gì nữa. Làm như thế ba lần và rồi tái thiết lập sự chú ý của bạn. Tâm sẽ trở nên yên lặng.

Thường thì tâm sẽ yên lặng một hồi, rồi sự hiếu động và rối rắm quay trở lại. Khi điều này xảy ra, hãy tập trung, thở thật sâu, và rồi tái thiết lập sự chú ý của bạn lên hơi thở. Cứ làm như thế. Khi điều này xảy ra nhiều lần, bạn sẽ thông thạo hơn và rồi tâm sẽ buông bỏ mọi ấn tượng bên ngoài. Sati (chánh niệm) sẽ được thiết lập vững chắc. Khi tâm trở nên thanh nhẹ hơn, hơi thở cũng thanh nhẹ hơn. Các cảm xúc trở nên vi tế hơn, và thân tâm sẽ trở nên nhẹ nhàng. Sự chú ý của chúng ta được xoay vào trong hoàn toàn: chúng ta nhìn

thấy hơi thở ra và hơi thở vào một cách rõ ràng, chúng ta nhìn thấy rõ ràng mọi ấn tượng tâm trí. Tại đây, chúng ta sẽ nhìn thấy sự hợp nhất của Giới, Định, Tuệ. Đây gọi là sự hài hòa trong Đạo. Khi có sự hài hòa này, tâm của chúng ta không còn hoang mang. Trạng thái này gọi là định.

Sau khi quan sát hơi thở một hồi, hơi thở trở nên rất thanh nhẹ, sự nhận biết về hơi thở sẽ giảm dần cho đến khi chỉ còn lại sự nhận biết mà thôi. Bấy giờ, ta lấy gì để làm đối tượng Thiền Quán đây? Chúng ta dùng chính sự hiểu biết này làm đề mục của mình - *sự nhận biết rằng không có hơi thở*. Những điều bất ngờ có thể xảy ra vào lúc này. Có người kinh nghiệm chúng, có người không. Nếu chúng nảy sinh, chúng ta nên tỉnh thức và nhận biết rõ ràng. Có người thấy hơi thở biến mất và hoảng sợ. Họ sợ chết. Lúc đó, chúng ta chỉ nên nhận biết là không có hơi thở và dùng đó làm đối tượng cho sự nhận biết.

Chúng ta có thể nói rằng đây là loại định vững vàng nhất: trạng thái bất động của tâm. Có lẽ thân thể trở nên quá nhẹ nhàng đến độ chúng ta tưởng như không có thân thể. Chúng ta cảm thấy như mình đang ngồi trong một khoảng không, hoàn toàn trống rỗng. Điều này có vẻ bất thường, nhưng thật sự thì không có gì để lo lắng cả. Cứ giữ tâm an định như thế. Khi tâm an trụ vững vàng trong định, không còn ấn tượng nào quấy nhiễu nó nữa, thiền sinh có thể ở lại trong trạng thái này lâu mau tùy thích. Không một cảm giác đau khổ nào quấy nhiễu chúng ta. Khi Thiền Định đạt đến mức độ này, chúng ta có thể xả thiền bất cứ khi nào mình muốn, nhưng khi chúng ta xả thiền, chúng ta làm

thể một cách thoải mái, chứ không phải vì chúng ta cảm thấy chán hay mệt. Chúng ta xả thiền vì cảm thấy đủ vào lúc đó, chúng ta cảm thấy nhẹ nhàng, không có vấn đề gì cả.

Một khi chúng ta đạt đến mức định này, nếu chúng ta ngồi thiền, khoảng 30 phút hay một tiếng đồng hồ, tâm sẽ duy trì được sự bình an và trầm tĩnh trong nhiều ngày liền. Khi tâm bình an và trầm tĩnh như thế, nó thanh tịnh. Bất cứ những gì chúng ta kinh nghiệm, tâm sẽ nhận biết và khảo sát. Đây là quả của định.

Đức hạnh có công dụng của nó, Thiền Định có công dụng của nó và trí tuệ cũng thế. Những yếu tố này giống như một vòng tròn. Chúng ta có thể nhìn thấy chúng bên trong cái tâm bình an. Khi tâm bình an, tâm có sự điềm tĩnh và chế ngự nhờ vào trí tuệ và Thiền Định. Tâm càng điềm tĩnh, càng trở nên thanh tịnh. Tâm thanh tịnh khiến giới hạnh của chúng ta thuần khiết hơn. Giới hạnh thuần khiết sẽ giúp phát triển định lực. Định lực vững vàng giúp cho trí tuệ phát sinh. Giới, Định, Tuệ tương quan mật thiết với nhau như thế đó. Cuối cùng thì Đạo hợp nhất và hoạt động không ngừng. Chúng ta nên trưởng dưỡng dưỡng tâm phát sinh từ Đạo, bởi nó dẫn tới sự giác ngộ và trí tuệ.

HIỂM HỌA CỦA ĐỊNH

Thiền Định có thể mang đến cho thiền sinh rất nhiều lợi ích hay đủ thứ tai họa. Với người thiếu trí, nó có hại; nhưng với người có trí tuệ, nó có thể mang đến nhiều lợi ích, bởi nó có thể dẫn tới sự khai ngộ.

Điều có thể có hại cho thiền sinh là sự nhập định định sâu lắng và vắng lặng. Loại định như thế mang đến một cảm giác vô cùng bình an. Khi có sự bình an thì có hỷ lạc. Khi có hỷ lạc, sự dính mắc có thể phát sinh. Thiền sinh không muốn quán chiếu điều gì khác nữa, mà chỉ muốn hưởng thụ cảm giác sung sướng đó. Khi tu hành một thời gian lâu, chúng ta có thể dễ dàng và nhanh chóng nhập vào định này. Ngay khi chúng ta vừa nhận biết đối tượng Thiền Quán của mình, tâm liền lắng đọng, và chúng ta không muốn xuất định để khảo sát bất cứ điều gì nữa. Chúng ta cứ kẹt vào trạng thái hỷ lạc này. Hiểm họa là chỗ đó.

Chúng ta phải sử dụng cận định³². Ở đây, chúng ta bước vào trạng thái bình an, và rồi khi tâm đủ bình an, chúng ta xuất định và xem xét những sinh hoạt bên ngoài. Xem xét thế giới bên ngoài với một cái tâm tĩnh lặng sẽ dẫn đến sự phát sinh trí tuệ. Điều này hơi khó hiểu, bởi vì nó gần giống những sự suy nghĩ thường nhật. Khi sự suy nghĩ hiện diện, chúng ta có thể cho rằng tâm không bình an, nhưng thật ra sự suy nghĩ đang xảy ra bên trong sự bình an. Sự quan sát tâm vẫn ở đó, nhưng nó không quấy nhiễu sự bình an. Chúng ta có thể mang sự suy nghĩ lên để có thể quan sát nó, khảo sát nó. Không phải chúng ta đang suy nghĩ một cách vô định, mà sự quan sát phát sinh từ cái tâm bình an. Đây gọi là sự “*nhận biết trong sự an định và sự an định trong sự nhận biết*”. Nếu đó chỉ là sự suy nghĩ bình thường, tâm sẽ không bình an. Nó bị quấy nhiễu.

³² Cận định: Trạng thái tâm an tịnh, chuẩn bị nhập các tầng thiền.

Nhưng tôi không nói đến sự suy nghĩ bình thường. Nó là sự quán chiếu. Trí tuệ phát sinh ngay tại đây.

Cho nên, có loại Thiền Định đúng và có loại Thiền Định sai. *Thiền Định sai là khi tâm bước vào trạng thái an định mà không có sự nhận biết nào cả. Bạn có thể ngồi hàng giờ hay suốt ngày, nhưng tâm không biết nó đang ở đâu hay điều gì đã xảy ra. Có sự an định, nhưng chỉ bấy nhiêu thôi. Nó giống như một con dao bén nhưng chúng ta không màng sử dụng. Đây là một sự an định hư ảo, bởi nó có quá ít sự nhận biết. Thiền sinh có thể nghĩ rằng họ đã đạt đến chỗ rất ráo, nên không màng xem xét những thứ khác. Thiền Định ở mức độ này có hại hơn là có lợi. Trí tuệ không thể phát sinh bởi không có sự nhận biết giữa cái đúng và cái sai.*

Với sự Thiền Định đúng đắn, bất kể mức độ an định là gì, đều có sự nhận biết ở đó. Có sự chánh niệm hoàn toàn và nhận biết rõ ràng. Đây là loại định có thể phát sinh trí tuệ và không ai có thể bị lạc hướng. Thiền sinh nên hiểu biết điều này. Bạn không thể xem thường sự nhận biết này; nó phải hiện diện từ đầu đến cuối. Đây là loại định không nguy hiểm.

Có thể bạn không rõ là trí tuệ phát sinh từ Thiền Định ra sao. Khi loại định đúng được phát triển, trí tuệ có cơ hội để phát sinh vào bất cứ lúc nào trong mọi tư thế. Khi mắt nhìn thấy hình sắc, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị của thức ăn, thân thể cảm nhận sự xúc chạm, hay tâm kinh nghiệm một hiện tượng tâm trí, tâm luôn hiểu biết rõ ràng bản chất thực của những hiện tượng này mà không chạy theo chúng.

Khi tâm có trí tuệ, nó không chọn lựa. Trong bất cứ tư thế nào, chúng ta cũng nhận biết rõ ràng về sự sinh khởi của hạnh phúc và đau khổ. Chúng ta xả bỏ những thứ này; chúng ta không bám víu. Đây là sự tu hành đúng đắn mà chúng ta thực hiện trong tất cả tư thế. Tất cả tư thế không chỉ đề cập đến những tư thế của thân thể thôi, mà còn bao gồm cả tâm - một cái tâm có chánh niệm và sự hiểu biết chân lý rõ ràng. Khi định tâm được phát triển đúng đắn, trí tuệ sẽ phát sinh như thế đó. Đây là sự chứng ngộ sự hiểu biết chân lý.

Có hai loại bình an: thô tạp và vi tế. Sự bình an đến từ Thiền Định là loại thô tạp. Khi tâm bình an thì có sự hỷ lạc. Tâm xem cảm giác hỷ lạc này là sự bình an. Nhưng hạnh phúc và đau khổ vẫn nằm trong cảnh giới sinh diệt. Chừng nào chúng ta còn bám víu vào sự hỷ lạc, chúng ta còn chưa thể thoát khỏi luân hồi. Cho nên, hỷ lạc không phải là sự bình an. Sự bình an không phải là hỷ lạc.

Loại bình an kia là cái đến từ trí tuệ. Ở đây, chúng ta không nhầm lẫn sự bình an với sự hỷ lạc. Chúng ta thấy rằng cái tâm trí tuệ - cái quan sát và nhận biết sự hỷ lạc hay đau khổ là bình an. Tâm bình an phát sinh từ trí tuệ sẽ nhìn thấy chân lý của cả hai thứ hỷ lạc và đau khổ. Sự bám víu vào những trạng thái này không phát sinh vì tâm vượt lên trên chúng. Đây là mục tiêu chân chánh của mọi hành giả tu hành theo Phật Pháp.

CHƯƠNG 14: ĐIỀU PHỤC TÂM³³

Ăn ít, ngủ ít, nói ít.

Không làm theo ý muốn của mình.

Không buông thả trong tư tưởng của mình.

Ngừng tất cả sự tuân thủ mù quáng.

Bạn phải luôn đi ngược dòng vô minh.

Đây gọi là kỷ luật.

Vào thời của *Ajahn Mun* và *Ajahn Sao*, đời sống giản dị hơn, ít phức tạp hơn bây giờ rất nhiều. Vào thời đó, Chư Tăng có ít bồn phận và lễ nghi. Họ sống trong rừng và không có chỗ nghỉ ngơi cố định. Họ có thể dành hết thời gian của mình để hành thiền. Họ ít khi có được những sự tiện nghi sung túc mà nhiều người xuất gia hưởng thụ vào thời nay. Họ tự làm ly nước và ống nhổ từ thân tre. Người tại gia ít khi viếng thăm. Các Tăng sĩ không muốn hay không đòi hỏi nhiều và phải chấp nhận những gì họ có. Họ sống và thở trong thiền!

Các Tăng sĩ sống rất thiếu thốn. Nếu có ai bị sốt rét và hỏi xin thuốc, vị thầy chỉ nói, “*Sư không cần thuốc! Cứ tiếp tục tu hành*”. Nói cho đúng, thời đó thuốc men không đầy đủ như bây giờ. Tất cả những gì họ có là những cây thuốc mọc trong rừng. Trong một môi trường như thế, Chư Tăng phải có sức nhẫn nại và chịu đựng rất lớn; họ không để tâm đến những thân bệnh lặt vặt. Bây giờ thì khác, đựng một chút là họ chạy tới bệnh viện!

³³ *Điều phục tâm là sự huấn luyện tâm cho đến khi nó thuần thục và an trú trong chánh niệm và trí tuệ.*

Đôi lúc, bạn phải đi bộ trung bình từ 10 đến 12 cây số. Bạn rời khỏi thiền viện từ sáng sớm tinh mơ và có thể đến gần trưa mới về. Bạn cũng chẳng có được bao nhiêu, có lẽ chỉ một ít xôi, muối, hay vài quả ớt. Dù bạn có được thứ gì để ăn với cơm hay không cũng không thành vấn đề. Không ai dám than đói hay mệt; họ không thích than phiền mà tập chăm sóc cho mình. Họ tu hành trong rừng với sự nhẫn nại và chịu đựng cùng với nhiều hiểm họa luôn đe dọa ở chung quanh. Có nhiều thú dữ và rất nhiều chướng ngại, cả vật chất lẫn tinh thần, đối với một tu sĩ hạnh đầu đà³⁴ sống trong rừng. Thật vậy, sự nhẫn nại và chịu đựng của Chư Tăng thời đó rất cao do hoàn cảnh bắt buộc.

Lối sống hiện nay đẩy chúng ta đi ngược lại. Thời xưa, người ta phải đi bộ, sau này họ có xe ngựa, xe bò, và bây giờ thì xe hơi. Khát vọng và lòng tham gia tăng, cho nên bây giờ, nếu một chiếc xe hơi không có máy điều hòa, bạn không thềm ngồi trong đó. *“Không có máy điều hòa thì làm sao mà đi!”* Hạnh nhẫn nại và chịu đựng ngày càng sa sút dần. Tiêu chuẩn tu hành và Thiền Định cũng ngày càng lỏng lẻo. Hành giả thời nay chỉ thích chạy theo những ước muốn và ý kiến của họ. Khi người già nói về thời xưa, họ nghe như nghe kể chuyện cổ tích hay chuyện thần thoại. Họ nghe một cách thờ ơ và không hiểu gì hết. Nó chẳng đi vào trong một chút nào cả. Theo truyền thống xuất gia thuở xưa của chúng ta, là Tăng sĩ, bạn cần phải tu học với vị thầy ít nhất 5 năm. Có những ngày, bạn phải tránh nói chuyện hoàn toàn. Không cho phép mình nói nhiều,

³⁴ Xem phụ lục Hạnh đầu đà.

không đọc sách, chỉ đọc chính tâm của mình mà thôi, thí dụ như ở Wat Pah Pong. Ngày nay, nhiều sinh viên tốt nghiệp đại học đến đây xin xuất gia. Tôi cố ngăn cản họ nghiên cứu Kinh điển, bởi vì những người này luôn luôn đọc sách. Họ có quá nhiều cơ hội để đọc sách, nhưng cơ hội để đọc chính tâm của họ thì rất hiếm hoi. Cho nên khi họ đến xin xuất gia trong 3 tháng theo truyền thống Thái Lan, tôi muốn họ đóng lại tất cả Kinh sách. Khi họ xuất gia là khi họ có cơ hội tuyệt vời để đọc chính tâm của mình.

Lắng nghe chính tâm của bạn là một điều rất thú vị. Cái tâm chưa được huấn luyện này chạy loanh quanh theo những thói quen của nó. Nó chạy nhảy lung tung bởi vì nó chưa bao giờ được huấn luyện. Hãy huấn luyện tâm của bạn! Hành thiền theo Phật giáo xoay quanh cái tâm, tập trung vào việc phát triển chính cái tâm của bạn. Chỉ vậy thôi. Một người tu hành để phát triển tâm là người tu hành theo Phật giáo.

Cái tâm này của chúng ta sống trong một cái lồng, và hơn thế nữa, trong lồng đó có một con cọp. Nếu cái tâm vô kỷ luật của chúng ta không có được điều nó muốn, nó sinh sự. Bạn phải kỷ luật nó với Thiền Định và thiền quán. Đây gọi là huấn luyện tâm hay "*điều phục tâm*". Lúc mới đầu, sự tu hành là trì giới (*Silā*). Giới là điều phục thân và khẩu (*hành động và lời nói*). Việc trì giới có thể dẫn đến tình trạng xung đột và rối loạn. Khi bạn không cho phép mình làm những gì mình muốn, sự xung đột phát sinh. Sự xung đột này là giữa trí tuệ và phiền não, đó là "*sự đau khổ dẫn đến sự chấm dứt khổ đau*".

Ăn ít; ngủ ít; nói ít; không làm theo ý muốn của mình; không đắm chìm trong tư tưởng của mình; ngừng tất cả sự tuôn thủ mù quáng. Bạn phải luôn đi ngược dòng vô minh. Đây gọi là kỷ luật. Khi bạn kỷ luật tâm của mình, nó trở nên bất bình và bắt đầu chống đối. Nó bị giới hạn và đàn áp. Khi tâm không được phép làm những gì nó muốn, nó bắt đầu đi lung tung và vùng vẫy. Chúng ta cảm thấy khổ sở.

Sự đau khổ này là chân lý đầu tiên của Tứ Diệu Đế. Đa số con người muốn trốn tránh nó. Họ không muốn bất cứ sự đau khổ nào. Thật ra, sự đau khổ này là cái mang đến cho chúng ta trí tuệ; nó khiến chúng ta quán xét sự khổ (*dukkha*). Hạnh phúc (*sukha*) thường khiến cho chúng ta đóng chặt mắt và tai của mình lại. Nó không cho phép chúng ta phát triển sự nhẫn nại. Sự thoải mái và hạnh phúc khiến chúng ta mất cảnh giác. Trong hai thứ phiền não này, *dukkha* là cái dễ nhìn thấy nhất. Vì thế, chúng ta phải mang sự đau khổ ra để có thể chấm dứt nó. Trước hết, chúng ta phải biết *dukkha* là gì trước khi chúng ta biết hành thiền là như thế nào.

Lúc ban đầu, bạn phải điều phục tâm như thế này. Bạn có thể không hiểu điều gì đang xảy ra hay mục đích của nó, nhưng khi vị thầy bảo bạn làm một điều gì, bạn phải làm điều đó. Bạn sẽ phát triển những phẩm hạnh nhẫn nại và chịu đựng. Bất cứ gì xảy ra, bạn nhẫn chịu, bởi vì nó phải là như vậy. Chẳng hạn, khi bạn bắt đầu hành thiền, bạn muốn được bình an và tĩnh lặng. Nhưng bạn chẳng được chút nào cả. Bạn không được chút nào vì bạn không tu hành đúng cách. Tâm bạn nói, "*Tôi sẽ ngồi cho đến khi tôi đạt được sự tĩnh lặng*". Nhưng khi sự tĩnh lặng không đến, bạn thấy khổ sở. Và

khi thấy khổ sở, bạn đứng dậy và bỏ chạy mất! Tu hành kiểu này không thể gọi là phát triển tâm mà là ruồng bỏ tâm.

Thay vì chìm đắm trong những cảm giác của mình, bạn dùng giáo lý của Đức Phật để huấn luyện mình. Biếng nhác hay tinh cần, bạn vẫn tiếp tục tu hành. Như thế này không phải là tốt hơn sao? Còn cách kia, cách chạy theo những cảm thọ của bạn, sẽ không sao gìơ dẫn bạn tới Chánh pháp. Nếu bạn tu hành theo Chánh pháp, thì dù tâm trạng của bạn là như thế nào, bạn vẫn tiếp tục tu hành, liên tục tu hành. Con đường phóng dật không phải là con đường của Đức Phật. Khi chúng ta chạy theo những thành kiến của mình, những định kiến của mình về Chánh pháp trên đường tu hành, chúng ta không sao nhìn thấy rõ ràng đâu là đúng, đâu là sai. Chúng ta không biết chính tâm của mình. Chúng ta không biết chính mình.

Cho nên, tu hành theo sự hiểu biết riêng của bạn là con đường chậm chạp. Tu hành theo Chánh pháp là con đường trực tiếp. Biếng nhác, bạn cũng tu; Tinh cần, bạn cũng tu. Bạn ý thức rõ ràng về thời gian và không gian. Đây gọi là sự phát triển tâm.

Nếu bạn bám chặt vào những quan điểm của mình và tu hành dựa theo đó, bạn sẽ bắt đầu suy nghĩ và hoài nghi rất nhiều. Bạn sẽ nghĩ, “*Mình không có nhiều phước báu. Mình không đạt được gì cả. Mình hành thiền đã nhiều năm rồi mà vẫn chưa khai ngộ, vẫn chưa đắc đạo*”. Tu hành với thái độ như thế không thể gọi là phát triển tâm. Đó gọi là phát triển tai họa.

Nếu đó là điều bạn đang làm - nếu bạn là một thiền sinh chưa biết, chưa nhìn thấy, chưa đối mới chính mình - đó là bởi vì bạn tu hành sai cách. Bạn không làm theo lời dạy của Đức Phật. Đức Phật dạy như vậy: *“Này Ānanda, hãy tu tập thật nhiều! Không ngừng tiến bộ. Và rồi tất cả những nghi vấn của Sư sẽ tan biến”*. *Và những nghi vấn của bạn sẽ không bao giờ tan biến qua sự suy tư, lý luận, phỏng đoán, hay bàn bạc*. Nghi vấn của bạn cũng sẽ không biến mất nếu bạn không làm gì cả. Tất cả phiền não chỉ dứt tuyệt xuyên qua sự phát triển tâm, qua sự tu hành đúng cách.

Con đường phát triển tâm như Đức Phật chỉ dạy là con đường đi ngược lại thế gian, bởi vì sự giảng dạy của Ngài xuất phát từ cái tâm thanh tịnh. Tâm thanh tịnh, không còn phiền não là con đường của Đức Phật và các đệ tử của Ngài.

Bốn phạm của thiền sinh là duy trì chánh niệm, sự trầm tĩnh và tri túc. Những thứ này kiềm chúng ta lại. Chúng chặn đứng những thói quen trong tâm của những kẻ chưa được huấn luyện. Và tại sao chúng ta phải làm thế? Nếu bạn không huấn luyện tâm, nó cứ buông lung, phóng túng mãi. Nhưng bạn có thể huấn luyện nó để làm lợi cho bạn. Bạn có thể so sánh điều này với việc sử dụng cây cối. Nếu chúng ta để cây cối phát triển tự nhiên, thì chúng ta sẽ không thể dùng chúng để xây cất một căn nhà. Chúng ta không thể làm ván hay bất cứ thứ gì dùng trong việc xây cất nhà. Nhưng nếu một người thợ mộc muốn xây một căn nhà, ông phải đi tìm cây. Ông ta dùng nguyên liệu này một cách hữu ích, và không bao lâu thì ông xây xong căn nhà.

Thiền và phát triển tâm cũng tương tự như thế. Bạn phải sử dụng tâm này như bạn dùng một cái cây trong rừng, và tôi luyện nó để nó trở nên thanh nhẹ hơn, ý thức hơn về chính nó, miễn cảm hơn. Mọi thứ đều ở trong trạng thái thiên nhiên của nó. Khi chúng ta hiểu biết thiên nhiên, chúng ta có thể thay đổi nó. Chúng ta có thể tách rời khỏi nó và buông bỏ. Rồi chúng ta sẽ không còn đau khổ.

Bản chất của tâm là nó bám víu và dính mắc vào nơi nào thì nơi đó có sự hiểu động và rối loạn. Mới đầu, nó lang thang qua bên kia, rồi nó lang thang qua bên này. Khi chúng ta bắt đầu quan sát sự hiểu động này, chúng ta có thể cho rằng huấn luyện tâm là điều không thể thực hiện, và vì thế chúng ta đau khổ. Chúng ta không hiểu rằng đây là đường lối của tâm. Tư tưởng và cảm xúc sẽ đi tới, đi lui như thế, ngay cả khi chúng ta đang ngồi thiền để cố đạt được sự bình an. Nó là như vậy thôi.

Khi chúng ta kiên trì quan sát bản chất của tâm, chúng ta sẽ hiểu rằng tâm là như thế và không thể khác hơn. Đó là bản chất của nó. Nếu chúng ta nhận rõ điều này, chúng ta có thể tách rời khỏi mọi tư tưởng và cảm xúc. Khi tâm thật sự hiểu biết, nó buông bỏ tất cả. Sự suy nghĩ và cảm xúc vẫn còn đó, nhưng sự suy nghĩ và cảm xúc đó không còn thực lực. Điều này tương tự như một đứa trẻ ham chơi và đùa giỡn trong những cách làm cho chúng ta khó chịu đến độ chúng ta phải la hét đánh nó. Nhưng nếu chúng ta hiểu rằng đó là bản chất của một đứa trẻ, chúng ta có thể xả bỏ và để chúng chơi đùa tự nhiên. Và rồi vấn đề của chúng ta biến mất. Tại sao nó biến mất? Bởi vì chúng ta chấp nhận đường

lối của trẻ con. Quan điểm của chúng ta thay đổi và chúng ta chấp nhận bản chất của sự việc. Chúng ta xả bỏ và tâm chúng ta trở nên bình an hơn, chúng ta có Chánh Kiến.

Nếu chúng ta hiểu biết sai lạc, thì dù có sống ở nơi thâm sơn cùng cốc, đời sống của chúng ta cũng vẫn rối rắm, phiền não. Tâm chỉ có thể bình an khi có Chánh Kiến. Rồi chúng ta sẽ không còn nghi nan để tháo gỡ, không còn vấn đề để giải quyết.

Nó là như thế. Bạn tách rời. Bạn xả bỏ. Mỗi khi sự dính mắc phát sinh, chúng ta tách rời khỏi nó, bởi vì chúng ta biết rằng cái cảm giác đó chỉ là vậy thôi. Nó không đến với mục đích quấy nhiễu chúng ta. Chúng ta có thể cho rằng nó làm thế, nhưng thật sự thì nó chỉ là vậy thôi. Nếu chúng ta bắt đầu suy nghĩ và xem xét nó thêm nữa thì hành động đó cũng chỉ là vậy thôi. Nếu chúng ta xả bỏ, thì sắc chỉ là sắc, thanh chỉ là thanh, mùi chỉ là mùi, vị chỉ là vị, xúc chạm chỉ là xúc chạm và pháp chỉ là pháp. Nó tương tự như dầu và nước. Nếu bạn đặt hai thứ này lại với nhau trong một cái ly, chúng không trộn lẫn bởi vì bản chất của chúng khác nhau. Sự khác biệt giữa dầu và nước cũng giống như sự khác biệt giữa kẻ trí và người ngu. Kẻ trí buông bỏ những thứ này dần dần. Kẻ ấy hiểu rằng tâm là tâm và tư tưởng là tư tưởng. Họ không trộn lẫn chúng với nhau.

Tâm là tâm; tư tưởng và cảm xúc là tư tưởng và cảm xúc. Hãy để sự việc tự nhiên như vậy. Hãy để sắc chỉ là sắc, âm thanh chỉ là âm thanh, tư tưởng chỉ là tư tưởng. Tại sao chúng ta phải tách rời khỏi chúng? Nếu chúng ta đã suy nghĩ và cảm thấy như thế rồi, chúng ta

đã có sự tách rời và xả bỏ. Tư tưởng và cảm xúc của chúng ta sẽ ở một bên và tâm chúng ta ở bên kia. Giống như dầu và nước, chúng ở trong cùng một ly nước, nhưng chúng tách rời nhau.

Đức Phật và những đệ tử giác ngộ của Ngài sống chung với những người chưa khai ngộ. Họ không chỉ sống với những người này, mà họ còn dạy dỗ những người chưa khai ngộ, chưa hiểu biết này cách để trở thành những thánh nhân giác ngộ, khôn ngoan và cao thượng. Họ có thể làm thế bởi vì họ biết cách tu hành. Họ biết rằng đó chỉ là vấn đề của tâm, như tôi vừa giải thích. Cho nên, trong sự hành thiền của bạn, đừng hoài nghi gì cả. Nếu chúng ta bỏ nhà chạy tới đây để học pháp, chúng ta không bỏ chạy để rồi bị sai đường, lạc lối. Cũng không phải chúng ta làm vậy vì sợ hãi hay hèn nhát. Chúng ta bỏ chạy để có thể huấn luyện chính mình, để có thể làm chủ chính mình. Nếu chúng ta hiểu điều này, thì chúng ta có thể đi theo Phật Pháp. Phật Pháp sẽ trở nên rõ ràng hơn mỗi ngày. Những ai hiểu Pháp là hiểu chính mình, và những ai hiểu chính mình là hiểu Pháp.

Thời nay, chỉ những phần lý thuyết khô khan là được chấp nhận. Trên thực tế, Pháp ở khắp mọi nơi. Chúng ta không cần phải trốn chạy tới một nơi nào khác. Thay vì thế, hãy trốn chạy xuyên qua trí tuệ. Trốn chạy xuyên qua sự khôn ngoan. Đừng trốn chạy xuyên qua sự vô minh. Nếu bạn muốn sự bình an, hãy để nó là sự bình an của trí tuệ. Vậy là đủ.

Mỗi khi chúng ta có sự chứng ngộ, chúng ta có chánh đạo, chúng ta đi đúng đường. *Phiền não là phiền*

não, tâm là tâm. Mỗi khi chúng ta xả bỏ là tách rời để chỉ còn lại những thứ này, thì lúc đó chúng chỉ là những vật thể khách quan đối với chúng ta. Khi chúng ta đi đúng đường, chúng ta không thể phạm lỗi. Khi chúng ta không thể phạm lỗi, chúng ta luôn cởi mở và tự tại.

Đức Phật nói, “Này, đạị chúng! Các vị không được dính mắc vào bất cứ Pháp³⁵ nào”. Những pháp này là gì vậy? Chúng là tất cả mọi thứ; không có gì không phải là pháp. Tình thương và thù hận là pháp, hạnh phúc và đau khổ là pháp, thích và không thích là pháp; tất cả những thứ này, bất kể nó vô nghĩa đến chừng nào, cũng đều là pháp. Khi chúng ta tu hành, khi chúng ta hiểu biết thì chúng ta có thể xả bỏ. Và vì thế chúng ta có thể tuân theo lời dạy của Phật, đó là không dính mắc vào bất cứ pháp nào.

Mọi nhân duyên³⁶ đều khởi sinh trong tâm của chúng ta, mọi nhân duyên của tâm, mọi nhân duyên của thân đều không ngừng thay đổi. Đức Phật bảo chúng ta đừng dính mắc vào những thứ này. Ngài dạy các đệ tử tu hành để có thể dứt trừ những điều kiện, chứ không phải để có thêm những thứ này. Nếu chúng ta làm theo lời dạy của Đức Phật thì chúng ta đúng. Chúng ta đúng nhưng nó cũng phiền phức. Không phải sự giảng dạy của Đức Phật là phiền phức mà những phiền não của chúng ta mới là phiền phức. Hiểu sai,

³⁵ *Chữ Pháp ở đây nghĩa là vạn pháp nói chung, là những mọi sự vật, hiện tượng bao gồm các yếu tố tinh thần và vật chất. Xem phụ lục.*

³⁶ *Nhân duyên là các nguyên nhân chính (nhân) và các điều kiện hỗ trợ (duyên). Xem phụ lục Mười Hai Nhân Duyên.*

phiền não che mờ chúng ta và gây phiền phức cho chúng ta. Không có gì thật sự là phiền phức với việc làm theo lời dạy của Đức Phật. Và lại, chúng ta có thể nói rằng dính mắc vào Đạo không mang đến đau khổ, bởi vì Đạo chỉ là sự xả bỏ tất cả các pháp.

Xả bỏ là sự tu hành rốt ráo của Phật giáo. Đừng mang theo một thứ gì. Tách rời tất cả. Nếu bạn nhìn thấy điều thiện, xả bỏ nó. Nếu bạn nhìn thấy điều ác, xả bỏ nó. Chữ xả bỏ không có nghĩa là chúng ta không cần tu hành, mà có nghĩa là chúng ta phải tu hành theo phương pháp xả bỏ chính nó. Đức Phật dạy chúng ta quán sát các pháp, phát huy Đạo xuyên qua sự quán sát chính thân và tâm của chúng ta. Đạo không ở đâu khác. Nó ở ngay tại đây, không ở đâu xa xôi. Nó ở ngay đây trong thân và tâm của chúng ta. Cho nên, hành giả phải tu hành thành tâm. Hãy làm cho tâm rộng lớn hơn và sáng suốt hơn. Làm cho nó tự tại và độc lập. Làm điều thiện, nhưng đừng mang nó theo trong tâm bạn mà hãy xả bỏ nó. Tránh làm điều ác và xả bỏ sự kiềm thúc đó luôn. Đức Phật dạy chúng ta sống trong hiện tại, ngay tại đây và bây giờ. Đừng đánh mất mình trong quá khứ hay tương lai.

Giáo lý mà người ta ít hiểu nhất và đi ngược lại phần lớn những quan điểm của họ, chính là giáo lý về sự xả bỏ này, về sự làm việc với một cái tâm rộng không. Lối nói này gọi là “*Pháp ngôn*”. Khi chúng ta diễn đạt điều này bằng ngôn ngữ thế gian, chúng ta lẫn lộn và nghĩ rằng chúng ta có thể làm bất cứ điều gì mình muốn. Lối diễn giải này không sai, nhưng ý nghĩa thật thì gần giống như vậy:

Như thế chúng ta đang mang một tảng đá lớn, sau một lúc chúng ta cảm thấy sức nặng của nó, nhưng chúng ta không biết làm sao để buông bỏ nó, cho nên chúng ta tiếp tục chịu đựng gánh nặng cồng lưng này. Nếu có người bảo chúng ta ném nó đi, chúng ta nói, “Nếu tôi ném nó đi, tôi chẳng còn gì hết”. Khi nghe nói về lợi ích của việc quăng nó đi, chúng ta không tin và cứ suy nghĩ, “Nếu mình ném nó đi, mình sẽ không còn gì hết”. Thế nên, chúng ta tiếp tục mang tảng đá nặng nề này bên mình cho đến khi chúng ta mệt mỏi rã rời. Rồi không thể chịu nổi nữa, chúng ta thả nó xuống.

Sau khi thả tảng đá xuống, chúng ta sực hiểu ra lợi ích của việc xả bỏ. Chúng ta cảm thấy nhẹ nhõm ngay lập tức, rồi chúng ta tự mình biết được mang một tảng đá như thế là nặng nề đến chừng nào. Trước khi buông bỏ tảng đá, chúng ta không thể biết được lợi ích của sự buông bỏ, chúng ta không nhìn thấy lý do. Một người chưa giác ngộ bám chặt một cách mù quáng vào tảng đá, không chịu bỏ nó xuống, cho đến khi không chịu nổi nữa, họ mới thả xuống. Chỉ lúc đó, họ mới biết được sự nhẹ nhõm là như thế nào. Chỉ lúc đó, họ mới biết lợi ích của sự buông bỏ. Sau này, chúng ta có thể vác gánh nặng lên lại, nhưng bấy giờ, chúng ta biết hậu quả của nó, cho nên chúng ta có thể buông bỏ dễ dàng hơn. Sự hiểu biết này (*mang gánh nặng trên mình là điều không cần thiết và sự xả bỏ dẫn đến cảm giác nhẹ nhàng, thoải mái*) là một thí dụ về sự hiểu biết chính mình.

Sự kiêu hãnh của chúng ta, cái bản ngã mà chúng ta lệ thuộc vào, cũng giống như tảng đá nặng nề đó. Khi nghĩ đến việc xả bỏ tánh tự phụ, chúng ta lo sợ rằng

không có nó, chúng ta sẽ chẳng còn gì nữa. Nhưng nếu chúng ta có thể xả bỏ nó, chúng ta sẽ biết được cảm giác thanh thản và thoải mái sau đó.

Trong việc điều phục tâm, bạn không được dính mắc vào lời khen tặng lẫn sự chê trách. Muốn được khen và không bị chê là đường lối của thế gian. Đường lối của Đức Phật là chấp nhận sự khen tặng hay sự chê trách khi thích đáng. Ví dụ, khi nuôi dạy con, chúng ta không nên la chúng mãi. Có người la mắng quá nhiều. Người khôn biết lúc nào nên la mắng, lúc nào nên khen thưởng. Tâm của chúng ta cũng vậy. Hãy khéo léo nhận biết tâm, khéo léo chăm sóc cho tâm và khéo léo trong việc điều phục tâm. Khi tâm đã thông thạo, khôn ngoan, nó có thể giải thoát chúng ta khỏi sự khổ đau. Đau khổ nằm ngay tại đây trong tâm của chúng ta. Nó luôn làm cho sự việc phức tạp, làm cho tâm nặng nề. Nó sinh ra ở đây. Nó cũng chết tại đây. Tâm là như thế này. Đôi lúc nó có tư tưởng tốt, đôi lúc có tư tưởng xấu. Tâm gian trá lắm. Đừng tin nó! Thay vì vậy, hãy nhìn thẳng vào những điều kiện của tâm. Chấp nhận chúng như thế đó. Chúng chỉ là vậy thôi. Dù xấu hay tốt hay bất cứ gì, nó là thế thôi. Nếu bạn không dính mắc vào những điều kiện này, chúng không trở thành điều gì khác hơn bản chất tự nhiên của chúng. Nếu chúng ta dính mắc vào đó, chúng ta sẽ bị đau khổ.

Với Chánh Kiến, thì chỉ có sự bình an. Định phát sinh và trí tuệ làm chủ. Nơi nào bạn ngồi hay nằm, nơi đó có sự bình an. Và bất kể bạn đi tới đâu, ở đó cũng bình an. Cho nên, hôm nay bạn lắng nghe Pháp. Có điều bạn hiểu, có điều có thể bạn không hiểu. Dù bạn

cho rằng một điều nào đó là đúng hay sai, bạn nên tiếp nhận nó và suy ngẫm một chút.

Là một vị thầy, tôi đã trải qua tình trạng tương tự. Tôi cũng từng khao khát nghe Pháp bởi vì đi đến đâu, tôi cũng thuyết giảng cho người khác nhưng chưa bao giờ có cơ hội để lắng nghe. Cho nên, bạn phải thật sự trân quý cơ hội được nghe Pháp. Thời gian trôi nhanh khi bạn ngồi yên lặng lắng nghe. Bạn khao khát Pháp, cho nên bạn thật sự muốn nghe. Mới đầu, bạn rất thích giảng dạy người khác, nhưng sau một thời gian, cảm giác thích thú đó tan biến. Bạn cảm thấy chán và mệt. Rồi bạn muốn được nghe. Thế nên, khi bạn nghe một vị thầy thuyết giảng, bạn cảm thấy rất say mê và bạn hiểu dễ dàng. Nhất là khi bạn đã già và khao khát sự giác ngộ, bạn càng thấy Pháp thấm thía hơn rất nhiều. Là một vị thầy, bạn làm gương cho người khác. Bạn là mẫu mực cho những Tỳ Khưu khác. Bạn làm gương cho mọi người, cho nên đừng quên mất chính mình. Nhưng cũng đừng nghĩ về mình. Nếu những tư tưởng như thế phát sinh, dứt bỏ chúng. Nếu bạn làm thế, bạn sẽ là người biết chính mình.

Có hàng triệu cách để tu hành. Nói về sự hành thiền thì nói mãi cũng không hết. Có quá nhiều thứ có thể khiến cho chúng ta nghi ngờ. Chỉ việc quét chúng ra ngoài, rồi bạn sẽ không còn hoài nghi nữa! Khi chúng ta có Chánh Kiến như thế này, bất kể chúng ta ngồi hay đi, chúng ta bình an và thanh thản. Chúng ta hành thiền ở đâu thì mang sự nhận biết của mình tới đó. *Đừng nghĩ rằng bạn chỉ thiền khi ngồi hay đi. Mọi thứ và mọi nơi đều là sự tu hành của chúng ta. Sự nhận biết luôn ở đó. Sự chánh niệm luôn hiện diện.*

Chúng ta luôn có thể nhìn thấy sự sinh diệt của thân và tâm. Đừng để nó làm bận tâm bạn. Xả bỏ nó liên tục. Nếu tình thương đến, để nó trở về nhà của nó. Nếu lòng tham đến, để nó về nhà. Nếu sự tức giận đến, để nó về nhà. Chúng sống ở đâu vậy? Hãy tìm ra và rồi đưa chúng về đó. Đừng giữ lại điều gì cả. Nếu bạn tu hành như vậy, bạn giống như một căn nhà trống. Hay nói cách khác, đây là một cái tâm trống rỗng, một cái tâm không còn điều ác nào cả. Chúng ta gọi đó là “*tâm không*”. Nhưng tâm đó không trống rỗng như thể không có gì cả; nó trống rỗng điều ác nhưng chứa đầy trí tuệ. Và rồi bất cứ bạn làm gì, bạn làm với trí tuệ. Bạn suy nghĩ với trí tuệ. Bạn ăn với trí tuệ. Chỉ có trí tuệ mà thôi!

Đây là bài pháp cho ngày hôm nay và tôi tặng nó cho bạn. Bài pháp này đã được thấu bằng. Nếu nghe Pháp khiến cho tâm bạn bình an, vậy cũng đủ rồi. Bạn không cần phải nhớ điều gì. Có người không tin điều này. Nếu chúng ta làm cho tâm mình bình an và chỉ lắng nghe, để lời pháp đi qua nhưng vẫn suy ngẫm mãi, thì chúng ta sẽ giống như một cái máy thu âm. Sau này, khi chúng ta bật nó lên, mọi thứ vẫn còn đó. Đừng sợ là bạn sẽ không có gì cả. Mỗi khi bạn bật cái máy thu âm lên, mọi thứ vẫn ở đó.

Tôi muốn tặng bài pháp này tới tất cả Tỳ Khưu và mọi người. Có người trong số các bạn chỉ biết chút ít tiếng Thái, nhưng điều đó không quan trọng. Mong rằng các bạn hiểu được ngôn ngữ của Đạo. Như vậy là đủ rồi!

CHƯƠNG 15: NHẬN BIẾT TÂM

Nếu chúng ta hiểu biết và thấy rõ bản chất của thân tâm mình, mọi nghi vấn về những người khác sẽ tan biến. Đây là bởi vì thân và tâm của mọi người đều như nhau.

Đường lối tu hành của chúng ta đòi hỏi việc quan sát và làm sáng tỏ sự việc. Chúng ta kiên trì nhưng không hối hả. Và cũng không chậm chạp. Chúng ta chỉ tự nhiên nhận biết và thấu suốt dần dần. Tuy nhiên, tất cả những điều này dẫn tới một điều gì đó. Sự tu hành của chúng ta có một mục tiêu.

Đối với đa số chúng ta, sự tu hành xuất phát từ sự ham muốn. Ở giai đoạn này, sự ham muốn của chúng ta là sự ham muốn sai lạc. Nó bị lừa. Nó là sự ham muốn đi chung với sự hiểu biết sai lạc. Nếu sự ham muốn không đi chung với sự hiểu biết sai lạc thì chúng ta nói rằng nó là sự ham muốn với trí tuệ. Nó không hư ảo. Nó là sự ham muốn với Chánh Kiến. Trong trường hợp này, chúng ta nói rằng người đó có đạo hạnh sâu dày (*phẩm hạnh tâm linh tích lũy từ tiền kiếp*). Nhưng không phải ai cũng vậy.

Có người không muốn có bất cứ ham muốn nào bởi vì họ nghĩ rằng mục đích tu hành của chúng ta là dứt trừ mọi ham muốn. Nhưng nếu không có sự ham muốn, thì không ai tu hành cả. Đức Phật và tất cả đệ tử của Ngài tu hành để chấm dứt phiền não. Chúng ta phải muốn tu hành và phải muốn chấm dứt phiền não. Chúng ta phải muốn có sự bình an nội tâm và muốn không còn rối rắm. Tuy nhiên, nếu cái muốn này đi

chung với sự hiểu biết sai lạc, nó sẽ chỉ gây thêm phiền phức cho chúng ta. Thành thật mà nói, chúng ta không biết cái gì cả. Hoặc là những gì chúng ta biết không giúp ích được gì cả, bởi mình không biết cách sử dụng nó.

Mọi người, kể cả Đức Phật, đều khởi đầu như thế này, với ước muốn tu hành - muốn có sự bình an nội tâm và muốn không còn sự rối rắm và đau khổ. Hai loại ham muốn này giống như nhau. Nếu không hiểu thì cả hai điều này - cái muốn thoát khỏi sự rối rắm và cái muốn không bị đau khổ đều là phiền não. Chúng là sự ham muốn không có trí tuệ. Trong sự tu hành ở đây, chúng ta không xem sự ham muốn này là sự phóng dật hay ép xác. Chính Đức Phật, vị thầy của chúng ta, đã từng rơi vào tình huống mâu thuẫn, tiến thoái lưỡng nan này. Những pháp môn tu hành mà Ngài theo đuổi trong thời gian đầu chỉ đẩy Ngài vào một trong hai thái cực này. Và bây giờ cũng vậy. Chúng ta vẫn bị kẹt vào đó và vì thế mà chúng ta cứ đi lạc khỏi Đạo.

Tuy nhiên, mới đầu ai cũng vậy. Chúng ta bắt đầu là những phàm phu, là những chúng sinh đầy phiền não, với những ước muốn không có trí tuệ, với những ham muốn không có Chánh Kiến. Nếu chúng ta thiếu sự hiểu biết thích đáng, thì cả hai loại ham muốn đó chống lại chúng ta. Bất kể đó là cái muốn hay không muốn, nó vẫn là sự ham muốn. Nếu chúng ta không hiểu hai thứ này, chúng ta sẽ không biết cách đối phó với chúng khi chúng phát sinh. Chúng ta có cảm tưởng như đi tới cũng sai mà đi lui cũng sai, nhưng chúng ta không làm sao dừng được. Có làm gì đi nữa, chúng ta cũng cứ muốn có thêm mãi. Đây là do sự ham muốn và thiếu trí tuệ. Ngay tại đây, với cái muốn và không muốn này, mà

chúng ta có thể hiểu Đạo. Cái Đạo mà chúng ta tìm kiếm hiện hữu ngay đây, nhưng chúng ta không nhìn thấy nó. Thay vì thế, chúng ta cố gắng chặn đứng lòng ham muốn. Chúng ta muốn sự việc xảy ra theo cách này thay vì cách kia. Hoặc là chúng ta muốn chúng không phải như thế này mà là như thế kia. Thật ra, cả hai thứ này đều như nhau. Chúng là một phần của thể nhị nguyên³⁷.

Có lẽ chúng ta không nhận ra rằng Đức Phật và các đệ tử của Ngài cũng từng có sự ham muốn này. Tuy nhiên, Đức Phật thấu suốt cái muốn và không muốn. Ngài hiểu rằng chúng chỉ là những động thái của tâm, rằng những thứ này chỉ xuất hiện trong chớp nhoáng rồi biến mất. Khi có trí tuệ, chúng ta không đồng hóa mình với chúng, nên không dính mắc vào đó. Bất kể đó là sự muốn hay không muốn, ta chỉ nhận biết nó là như thế chỉ là những động thái của cái tâm thiên nhiên.

TRÍ TUỆ TRONG ĐỜI SỐNG

Chính từ đây mà pháp Thiền Quán dẫn chúng ta tới sự hiểu biết. Thử suy ngẫm một thí dụ về một ngư dân đang kéo một mẻ lưới với một con cá thật lớn trong đó. Bạn biết ông ta cảm giác như thế nào không? Vì sợ con cá tẩu thoát, ông hối hả vật lộn với mẻ lưới, giữ chặt nó và giật mạnh. Nhưng khi nhìn lại, ông mới biết là con cá đã tẩu thoát, thật là phí công nhọc sức. Ngư dân kinh nghiệm thường nói rằng chúng ta nên thu lưới từ từ, thận trọng kéo cá lên và không đánh

³⁷ *Thuyết Nhị Nguyên: Tư tưởng phân biệt 2 mặt của mọi hiện tượng như tốt và xấu, thiện và ác, sinh và tử, vật chất và tâm thức,*

mất nó. Sự tu hành của chúng ta cũng vậy. Chúng ta dò dẫm từ từ, thận trọng kéo tâm lại và không để lạc mất nó. Đôi lúc, chúng ta không có cảm giác là mình đang làm thế. Có lẽ, chúng ta không muốn nhìn hay không muốn biết, nhưng chúng ta đang tiếp tục với nó. Chúng ta tiếp tục tìm kiếm nó. Đây là sự tu hành: *Nếu chúng ta cảm thấy như mình đang làm thế, tiếp tục làm và nếu chúng ta không cảm thấy mình đang làm thế, cứ tiếp tục như thường. Cứ tiếp tục.*

Nếu chúng ta thành tâm, đức tin sẽ cho chúng ta năng lượng để tiếp tục tu hành. Tuy nhiên, ở giai đoạn này, chúng ta vẫn chưa có trí tuệ. Dù chúng ta có hăng say bao nhiêu, chúng ta cũng sẽ không gặt hái được nhiều từ sự tu hành của mình. Nhưng có thể chúng ta sẽ tiếp tục trong một thời gian dài và đôi lúc có cảm giác như thể mình không đi tới đâu cả. Chúng ta có thể nghĩ rằng chúng ta không tìm thấy sự bình an và tĩnh lặng, hay rằng chúng ta không đủ kiến thức để tu hành. Hoặc có thể chúng ta cảm thấy rằng pháp môn này không thích hợp với chúng ta nữa. Và rồi ta bỏ cuộc.

Thời điểm này là lúc mà chúng ta phải hết sức thận trọng, phải hết sức nhẫn nại và chịu đựng giống như việc kéo một mẻ cá lớn, chúng ta dò dẫm từ từ. Chúng ta kéo nó lên một cách thận trọng. Sự tranh đấu này không khó lắm, cho nên chúng ta nên kiên trì. Cuối cùng, con cá sẽ mệt mỏi, ngừng kháng cự, và chúng ta có thể bắt nó dễ dàng. Thường thì sự tu hành là như vậy đó. Chúng ta tập kéo tâm lại từ từ. Đây là cách mà chúng ta Thiền Quán (*quan sát*). Nếu chúng ta không có một kiến thức đặc biệt nào về khía cạnh lý thuyết, chúng ta Thiền Quán dựa vào kinh nghiệm hàng ngày

của mình. Chúng ta dùng kiến thức sẵn có của mình, kiến thức rút tỉa từ kinh nghiệm sống hàng ngày của chúng ta. Đây là loại kiến thức quen thuộc với tâm. Thật ra, dầu chúng ta có nghiên cứu giáo lý hay không, chúng ta vẫn sẵn có cái thực tại của tâm ngay tại đây. Tâm là tâm, dù chúng ta có hiểu biết nó hay không. Đó là tại sao chúng ta nói rằng dù Đức Phật có sanh vào thế gian hay không, bản chất của vạn pháp cũng vẫn vậy. Tính chất bảm sinh này không thay đổi và cũng không đi đến đâu cả. Nó chỉ là vậy. Đây là chân lý. Nếu không hiểu chân lý này, ta sẽ không thể nhận ra nó.

SỰ TINH CẦN

Cho đến khi nào chúng ta có thể dừng tâm mình lại, cho đến khi nào chúng ta đạt đến sự tĩnh lặng thì tâm mới không tiếp tục loạn động như trước. Vì lý do này mà Đức Phật dạy, *“Cứ tiếp tục tu hành. Hãy kiên trì”*. Có lẽ chúng ta sẽ nghĩ, *“Nếu tôi vẫn chưa hiểu, làm sao tôi có thể tiếp tục?”* Nhưng chừng nào chúng ta chưa tu hành đến nơi, trí tuệ sẽ không phát sinh. Cho nên vị thầy mới nói, *“Cứ tiếp tục”*. Nếu chúng ta tu hành không ngừng nghỉ, chúng ta sẽ bắt đầu xem xét sự tu hành của mình. Không có gì xảy ra ngay lập tức, cho nên lúc đầu, chúng ta không thể nhìn thấy kết quả của sự tu hành. Đây cũng giống như trường hợp một người đàn ông cố mời lửa bằng cách cọ xát hai que củi với nhau. Ông ta tự nhủ, *“Họ nói nó sẽ có lửa mà”*, nên ông cọ xát rất mạnh, ông rất năng nổ. Nhưng ông thiếu kiên nhẫn. Ông muốn có lửa, nhưng cọ một hồi mà vẫn không thấy lửa, ông chán nản và ngừng lại nghỉ ngơi một chút. Một lát sau, ông lại bắt đầu từ đầu, nhưng

que củi chưa đủ nóng thì ông lại nghỉ, và rồi sức nóng tan mất. Ông không cọ xát đủ lâu, ông chỉ cọ xát cho đến khi thấy mệt thì ngừng lại. Không chỉ mệt thôi mà ông càng lúc càng trở nên thất vọng, nên cuối cùng ông bỏ cuộc, “*Có thấy lửa gì đâu!*” Thật ra, ông đang nhóm lửa đó, nhưng chỉ vì không có đủ sức nóng nên lửa không cháy. Lửa vốn sẵn ở đó, chỉ là ông không nhẫn nại mà thôi.

Cũng vì vậy mà nhiều hành giả chán nản và chạy lảng xảng từ pháp tu này đến pháp tu khác. Ai cũng trải qua kinh nghiệm này. Tại sao? Bởi vì chúng ta vẫn còn phiền não. Đức Phật cũng có phiền não nhưng Ngài đồng thời có trí tuệ. Khi còn sống trong thế gian, Đức Phật và các A La Hán cũng giống như chúng ta. Là phàm phu, chúng ta suy nghĩ sai lạc. Khi ham muốn phát sinh, chúng ta không nhìn thấy nó và khi sự không muốn phát sinh, chúng ta cũng không nhận ra. Có lúc chúng ta cảm thấy bức xúc, có lúc chúng ta cảm thấy hài lòng. Khi sự không muốn phát sinh, chúng ta có đôi chút hài lòng, nhưng cũng có sự rối rắm. Khi ham muốn phát sinh, đây có thể là một kiểu hài lòng và rối rắm khác. Chúng cứ trộn lẫn như thế.

BIẾT MÌNH, BIẾT NGƯỜI

Đức Phật dạy chúng ta quán chiếu thân thể của mình, chẳng hạn như tóc, lông, móng tay, răng, da. Vị thầy bảo chúng ta khảo sát ngay nơi đây. Nếu chúng ta không nhận rõ bản chất của những thứ này, chúng ta không thể hiểu những người khác. Chúng ta không biết người, không biết mình. Tuy nhiên, *nếu chúng ta hiểu biết và nhận rõ bản chất của thân tâm mình, mọi nghi*

vấn về những người khác sẽ tan biến. Đây là bởi vì thân và tâm của mọi người đều như nhau. Chúng ta không cần phải quán sát thân thể của tất cả mọi người, bởi thân thể của họ cũng giống như của mình. Nếu hiểu được như vậy, gánh nặng của chúng ta sẽ giảm bớt. Không có sự hiểu biết này, tất cả những gì chúng ta làm chỉ là tăng thêm gánh nặng của mình mà thôi.

Giới luật của chúng ta cũng vậy. Chúng ta cảm thấy giới luật của mình rất khó. Chúng ta phải nghiêm trì mỗi một giới, nghiên cứu mỗi một giới, xem xét sự tu hành của mình đối với mỗi giới như thế. Chúng ta có thể nghĩ, “Ồ!, khó làm quá!” Đọc cả rừng giới luật, rồi chúng ta nghĩ rằng không cách gì chúng ta có thể giữ hết những giới này. Không thể nào. Có quá nhiều giới. Kinh sách nói rằng chúng ta phải xem xét chính mình đối với mỗi một giới luật. Chúng ta phải biết tất cả mọi giới và nghiêm trì mỗi giới. Đây cũng giống như nói rằng để hiểu những người khác, chúng ta phải xem xét mỗi một người đó. Thế thì nặng nề quá. Và nó nặng nề bởi vì chúng ta chỉ hiểu nó trên bề mặt, bởi vì chúng ta theo sát Kinh điển trên mặt chữ. Có vài vị thầy dạy theo kiểu đó - tuân thủ nghiêm ngặt tất cả những gì viết trong sách vở. Không thể làm như thế được. Nếu chúng ta biết cách canh phòng tâm của mình, thì điều này cũng giống như việc tuân giữ cả rừng giới luật.

Thật ra, nếu chúng ta nghiên cứu giáo lý kiểu này, chúng ta tu hành sẽ không tiến bộ. Chúng ta mất niềm tin đối với Đạo. Đó là bởi vì chúng ta vẫn chưa hiểu. Khi có trí tuệ, chúng ta sẽ hiểu rằng tất cả mọi người trên thế giới chung quy chỉ là một người này. Cho nên, chúng ta chỉ cần nghiên cứu và quán chiếu chính thân

tâm của mình là đủ. Với cái thấy và hiểu biết bản chất của thân tâm mình, sự hiểu biết về thân tâm của mọi người sẽ theo sau đó. Tu hành theo cách này sẽ nhẹ nhàng hơn.

Đức Phật nói chúng ta phải làm thầy của chính mình, không ai khác có thể làm điều đó cho bạn. Khi chúng ta quán chiếu và hiểu biết sự hiện hữu của chính mình, chúng ta sẽ hiểu biết bản chất của mọi pháp hữu vi. Mọi người đều giống nhau. Chúng ta đều có cùng “chất liệu” và đến từ một xưởng chế biến, chỉ có màu da của chúng ta là khác nhau thôi, và chỉ bấy nhiêu thôi! Giống như hai nhãn hiệu thuốc trị đau nhức, cả hai đều có cùng một chức năng, nhưng một hiệu có tên là thế này và hiệu kia có tên khác. Nhưng thật sự thì không có gì khác biệt cả. Bạn sẽ nhận ra rằng lối quan sát sự việc kiểu này trở nên dễ dàng hơn mỗi ngày khi bạn tiếp tục tu hành. Chúng ta sẽ trở nên thông thạo dần. Cứ tiếp tục tu hành cho đến khi chúng ta đạt đến sự hiểu biết này và rồi chúng ta sẽ nhìn thấy thực tại một cách rõ ràng.

LÝ THUYẾT VÀ THỰC HÀNH

Chúng ta tiếp tục tu hành như thế này cho đến khi chúng ta cảm nhận phương hướng của mình. Sau một thời gian, tùy vào khuynh hướng và căn cơ của chúng ta, một sự hiểu biết mới phát sinh. Chúng ta gọi đây là sự khảo sát Pháp (*Dhamma-vicaya*), và đây là cách mà Thất Giác Chi³⁸ (*Bảy yếu tố giác ngộ*) phát sinh trong tâm. Sự khảo sát pháp là một trong bảy yếu tố đó.

³⁸ Thất Giác Chi (*Bojjhaṅga*) là bảy yếu tố giác ngộ (Thất Bồ Đề Phần) gồm: 1.Niệm (*Sati*); 2.Trạch pháp (*Dhamma-vicaya*); sự

Chúng ta có thể hiểu biết Thất Giác Chi qua sách vở, nhưng chúng ta chưa nhìn thấy Thất Giác Chi thật sự. Thất Giác Chi thật sự nảy sinh trong tâm. Tất cả những bậc minh triết giác ngộ đều dạy cách thoát khổ. Tất cả sự giảng dạy của họ đều đến từ sự tu hành, từ kinh nghiệm tâm linh của họ. Chúng ta ghi chép chúng lại và gọi đó là giáo lý này, lý thuyết nọ và rồi chúng ta chỉ quan tâm đến phần chữ nghĩa mà thôi.

Thất Giác Chi thật đã biến mất bởi vì chúng ta không nhận biết chúng bên trong chính mình, chúng ta không nhìn thấy chúng trong tâm mình. Nếu phát sinh, chúng phát sinh từ sự tu hành và dẫn đến sự đắc Đạo. Điều này có nghĩa là sự hiện diện của chúng trong tâm là một bằng chứng cho sự tu hành đúng đắn của chúng ta, bởi nếu chúng ta không tu hành đúng cách, những thứ này sẽ không phát sinh.

Nếu chúng ta tu hành đúng cách, chúng ta có thể đắc Đạo. Cho nên mới nói rằng: *Hãy tiếp tục tu hành, dò dẫm từ từ và không ngừng khảo sát. Đừng nghĩ rằng điều mà bạn đang tìm kiếm có thể được tìm thấy ở một nơi nào khác hơn nơi này. Một đệ tử thâm niên của tôi đã từng nghiên cứu Pāli tại một đền thờ trước khi đến đây. Ông không thành công cho mấy với sự học của mình, và bởi vì ông nghĩ rằng thiền có thể giúp ông hiểu biết mọi việc, ông đến Wat Pah Pong để thử tu thiền. Mục đích của ông là hành thiền để có thể phiên dịch Kinh điển Pāli. Tôi giải thích rằng ông đã hiểu lầm.*

khảo sát, phân tích pháp); 3. Tinh tấn (Viriya: nỗ lực); 4. Hỷ (Pīti: vui mừng); 5. Khinh an (Passaddhi: cảm giác nhẹ nhàng, dễ chịu); 6. Định (Samādhi: tâm ý an trú trên đối tượng); 7. Xả (Upekkhā: tâm ý buông xả, không bám víu vào đâu).

Ông nghĩ rằng tu hành giản dị và dễ dàng như thế chỉ việc ngồi thiền và rời mọi việc sáng tỏ.

Thật ra, sự hiểu biết đến từ sự nghiên cứu lý thuyết và từ sự tu tập không hoàn toàn giống nhau. Nghe có vẻ như nhau, nhưng sự hiểu biết đến từ sự thực hành thì thâm sâu hơn và nó dẫn đến sự xả bỏ. Chúng ta vẫn phải kiên trì với sự Thiền Quán của mình cho đến khi có sự xả bỏ hoàn toàn. Nếu sự tham ái hay tức giận và chán ghét phát sinh trong tâm, chúng ta không làm ngơ mà chúng ta khảo sát chúng, để xem chúng đến từ đâu và như thế nào. Nếu những cảm thọ đó đã sẵn có trong tâm chúng ta, chúng ta quan sát và xem xét cách chúng đối kháng với mình. Chúng ta nhận rõ chúng và hiểu được sự phiền phức mà chúng ta mang lại cho mình chỉ vì chúng ta chạy theo chúng. Sự hiểu biết này được tìm thấy ngay trong cái tâm thanh tịnh của chúng ta. Vì lý do này mà các học giả và thiền sinh hiểu lầm nhau. Thường thì những người đặt nặng lý thuyết sẽ nói, *“Mấy nhà sư tu thiền cứ làm theo ý của mình. Họ không có chút căn bản về giáo lý”*.

Thật ra, trên một phương diện nào đó, cả hai việc nghiên cứu và thực hành cũng là một thứ, giống như hai mặt của một bàn tay. Nếu chúng ta đưa lòng bàn tay ra, mặt bàn tay có vẻ như biến mất. Nhưng thật sự thì nó ẩn ở bên dưới. Khi chúng ta trở bàn tay lại, lòng bàn tay biến mất. Nó không đi đâu cả, nó chỉ ẩn ở dưới.

Cùng thế ấy, khi chúng ta cho rằng sự tu hành của mình đã biến mất, chúng ta bỏ đi để nghiên cứu giáo lý với hy vọng nó sẽ có kết quả. Nhưng bất kể bạn nghiên cứu Giáo Pháp nhiều đến chừng nào, bạn sẽ không bao

giờ hiểu, bởi vì bạn không hiểu Đạo đúng với sự thật. *Nếu chúng ta thật sự hiểu Đạo, chúng ta sẽ xả bỏ. Chúng ta dứt trừ mọi ràng buộc, không còn dính mắc. Hoặc nếu vẫn còn sự dính mắc, nó sẽ giảm dần.*

Đối với sự nghiên cứu giáo lý, chúng ta có thể hiểu như vậy: mắt chúng ta là một đề tài để nghiên cứu, tai chúng ta là một đề tài để nghiên cứu, mọi thứ đều là đề mục để quán xét. Có thể chúng ta biết rằng sắc là như vậy, như kia, nhưng chúng ta lại dính mắc vào hình sắc và không biết làm sao để thoát khỏi. Chúng ta có thể phân biệt âm thanh, nhưng rồi chúng ta dính mắc vào chúng. Sắc, thanh, mùi, vị, xúc chạm và pháp đều giống như những cái bẫy lừa gạt tất cả chúng sinh. Khảo sát những thứ này là đường lối tu hành của chúng ta. Khi một cảm xúc phát sinh, chúng ta dùng sự hiểu biết của mình để quán xét nó. Nếu chúng ta có kiến thức về giáo lý, chúng ta sẽ lập tức dựa vào đó để xem xét cảm xúc này - nó phát sinh bằng cách nào và rồi trở thành như thế nào...

Nếu chúng ta chưa hề biết những giáo lý này, chúng ta chỉ làm việc với cái tâm thiên nhiên của mình, và đây là Giáo Pháp của chúng ta. Nếu chúng ta có trí tuệ, chúng ta sẽ có thể xem xét cái tâm thiên nhiên này của mình và dùng nó làm đối tượng quán tưởng. Nó cũng y như nhau. Tâm thiên nhiên của chúng ta là giáo lý. Đức Phật dạy chúng ta quán tưởng mọi tư tưởng và cảm xúc phát sinh trong tâm. Hãy dùng cái thực tại của tâm thiên nhiên này làm giáo lý của chúng ta. Chúng ta nương tựa vào cái thực tại này.

THIỀN MINH SÁT (VIPASSANĀ)³⁹

Nếu bạn có niềm tin, thì dù bạn có nghiên cứu giáo lý hay không, không quan trọng. Nếu cái tâm tin tưởng của chúng ta khiến chúng ta nỗ lực tu hành, giúp chúng ta phát triển sức mạnh và lòng nhẫn nại, thì sự nghiên cứu Kinh điển không thành vấn đề. Chúng ta có chánh niệm làm nền tảng cho sự tu hành của mình. Chúng ta luôn tỉnh giác trong tất cả các oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi. Và nếu có chánh niệm thì sẽ có sự hiểu biết rõ ràng. Chánh niệm và tỉnh giác sẽ phát sinh cùng một lúc. Chúng có thể phát sinh quá nhanh đến độ chúng ta không thể nhận biết chúng riêng rẽ. Nhưng khi có chánh niệm, thì cũng sẽ có sự hiểu biết rõ ràng. Khi tâm an định vững vàng, chánh niệm sẽ phát sinh và đây cũng là nơi mà chúng ta có trí tuệ.

Tuy nhiên, có khi trí tuệ chưa phát huy đủ hoặc chưa đúng lúc. Chánh niệm và sự hiểu biết có thể hiện diện, nhưng những thứ này thôi thì không đủ để đối phó với hiện trạng. Thường thì nếu chánh niệm và tỉnh giác đã thiết lập vững chắc, trí tuệ sẽ hiện diện để giúp đỡ. Tuy nhiên, chúng ta phải luôn phát huy trí tuệ này xuyên qua pháp môn Thiền Minh Sát. *Đây có nghĩa là bất cứ thứ gì khởi sinh trong tâm đều có thể là đối tượng của chánh niệm và tỉnh giác. Nhưng chúng ta phải nhìn thấy nó là vô thường, khổ và vô ngã.* Chúng ta nhận thấy rằng nó chỉ là một cảm thọ không có tự ngã, không phải là một thực thể độc lập và tự động

³⁹ Vipassanā: Thiền Minh Sát Tuệ. Minh sát có nghĩa là "thấy rõ". Nhờ minh sát, tâm mới nhìn thẳng vào bản thể chân thật của vạn pháp một cách trực tiếp, rõ ràng là vô thường, khổ và vô ngã.

biến mất. Chỉ vậy thôi! Thế nhưng, một người không có trí tuệ sẽ bỏ qua cơ hội này. Họ không thể dùng những thứ này để giúp cho mình. Nếu trí tuệ hiện diện, chánh niệm và tỉnh giác sẽ ở đó. Tuy nhiên, ở giai đoạn này, trí tuệ có thể không rõ ràng lắm. Vì thế, chánh niệm và sự hiểu biết không thể nắm bắt mọi cảm thọ, nhưng trí tuệ có thể giúp. Trí tuệ có thể nhìn thấy phẩm chất nào của chánh niệm đang hiện diện và loại cảm thọ nào vừa phát sinh. Hoặc với lối nhìn tổng thể, dù đó là loại chánh niệm hay cảm thọ nào, nó cũng đều là Giáo Pháp.

Đức Phật dùng pháp Thiền Minh Sát làm cơ sở. Ngài thấy rằng chánh niệm và sự hiểu biết này đều không ổn định và vững chắc. Bất cứ thứ gì bất ổn, và chúng ta muốn cho nó ổn định, sẽ khiến cho chúng ta đau khổ. Chúng ta muốn sự việc thuận theo ý mình, nhưng chúng ta đau khổ vì sự việc không diễn tiến theo cách đó. Đây là sự ảnh hưởng của cái tâm ô nhiễm, của một cái tâm thiếu trí tuệ. Chúng ta thường muốn sự tu hành của mình dễ dàng muốn nó diễn tiến theo ý mình. Cái thái độ đó cũng không khó hiểu lắm. Cứ nhìn vào thân thể này thì rõ. Nó có bao giờ thật sự là những gì chúng ta muốn không? Một phút này chúng ta muốn nó như thế này và phút kế chúng ta muốn nó như thế kia. Nó có bao giờ đúng như ý chúng ta không? Bản chất của thân và tâm cũng giống nhau.

Chúng ta có thể không nhìn thấy điểm này. Thường thì bất cứ thứ gì chúng ta không thích, chúng ta bỏ qua một bên. Chúng ta không dừng lại và suy ngẫm thử xem cách mà chúng ta thích hay không thích việc đó có thật sự là đúng hay không. Chúng ta chỉ nghĩ

rằng những thứ chúng ta không thích phải có vấn đề gì đó và những cái chúng ta thích là xác đáng.

Đây là nơi mà tham ái phát sinh. Khi chúng ta tiếp nhận sự kích thích từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hay tâm, một cảm giác thích hay không thích phát sinh. Điều này cho thấy rằng tâm chứa đầy sự chấp trước⁴⁰. Vì thế, Đức Phật dạy chúng ta về tính vô thường. Ngài cho chúng ta phương pháp để quán chiếu sự việc. Nếu chúng ta bám víu vào một thứ gì không thường hằng, chúng ta sẽ đau khổ. Vậy thì tại sao chúng ta lại muốn những thứ này diễn biến thuận theo sự thích hay không thích của chúng ta? Chúng ta đâu thể miễn cưỡng sự việc theo ý mình. Chúng ta không có cái năng lực hay quyền hạn đó. Bất kể chúng ta muốn sự việc là như thế nào, chúng ta không thể khiến cho nó khác hơn bản chất của nó. Muốn như thế này không phải là cách để thoát khỏi khổ đau.

Ở đây, chúng ta có thể nhìn thấy rằng cái tâm bị đánh lừa hiểu một đường, và cái tâm không bị lừa hiểu một đường khác. Khi tâm tiếp nhận một cảm thọ chẳng hạn, và nhìn thấy cảm thọ đó là một thứ không phải để bám vào hay đồng hóa với. Đây là cái tâm có trí tuệ. Nếu không có trí tuệ, chúng ta chỉ chạy theo sự ngu xuẩn của mình. Sự ngu xuẩn này không nhìn thấy sự vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Điều chúng ta thích chúng ta cho nó là tốt và đúng. Điều chúng ta không thích chúng ta cho nó là không tốt. Chúng ta không thể ngộ Đạo bằng cách này trí tuệ không thể phát sinh.

⁴⁰ *Chấp trước là sự ràng buộc hay dính mắc vào thân, tâm,....*

Đức Phật đã sử dụng Thiền Minh Sát để khảo sát tất cả những hiện tượng của tâm. Bất cứ thứ gì nảy sinh trong tâm, Ngài quán xét như vầy: Bất kể ta có thích nó hay không, nó không có gì chắc chắn. Nó không toại nguyện bởi vì những thứ luôn biến đổi này chịu ảnh hưởng của tâm. Tất cả những thứ này không có thực thể hay tự ngã, chúng không thuộc về ta. Đức Phật dạy chúng ta tập nhìn chúng như thế đó.

Sự tu hành của chúng ta đặt cơ sở trên nguyên tắc này. Chúng ta hiểu rằng chúng ta không thể tạo ra những cảm thọ khác nhau theo ý chúng ta. Cả tâm trạng vui vẻ lẫn tâm trạng bức dọc đều có thể phát sinh. Có cái thoải mái nhưng cũng có cái khó chịu. Nếu chúng ta không hiểu những thứ này đúng đắn, chúng ta sẽ không thể phán đoán xác đáng.

Thay vì thế, chúng ta cứ chạy theo những ham muốn của mình. Có lúc chúng ta thấy vui, có lúc thấy buồn, nhưng điều này cũng tự nhiên thôi. Có lúc, chúng ta thấy hài lòng, có lúc thất vọng. Những gì chúng ta thích, chúng ta cho là tốt và những gì chúng ta không thích chúng ta cho là xấu. Cứ như thế, chúng ta ngày càng tách mình rời xa Đạo. Khi điều này xảy ra và rồi chúng ta không thể hiểu hay thấy Đạo nữa. Thật ra, chúng ta không cần phải tìm kiếm Đạo ở bên ngoài. *Chúng ta chỉ cần nhìn thấy rằng những cảm thọ này vô thường, bất toại nguyện và rằng chúng không phải là một tự ngã thường hằng. Tu hành theo cách này, chúng ta gọi hành Thiền Minh Sát là cách nhận biết tâm, và chúng ta phát huy trí tuệ bằng cách này.*

THIỀN CHỈ (SAMATHA)

Thiền Chỉ (*Thiền Định*) là như vậy: *Chúng ta thiết lập chánh niệm về hơi thở, chẳng hạn, để an trụ tâm. Tâm đi theo hơi thở sẽ dần dần trở nên bình an và vắng lặng. Pháp an trụ tâm này gọi là Thiền Chỉ. Chúng ta cần phải thực hành Thiền Chỉ rất nhiều bởi tâm quá lăng xăng. Nếu thử ngồi xuống để xem xét, chúng ta sẽ thấy rằng có nhiều thứ không góp phần vào sự bình an và rất nhiều thứ mang đến sự rối rắm.* Đức Phật dạy chúng ta tìm một đối tượng thiền thích hợp với khuynh hướng của mình, một phương pháp thích hợp với cá tính của mình. Ví dụ, quán tưởng những phần trên thân thể như tóc, lông, móng, răng và da đều có thể mang đến sự bình an. Tâm có thể trở nên bình an qua sự tu tập này. Nếu quán chiếu năm thứ này dẫn tới sự bình an, đó là bởi vì chúng là những đề mục quán tưởng thích hợp với tính chất của mình. Bất cứ thứ gì thấy thích hợp, chúng ta có thể xem đó là sự tu hành của mình và sử dụng nó để chế ngự phiền não.

Một thí dụ khác là quán tưởng cái chết. *Đối với những người còn nặng tâm tham, sân, si và cảm thấy khó đối trị chúng, họ nên dùng chính cái chết của mình làm đối tượng quán tưởng.* Chúng ta sẽ nhận thấy rằng mọi người, dù giàu hay nghèo, tốt hay xấu, đều phải chết. Khi quán tưởng như thế này mãi, tâm trở nên bình an và yên lặng dần. Đó là bởi vì pháp tu này thích hợp với chúng ta. Nhưng nếu Thiền Chỉ này không thích hợp với khuynh hướng của chúng ta, nó sẽ không phát sinh sự bình an. Chỉ khi nào đối tượng thiền thích hợp với chúng ta, chúng ta mới thấy cảm giác bình an phát sinh thường xuyên mà không cần nhiều quá nỗ lực.

Sau đây là một thí dụ từ cuộc sống thường nhật của chúng ta. Khi người tại gia đến cúng dường chúng ta những đĩa thức ăn khác nhau, chúng ta nếm thử tất cả các món ăn. Khi đã thử hết các đĩa, chúng ta mới quyết định món nào là món chúng ta thích nhất. Chỉ thí dụ thôi. Món mà chúng ta thích, chúng ta ăn, còn những món khác chúng ta không màng đến. Phương pháp tập trung vào hơi thở là một thí dụ của pháp thiền thích hợp với tất cả chúng ta. Chúng ta đã thử đủ cách, nhưng hình như chúng ta không thấy thoải mái cho lắm.

Tuy nhiên, khi chúng ta ngồi xuống và quan sát hơi thở, chúng ta cảm thấy dễ chịu ngay; chúng ta có thể nhìn thấy nó rõ ràng. Không cần phải đi đâu xa cả, chúng ta có thể dùng những gì mình đang có. Chỉ việc quan sát hơi thở. Nó đi ra rồi đi vào - chúng ta quán sát nó như thế. Và sau một thời gian dài, tâm dần dần yên lặng. Những thứ khác sẽ phát sinh nhưng chúng ta cảm thấy như chúng tách rời chúng ta. Giống như khi sống xa nhau, chúng ta không còn cảm thấy gần gũi nữa. Chúng ta không cảm thấy một sự tiếp xúc mạnh mẽ hay có lẽ là không còn sự tiếp xúc nào nữa.

Hơi thở cũng giống như thức ăn. Và chúng ta chỉ tồn tại khi có thức ăn. Nếu không có thức ăn bình thường trong 10 phút, một tiếng hay ngay cả một ngày, chúng ta vẫn không sao, bởi đây là loại thức ăn thô tạp. Nhưng nếu chúng ta không thở, dù chỉ một thời gian ngắn, chúng ta sẽ chết. Đi, đứng, nằm, ngồi, chúng ta đều thở; khi ngủ, chúng ta thở; khi thức, chúng ta thở. Nếu chúng ta không thở chỉ năm hay mười phút thôi, chúng ta sẽ chết.

Hành giả thực tập chánh niệm về hơi thở nên hiểu biết như thế. Tuệ giác đến từ sự tu tập này thật sự kỳ diệu. Nếu chúng ta không quán sát hơi thở, chúng ta sẽ không thấy hơi thở là thức ăn, nhưng thật sự thì chúng ta “*ăn*” không khí suốt cả ngày. Bạn cũng nhận ra rằng càng quán sát như thế, bạn càng nhận được nhiều lợi ích hơn và hơi thở càng trở nên thanh nhẹ hơn. Có lúc, hơi thở dường như đứt bật, như thế chúng ta không thở nữa. Thật ra, hơi thở đang đi xuyên qua các lỗ chân lông. Đây gọi là “*hơi thở vi tế*”. Khi tâm hoàn toàn vắng lặng, sự hít thở bình thường có thể ngừng lại theo cách này. Chúng ta không cần phải sợ hãi hay kinh ngạc. Nếu không có hơi thở, thì chúng ta làm gì đây? Chỉ việc nhận biết trạng thái đó. Biết rằng hơi thở không hiện diện. Chỉ vậy thôi. Như thế là tu hành đúng cách.

Chúng ta đang nói về Thiền Chỉ, pháp thiền để an định tâm và hỗ trợ chúng ta đến sự chứng ngộ rốt ráo, hay ít nhất đến mức độ có thể nhìn thấy rõ con đường của mình và tiến bước với niềm tin vững chắc. Nếu chúng ta tiếp tục quán sát như thế mãi, năng lượng sẽ phát sinh, giống như nước trong một cái chum. Chúng ta để nước vào chum và giữ cho nó luôn có đầy nước để những côn trùng sống trong nước không chết. Sự nỗ lực và chuyên cần của chúng ta cũng giống như vậy. Và rồi chúng ta cảm thấy rất thanh thản và bình an.

Sự bình an này đến từ trạng thái nhất tâm. Trạng thái nhất tâm này có thể rất phiền phức bởi chúng ta không muốn những tâm thái khác quấy nhiễu chúng ta. Thật ra, những tâm thái khác sẽ đến và nếu chúng ta nghĩ đến nó thì điều này tự nó có thể là một trạng thái nhất tâm. Giống như khi chúng ta nhìn những người

khác nhau, chúng ta không có cùng cảm giác về họ như đối với cha mẹ chúng ta. Trên thực tế, tất cả phái nam đều giống như cha chúng ta và tất cả phụ nữ đều là phái nữ như mẹ chúng ta, nhưng chúng ta không có cùng cảm giác đối với họ. Chúng ta cảm thấy rằng cha mẹ chúng ta quan trọng hơn. Họ có giá trị lớn hơn đối với chúng ta. Khi công phu Thiền Chỉ của chúng ta đạt đến sự tĩnh lặng, tâm sẽ rõ ràng và chiếu diệu.

Những hoạt động tâm trí càng lúc càng ít đi. Khi điều này xảy ra, sự bình an và hỷ lạc lớn lao phát sinh. Nhưng chúng ta có thể dính mắc vào sự hỷ lạc, cho nên chúng ta nên quán chiếu sự hỷ lạc đó là không chắc chắn. Đồng thời, chúng ta cũng nên quán chiếu sự khổ là vô thường. Chúng ta sẽ hiểu rằng tất cả mọi cảm thọ đều vô thường và không có chỗ để nắm bắt. Chúng ta sẽ nhìn thấy như thế. Chúng ta sẽ hiểu rằng sự việc là như thế vì đó là bản chất của chúng. Giống như khi nắm trong tay một sợi dây thắt gút. Nếu chúng ta kéo đúng hướng, gút sẽ rơi lỏng ra. Nó không còn thắt chặt như trước nữa. Điều này chứng tỏ rằng cái gút không nhất thiết phải luôn thắt chặt như vậy. Trước kia, chúng ta cảm thấy rằng sự việc sẽ như vậy mãi, và với lối suy nghĩ này, chúng ta thắt chặt cái gút thêm. Sự thắt chặt này rất đau khổ. Sống như thế rất là căng thẳng. Cho nên, chúng ta tháo lỏng cái gút một chút và thư giãn. Tại sao chúng ta tháo lỏng nó? Bởi vì nó chặt quá! Nếu chúng ta không bám vào đó thì chúng ta có thể tháo lỏng nó. Sự thắt chặt không phải là một tình trạng vĩnh cửu.

Chúng ta lấy giáo lý vô thường làm căn bản. Chúng ta nhìn thấy rằng cả hạnh phúc và khổ đau đều

vô thường. Chúng ta nhìn thấy chúng không đáng tin cậy. Không có gì thường hằng cả. Với sự hiểu biết này, dần dần chúng ta không còn tin vào những tâm trạng và cảm xúc khác nhau. Sự hiểu biết sai lạc sẽ giảm thiểu tới độ chúng ta không còn tin tưởng vào những thứ này nữa. Đây gọi là tháo gỡ gút mắc. Nó sẽ tiếp tục lỏng dần. Mọi ràng buộc sẽ dần dần được gỡ tận gốc rễ.

SỰ NHÀM CHÁN

Khi chúng ta nhìn thấy sự vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã nơi chính mình, trong chính thân và tâm này, trong thế giới này, chúng ta sẽ sinh tâm nhàm chán. Đây không phải là cảm giác chán ngán thường nhật, khiến cho chúng ta không muốn biết hay muốn nói một điều gì, hay không muốn quan hệ với ai cả. Đó không phải là sự nhàm chán thật sự; nó vẫn còn sự ràng buộc; chúng ta vẫn không hiểu. Chúng ta vẫn có cảm giác ganh ghét và tức giận và vẫn còn dính mắc vào những thứ khiến cho chúng ta đau khổ.

Sự nhàm chán mà Đức Phật nói là thứ nhàm chán không có sự oán hận. Nó phát sinh khi hành giả nhìn thấy mọi thứ đều vô thường. Khi cảm giác thoải mái phát sinh trong tâm, chúng ta biết rằng nó không bền vững. Đây là loại nhàm chán mà chúng ta có, trái với sự đam mê và ham muốn dục lạc. Chúng ta thấy rằng không có gì đáng để ao ước. Dù sự việc đó là điều chúng ta thích hay không thích, nó cũng không quan trọng. Chúng ta không đồng hóa mình với chúng hay cho chúng một giá trị đặc biệt nào.

Tu hành như thế, chúng ta không cho sự việc lý do để gây phiền phức cho chúng ta. Chúng ta thấy rằng sự đồng hóa mình với các cảm thọ không mang đến hạnh phúc chân thật: *dính mắc vào hạnh phúc hay khổ đau, vào những cái thích và không thích dẫn tới khổ đau*. Nếu chúng ta vẫn dính mắc như thế, chúng ta không có được tâm bình đẳng đối với sự việc. Sự ràng buộc đó gây nên khổ đau.

TỨ DIỆU ĐỂ

Đức Phật dạy chúng ta biết bốn điều, đó là sự khổ, nguyên nhân của sự khổ, sự thoát khổ và sự tu hành đưa đến sự thoát khổ. Ngài nói rằng chúng ta chỉ cần biết bốn điều này. Khi hiểu chúng, chúng ta sẽ có thể nhận biết khổ đau khi nó phát sinh, và sẽ biết rằng nó có một nguyên nhân. Chúng ta sẽ biết rằng nó không tự nhiên đến. Khi muốn thoát khỏi sự khổ này, chúng ta sẽ có thể dứt trừ nguyên nhân của nó.

Tại sao chúng ta có cảm giác đau khổ này, cảm giác không hài lòng này? Đó là bởi vì chúng ta bám chặt vào những cái thích và không thích của mình. *Chúng ta đau khổ là do chính chúng ta. Chúng ta đau khổ vì gán cho sự việc những giá trị khác nhau*. Cho nên, chúng ta mới nói, *“Biết sự khổ, biết nguyên nhân của sự khổ, biết sự thoát khổ và biết con đường dẫn tới sự giải thoát này”*. Khi chúng ta hiểu biết sự khổ, chúng ta tháo gỡ cái gút. Nhưng chúng ta phải biết rõ cách tháo gỡ nó là phải kéo đúng phía. Có nghĩa là chúng ta phải biết rằng đây là bản chất của sự việc là khổ. Sự ràng buộc sẽ bị nhỏ tận gốc. Đây là sự tu hành dẫn tới sự chấm dứt đau khổ.

Biết sự khổ, biết nguyên nhân của sự khổ, biết sự thoát khổ và biết con đường (Đạo) dẫn đến sự thoát khỏi khổ đau. Đạo là như thế này: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định. Khi chúng ta có Chánh Kiến về những điều này, chúng ta có chánh Đạo. Những thứ này có thể chấm dứt đau khổ. Chúng dẫn chúng ta tới Giới, Định và Tuệ.

Chúng ta phải hiểu rõ bốn điều này. Chúng ta phải muốn hiểu. Chúng ta phải muốn nhìn thấy những thứ này trên thực tế. Mỗi khi nhìn thấy bốn điều này, chúng ta gọi đây là chân lý. Bất kể chúng ta nhìn vào trong hay phía trước, bên trái hay bên phải, chúng ta đều thấy chân lý. Chúng ta thấy mọi thứ đều là như thế. Đối với người đã đắc Đạo, một người thật sự hiểu Đạo, bất cứ họ ở đâu, mọi thứ đều là Đạo.

CHƯƠNG 16: CHÌA KHÓA CỦA SỰ GIẢI THOÁT

Bất kể là chúng ta khảo sát những hiện tượng vật lý hay tâm lý, tâm hay những yếu tố tâm lý, chỉ khi nào chúng ta xem sự thoát khổ là mục đích rất ráo của mình, chúng ta mới thật sự đi đúng đường.

Lý do duy nhất mà chúng ta nghiên cứu Giáo Pháp, giáo lý của Đức Phật là để tìm đường thoát khổ và tìm đến sự bình an và hạnh phúc. *Bất kể là chúng ta khảo sát những hiện tượng vật lý hay tâm lý, tâm hay những yếu tố tâm lý, chỉ khi nào chúng ta xem sự thoát khổ là mục đích rất ráo của mình, chúng ta mới thật sự đi đúng đường.* Đau khổ có một nguyên nhân và một hay nhiều điều kiện cho sự tồn tại của nó.

Phải hiểu rằng khi tâm thanh tịnh, tâm an trụ trong trạng thái nguyên thủy, chưa bị ô nhiễm của nó. Ngay khi tâm động niệm, nó bắt đầu phản ứng và tạo nghiệp⁴¹ (*Sankhāra*). Khi tâm ưa thích một thứ gì, nó phản ứng và tạo nghiệp. Khi sự ganh ghét phát sinh, tâm phản ứng và tạo nghiệp. Cái muốn đi đây, đi đó phát sinh từ một cái tâm dao động. Nếu sự tỉnh giác của chúng ta không bắt kịp những biến thái của tâm, tâm sẽ chạy theo chúng và phản ứng. Mỗi khi tâm động niệm, ngay lúc đó, nó trở thành một Pháp hữu vi (*sinh diệt*).

⁴¹ *Tâm phản ứng: Tâm thích hay không thích đối tượng khi lục căn tiếp xúc với lục trần, đây là hành động tạo nghiệp.*

Cho nên, Đức Phật dạy chúng ta quán chiếu những điều kiện dao động này của tâm. Mỗi khi tâm động niệm, nó trở nên bất an, vô thường, khổ và không thể được xem là một tự ngã. Đây là ba tính chất chung của tất cả các pháp hữu vi. Đức Phật dạy chúng ta quan sát và quán chiếu những động thái này của tâm. Đây cũng giống như *Lý duyên khởi*⁴² (*Paticca samuppāda*): *Vô minh là nguyên nhân và điều kiện cho sự phát sinh của Nghiệp; Nghiệp là nguyên nhân và điều kiện cho sự phát sinh của Thức; Thức là nguyên nhân và điều kiện cho sự phát sinh toàn bộ thân và tâm của bào thai mới,...*

Đức Phật tách rời chuỗi duyên khởi này thành 12 yếu tố để cho chúng ta dễ hiểu. Đây là sự miêu tả thực tại rất chính xác, nhưng khi tiến trình này thật sự xảy ra trong đời sống hàng ngày, các học giả không thể bắt kịp với những diễn biến liên tục này. Giống như khi chúng ta té từ ngọn cây xuống đất, nó xảy ra quá nhanh. Chúng ta không kịp nhận ra mình rơi ngang qua bao nhiêu cành cây. Tương tự như vậy, khi tâm tiếp xúc một cảm giác, nếu nó thích cảm giác đó, nó lập tức rơi vào một trạng thái vui vẻ. Nó cho rằng điều đó là tốt mà không nhận ra chuỗi nhân duyên đã đưa nó tới đây. Tiến trình này xảy ra phù hợp với những gì được trình bày trong thuyết nhân duyên, nhưng nó cũng đồng thời vượt khỏi những giới hạn của lý thuyết đó.

Không có sự cảnh báo trước như, “*Đây là vô minh. Đây là sự phát sinh của Nghiệp. Đây là tâm thức...*”. Tiến trình này không cho các học giả cơ hội để

⁴² *Lý duyên khởi: Thuyết Mười Hai Nhân Duyên. Xem phụ lục.*

công bố danh sách của những gì đang xảy ra. Mặc dầu Đức Phật đã phân tích và giải thích cặn kẽ mọi diễn biến của tâm, đối với tôi, nó vẫn giống như sự kiện một người rơi từ trên cây xuống. Nếu chúng ta đâm sầm xuống đất, chúng ta đâu có cơ hội để tính toán xem mình rơi xuống bao nhiêu thước. Điều mà chúng ta biết là chúng ta rớt cái rầm xuống đất và nó đau vô kể!

Tâm cũng thế. Khi nó đuối theo một thứ gì đó, điều mà chúng ta nhận biết là sự đau khổ. Tất cả những sự đau khổ, thương tiếc và thất vọng này từ đâu đến vậy? Nó không đến từ lý thuyết. Không có sách vở nào ghi lại những chi tiết về sự đau khổ của chúng ta. Nỗi đau của chúng ta không phù hợp hoàn toàn với lý thuyết, nhưng cả hai đi cùng một đường. Cho nên, sự nghiên cứu lý thuyết đơn độc không thể bắt kịp với thực tại. Đây là tại sao Đức Phật dạy chúng ta phải phát triển sự hiểu biết rõ ràng về chính mình. Bất cứ thứ gì phát sinh, nó phát sinh trong sự hiểu biết này. Khi "*cái biết*" hay "*cái tâm thức nhận biết*" hiểu biết đúng với chân lý, chúng ta nhận ra rằng tâm và những yếu tố tâm lý của nó không thuộc về mình. Cuối cùng thì tất cả những hiện tượng này đều bị thải bỏ như thể chúng là rác rưởi. Chúng ta không nên dính mắc hay cho chúng bất kỳ một giá trị nào.

LÝ THUYẾT VÀ THỰC TẾ

Đức Phật đã không giảng dạy về tâm và những yếu tố tâm lý của nó để chúng ta bị dính mắc vào những quan niệm này. Mục đích duy nhất của Ngài là để chúng ta nhận biết chúng là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã, để rồi buông bỏ chúng và đặt chúng

qua một bên. Nhận biết chúng khi chúng phát sinh. Cái tâm này đã bị dao động và phản ứng. Nó từng được huấn luyện và đã quen ngoảnh mặt, quay lưng với trạng thái nhận biết đơn thuần nguyên thủy của nó. Khi nó đi xa dần, nó tạo ra các pháp hữu vi; các pháp này ảnh hưởng trở lại tâm, và sự tạo tác này cứ nhân lên mãi. Từ đó khởi sinh mọi điều thiện, ác, tốt, xấu,... trong thế gian. Đức Phật bảo chúng ta buông bỏ tất cả những thứ này. Tuy nhiên, mới đầu, bạn phải làm quen với giáo lý để rồi sau này bạn mới có thể buông bỏ tất cả. Đây là một tiến trình tự nhiên. Tâm chỉ là như thế. Những yếu tố tâm lý cũng chỉ là như thế.

Thử xem xét Bát Chánh Đạo, chẳng hạn. Khi trí tuệ nhìn thấy sự việc đúng đắn với cái tâm giác ngộ, Chánh Kiến sẽ dẫn tới Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, v.v... Tất cả những thứ này liên quan đến những điều kiện tâm lý phát sinh từ cái biết thuần khiết. Cái biết này giống như một ngọn đèn soi sáng con đường phía trước trong đêm tối. Nếu cái biết này đúng, phù hợp với chân lý, nó sẽ tỏa khắp và rọi sáng mỗi bước đi kế tiếp trên con đường Đạo.

Bất cứ thứ gì chúng ta kinh nghiệm đều phát sinh từ cái biết này. Nếu cái tâm này không hiện hữu, cái biết cũng không tồn tại. Tất cả những thứ này là những hiện tượng của tâm. Như Đức Phật nói, tâm chỉ là tâm. Nó không phải là một người, một tự ngã, hay là chính bạn. Nó chẳng phải là “*chúng ta*” hay “*chúng nó*”. Đạo chỉ là Đạo. Tiến trình tự nhiên này không phải là mình. Nó không thuộc về chúng ta hay bất cứ người nào. Nó không phải là thứ gì cả. *Bất cứ điều gì chúng ta kinh nghiệm, nó đều nằm trong ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng,*

hành, thức. Đức Phật bảo chúng ta buông xuống tất cả. Thiền giống như một que củi.

Sự hiểu biết rõ ràng (*Vipassanā*) ở đầu này cái que và sự tĩnh lặng (*Samatha*) ở đầu kia. Nếu chúng ta nhặt que củi lên, cả hai đầu que đều đi lên hay chỉ một đầu đi lên thôi? Khi một người nhặt một que củi lên, cả hai đầu lên cùng một lần. Vậy thì phần nào là *Vipassanā*, và phần nào là *Samatha*? Đây là nơi thứ này chấm dứt và thứ kia bắt đầu? Chúng đến là tâm. Khi tâm trở nên bình an, sự bình an ban đầu phát sinh từ sự tĩnh lặng của Thiền Chỉ. Chúng ta tập trung và hợp nhất tâm trong những trạng thái Thiền Định.

Tuy nhiên, nếu sự bình an và tĩnh lặng của Thiền Định yếu dần, khổ đau thay thế vào đó. Tại sao vậy? Bởi vì sự bình an phát sinh từ sự tĩnh lặng thôi vẫn còn có sự dính mắc. Rồi sự dính mắc này có thể là nguyên nhân của khổ đau. Sự tĩnh lặng không phải là cứu cánh. *Đức Phật nhìn thấy từ kinh nghiệm của chính mình rằng sự bình an nội tâm không phải là mục tiêu rốt ráo. Những nguyên nhân tiềm ẩn bên dưới sự hiện hữu vẫn chưa được dứt trừ. Những điều kiện dẫn tới sự tái sinh vẫn còn tồn tại. Sự tu tập của hành giả vẫn chưa đạt đến chỗ hoàn mỹ. Tại sao? Bởi vì sự khổ đau vẫn còn đó. Cho nên, dựa vào sự tĩnh lặng của Thiền Chỉ, thiền sinh khởi sự quán chiếu, khảo sát và phân tích bản chất duyên khởi của thực tại cho đến khi ông thoát khỏi mọi ràng buộc, ngay cả sự ràng buộc vào trạng thái tĩnh lặng. Sự tĩnh lặng vẫn còn là một phần của cảnh giới duyên khởi và hữu vi. Bám víu vào sự bình an này là bám víu vào cái thực tại hữu vi, và chừng nào chúng ta còn bám víu, chúng ta sẽ bị ô nhiễm trong sự hiện hữu*

và tái sinh. Ham thích sự bình an của trạng thái tĩnh lặng sẽ dẫn đến sự hiện hữu và tái sinh lần nữa. Một khi cái tâm hiểu động trở nên yên tĩnh, hành giả dính mắc vào sự bình an này.

Cho nên, Đức Phật xem xét mọi nguyên nhân và điều kiện bên dưới sự tồn tại và tái sinh. *Chừng nào còn chưa hoàn toàn thấu suốt sự việc và hiểu biết chân lý, hành giả tiếp tục nhìn sâu hơn, với cái tâm bình an, phản ánh về sự sinh khởi của các pháp thế gian.* Sự khảo sát này tiếp tục mãi cho đến khi hành giả hiểu biết rõ ràng rằng các Pháp hữu vi cũng giống một cục sắt nóng đỏ. Cả năm uẩn của mỗi kinh nghiệm đều là một cục sắt nóng đỏ. Khi một cục sắt đang cháy đỏ, có chỗ nào cho chúng ta chạm vào mà không bị phỏng không? Có chỗ nào mát mẻ trên cục sắt đó không? Thử chạm vào phía trên, hai bên, hay ở dưới. Có chỗ nào bạn thấy mát mẻ không? Không có. Toàn thể cục sắt này đều nóng đỏ.

Cho nên, ngay cả sự tĩnh lặng, chúng ta cũng không thể dính mắc vào. Nếu chúng ta đồng hóa mình với sự bình an đó, cho rằng có một người nào đó đang bình an và tĩnh lặng, điều này củng cố cái cảm giác rằng có một tự ngã hay một linh hồn độc lập. Cảm giác về tự ngã này là một phần của cái thực tại hữu vi. Nghĩ rằng, “*Tôi bình an*” “*Tôi hiểu động*” “*Tôi xấu*” “*Tôi vui*” hay “*Tôi buồn*”, chúng ta tiếp tục vướng trong cái vòng hiện hữu và tái sinh. Sự đau khổ tiếp diễn. Nếu niềm vui biến mất thì chúng ta buồn. Khi nỗi buồn biến mất, chúng ta lại vui vẻ. Vướng trong cái vòng bất tận này, chúng ta xoay vần mãi trong cảnh giới địa ngục và thiên đàng.

Trước khi đắc Đạo, Đức Phật nhận ra cái mô hình này trong chính tâm của mình. Ngài biết rằng những điều kiện dẫn đến sự tồn tại và tái sinh vẫn chưa chấm dứt. Công việc của Ngài chưa hoàn tất. Tập trung vào tính chất duyên khởi của đời sống, Ngài quán chiếu thuận với thiên nhiên: *“Vì nguyên nhân này mà có sự sinh, vì có sinh nên có tử, cùng với tất cả những sự đến và đi này”*. Đức Phật dùng những đề mục này trong sự Thiền Quán để có thể hiểu biết chân lý về ngũ uẩn. Mọi thứ tinh thần và vật chất cũng như mọi thứ được diễn đạt và nghĩ đến, đều bị điều kiện hóa.

Một khi nhận ra điều này, Ngài bảo chúng ta đặt nó xuống. Một khi Ngài biết điều này, Ngài dạy chúng ta buông bỏ chúng. Ngài khích lệ những người khác để họ hiểu biết hợp với chân lý này. Nếu chúng ta không hiểu, chúng ta sẽ đau khổ. Chúng ta sẽ không thể buông bỏ những thứ này. Tuy nhiên, một khi chúng ta nhìn thấy chân lý của sự việc, chúng ta sẽ biết những thứ này lừa gạt chúng ta như thế nào. Khi Đức Phật dạy, *“Tâm không có thực chất; nó không là một thứ gì cả”*.

Tâm không thuộc về bất cứ người nào. Tâm này tự do, chiếu diệu và không vướng mắc với bất kỳ vấn đề gì. Lý do mà vấn đề phát sinh là bởi vì tâm bị lừa gạt bởi các pháp hữu vi, bị lừa gạt bởi chính sự hiểu biết sai lạc này về tự ngã. Cho nên, Đức Phật dạy chúng ta quan sát cái tâm này. Thuở ban đầu đâu có gì ở đó đâu? Thật sự không có gì cả. Nó không sinh cùng với các pháp hữu vi, mà cũng không diệt cùng với chúng. Khi tâm tiếp xúc với điều tốt, nó không trở nên tốt. Khi tâm tiếp xúc với điều xấu, nó không trở nên xấu. Tâm là

như thế khi có sự hiểu biết rõ ràng về bản chất của một người. Tâm hiểu rằng đây chỉ là một tình trạng không có thực chất.

Đức Phật thấy rằng tất cả đều vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Ngài muốn chúng ta hiểu biết điều này hoàn toàn. “*Cái biết*” như thế hiểu biết đúng với chân lý. Khi nó nhận biết hạnh phúc hay đau khổ, nó thản nhiên bất động. Cảm giác hạnh phúc là một hình thức của sự sinh. Khuynh hướng trở nên buồn bã là một hình thức của sự chết. Khi có tử thì có sinh, và hễ có sinh thì có tử. Cái sinh ra và diệt đi bị kẹt trong cái vòng trở thành bất tận này. Một khi tâm của hành giả đạt đến mức độ nhận thức này, hành giả không còn hoài nghi rằng mình có còn sinh tử luân hồi hay không. Không cần hỏi ai nữa.

Đức Phật khảo sát những hiện tượng hữu vi một cách toàn diện, và vì thế đã có thể buông bỏ tất cả. Cả năm uẩn⁴³ đều được buông bỏ, và cái biết tiếp diễn như một nhân chứng vô tư của tiến trình. Nếu hành giả kinh nghiệm một điều gì tốt đẹp, ông không trở nên ham thích cùng với nó. Ông chỉ quan sát và tỉnh giác. Nếu ông kinh nghiệm một điều gì khó chịu, ông không trở nên chán ghét. Tại sao như vậy? Bởi vì tâm của ông đã được giải thoát khỏi các điều kiện. Ông đã thấu suốt chân lý. Những điều kiện dẫn đến sự tái sinh không còn tồn tại. Đây là cái biết chắc chắn và đáng tin cậy. Đây là một cái tâm thật sự bình an. Đây là cái không sinh, không lão, không bệnh và không tử. Đây không phải là

⁴³ Năm uẩn: 1.Sắc (thân thể), 2.Thọ (Cảm thọ), 3.Tưởng (Tu tưởng, Nhận định), 4. Hành (Phản ứng, tác ý), Thức (Hay biết).

nhân mà cũng không phải là quả, và cũng không lệ thuộc vào nhân quả. Nó không nằm trong tiến trình duyên khởi. Mọi nguyên nhân đều chấm dứt và không còn điều kiện nào nữa ở đó. Tâm này vượt lên trên sự sinh tử, vượt lên trên sự hạnh phúc và đau khổ, vượt lên trên thiện ác. Không ngôn từ nào có thể diễn tả cái tâm được. Tất cả những điều kiện trợ duyên đã chấm dứt và mọi nỗ lực diễn đạt cái tâm chỉ dẫn đến sự dính mắc. Từ ngữ lúc đó trở thành lý thuyết về cái tâm.

Sự mô tả trên lý thuyết về cái tâm và những động thái của nó không phải là không đúng, nhưng Đức Phật nhận thấy rằng loại kiến thức này không ích lợi gì cả. Bạn hiểu một điều gì đó trên lý thuyết rồi tin tưởng nó, nhưng nó không có lợi ích thiết thực. Nó không mang đến sự bình an nội tâm. Cái biết của Đức Phật dẫn đến sự buông bỏ. Nó dẫn đến sự từ bỏ. Bởi vì chính cái tâm này khiến chúng ta dính mắc vào sự đúng sai. Nếu chúng ta khôn ngoan, chúng ta chỉ dính líu đến những điều phải. Nếu chúng ta khờ dại, chúng ta dính líu đến những điều sai quấy. Tâm như thế là thế gian và Đức Thế Tôn dùng các pháp của thế gian để xem xét chính thế gian này. Rồi khi Ngài nhìn thấy thế gian như nó đích thật là, Ngài được gọi là “*Đấng Toàn giác*”.

Trở lại với vấn đề của Thiền Chỉ và Thiền Minh Sát. Phát triển những trạng thái này trong tâm của chúng ta là điều quan trọng. Chỉ khi tự mình phát triển chúng, chúng ta mới biết chúng đích thật là gì. *Chúng ta có thể đi khắp nơi nghiên cứu Kinh điển về những yếu tố tâm lý của tâm, nhưng sự hiểu biết trí thức đó không giúp ích gì cho việc đoạn trừ tham, sân, si.* Chúng ta chỉ tìm hiểu tham, sân, si trên lý thuyết, chỉ mô tả

những tính chất khác nhau của những phiền não này: “*Sự ham muốn ích kỷ có nghĩa là thế này; sân hận có nghĩa là như vậy; si mê có nghĩa là như kia*”. Chỉ hiểu biết những phẩm chất trên lý thuyết của chúng, chúng ta chỉ bàn luận về chúng ở mức độ đó. Chúng ta biết và khôn ngoan, nhưng khi những phiền não này thật sự xuất hiện trong tâm chúng ta, chúng có tương thích với lý thuyết hay không?

Chẳng hạn, khi kinh nghiệm một điều gì khó chịu, chúng ta có phản ứng và bực dọc không? Chúng ta có dính mắc không? Chúng ta có thể xả bỏ không? Nếu sự thù ghét phát sinh và chúng ta nhận biết nó, chúng ta có dính mắc vào đó không? Hay một khi đã nhìn thấy nó, chúng ta có buông bỏ nó không? Nếu thấy rằng chúng ta nhìn thấy một điều gì mình không thích và ôm ấp sự chán ghét đó trong tâm, chúng ta nên trở lui và học hỏi lại từ đầu. Bởi vì như thế vẫn là không đúng. Sự tu hành chưa đạt đến chỗ hoàn mỹ. Khi sự tu hành đã rất ráo, sự buông bỏ xảy ra. Hãy hiểu biết như vậy.

Chúng ta phải nhìn sâu vào tâm mình nếu chúng ta muốn thể nghiệm thành quả của sự tu hành. Cố gắng diển đạt tâm lý của tâm qua vô số những trạng thái tâm thức riêng biệt và tính chất của chúng, như thế vẫn chưa đủ, bởi vẫn còn rất nhiều thứ hơn thế nữa. Nếu chúng ta muốn hiểu biết những điều này, hãy hiểu biết chính mình trước. Không hiểu biết chúng rõ ràng thì chừng nào chúng ta mới xong với chúng? Biết đâu là tận cùng. Chúng ta sẽ không bao giờ hoàn tất sự tham cứu của mình.

Cho nên, thực hành Giáo Pháp là điều vô cùng quan trọng. Tu hành chính là cách mà tôi học hỏi. Tôi không biết một chút gì về những trạng thái tâm thức và những yếu tố tâm lý. Tôi chỉ quan sát tính chất của cái biết. Nếu một tư tưởng thù ghét phát sinh, tôi tự hỏi mình tại sao. Nếu một tư tưởng yêu thương phát sinh, tôi tự hỏi mình tại sao. Tu hành là như vậy. Bất kể bạn gọi nó là “*tư tưởng*” hay “*yếu tố tâm lý*” thì sao chứ? Chỉ việc quán chiếu một điểm này cho đến khi bạn có thể phân giải những cảm giác yêu thương và thù ghét, cho đến khi chúng hoàn toàn biến mất khỏi tâm. Khi tôi có thể ngừng yêu thương và thù ghét trong mọi tình huống, tôi mới có thể vượt lên trên khổ đau. Và rồi bất kể điều gì xảy ra, tâm tự tại và bình an. Không còn thứ gì nữa. Tất cả đều dừng lại.

Hãy tu hành như thế đó. Nếu người ta muốn bàn luận, đó là việc của họ. Nhưng bất kể họ tranh cãi bao nhiêu, sự tu hành chung quy chỉ là một điểm này thôi. Khi có điều gì phát sinh, nó phát sinh ngay tại đây. Bất kể nhiều hay ít, nó phát sinh ngay tại đây. Khi nó chấm dứt, sự chấm dứt nằm ngay tại đây. Còn nơi nào khác nữa? Đức Phật gọi điểm này là “*cái biết*”. Khi nó biết sự việc đích thật là gì, phù hợp với chân lý, chúng ta sẽ hiểu ý nghĩa của tâm. Chúng liên tục đánh lừa chúng ta. Khi bạn nghiên cứu về chúng, chúng cùng lúc đánh lừa bạn. Mặc dù bạn hiểu biết chúng, bạn vẫn bị chúng lừa gạt ngay tại điểm mà bạn hiểu biết chúng. Theo ý tôi thì vấn đề là: *Đức Phật không muốn chúng ta chỉ biết đến danh tánh của những thứ này. Mục đích của Phật Pháp là để tìm cách giải thoát chúng ta khỏi những thứ này qua sự tìm kiếm những nguyên nhân tiềm ẩn.*

GIỚI, ĐỊNH, TUỆ

Tôi tu hành mà không biết nhiều về giáo lý. Tôi chỉ biết rằng con đường giải thoát bắt đầu với *Đức Hạnh*. *Đức Hạnh* là khởi đầu lành trên con đường Đạo. Sự bình an sâu xa của *Thiền Định* là phần giữa của thiện pháp. *Trí Tuệ* là phần cuối cùng của thiện pháp. Mặc dù chúng có thể được phân chia thành ba khía cạnh riêng biệt trong quá trình tu tập, nhưng nếu chúng ta nhìn sâu thì sẽ thấy rằng ba phẩm chất này hợp nhất. Muốn trưởng dưỡng đức hạnh, bạn phải khôn ngoan. Chúng tôi thường khuyên mọi người phát triển đạo đức trước bằng cách nghiêm trì Ngũ giới để đức hạnh của họ kiên cố. *Tuy nhiên, đức hạnh hoàn mỹ đòi hỏi rất nhiều trí tuệ*. Chúng ta phải cân nhắc lời nói, hành động của mình và xem xét hậu quả của chúng. Tất cả những điều này đều là công việc của trí tuệ. Chúng ta phải dựa vào trí tuệ của mình để trau dồi đức hạnh.

Trên lý thuyết, Đức Hạnh đi trước, rồi đến Thiền Định và rồi đến Trí Tuệ, nhưng khi xem xét kỹ, tôi thấy rằng trí tuệ mới thật là nền tảng vững chắc cho những khía cạnh khác trong sự tu hành. Để có thể nhận rõ hậu quả của những gì bạn nói hay làm, nhất là những hậu quả tai hại, bạn cần tận dụng trí tuệ để hướng dẫn và giám sát, để xem xét kỹ lưỡng những diễn biến của nhân và quả. Điều này sẽ thanh tịnh hóa hành động và lời nói của chúng ta. Một khi đã quen thuộc với những hành vi đạo đức và thiếu đạo đức, chúng ta thấy rõ nơi để tu tập. Rồi chúng ta từ bỏ điều ác và phát triển điều thiện. Chúng ta từ bỏ những điều sai và phát triển những điều đúng. Đây là đức hạnh. Khi chúng ta làm như thế, tâm trở nên vững vàng và ổn định dần. Một

cái tâm ổn định và vững vàng sẽ không còn sợ hãi, ân hận, và hoang mang về những hành động và lời nói của mình. Đây là Định.

Sự hợp nhất ổn định này của tâm hình thành một nguồn năng lượng phụ trợ và mãnh liệt trong sự tu hành của chúng ta, dẫn đến sự quán chiếu sâu xa hơn về những hình sắc, âm thanh, hương vị, v.v... mà chúng ta kinh nghiệm. Một khi tâm đã an định và có chánh niệm vững vàng, chúng ta có thể khởi sự nhìn vào thực tại của thân thể, cảm giác, tư tưởng, tâm thức, hình sắc, âm thanh, mùi vị, xúc chạm của thân thể và các đối tượng của tâm. Khi chúng liên tục phát sinh, chúng ta liên tục khảo sát chúng với một quyết tâm kiên định để không đánh mất sự chánh niệm của mình. Và rồi chúng ta sẽ biết những thứ này đích thật là gì. Chúng sinh khởi thuận theo bản chất tự nhiên của chúng. Khi sự hiểu biết của chúng ta tăng trưởng, trí tuệ phát sinh. Một khi có sự hiểu biết rõ ràng về bản chất của sự việc, những quan niệm cũ của chúng ta bị nhổ tận gốc và kiến thức về giáo lý của chúng ta trở thành trí tuệ. Đó là cách mà *Đức Hạnh*, *Thiền Định* và *Trí Tuệ* hợp nhất và hoạt động như một thể.

Khi *Trí Tuệ* tăng trưởng, *Thiền Định* trở nên vững vàng hơn. *Thiền Định* càng vững vàng, *Đức Hạnh* càng trở nên hoàn thiện. Khi *Đức Hạnh* đã hoàn thiện, nó bồi dưỡng *Định Lực*, và *Định Lực* mạnh mẽ này dẫn tới sự chín muồi của *Trí Tuệ*. Cả ba khía cạnh tu hành này quyện lẫn vào nhau. Hợp nhất chúng hình thành Bát Chánh Đạo, con đường giác ngộ. Một khi Giới, Định, Tuệ đi đến tột đỉnh, Đạo này có khả năng trừ diệt những thứ ô nhiễm và làm thanh tịnh tâm. Khi tham,

sân, si lộ diện, Đạo là điều duy nhất có thể cắt bỏ chúng ngay tại chỗ.

Khuôn khổ tu hành là Tứ Diệu Đế: Sự khổ, nguồn gốc của sự khổ, sự dứt khổ, con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ. Đạo bao gồm Giới, Định, Tuệ, khuôn khổ để huấn luyện tâm. Ý nghĩa thật của chúng không nằm trong những từ này mà nằm trong tâm bạn. Đó là định nghĩa của Giới, Định, Tuệ. Chúng tiến hóa liên tục. Bát Chánh Đạo sẽ khống chế bất cứ trần cảnh nào phát sinh như sắc, thanh, mùi, vị, xúc chạm và pháp (*đối tượng của tâm*). *Tuy nhiên, nếu các yếu tố của Bát Chánh Đạo lỏng lẻo và yếu đuối, phiền não sẽ chiếm hữu tâm của bạn. Nếu Bát Chánh Đạo vững vàng và dững mãi, nó sẽ chế ngự và tiêu diệt mọi phiền não.* Nếu các phiền não quá hùng hậu trong khi Đạo thì yếu đuối, phiền não sẽ chế ngự Đạo. Chúng chế ngự tâm của chúng ta. Nếu cái biết không đủ lạnh lẽo và nhanh trí khi tâm kinh nghiệm lục trần, phiền não sẽ chiếm hữu và phá phách chúng ta.

Đạo và phiền não đi đôi với nhau. Khi chúng ta tu hành, hai lực này đấu tranh với nhau liên tục. Nó giống như hai người đang tranh cãi nhau trong tâm, nhưng đó chỉ là Đạo và phiền não đang tranh chấp để giành chủ quyền của tâm. Đạo hướng dẫn và bồi dưỡng khả năng quán chiếu của chúng ta. Chừng nào chúng ta có thể quán chiếu vững vàng, phiền não sẽ suy yếu. Nhưng nếu tâm còn dao động, mỗi khi phiền não tái thiết lập và lấy lại sức mạnh của chúng, Đạo sẽ bị đẩy lùi và phiền não thay thế vào đó. Cả hai phe sẽ tiếp tục đấu tranh cho đến khi một phe chiến thắng, và toàn bộ sự việc xem như kết thúc.

Nếu chúng ta tập trung nỗ lực để tu hành, phiền não sẽ dần dần bị dứt trừ. Một khi được phát triển hoàn toàn, Tứ Diệu Đế (*Bốn Chân Lý*) an trú trong tâm mình. Bất kỳ hình thức đau khổ nào phát sinh, nó luôn có một nguyên nhân. Đó là Chân Lý Thứ Hai. Và nguyên nhân là gì? Đức Hạnh yếu kém. Thiền Định yếu kém. Trí Tuệ yếu kém. Khi Đạo không bền vững, phiền não chiếm cứ tâm. Khi chúng chiếm cứ, Chân Lý Thứ Hai nhập cuộc và gây ra đủ thứ đau khổ. Một khi chúng ta đau khổ, những phẩm chất có thể dập tắt đau khổ biến mất.

Những điều kiện làm phát sinh Đạo là Giới, Định, Tuệ. Khi chúng vững vàng, Đạo không thể bị ngăn trở nữa, mà sẽ phát triển mạnh mẽ để chế ngự mọi ràng buộc đã từng khiến cho chúng ta vô cùng đau khổ. Đau khổ không thể phát sinh bởi vì Đạo đang tiêu trừ các phiền não ở giai đoạn này, sự chấm dứt khổ đau xảy ra. Tại sao Đạo có thể mang đến sự chấm dứt khổ đau? Bởi vì Giới, Định, Tuệ đang đạt đến tột đỉnh hoàn thiện, và không còn thứ gì có thể ngăn cản sự tiến triển không ngừng của Đạo. Đây là mục tiêu tối hậu. Nếu hành giả tu hành như thế này, những học thuyết về tâm sẽ không còn chỗ đứng. Khi tâm đã được giải thoát khỏi những thứ này, nó vô cùng vững chắc và đáng tin cậy. Và rồi bất kể con đường nào nó đi, chúng ta không phải thúc đẩy nó nhiều để buộc nó đi thẳng tới trước.

Hãy thử nhìn những chiếc lá của một cây xoài. Chúng như thế nào? Chỉ xem xét một chiếc lá thôi là chúng ta biết. Dù có hàng ngàn chiếc lá, chúng ta cũng biết những chiếc lá đỏ là như thế nào. Chỉ cần xem xét một chiếc lá. Những chiếc lá khác cũng như vậy mà

thôi. Thân cây cũng vậy. Chúng ta chỉ cần xem xét một cây xoài để biết tính chất của tất cả những thân cây xoài khác. Chỉ xem xét một cây thôi. Tất cả những cây xoài khác cũng sẽ như vậy. Dù có hàng ngàn cây xoài, nếu tôi biết một cây, tôi biết tất cả. Đây là lời dạy của Phật.

Giới, Định, Tuệ hợp thành Đạo của Đức Phật. Nhưng Đạo không phải là cốt tủy của Giáo Pháp. Đạo tự nó không phải là cứu cánh, không phải là cứu cánh rốt ráo của Đức Như Lai. Nhưng nó là con đường dẫn đến sự giác ngộ. Giống như cách bạn đi từ Bangkok tới thiền viện Wat Pah Pong. Con đường không phải là mục tiêu của bạn. Điều bạn muốn là đến được thiền viện, nhưng bạn cần con đường để đi. Con đường bạn đi không phải là thiền viện. Nó chỉ là con đường để đến đây. Nhưng nếu bạn muốn đến được thiền viện, bạn phải đi theo con đường đó.

Giới, Định, Tuệ cũng như thế. Chúng ta có thể nói rằng chúng không phải là cốt tủy của Giáo Pháp, nhưng chúng là phương tiện để đi đến đó. Khi Giới, Định, Tuệ đã thành thực, kết quả là một sự bình an nội tâm sâu xa. Đó mới là cứu cánh. Một khi chúng ta đạt đến sự bình an này, dù chúng ta có nghe tiếng động, tâm vẫn thản nhiên, không dao động. Một khi chúng ta đạt đến sự bình an này, không còn gì để làm nữa. Đức Phật dạy chúng ta buông bỏ tất cả. Bất cứ điều gì xảy ra, không có gì để lo lắng cả. Rồi chúng ta sẽ thật sự nhận biết. Chúng ta không còn dễ dàng tin vào những gì người khác nói.

Nguyên lý cơ bản của Đạo Phật là sự rỗng không của mọi hiện tượng. Nó không phụ thuộc vào thần thông hay những năng lực phi thường, huyền bí. Đức Phật không đặt nặng những thứ này. Tuy nhiên, những năng lực như thế tồn tại và có thể được phát triển, nhưng khía cạnh này của Giáo Pháp có tính chất lừa đảo, nên Đức Phật không khuyến khích hay quảng bá. Những người mà Ngài khen ngợi là những người có thể giải thoát chính mình khỏi khổ đau. Công việc này đòi hỏi sự huấn luyện. Và những công cụ để thực hiện công việc là lòng Từ Bi, Đức Hạnh, Thiền Định và Trí Tuệ. Chúng ta phải tận dụng chúng và huấn luyện với chúng. Tất cả những công cụ này hợp nhất để hình thành Đạo - con đường đi vào trong để giác ngộ, và trí tuệ là bước đầu tiên. Đạo này không thể thành thực nếu tâm chứa đầy phiền não, nhưng nếu chúng ta có đạo tâm kiên cố, Đạo sẽ tiêu trừ những chướng ngại này. Tuy nhiên, nếu phiền não quá hùng hậu và kiên cố, chúng sẽ phá sạch Đạo. Tu hành chỉ là sự tranh chấp liên miên giữa hai năng lực này. Chúng chiến đấu không ngừng nghỉ cho đến phút cuối cùng.

HIỂM HỌA CỦA SỰ RÀNG BUỘC

Sử dụng những phương tiện tu hành đòi hỏi nhiều gian khổ và thách thức gay go. Chúng ta dựa vào sự nhẫn nại, chịu đựng và thiếu dục tri túc (*ít muốn, biết đủ*). Chúng ta phải tự mình làm lấy, tự mình kinh nghiệm lấy, và tự mình chứng ngộ lấy. Tuy nhiên, các học giả thường hoang mang rất nhiều. Ví dụ, khi họ ngồi thiền và tâm vừa kinh nghiệm một chút tĩnh lặng, họ liền nghĩ, “*Đây rồi, đây nhất định là cảnh giới Sơ*

thiền". Đầu óc họ làm việc như vậy đó. Và một khi những tư tưởng này phát sinh, sự tĩnh lặng mà họ mới đạt được biến mất. Không lâu sau, họ lại nghĩ rằng họ đã vào Nhị thiền. *Đừng suy đoán gì cả. Không có một dấu hiệu nào cho biết mức độ Thiền Định mà chúng ta đang kinh nghiệm là gì.* Không có những bằng hiệu giống như những bằng chỉ đường thông thường cho bạn biết, "*Đường này đi tới Wat Pah Pong*". Tôi không thấy có điều đó.

Mặc dù một số học giả nổi tiếng mô tả những cảnh giới Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền, nhưng những gì họ viết chỉ là lý thuyết. Nếu tâm thật sự đạt đến những trạng thái bình an thâm sâu này, nó không biết chút gì về những sự miêu tả trên. Nó biết, nhưng cái nó biết không giống như những lý thuyết mà chúng ta đọc.

Nếu các học giả cố lôi mớ lý thuyết của họ vào phòng thiền, rồi ngồi đó băng khuâng, "*Hừm, đây là gì nhỉ? Có phải là Sơ thiền không?*" Thế là xong! Sự bình an của họ tiêu tan mất, và họ không thể nghiệm được điều gì thực thụ cả. Tại sao vậy? Bởi vì có sự ham muốn, và một khi sự ham muốn phát sinh, bạn biết điều gì xảy ra chứ? Tâm liền rời khỏi thiền. Thế nên, chúng ta cần phải buông bỏ mọi sự suy tưởng và phán đoán. Từ bỏ chúng hoàn toàn. Chỉ xem xét thân khẩu ý và đặt hết tâm trí vào sự tu tập. Quan sát các động thái của tâm, nhưng đừng lôi Kinh điển vào đó với bạn. Nếu không, mọi thứ sẽ rối cả lên, bởi vì không có gì trong những cuốn sách đó phù hợp hoàn toàn với thực tại.

Nhưng người ta nghiên cứu quá nhiều, đầu óc đầy ắp kiến thức, thường không thành công trong sự tu hành. Họ bị kẹt ở đẳng cấp kiến thức. Sự thật là chúng ta không thể đo lường tâm bằng những tiêu chuẩn bên ngoài. Nếu tâm trở nên bình an, cứ để nó bình an. Những mức độ bình an sâu xa nhất thật sự tồn tại. Về phần tôi, tôi không biết nhiều về lý thuyết. Sau khi xuất gia 3 năm, tôi vẫn chưa biết Thiền Định là gì. Tôi cố suy ngẫm về nó, cố hiểu nó khi tôi thiền, nhưng làm thế chỉ khiến cho tâm của tôi trở nên hiếu động và xao lãng hơn! Dòng tư tưởng càng dày đặc hơn. Cho nên, nhiều lúc không ngồi thiền, tôi lại thấy bình an hơn. *“Ồi trời! thật là khó khăn, khó chịu quá!”*, nhưng dù gặp rất nhiều trở ngại, tôi không bao giờ đầu hàng. Tôi cứ tiếp tục. Khi tôi không cố gắng làm một điều gì đặc biệt, tôi thấy nhẹ nhõm hơn. Nhưng mỗi khi tôi quyết định làm cho tâm nhập định, nó chạy nhảy lung tung. *“Cái gì trong đó vậy?”* tôi ngạc nhiên. *“Tại sao lại như vậy?”*

Sau này, tôi mới nhận ra rằng thiền cũng giống như sự hít thở. Nếu chúng ta cố ép cho hơi thở ngắn bớt, sâu hơn hay dài thêm, chúng ta thấy rất khó khăn. Tuy nhiên, nếu chúng ta đi tản bộ và không để ý đến hơi thở thì nó rất thư giãn. Từ đó tôi nhận ra, *“À há! Có thể tâm mình cũng vậy”*. Khi một người đi bộ tới lui làm việc mỗi ngày, không để ý đến hơi thở của họ, hơi thở của họ có khiến cho họ đau khổ không? Không, chúng tự nhiên thoải mái. Nhưng khi tôi ngồi xuống thiền và thề quyết chí làm cho tâm bình an, sự dính mắc và ràng buộc nảy sinh. Khi tôi cố điều khiển hơi thở để nó cạn hay sâu hơn, nó chỉ làm cho tôi căng thẳng hơn mà thôi. Tại sao? Bởi vì ý lực mà tôi đang sử dụng bị ô

nhiểm bởi sự dính mắc và ràng buộc. Tôi không biết điều gì đang xảy ra. *Tất cả những sự thất vọng và khó nhọc phát sinh là vì tôi mang sự ham muốn vào Thiền Định.*

“SỰ BỪNG NỔ TỰ PHÁT”

Có lần, tôi sống trong một thiền viện trong rừng cách một ngôi làng khoảng một dặm. Một đêm nọ, dân làng thiết tiệc ăn mừng rất náo nhiệt trong khi tôi đang đi kinh hành. Lúc đó khoảng 11 giờ khuya và tôi cảm thấy hơi lạ. Tôi cảm thấy như đây là giữa trưa. Tâm tôi vắng lặng. Hầu như không có một tư tưởng nào ở đó cả. Tôi cảm thấy rất thư giãn và nhẹ nhàng. Tôi đi kinh hành cho đến khi thấy mệt thì tôi vào ngồi trong chòi tranh của mình. Tôi vừa ngồi xuống, chưa kịp xếp bằng, thì thật kỳ lạ, tâm tôi cứ muốn đi vào một trạng thái bình an sâu xa. Nó tự muốn như vậy. Tôi vừa ngồi xuống, tâm liền trở nên rất bình an. Nó rất vững vàng. Không phải tôi không thể nghe tiếng ca hát, nhảy múa của dân làng. Tôi vẫn có thể nghe, chỉ là tôi cũng có thể không cho tiếng động đi vào trong.

Kỳ lạ thật! Khi tôi không lưu ý đến tiếng động, nó hoàn toàn yên lặng không nghe một thứ gì cả. Nhưng nếu tôi muốn nghe, tôi vẫn có thể nghe mà không bị nó quấy nhiễu. Nó giống như hai vật đặt cạnh nhau nhưng không chạm nhau trong tâm của tôi. Tôi có thể thấy rằng tâm và đối tượng của nó là hai thứ khác nhau và riêng biệt, cứ như cái ống phóng và cái ấm nước ở đây. Rồi tôi hiểu: *Khi tâm hợp nhất trong Thiền Định, nếu bạn hướng sự chú ý của mình ra ngoài, bạn có thể nghe tiếng động, nhưng nếu bạn để nó trụ trong sự rỗng*

không của nó, nó hoàn toàn vắng lặng. Khi tiếng động đi vào, tôi có thể thấy rằng cái biết và tiếng động là hai thứ hoàn toàn khác nhau. Tôi quán xét: *“Nếu đây không phải là bản chất của nó, thì là gì nữa?”* Đó là bản chất của nó. Cả hai thứ này hoàn toàn riêng biệt. Tôi tiếp tục khảo sát như vậy cho đến khi sự hiểu biết của tôi đi sâu thêm nữa: *“À, đây là điều quan trọng. Khi sự liên tục tiếp nhận các hiện tượng bị cắt đứt, kết quả là sự bình an”*. Áo giác lúc trước về sự liên tục biến thành sự bình an nội tâm. Cho nên tôi tiếp tục thiền, nỗ lực thêm nữa. Tâm lúc đó đã tập trung hoàn toàn vào sự hành thiền, không quan tâm đến những thứ khác. Nếu tôi xả thiền vào lúc này, đó chỉ là vì nó đã hoàn tất. Tôi có thể đi chậm hơn, nhưng đó không phải là vì sự biếng nhác, mệt mỏi hay khó chịu. Không phải vậy. Những thứ này không hiện diện trong tâm. Chỉ còn lại một sự quân bình nội tâm hoàn toàn! Cuối cùng tôi cũng ngừng lại, nhưng chỉ có tư thế ngồi là thay đổi mà thôi. Tâm tôi vẫn không thay đổi, không dao động, không mệt mỏi. Tôi kéo cái gối lại, tính nghỉ một lát. Khi tôi nằm xuống, tâm vẫn bình an như trước.

Rồi ngay trước khi đầu tôi chạm vào cái gối, sự nhận biết của tâm bắt đầu đi vào trong; tôi không biết nó đi đâu, nhưng nó cứ chạy sâu dần và sâu dần vào trong. Nó giống như một dòng điện đang chạy xuống dây điện đến cái công tắc. Khi nó đụng vào cái công tắc điện thì thân thể tôi nổ một tiếng long trời lở đất. Cái biết trong lúc đó hoàn toàn vi tế và minh bạch. Một khi qua khỏi điểm đó, tâm được tự do để thâm nhập vào trong. Nó đi vào trong tới một điểm, nơi không có một thứ gì cả. Hoàn toàn không có gì từ thế giới bên ngoài

có thể vào đến nơi đó. Không có gì có thể đi đến đó. Sau khi ở đó một hồi, tâm đi ngược trở ra. Tuy nhiên, khi tôi nói nó đi lui ra, tôi không có ý nói là tôi khiến cho nó đi trở lui ra. Tôi chỉ là một nhân chứng, chỉ nhận biết và chứng kiến. Tâm lui ra dần cho đến khi nó trở lại điểm “*bình thường*”. Một khi trạng thái tâm thức bình thường của tôi trở lại, nghi vấn nảy sinh, “*Đó là cái gì vậy?*”. Câu trả lời lập tức đến, “*Những thứ này tự chúng xảy ra. Bạn không cần tìm kiếm một sự giải đáp*”. Câu trả lời này đủ để thỏa mãn đầu óc của tôi.

Sau một hồi, tâm tôi lại bắt đầu chảy vào trong. Tôi không hề cố gắng xoay chuyển tâm. Tự nó làm thế. *Khi tâm đi sâu dần vào trong, nó lại đụng cái công tắc đó nữa. Lần này thân thể của tôi tan vỡ thành vô số mảnh vụn. Một lần nữa, tâm được giải tỏa để đi sâu vào chính nó. Hoàn toàn tĩnh lặng. Sự tĩnh lặng này còn sâu hơn lần đầu. Hoàn toàn không có gì từ bên ngoài có thể vào đến đó. Tâm ở lại đây một thời gian, tùy thích và rồi lui trở ra. Nó đi theo sự khởi động và xung lượng của chính nó. Tôi không cố ảnh hưởng hay xoay chuyển tâm theo một hướng nào cả, dần là khi nó đi ra hay đi vào. Tôi chỉ là kẻ chứng kiến. Tâm tôi lại trở về trạng thái tâm thức bình thường của nó, và tôi không nghi vấn hay suy đoán gì nữa đối với những gì vừa xảy ra.*

Khi tôi tiếp tục thiền, tâm lại đi vào trong. Lần này toàn thể vũ trụ vỡ tan thành những mảnh li ti. Trái đất, mặt đất, núi non, đồng ruộng, và rừng rậm,... cả thế gian phân hủy thành những nguyên tố trong không gian. Con người tôi biến mất. Mọi thứ đều biến mất. Lần này, hoàn toàn không có gì còn lại nữa. Tâm, sau

khi đi vào trong, trụ lại đó một thời gian. Tôi không biết chính xác nó ở lại đó bằng cách nào. Thật khó diễn tả vô cùng. Không có gì để tôi có thể so sánh. Không có sự so sánh nào là thích hợp cả. Lần này, tâm ở lại bên trong lâu hơn nhiều so với những lần trước, và chỉ sau một thời gian dài nó mới ra khỏi trạng thái đó. Khi tôi nói nó trở ra, tôi không có ý nói rằng tôi khiến cho nó trở ra hay rằng tôi đang điều khiển những gì đang xảy ra. Tâm tự nó làm tất cả. Tôi chỉ là người quan sát. Cuối cùng, nó lại trở về trạng thái tâm thức bình thường. Bạn lấy gì để đặt tên cho những sự kiện? Ai biết được?

NĂNG LỰC CỦA THIÊN ĐỊNH

Những thứ mà tôi vừa kể trên đây là về cái tâm thuận theo tự nhiên. Đây không phải là sự mô tả trên lý thuyết về cái tâm hay những trạng thái tâm lý. Không cần những thứ đó. Khi có niềm tin, bạn sẽ đi vào đó và thật sự làm thế. Đây không phải là chuyện đùa. Khi sự tu hành của bạn đạt đến giai đoạn mà tôi vừa mô tả, thế giới hoàn toàn đảo ngược. Sự hiểu biết của bạn về thực tại sẽ hoàn toàn khác hẳn. Quan điểm của bạn hoàn toàn thay đổi. Nếu có người nào nhìn thấy bạn vào lúc đó, họ có thể cho rằng bạn điên.

Nếu kinh nghiệm này xảy đến với một người chưa hiểu rõ chính mình, người đó có thể bị điên, bởi vì không còn thứ gì giống như trước nữa. Nhân loại không còn giống như trước nữa. Nhưng bạn là người duy nhất nhìn thấy điều này. Mọi thứ đều thay đổi. Tư tưởng của bạn bị biến hóa: những người khác nghĩ một đường, bạn nghĩ một nẻo. Họ nhìn thấy sự việc theo một cách, bạn nhìn sự việc theo một cách khác. Họ

đang đi xuống một con đường, trong khi bạn đang trèo lên một con đường khác. Bạn không còn giống như họ. Lối kinh nghiệm này về sự việc không thoái bộ. Nó tiếp tục như vậy mãi. Hãy thử đi. Nếu nó thật sự như tôi mô tả, bạn sẽ không phải tìm kiếm quá xa. Chỉ nhìn vào chính tâm của bạn. Cái tâm này vô cùng dũng mãnh, vô cùng can đảm. Đây là năng lực của tâm, là nguồn cội của sức mạnh và năng lượng. Tâm có nội lực này. Đây là năng lực của Thiền Định. Ở giai đoạn này, điều mà tâm nhận được từ Thiền Định vẫn là năng lượng và sự thanh tịnh. Đây là mức độ Thiền Định rất ráo. Định tâm đã đạt đến đỉnh cao; nó không chỉ là sự tập trung tư tưởng tạm thời. Nếu bạn đổi sang Thiền Minh Sát vào lúc này, sự quán chiếu sẽ rõ ràng và không bị gián đoạn. Hay bạn có thể dùng năng lượng của Thiền Định vào những việc khác.

Từ điểm này trở đi, bạn có thể phát triển bất cứ loại thần thông nào, làm phép lạ, v.v... Những người tu khổ hạnh và các ẩn sĩ đã dùng năng lượng của Thiền Định để làm nước thánh hay bùa chú. Những thứ này có thể hữu ích trong một cách nào đó; nhưng nó giống như rượu. Bạn có thể bị say. Cảnh giới Thiền Định này là điểm dừng nghỉ. Đức Phật ngừng lại và trụ ở đây. Nó là nền tảng cho sự quán xét và minh sát. Tuy nhiên, bạn không cần phải đạt đến mức định thâm sâu này để có thể quán xét những hiện tượng chung quanh chúng ta và tiến trình nhân quả. Để làm thế, chúng ta tập trung sự bình an và sáng suốt của tâm để phân tích hình sắc, âm thanh, hương vị, xúc chạm của thân thể, tư tưởng và những tâm thái mà chúng ta kinh nghiệm.

Hãy xem xét mọi tâm trạng và cảm xúc, dù là dễ chịu hay khó chịu, vui hay buồn. Xem xét mọi thứ giống như có một người nào khác đang trèo lên cây xoài và rung cây trong khi chúng ta đợi bên dưới để nhặt quả xoài. Những quả hư thối, chúng ta không nhặt. Chỉ nhặt những quả xoài tốt mà thôi. Như thế sẽ không nhọc sức nhiều, bởi vì chúng ta không phải trèo cây. Chúng ta chỉ việc đợi bên dưới để thu lượm kết quả mà thôi.

Bạn có hiểu sự so sánh này không? Xem xét sự việc với một cái tâm bình an cho chúng ta sự hiểu biết lớn lao hơn. Chúng ta không còn phải diễn giải dài dòng những gì vừa xảy ra. Tài sản, danh vọng, sự khen chê, hạnh phúc và đau khổ tự chúng tìm đến. Và chúng ta tự tại. Chúng ta khôn ngoan. Xem xét và phân chia những thứ này cũng vui lắm. Cái mà người khác gọi là thiện, ác, tốt, xấu, ở đây, ở đó, hạnh phúc, đau khổ, hay bất cứ gì đều được thu gom để làm lợi cho chúng ta. Đã có một người khác trèo lên cây xoài và đang rung cây để xoài rớt xuống. Chúng ta chỉ vui vẻ nhặt xoài mà không sợ hãi gì cả. Có gì để sợ chứ? Đã có người khác rung cây xoài cho chúng ta. Tài sản, danh lợi, sự khen chê, hạnh phúc, đau khổ và tất cả những thứ khác đều không khác gì những quả xoài đang rơi rụng. Chúng ta xem xét chúng với một cái tâm bình an. Rồi chúng ta sẽ biết quả nào là ngon và quả nào là hư thối.

HẰNG THUẬN THIÊN NHIÊN

Khi chúng ta bắt đầu vận dụng sự bình an và tĩnh lặng mà chúng ta phát triển qua sự Thiền Định để quán chiếu những thứ này, trí tuệ phát sinh. Tôi gọi đây là trí

tuệ. Đây là Thiền Minh Sát (*Vipassanā*). Nó không phải một thứ để bịa đặt và diễn giải. Nếu chúng ta khôn ngoan, *Vipassanā* sẽ phát triển một cách tự nhiên. Chúng ta không phải đặt tên cho những gì xảy ra. Nếu chỉ có một chút sáng suốt, chúng ta gọi đây là “*chút ít Vipassanā*”. Khi cái nhìn rõ ràng hơn một chút, chúng ta gọi đó là “*Vipassanā* trung bình”. Nếu cái biết hoàn toàn phù hợp với chân lý, bạn gọi đó là “*Vipassanā* rất ráo”. Tôi thích dùng chữ trí tuệ hơn là Chữ “*Vipassanā*”. Nếu chúng ta nghĩ rằng mình sẽ hành Thiền Minh Sát, chúng ta sẽ gặp nhiều rắc rối. Sự minh sát chỉ nên được bắt đầu sau khi tâm đã bình an và tĩnh lặng. Và rồi toàn bộ tiến trình sẽ xảy ra một cách tự nhiên. Chúng ta không thể miễn cưỡng nó.

Đức Phật dạy rằng tiến trình này phát triển theo tốc độ riêng của nó. Một khi sự tu hành đã đạt đến mức độ này, chúng ta cho phép nó phát triển thuận theo những năng khiếu bẩm sinh, đạo tâm và phước báu tích lũy từ quá khứ. Nhưng chúng ta không bao giờ ngừng nỗ lực. Tiến bộ nhanh hay chậm không phải là chuyện của chúng ta, nó không nằm trong khả năng của chúng ta. Cũng giống như việc trồng cây. Cây biết nó cần phải mọc nhanh chừng nào. Nếu chúng ta muốn cho nó mọc nhanh hơn khả năng của nó, đó chỉ là ảo tưởng. Nếu chúng ta muốn nó mọc chậm hơn, đó cũng là ảo tưởng. Chúng ta làm bốn phận của mình, và rồi kết quả sẽ đến giống như việc trồng cây vậy. Ví dụ, chúng ta muốn trồng một bụi ớt. Bốn phận của chúng ta là đào một cái lỗ, gieo hạt ớt, tưới nước, bón phân, và bắt sâu. Đây là công việc của chúng ta, và chỉ bấy nhiêu thôi. Đây là nơi đức tin bước vào. Cây ớt mọc hay

không là tùy nơi nó. Đó không phải là công việc của chúng ta. Chúng ta không thể lôi kéo cái cây để làm cho nó mọc nhanh hơn. Chúng ta chỉ có bốn phân tưới nước và bón phân. Tu hành theo cách này sẽ thoải mái hơn nhiều.

Nếu chúng ta đắc Đạo trong đời này, cũng tốt. Nếu chúng ta phải đợi đến vài kiếp sau, cũng không sao. Chúng ta có niềm tin vững chắc vào Giáo Pháp. *Chúng ta tiến bộ nhanh hay chậm còn tùy vào những năng khiếu bẩm sinh, đạo tâm và phước báu mà chúng ta tích lũy từ trước.* Tu hành như thế này, tâm sẽ thanh thản. Giống như khi chúng ta đi xe ngựa, chúng ta không đặt cái xe trước con ngựa. Hay như khi chúng ta cày ruộng mà lại đi phía trước con trâu, thay vì đi đằng sau nó. Ý tôi muốn nói là tâm đi ra trước chính nó. Tâm nôn nóng, nó muốn có kết quả ngay. Như vậy là sai. Đừng đi phía trước con trâu. Bạn phải đi phía sau con trâu.

Giống như cây ớt mà chúng ta đang trồng. Cứ tưới nước và bón phân cho nó và nó sẽ làm công việc hấp thu chất bổ. Khi kiến hay mối phá hoại nó, chúng ta đuổi chúng đi. Chỉ làm bấy nhiêu thôi là đủ để cây ớt mọc khỏe mạnh, và một khi nó mọc khỏe mạnh, đừng ép nó trở hoa ngay. Đó không phải là công việc của chúng ta. Làm thế chỉ khiến chúng ta khổ sở một cách không cần thiết. Hãy cho phép nó trở hoa vào đúng thời điểm của nó. Và một khi cây ớt trở hoa, đừng đòi nó phải kết trái ngay. Đừng áp bức nó! Làm thế chỉ tạo nên khổ đau! Một khi chúng ta hiểu được điều này, chúng ta biết những gì là bốn phân của mình và những gì không phải. Tâm biết vai trò của nó. Nếu tâm không

hiểu vai trò của nó, nó sẽ cố ép cây ớt kết trái ngay trong ngày đầu tiên chúng ta trồng nó. Tâm sẽ ép nó mọc và đơm hoa, kết trái trong vòng một ngày.

Điều này phản ảnh Chân Lý Thứ Hai, đó là tham ái khiến đau khổ phát sinh. Nếu chúng ta suy ngẫm Chân Lý này, chúng ta sẽ hiểu rằng miễn cưỡng kết quả trong sự tu hành là ảo tưởng hoàn toàn. Như thế là sai. Hiểu biết cách làm việc của tâm, chúng ta buông bỏ và cho phép sự việc phát triển phù hợp với căn cơ, năng khiếu bẩm sinh và phước báu của mình. Chúng ta cứ tiếp tục làm bốn phận của mình. Đừng lo sợ giác ngộ sẽ lâu hay mau. Bởi dù chúng ta phải cần đến vài trăm kiếp hay vài ngàn kiếp nữa để đắc Đạo, thì sao chứ? Dù là bao nhiêu kiếp nữa, chúng ta vẫn cứ tu hành với một cái tâm thanh thản và vui vẻ với mức độ tiến hóa của mình.

Một khi tâm đã đạt đến Thánh Quả đầu tiên - *Sotāpanna*⁴⁴. Chúng ta không có gì phải sợ. Nó sẽ vượt lên ngay cả những điều ác nhỏ nhất. Đức Phật dạy rằng tâm của một vị Thánh Nhập Lưu, người đạt mức giác ngộ đầu tiên, đã bước vào dòng Pháp lưu dẫn đến sự đắc Đạo. Những người này sẽ không bao giờ phải sinh vào những cảnh giới thấp kém (*Nga quý, Súc sinh, Quỷ thần*), không bao giờ sa vào địa ngục. Làm sao họ có thể sa vào địa ngục khi tâm của họ đã buông bỏ điều ác? Họ đã nhìn thấy hiểm họa của nghiệp ác. Dù bạn có ép họ nói hay làm điều ác, họ không thể làm thế. Cho nên, không cách nào họ có thể sa xuống địa ngục hay những cảnh giới thấp hèn. Tâm của họ trôi chảy theo

⁴⁴ *Sotāpanna: Nhập lưu (Thánh Quả đầu tiên – Tu Đà Hoàn)*

Pháp lưu. Một khi bạn đã dục vào dòng Thánh, bạn biết bốn phận của mình là gì. Bạn hiểu công việc phải làm. Bạn biết cách tu hành. Bạn biết lúc nào nên phấn đấu, lúc nào nên thư giãn. Bạn hiểu thân tâm của mình, tiến trình vật lý và tâm lý này, và bạn từ bỏ những thứ cần phải bỏ, liên tục từ bỏ mà không một chút nghi ngờ.

THAY ĐỔI QUAN ĐIỂM

Trong cuộc đời tu hành của tôi, tôi không cố gắng tinh thông quá nhiều thứ. Chỉ một thôi. Tôi tinh luyện cái tâm này. Chẳng hạn, chúng ta nhìn vào một thân thể. Nếu chúng ta thấy mình ưa thích một thân thể nào đó, hãy phân tích nó. Hãy quan sát kỹ: *tóc, lông, móng tay, răng, và da*. Đức Phật dạy chúng ta quán chiếu những phần này trên cơ thể một cách toàn diện và lặp đi lặp lại. Hãy hình dung chúng riêng rẽ, tách chúng ra, đốt chúng cháy và lột lớp da bên ngoài. Bạn quán chiếu như thế đó. Hãy kiên trì hành thiền cho đến khi định lực vững vàng. Hãy nhìn mọi người như nhau.

Chẳng hạn, buổi sáng khi các Tỳ Khưu và Sa Di đi vào làng hóa duyên, dù là thấy ai, một dân làng hay một Tỳ Khưu khác, họ đều hình dung anh ta hay cô ta như một cái xác chết, một cái xác chết đang đi loạng choạng trên đường phía trước họ. Cứ nhận thức như thế mãi. Đây là cách để phấn đấu. Nó dẫn tới sự điềm tĩnh và tiến bộ. *Khi nhìn thấy một phụ nữ quyến rũ, hãy hình dung cô ấy như một xác chết biết đi, thân thể cô thối rữa và bốc mùi nồng nặc. Hãy nhìn mọi người như thế. Đừng để họ đến quá gần! Đừng để sự say đắm lưu lại trong tâm bạn.* Nếu bạn nhìn thấy những người khác mục rữa và hôi thối, tôi dám chắc là bạn sẽ không

say đắm quá lâu. Hãy quán chiếu cho đến khi bạn cảm thấy những gì mình nhìn thấy thật sự là như vậy, cho đến khi nó rõ ràng, cho đến khi bạn thông thạo. Bất kể đi đến đâu, bạn cũng sẽ không lạc lối. Đặt hết tâm trí của bạn vào đó. Nhìn thấy ai, bạn cũng thấy như đang nhìn một cái xác chết. Bất kể là nam hay nữ, cứ xem đó như một xác chết. Và đừng quên nhìn vào chính mình như một xác chết! Cuối cùng, đây sẽ là tất cả những gì còn lại. Hãy cố phát triển cách nhìn này cho đến chỗ hoàn mỹ. Huấn luyện với nó cho đến khi nó trở thành một phần trong tâm bạn. Tin tôi đi, điều này rất thú vị, nếu bạn thật sự làm thế. Nhưng nếu bạn rộn đọc nó từ sách vở, bạn sẽ bị trở ngại. Bạn phải thực hiện nó và với tất cả sự tinh cần. Làm thế cho đến khi sự quán chiếu này trở thành một phần của bạn. *Hãy lấy sự chứng ngộ chân lý làm mục tiêu. Nếu bạn được thúc đẩy bởi ước muốn thoát khổ, đó là bạn đang đi đúng đường.*

Thời nay, có nhiều người giảng dạy Thiền Minh Sát (*Vipassanā*) và nhiều pháp thiền khác nhau. Nhưng sự thật thì Thiền Minh Sát không phải dễ. Chúng ta không thể nhảy ngay vào đó. Pháp thiền này sẽ không có kết quả nếu nó không xuất phát từ một tiêu chuẩn đức hạnh cao. Hãy tự biết mình. *Đức hạnh và giới luật rất cần thiết, bởi nếu thân, khẩu, ý của chúng ta không thanh tịnh, chúng ta sẽ không bao giờ có thể đứng vững trên hai chân của mình. Thiền Định mà không có đức hạnh là bỏ đi phần quan trọng trong Đạo.*

Cùng thế ấy, đôi lúc bạn nghe người ta nói, “*Bạn không cần đạt đến trạng thái tĩnh lặng. Cứ đi thẳng vào Thiền Minh Sát*”. Những người cầu thả ưa đi ngang về

tắt mới nói như thế. Họ nói rằng bạn không cần bận tâm với giới luật. Nghiêm trì và tịnh hóa phẩm hạnh là một công việc đầy thử thách, không phải chuyện đùa. Nếu chúng ta có thể bỏ qua phần giáo lý về đạo đức thì dễ hơn nhiều phải không? Mỗi khi có vấn đề, chúng ta chỉ việc tránh nó bằng cách bỏ qua. Dĩ nhiên, chúng ta ai cũng thích bỏ qua những vấn đề khó khăn.

Có một lần, một Tỳ Khưu đến gặp tôi và nói rằng Sư ấy là một thiền sinh thứ thiệt. Sư ấy xin phép ở lại thiền viện với tôi và hỏi thăm về thời khóa biểu sinh hoạt và tiêu chuẩn tu hành tại đây. Tôi giải thích với Sư rằng trong thiền viện này, chúng ta sống dựa vào luật tạng, giới luật của người xuất gia do Đức Phật đề ra, và nếu Sư muốn đến tu với tôi, Sư cũng phải từ bỏ tiền bạc cùng với những áo tu trước và thuốc men của Sư. Sư bảo với tôi rằng đường lối tu hành của Sư là *“không dính mắc vào mọi quy ước”*. Tôi nói với Sư là tôi không hiểu Sư ấy đang nói gì. *“Cứ để con ở lại đây”*, Sư yêu cầu, *“và để con giữ tất cả tiền bạc của con nhưng không dính mắc vào đó. Tiền bạc chỉ là một quy ước thôi”*. Tôi nói, *“Dĩ nhiên là được. Nếu Sư có thể ăn muối mà không thấy mặn, thì Sư có thể sử dụng tiền mà không bị dính mắc vào đó”*. Đúng là nói chuyện viễn vông.

Thật ra, Sư ấy lười biếng, không muốn chấp hành những chi tiết trong giới luật. Không dễ đâu. Tôi nói: *“Nếu Sư có thể ăn muối và cam đoan chắc với tôi rằng nó không mặn, tôi sẽ tin Sư. Nhưng nếu Sư nói rằng nó không mặn, hãy để tôi cho Sư một bịch muối để ăn. Cứ thử đi. Nó không mặn thật sao? Không dính mắc vào các quy ước, chỉ là nói miệnng mà thôi. Nếu nói chuyện*

kiểu này, Sư không thể ở lại đây với tôi”. Thế là Sư ấy bỏ đi.

Khi bắt đầu phát triển sự tĩnh lặng của Thiền Chỉ, đừng thử một hai lần rồi thôi vì thấy tâm không bình an. Như vậy là sai. Bạn phải hành thiền một thời gian dài. Tại sao phải cần một thời gian dài? Thử nghĩ xem. Chúng ta cho phép tâm mình đi lạc đã bao nhiêu năm rồi? Mỗi khi tâm ra lệnh cho chúng ta đi hướng nào, chúng ta chạy theo hướng đó. Để an định một cái tâm lắng xặng, để làm cho nó dừng lại, làm cho nó tĩnh lặng, một vài tháng tu thiền không đủ đâu. Có đúng không?

Khi chúng ta khởi sự huấn luyện tâm để nó bình thản trong mọi hoàn cảnh, hãy hiểu rằng vào lúc đầu, khi một cảm thọ khó chịu phát sinh, tâm sẽ không bình an. Nó sẽ xao lãng và rối loạn. Tại sao? Bởi vì có sự ham muốn. Chúng ta không muốn tâm suy nghĩ. Chúng ta không muốn bất cứ điều gì khiến tâm chạy ra ngoài. Cái không muốn này là một thứ ham muốn. Chúng ta càng muốn không kinh nghiệm một điều gì, chúng ta càng mời gọi và đẩy nó vào. *“Tôi không muốn những thứ này, tại sao chúng cứ quay trở lại mãi?”*. Là thế đó! Chúng ta muốn sự việc tồn tại theo một cách nào đó, bởi chúng ta không hiểu tâm của mình. Có thể phải lâu lắm chúng ta mới nhận ra rằng đùa chơi với những thứ này là một sự nhầm lẫn. Cuối cùng, ta cũng sẽ nhận ra, *“Ô, những thứ này đến bởi vì mình mời gọi chúng”*.

Muốn không có một điều gì, muốn được bình an, muốn không bị xao lãng và hiếu động, đều là sự ham muốn. Chúng là những cục sắt nóng đỏ. Nhưng đừng lo. Cứ tiếp tục tu hành. Mỗi khi chúng ta kinh nghiệm

một cảm thọ, hãy quán xét nó, quán xét tính vô thường, khổ và vô ngã của nó. Và rồi phản ảnh và khảo sát: Những cảm thọ phiền não này gần như luôn luôn đi kèm với sự suy nghĩ quá nhiều. Cảm thọ đi tới đâu, sự suy nghĩ lẽo đẽo theo tới đó. Sự suy nghĩ và trí tuệ là hai thứ hoàn toàn khác nhau. Sự suy nghĩ chỉ phản ứng và chạy theo những cảm thọ của chúng ta, và nó tiếp diễn không ngừng. Nhưng nếu trí tuệ làm việc, nó sẽ mang tâm vào sự tĩnh lặng. Tâm dừng lại và không đi đâu nữa.

Chỉ có cái biết và sự nhận biết về những gì đang được kinh nghiệm: khi cảm thọ này phát sinh, tâm là như thế này; khi cảm thọ đó phát sinh, tâm là như thế kia. Chúng ta giữ vững “*cái biết*”. Cuối cùng thì tâm nhận ra, “*Thì ra tất cả những sự suy nghĩ này, những sự huyền thuyên này, những sự lo âu và phán xét này đều là những thứ vô nghĩa, không có thực chất. Tất cả đều vô thường, khổ và không phải là tôi hay của tôi. Hãy ném nó vào một trong ba phân loại này và dập tắt cuộc nổi loạn. Dập tắt nó ngay tại nơi nó phát sinh*”. Sau này, khi chúng ta ngồi thiền trở lại, nó sẽ xuất hiện nữa. Cứ canh gác nó. Theo dõi nó.

Giống như việc chăn trâu. Bạn có người tá điền, một ít lúa và con trâu. Con trâu muốn ăn những cây lúa này. Trâu thích ăn lúa, phải không? Tâm của bạn cũng giống như con trâu. Những cảm thọ phiền não là những cây lúa. Cái biết là người tá điền. Tu hành cũng giống như vậy. Không khác. Hãy tự mình so sánh thì biết. Khi chăn trâu, bạn làm gì? Bạn cho phép nó đi tự do, nhưng bạn trông chừng nó. Nếu nó đi quá gần đến những cây lúa, bạn la lên. Khi con trâu nghe la, nó lùi

lại. Nhưng đừng lơ là. Nếu bạn gặp phải một con trâu cứng đầu, không quan tâm đến sự cảnh cáo của bạn, hãy lấy một cái que và đánh mạnh vào mông đít của nó. Rồi nó sẽ không dám đến gần mấy cây lúa. Nhưng đừng vội mừng. Nếu bạn nằm xuống và ngủ quên, những cây lúa đó sẽ hóa kiếp hết. Tu hành cũng vậy: *bạn canh gác tâm của mình; cái biết trông chừng tâm.*

“Những người canh chừng tâm của mình sẽ thoát khỏi cái bẫy của Ma vương”. Tuy nhiên, cái biết này cũng chính là tâm, cho nên ai quan sát tâm đây? Điều này có thể khiến cho bạn bối rối. Tâm là một thứ, cái biết là một thứ khác, nhưng cái biết bắt nguồn từ chính cái tâm này. Thế nào là biết tâm? Như thế nào là kinh nghiệm những tâm thái và cảm thọ? Như thế nào là tâm không có một cảm thọ phiền não nào? Cái phận biết những điều này là *“cái biết”*. Cái biết theo dõi tâm và từ cái biết này mà trí tuệ phát sinh. Tâm là cái suy nghĩ và bị vướng trong những cảm thọ, hết cảm thọ này đến cảm thọ khác, y hệt như con trâu của chúng ta vậy. Bất kể nó đi về hướng nào, canh chừng nó cẩn thận. Làm sao nó có thể chạy thoát được? Nếu nó nhẩn nhá đến gần mấy cây lúa, hãy la lớn lên. Nếu nó không nghe, đánh vào đít nó. *“Bét!”* Đây là cách bạn vô hiệu hóa sự ham muốn của nó.

Huấn luyện tâm cũng vậy. *Khi tâm kinh nghiệm một cảm thọ và nắm giữ nó, công việc của cái biết là dạy cho nó. Phân tích xem cái cảm thọ này là tốt hay xấu. Giải thích với tâm cách làm việc của nhân quả.* Và khi nó nắm bắt một thứ gì đó mà nó nghĩ là dễ thương, cái biết lại phải dạy dỗ tâm, lại phải giải thích về luật nhân quả, cho đến khi tâm có thể vứt bỏ điều đó qua

một bên. Điều này dẫn đến sự bình an nội tâm. Sau khi nhận ra rằng bất cứ thứ gì nó nắm bắt đều vốn chẳng đáng ưa, tâm sẽ dừng lại. Nó sẽ không còn bị những thứ đó quấy nhiễu nữa, bởi vì nó bị khiển trách không ngừng. *Hãy quyết tâm ngăn trở sự ham muốn của tâm. Thách thức nó đến cùng, cho đến khi sự giảng dạy thâm nhập vào tâm. Đó là cách bạn huấn luyện tâm.*

Kể từ ngày tôi vào rừng để hành thiền, tôi tu hành như thế đó. Khi tôi huấn luyện các đệ tử của mình, tôi huấn luyện họ tu hành theo cách đó. Bởi vì tôi muốn họ nhìn thấy chân lý, thay vì chỉ đọc nó từ Kinh điển. Tôi muốn họ biết rõ là tâm của họ đã thoát khỏi những định kiến chưa. Khi sự giải thoát xảy ra, bạn biết; và khi sự giải thoát chưa xảy ra, hãy quán chiếu tiến trình nhân quả của mọi việc. Quán chiếu cho đến khi bạn hiểu biết hoàn toàn. Một khi tiến trình nhân quả được thấu suốt, nó sẽ tự động rời bỏ chúng ta. Khi có điều gì đó xảy đến với bạn và không chịu rời khỏi, hãy khảo sát nó. Đừng bỏ cuộc cho đến khi nó thả bạn ra. Khảo sát không ngừng ngay tại đây. Đây là cách tôi huấn luyện mình, bởi Đức Phật dạy rằng bạn phải hiểu biết chính mình. Các bậc minh triết từ xưa đến nay đều tự họ nhận biết chân lý. Bạn phải khám phá nó ngay trong tâm của bạn. Hãy biết chính mình.

Nếu bạn tin tưởng vào những gì mình biết và có tự tin, bạn sẽ bình thản đối với sự khen chê của thế gian. Bất kể người khác nói gì, bạn đều bình thản. Tại sao? Bởi vì bạn biết chính mình. Nếu có người nịnh hót bạn với lời khen tặng, nhưng bạn không thật sự xứng đáng với điều đó, bạn có tin họ không? Dĩ nhiên là không. Bạn vẫn tiếp tục tu hành. Khi một người không

tự tin được người khác tán thán, họ tưởng họ là vậy và nó làm thiên lệch cái nhìn của họ. Cùng thế ấy, khi có người chỉ trích bạn, hãy nhìn lại chính mình. “*Không, điều họ nói là không đúng. Họ buộc tội mình, nhưng mình thật sự không phải là vậy. Sự buộc tội của họ không có giá trị*”. Nếu là vậy, thì chuyện gì bạn phải tức giận họ? Khi bạn có thể nghĩ được như thế, đời sống sẽ dễ chịu và không có vấn đề. Và rồi không có gì xảy ra là sai lầm cả. Mọi thứ đều là Pháp. Đó là cách tôi tu hành.

ĐI THEO TRUNG ĐẠO

Đó là con đường ngắn nhất và trực chỉ nhất. Bạn có thể đến đây tranh cãi với tôi về Giáo Pháp, nhưng tôi không tham dự. Thay vì cãi lại, tôi chỉ tặng cho bạn vài điều để suy ngẫm. Đức Phật dạy: *hãy buông bỏ tất cả. Hãy buông bỏ với sự hiểu biết và tỉnh giác*. Không có sự hiểu biết và tỉnh giác, sự buông bỏ đó không khác gì hơn sự buông bỏ của con trâu, con bò. Nếu bạn không đặt tâm trí vào đó, sự buông bỏ như thế là không đúng. Bạn buông bỏ vì bạn hiểu biết bản chất của thế gian. Đây là sự buông bỏ không dính mắc. Đức Phật dạy rằng trong giai đoạn đầu trên đường tu hành, bạn cần phải phấn đấu hết sức, phát triển tới cùng và bám giữ rất nhiều. Bám vào Phật. Bám vào Pháp. Bám vào Tăng đoàn. Bám thật chặt. Đó là những gì Đức Phật dạy. Bám giữ với lòng thành tâm, kiên trì và bám thật chặt.

Trong quá trình tìm kiếm của tôi, tôi đã thử gần hết mọi phương pháp thiền quán. Tôi hy sinh cả đời mình cho Đạo, bởi vì tôi tin vào sự giác ngộ và pháp môn tu hành của mình. Những thứ này có thật như lời Phật dạy. Nhưng để nhận ra chúng, đòi hỏi sự tu hành,

sự tu hành đúng cách. Bạn phải thúc ép mình tới cùng. Sự huấn luyện cần đến lòng can đảm, can đảm để nhìn vào chính mình và để thay đổi mọi thứ tận gốc rễ, can đảm để làm những gì cần phải làm. Và bằng cách nào? Huấn luyện tâm. Những tư tưởng trong đầu bảo chúng ta đi một đường, nhưng Đức Phật bảo chúng ta đi một ngã. *Tại sao chúng ta cần phải huấn luyện? Bởi vì tâm hoàn toàn bị ô nhiễm và đầy dẫy phiền não.* Đó là cái tâm chưa được hoán chuyển qua sự huấn luyện. Nó không đáng tin cậy, cho nên đừng tin nó. Nó chưa có đức hạnh. Làm sao chúng ta có thể tin tưởng một cái tâm thiếu tinh khiết và sáng suốt? Vì thế, Đức Phật bảo chúng ta đừng tin tưởng vào cái tâm ô nhiễm. Ban đầu, tâm chỉ là tên lính thuê của phiền não, nhưng nếu chúng hợp tác với nhau lâu dài, tâm sa đọa và tự nó trở thành phiền não. Đó là tại sao Đức Phật bảo chúng ta đừng tin vào tâm của mình.

Nếu chúng ta xem xét kỹ những luật lệ xuất gia tại đây, chúng ta sẽ thấy rằng chúng đều xoay quanh sự huấn luyện tâm. Và mỗi khi huấn luyện tâm, chúng ta cảm thấy nóng nảy và bực bội. Khi vừa cảm thấy nóng nảy và “bực bội, chúng ta bắt đầu than vãn, “*Trời ơi! tu kiểu này khó khăn quá! Không thể làm nổi!*”. Nhưng Đức Phật không nghĩ như thế. Ngài cho rằng khi sự huấn luyện tâm khiến cho chúng ta nóng nảy và bực bội, điều đó có nghĩa là chúng ta đang đi đúng đường. Chúng ta không nghĩ như vậy. Chúng ta nghĩ rằng đây là dấu hiệu cho thấy có điều gì không đúng. Sự nhầm lẫn này là điều khiến cho sự tu hành có vẻ trần ai.

Lúc ban đầu, chúng ta cảm thấy nóng nảy và bực bội, cho nên chúng ta nghĩ rằng chúng ta đi lạc hướng.

Ai cũng muốn cảm thấy dễ chịu, nhưng họ ít khi xét lại xem điều đó là đúng hay sai. Dĩ nhiên, khi chúng ta đối trị phiền não và thách thức những ham muốn của mình, chúng ta sẽ cảm thấy khổ sở. Chúng ta bực bội, tức giận và bỏ cuộc. Chúng ta nghĩ rằng mình đi lầm đường. Thế nhưng, Đức Phật nói rằng chúng ta đi đúng đường. *Chúng ta đang đối phó với những phiền não của mình và chúng là cái đang nóng nảy và bực bội. Nhưng chúng ta lại nghĩ rằng mình là kẻ đang nóng nảy và bực bội.*

Đức Phật dạy rằng chính phiền não là cái bị khuấy động và bực bội. Ai cũng bị như vậy. Đó là lý do mà người ta cảm thấy sự tu hành rất khó nhọc. Người ta không xem xét sự việc rõ ràng. Thường thì họ lạc mất Đạo vì một trong hai thứ: *say mê dục lạc hay khổ hạnh ép xác*. Họ bị kẹt trong hai thái cực này. Một mặt thì họ thích buông thả. Khi thích thứ gì thì họ làm thứ đó. Họ thích sống thoải mái. Họ thích nằm và thư giãn trong sự thoải mái. Bất kể làm gì, họ đều muốn làm điều đó trong sự thoải mái. Đây gọi là say đắm dục lạc: *bám vào cảm giác thoải mái. Say đắm như thế thì làm sao có thể tu hành tiến bộ được?*

Còn nếu chúng ta không được phép theo đuổi sự thoải mái, dục lạc và cảm giác dễ chịu, chúng ta trở nên bút rút. Chúng ta tức giận và đau khổ. Đây là tình trạng rời xa Đạo vì sự khổ hạnh ép xác. Đây không phải là đường lối của bậc minh triết bình an. Đức Phật cảnh cáo rằng, chúng ta không nên rơi vào hai con đường này: sự say đắm dục lạc và khổ hạnh. Khi cảm thấy hạnh phúc, chỉ việc biết nó với chánh niệm. Khi cảm thấy tức giận, thù ghét và bực bội, phải biết là bạn

không đang đi con đường của Phật, bạn không đi con đường của kẻ tầm Đạo, mà là con đường của người thế tục. Một hành giả bình an không đi vào những con đường đó. Ông bước thẳng xuống con đường ở giữa với sự say đắm dục lạc ở bên trái và sự khổ hạnh ép xác ở bên phải. Đây là sự tu hành đúng đắn. Nếu bạn muốn huấn luyện như thế, bạn phải đi theo Trung Đạo, không bị khuấy động bởi sự hạnh phúc hay khổ đau. Hãy đặt chúng xuống! Nhưng bạn có cảm giác là chúng đang đâm đá lung tung. Chúng đá bên này, “Ái da!” rồi chúng đá bên kia, “Ái da!” Chúng ta cảm thấy mình giống như cái quả lắc trong chuông, bị đánh qua đá lại từ bên này qua bên kia. Trung Đạo là buông bỏ sự hạnh phúc và đau khổ, và tu hành đúng đắn là tu hành theo trung đạo. Khi sự ham muốn hạnh phúc đánh trúng chúng ta mà chúng ta không thỏa mãn nó, chúng ta cảm thấy đau khổ.

Con đường Trung Đạo của Đức Phật thì đầy gian nan và thử thách. Chỉ có hai thái cực tốt và xấu. Nếu chúng ta tin vào những gì chúng nói, chúng ta phải làm theo lệnh của chúng. Khi chúng ta tức giận một người nào, chúng ta liền đi tìm một thứ gì để tấn công họ, không có sự nhẫn nại. Nếu chúng ta yêu thương người nào, chúng ta muốn vuốt ve họ từ đầu đến chân. Tôi nói có đúng không? Cả hai thứ này đều hoàn toàn lạc khỏi Trung Đạo. Đây không phải là giáo lý của Phật. Giáo lý của Ngài là để chúng ta tập buông bỏ những thứ này dần dần. Giáo lý của Ngài là con đường thoát khỏi luân hồi sinh tử, vui buồn, thiện ác...

Những ai ham muốn thế gian không nhìn thấy trung đạo. Họ liên tục nhảy ngang qua phần giữa con

đường. Họ cứ chạy tới chạy lui, nhưng họ không ở lại cái nơi không có sự hiện hữu và sinh tử. Họ không thích nơi đó, nên họ không ở lại đó. Hoặc là họ đi xuống, ra khỏi nhà và bị chó cắn hay họ bay lên để rồi bị chim kền kền mổ. Đây là sự hiện hữu.

Loài người không nhìn thấy cái không sinh tử. Tâm của con người không nhìn thấy nó, nên nó cứ nhảy ngang qua nó. Trung Đạo mà Đức Phật đi vượt lên trên sự hiện hữu và tái sinh. *Tâm vượt lên trên thiện ác là tâm đã được giải thoát. Đây là con đường của một bậc minh triết an nhiên tự tại.* Nếu chúng ta không đi con đường này, chúng ta sẽ không bao giờ là một thánh nhân tự tại. Sự an nhiên, tự tại này sẽ không bao giờ có cơ hội để trở hoa. Tại sao? Bởi có sự hiện hữu và tái sinh. Bởi vì có sự sinh diệt. *Con đường của Đức Phật không có sinh và diệt, không có cao thấp, không có hạnh phúc và đau khổ, không có thiện ác. Đây là con đường trực chỉ. Đây là con đường của sự bình an và tĩnh lặng, xa lìa sự khoái lạc và đau khổ, hạnh phúc và phiền não.* Đây là cách để tu hành. Kinh nghiệm điều này, tâm có thể dừng lại. Nó có thể ngừng đặt câu hỏi. Nó không còn cần tìm kiếm câu trả lời. Thấy không! Đó là lý do mà Đức Phật nói rằng Đạo là một điều mà kẻ trí tự mình nhận biết. Không cần hỏi ai khác. Chúng ta tự mình hiểu, không chút nghi ngờ, rằng sự việc thật sự đúng y như lời Phật dạy.

TU HÀNH THÀNH TÂM

Tôi vừa kể cho bạn chút ít về sự tu hành của tôi. Tôi không có nhiều kiến thức về lý thuyết. Tôi không nghiên cứu nhiều. Cái tôi thật sự nghiên cứu là cái tâm

này của tôi, và tôi học hỏi một cách tự nhiên qua sự thử nghiệm, mò mẫm. Khi tôi thích một thứ gì, tôi xem xét sự việc đang xảy ra và nơi mà nó dẫn tôi tới. Dĩ nhiên, nó dẫn tôi tới một nơi đau khổ. Sự tu hành của tôi là quan sát chính mình. Khi sự hiểu biết lớn thêm, tôi nhận biết mình rõ thêm.

Hãy tu hành với tất cả sự thành tâm! Cố đừng suy nghĩ quá nhiều. Nếu khi ngồi thiền mà thấy mình mong muốn tâm đạt được một điều gì, thì tốt hơn nên dừng lại. Khi tâm bạn bắt đầu trở nên yên lặng và bạn nghĩ, “*Đây rồi! Chắc là nó chứ gì? Phải nó đây không?*”, thế thì hãy dừng lại. Đem tất cả những kiến thức về lý thuyết và sự phân tích của bạn mà gói lại, rồi bỏ nó vào học tủ. Và đừng lôi nó ra để bàn luận hay giảng giải. Đó không phải là loại kiến thức có thể thẩm thấu vào trong. Đó là một thứ kiến thức khác.

Khi nhìn thấy thực tại về một điều gì, lúc đó chúng ta mới biết là nó không giống như những gì được mô tả trên sách vở. Chẳng hạn, chúng ta viết xuống những chữ “*ham muốn dục lạc*”. Khi sự ham muốn dục lạc thật sự áp đảo tâm, những chữ này không thể nào truyền đạt cùng một ý nghĩa như thực tại. Chữ “*tức giận*” cũng vậy. Chúng ta có thể viết hai chữ này trên bảng đen, nhưng khi chúng ta thật sự nổi giận thì cảm giác đó khác hẳn. Chúng ta không thể đọc những chữ đó đủ nhanh và tâm bị nuốt trọn bởi sự tức giận. Điểm này vô cùng quan trọng. Sự giảng dạy trên lý thuyết cũng chính xác, nhưng đem sự giảng dạy đó vào được trong tâm mới là quan trọng. Chúng phải thâm nhập vào trong. Nếu Đạo không được mang vào tâm, bạn chưa thật sự hiểu Đạo. Bạn chưa thấy Đạo. Tôi

cũng có vấn đề. Tôi không nghiên cứu Kinh điển nhiều, nhưng tôi học hỏi đủ để vượt qua những kỳ thi giáo lý. Một hôm, trong lúc lắng nghe một Thiền sư du phương thuyết pháp, tôi mang tâm hoài nghi và khinh thường. Tôi không biết cách nghe Pháp. Tôi không thể hiểu nổi những gì vị Thiền sư này nói. Ông giảng dạy từ kinh nghiệm trực tiếp của ông, như thể ông đang nói chân lý. Sau này, khi có được đôi chút kinh nghiệm tu hành, tôi mới nhận thấy những gì vị Thiền sư ấy giảng dạy là sự thật. Tôi biết cách để hiểu. Và sự hiểu biết này dẫn tới những sự hiểu biết khác. Đạo bắt rễ trong tâm tôi. Nhưng phải lâu lắm, lâu lắm, tôi mới nhận ra rằng tất cả những gì vị Thiền sư đó nói thật sự đến từ kinh nghiệm, không phải từ sách vở. Ông nói dựa vào sự hiểu biết và chứng ngộ của chính mình. Khi tự mình tu hành, tôi dần dần kinh nghiệm tất cả những điều mà ông mô tả và phải nhận rằng ông ta nói đúng. Cho nên tôi tiếp tục.

Hãy tận dụng mọi cơ hội để tu hành. Bất kể bạn có thấy bình an hay không, đừng vội lo. Ưu tiên hàng đầu vào lúc này là thiết lập nề nếp tu hành và tạo nhân duyên cho sự giải thoát trong tương lai. Một khi đã làm thế rồi, bạn không cần lo lắng đến kết quả. Đừng lo là bạn tu hành có kết quả không. Lo lắng là không bình an. Nhưng nếu bạn không làm bổn phận của mình, làm sao bạn có thể kỳ vọng kết quả? Kẻ trí sẽ thấy. Kẻ ăn sẽ no. Mọi thứ chung quanh chúng ta đều đối gạt chúng ta. Nhận biết điều này, dù chỉ mười lần thôi, cũng là tốt rồi. Nhưng có ai khác đâu, cũng vẫn là con chim sấm cầm đó nói cùng những lời đối trá đó. Nếu chúng ta biết hẳn đang đối gạt, thì còn đỡ, nhưng vấn đề là nó

có thể rất lâu, rất lâu trước khi chúng ta biết là mình bị lừa. Hẳn cứ đến và tìm cách đánh lừa chúng ta mãi với những chuyện bịa đặt của hẳn, hết lần này đến lần khác. *Tu hành có nghĩa là phát triển Giới, Định, Tuệ trong tâm chúng ta. Nhớ nghĩ đến Tam Bảo: Phật, Pháp, Tăng. Từ bỏ tất cả mọi thứ mà không có ngoại lệ.* Hành động của chúng ta chính là nguyên nhân và điều kiện sẽ chín muồi ngay trong kiếp này. Cho nên, hãy tinh cần và thành tâm.

Dù chúng ta có phải ngồi trên ghế để thiền, chúng ta vẫn có thể tập trung. Lúc đầu, chúng ta không phải tập trung vào nhiều thứ, chỉ hơi thở thôi. Nếu thích, chúng ta có thể lặp đi, lặp lại chữ *“Phật, Pháp, Tăng”* cùng với mỗi hơi thở. *Trong khi tập trung sự chú ý, hãy cố đừng kiểm soát hơi thở. Nếu hơi thở có vẻ nặng nhọc hay khó chịu, điều đó có nghĩa là chúng ta không làm đúng cách.* Chừng nào chúng ta vẫn chưa thoải mái với hơi thở, thì có nghĩa là chúng ta vẫn còn thấy hơi thở của mình quá cạn hay quá sâu, quá nhẹ hay quá thô. Tuy nhiên, một khi chúng ta thư giãn với hơi thở của mình, cảm thấy nó dễ chịu, hoàn toàn nhận biết mỗi hơi thở ra và hơi thở vào, chúng ta đang làm đúng cách. Nếu chúng ta không làm đúng cách, chúng ta sẽ lạc mất hơi thở. Nếu điều này xảy ra, hãy dừng lại một chút và tái lập sự chánh niệm về hơi thở trở lại.

Nếu trong lúc thiền, bạn cảm thấy muốn kinh nghiệm những hiện tượng xuất hồn hay tâm trở nên chiếu diệu, hay bạn thấy tâm ảnh như cảnh cung điện thiên giới v.v..., cũng đừng sợ. Chỉ việc nhận biết bất cứ thứ gì bạn đang kinh nghiệm và tiếp tục thiền. Đôi lúc, hơi thở có thể như chậm dần và dừng lại. Cảm giác về

hơi thở dường như biến mất và bạn hoảng hốt. Đừng lo, không có gì phải sợ. Bạn chỉ nghĩ là hơi thở của mình dừng lại. Sự thật thì hơi thở vẫn còn đó, chỉ là nó hoạt động ở một mức độ vi tế hơn rất nhiều. Sau một hồi thì hơi thở sẽ tự nó trở lại bình thường.

Lúc ban đầu, cứ tập trung làm cho tâm bình an và điềm tĩnh. Dù là ngồi trên ghế, đi xe, đi tàu hay ở bất cứ nơi nào, bạn nên tập luyện thành thạo đến độ bạn có thể đi vào trạng thái bình an khi mình muốn. Khi bạn lên xe lửa và ngồi xuống, hãy nhanh chóng mang tâm vào trạng thái bình an. Bất cứ ở đâu, bạn cũng có thể ngồi thiền. Mức độ thành thạo này cho thấy bạn đang quen dần với Đạo. Rồi bạn bắt đầu khảo sát. Tận dụng năng lực của cái tâm bình an để khảo sát những gì bạn kinh nghiệm đôi lúc đó là điều bạn thấy, có lúc đó là thứ bạn nghe, ngửi, nếm, cảm giác với thân thể của mình, hay suy nghĩ và cảm xúc trong tâm. Bất cứ cảm thọ nào phát sinh, thích hay không thích nó, hãy cứ quán chiếu nó.

Chỉ việc nhận biết những gì bạn đang kinh nghiệm. Đừng cho nó ý nghĩa hay diễn giải nó. Nếu nó tốt, chỉ nhận biết rằng nó tốt. Nếu nó xấu, chỉ nhận biết rằng nó xấu. Đây là pháp hữu vi. Thiện hay ác, nó đều là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Tất cả đều không đáng tin cậy, không đáng để nắm bắt hay dính mắc vào. Nếu bạn có thể duy trì được sự bình an và khảo sát này, trí tuệ sẽ tự động phát sinh.

Mọi thứ mà bạn cảm nhận hay kinh nghiệm đều rơi vào ba cái hố: vô thường, bất toại nguyện, vô ngã. Đây là Thiền Minh Sát. Tâm đã bình an rồi, và mỗi khi

một cảm thọ bất tịnh nảy sinh, hãy ném chúng vào một trong ba cái hố rác này. Đây là cốt tủy của Thiền Minh Sát: vứt bỏ mọi thứ vào ba cái hố: vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Tốt, xấu, ghê tởm, hay bất cứ gì, cứ ném nó xuống đó. Không bao lâu, sự hiểu biết và giác ngộ sẽ đơm hoa kết trái. Trong giai đoạn đầu, trí tuệ vẫn còn yếu ớt và lơ mờ, nhưng hãy kiên trì tu tập mãi như thế.

HÃY LÀM ĐI!

Đã đến lúc chúng ta cần phải tu thiền. Thiền để hiểu biết, để buông bỏ và để được bình an. Hãy tự mình kinh nghiệm lấy. Cũng giống như có người muốn hiểu rõ tôi, họ phải đến sống ở đây. Rồi với sự tiếp xúc hàng ngày, chúng tôi sẽ hiểu nhau.

Tôi từng là một du tăng, lang thang đến nhiều nơi để viếng thăm các vị thầy và tìm kiếm sự tĩnh mịch. Tôi không đi đây đó để thuyết pháp, mà để nghe pháp từ các vị thầy Phật giáo nổi tiếng. Tôi không đi tới đó để giảng dạy họ mà để lắng nghe sự khuyên bảo của họ. Ngay cả khi những vị Sư trẻ hay ít tuổi đạo muốn giảng giải Phật Pháp cho tôi, tôi cũng nhẫn nại lắng nghe. Tuy nhiên, tôi hiếm khi tham dự các cuộc thảo luận về Phật Pháp. Tôi không nhìn thấy sự lợi ích ở điều này. Một khi tôi chấp nhận một sự giảng dạy nào đó, tôi thực hành ngay lập tức. Những gì tôi làm, tôi làm vì mục đích xả bỏ. Chúng ta không cần phải tinh thông Kinh điển. Mỗi một ngày qua, chúng ta già thêm, mỗi ngày chúng ta nắm bắt một ảo tưởng khác, quên mất chân tánh. Thực hành Giáo Pháp và nghiên cứu Giáo Pháp là hai việc khác hẳn.

Tôi không chỉ trích một pháp môn thiền nào. Chừng nào chúng ta hiểu rõ mục đích và ý nghĩa thật sự của chúng, thì chúng không có gì là sai cả. Tuy nhiên, tự cho mình là thiền sinh Phật giáo, nhưng không nghiêm trì giới luật của người xuất gia, theo tôi nghĩ sẽ không đi đến đâu cả. Tại sao? Bởi vì chúng ta cố bỏ qua phần quan trọng trong Đạo, bỏ qua Giới, Định, Tuệ. Có thể có người bảo với bạn rằng bạn không nên dính mắc vào sự tĩnh lặng của Thiền Chỉ: “*Đừng mất thời giờ với Thiền Chỉ, cứ đi ngay vào Thiền Minh Sát*”. Theo sự hiểu biết của tôi, nếu chúng ta cố nhảy ngang vào Thiền Minh Sát, chúng ta khó có thể thành tựu hành trình tâm linh của mình một cách mỹ mãn.

Đừng bỏ đường lối tu hành và Thiền Định của các chân sư nổi tiếng, như các Đại Đức Ajahn Sao, Ajahn Mun, Ajahn Taungrut và Ajahn UPāli. Con đường mà họ giảng dạy hoàn toàn chân thật và đáng tin cậy. Nếu chúng ta đi theo bước chân của họ, chúng ta sẽ thấy rõ chính mình. Ajahn Sao rất quan tâm đến đức hạnh của Ngài. Ngài không nói rằng chúng ta nên bỏ qua giới luật. Nếu những chân sư vĩ đại của *Truyền Thống Trong Rừng* này khuyên chúng ta hành thiền và trì giới theo một cách nào đó, vậy thì, để tỏ lòng tôn kính đối với họ, chúng ta nên làm theo những gì họ giảng dạy. Nếu họ nói làm như thế, thì hãy làm thế. Nếu họ nói đừng làm thế vì điều đó là sai thì đừng làm. Chúng ta tu hành vì chúng ta có niềm tin. Chúng ta tu hành với một quyết tâm không lay chuyển. Chúng ta tu hành cho đến khi nhìn thấy Giáo Pháp trong chính tâm của mình, cho đến khi chúng ta là Giáo Pháp. Đây là những gì các vị thầy này giảng dạy. Các đệ tử của họ tôn trọng, kính nể

và yêu thương họ bởi vì qua sự tu hành, họ đã nhìn thấy điều mà các vị thầy của họ đã thấy.

Hãy thử đi. Làm giống như tôi nói vậy. Nếu bạn thật sự làm thế, bạn sẽ thấy Pháp, sẽ là Pháp. Nếu bạn có quyết tâm thật sự, đâu có gì có thể ngăn cản bạn? *Những phiền não trong tâm sẽ bị chế ngự nếu bạn đối phó với chúng đúng cách: là một người từ bỏ, một người tiết kiệm lời nói, một người thiếu dục tri túc, và là người buông bỏ mọi quan điểm, và ý kiến phát sinh từ sự tự mãn và kiêu hãnh. Và rồi bạn sẽ có thể nhẫn nại lắng nghe một người khác, dù những gì họ nói là sai. Bạn cũng sẽ có thể nhẫn nại lắng nghe một người khác khi họ nói đúng.* Hãy xem xét chính mình như thế. Tôi cam đoan chắc rằng bạn có thể làm được, nếu bạn cố gắng. Tuy nhiên, các học giả hiếm khi thực hành Giáo Pháp. Có vài người, nhưng rất ít. Thật xấu hổ!

Sự việc bạn đi đến đây để nghe Pháp đã là đáng khen rồi. Nó cho thấy một sức mạnh nội tâm. Có vài thiền viện chỉ khuyến khích người ta nghiên cứu Kinh điển. Các Sư cứ nghiên cứu mãi, học mãi mà vẫn không thấy đích, và không bao giờ buông bỏ những thứ cần buông bỏ. Họ chỉ khảo sát chữ “*bình an*”. Nhưng nếu bạn có thể dừng lại trong sự tĩnh lặng, bạn sẽ khám phá ra một thứ có giá trị thật sự. Đây là cách bạn khảo sát. Sự khảo sát này thật sự có giá trị và hoàn toàn không lay chuyển. Nó trực chỉ vào những gì bạn học hỏi từ Kinh điển. Nếu các học giả không hành thiền, kiến thức của họ chỉ là sự hiểu biết nhỏ nhoi. Một khi họ thực hành Giáo Pháp, những điều mà họ nghiên cứu mới trở nên rõ ràng và sâu sắc.

Cho nên, hãy tu hành đi! Hãy phát triển sự hiểu biết này. Hãy thử sống trong rừng và trong một cái chòi nhỏ xíu. Trải qua sự huấn luyện này một thời gian sẽ mang đến cho bạn nhiều lợi ích hơn việc nghiên cứu giáo lý. Rồi bạn có thể thảo luận với chính mình. Khi bạn quan sát tâm, bạn có cảm tưởng như thể tâm đang buông bỏ và nghỉ ngơi trong trạng thái thiên nhiên của nó. Khi tâm gợn sóng và lung lay từ trạng thái thiên nhiên tĩnh lặng này, thì tiến trình duyên khởi phát động. Hãy vô cùng thận trọng và canh phòng tiến trình này. Một khi tâm động niệm và bị ném ra khỏi trạng thái thiên nhiên của nó, sự tu hành của bạn không còn đi đúng hướng. Bạn rơi vào một trong hai thái cực, đó là sự say mê dục lạc hay khổ hạnh ép xác. Đó là cái dẫn đến cái chuỗi nhân duyên sinh khởi bất tận. Nếu trạng thái của tâm là thiện lành, nó tạo ra thuận duyên. Nếu nó xấu, nó tạo ra nghịch duyên. Những thứ này nảy sinh từ tâm của chính bạn.

Thật ra, quan sát hoạt động của tâm rất thú vị. Dù có phải nói về đề tài này suốt ngày, tôi cũng thấy vui. Khi bạn hiểu cách làm việc của tâm, bạn sẽ nhìn thấy sự hoạt động của tiến trình duyên khởi và cách nó tiếp nối xuyên qua sự tẩy não của những phiền não chướng ngại trong tâm. Tôi nhìn thấy tâm như một trụ điểm. Các trạng thái tâm lý là những vị khách đến tham quan nơi này. Có khi người ta tới để gọi, có khi người ta tới để thăm viếng. Hãy huấn luyện tâm để canh phòng và nhận biết tất cả với cặp mắt của chánh niệm. Đây là cách bạn chăm sóc tâm của mình. Mỗi khi một vị khách tiến đến, bạn vẫy tay mời họ đi. Nếu bạn cho họ vào,

họ sẽ ngồi ở đâu? Chỉ có một chỗ ngồi thôi, và bạn đang ngồi ở đó. Hãy ngồi ở chỗ đó suốt ngày.

Đây là sự chánh niệm vững vàng của tuệ giác, nó canh phòng và bảo vệ tâm. Bạn đang ngồi ngay đây. Từ lúc bạn ra khỏi bào thai, tất cả các quan khách đến đều đến chỗ này. Bất kể họ đến thường xuyên chừng nào, họ luôn đến cùng một chỗ này, ngay nơi đây. Biết hết những vị khách này, sự chánh niệm của tuệ giác ngồi một mình, vững vàng. Những người khách đó đến đây để gây ảnh hưởng để đồng hóa và chế ngự tâm bạn trong những cách khác nhau.

Khi họ có thể lôi kéo tâm vào những vấn đề của họ, các trạng thái tâm lý phát sinh. Bất kể vấn đề là gì, bất kể họ muốn đưa bạn tới đâu, chỉ việc quên họ đi, không có gì quan trọng cả. Chỉ việc biết ai là người khách vừa mới đến. Một khi, họ đi ngang qua, họ sẽ thấy rằng trong đó chỉ có một cái ghế, và chừng nào bạn còn ngồi ở đó, họ sẽ không có chỗ nào để ngồi. Họ đến để mong rót vào tai bạn những lời nhảm nhí, nhưng lần này, họ không có chỗ để ngồi. Lần tới, họ đến cũng vẫn không có ghế trống. Bất kể những vị khách huyền thuyên này xuất hiện bao nhiêu lần, họ luôn đưng độ cùng một người ngồi ở cùng một chỗ. Bạn không nhúc nhích khỏi cái ghế đó lấy một phân. Bạn nghĩ những người khách đó sẽ chịu đưng tình trạng này thêm bao lâu nữa? Nhờ nói chuyện với họ, bạn biết rõ về họ.

Mọi người và mọi thứ mà bạn từng biết từ khi bạn bắt đầu kinh nghiệm thế giới sẽ đến thăm viếng bạn. Chỉ việc quan sát và nhận biết ngay tại đây là đủ

để nhìn thấy toàn thể Giáo Pháp. Bạn tự mình thảo luận, quan sát và quán chiếu. Đây là cách để thảo luận Giáo Pháp. Tôi không biết nói điều gì khác. Tôi có thể tiếp tục nói chuyện kiểu này, nhưng cuối cùng nó vẫn chỉ là nói và nghe. Hãy thực hành đi. Nếu bạn nhìn vào chính mình, bạn sẽ có kinh nghiệm. Bạn có pháp môn để đi theo. Khi bạn tiếp tục tu hành, tình trạng sẽ thay đổi và bạn phải điều chỉnh cách làm việc để hóa giải những vấn đề phát sinh vào thời điểm đó. Có thể phải rất lâu bạn mới nhìn thấy một dấu hiệu rõ ràng. Nếu bạn đi cùng con đường tôi đi, hành trình này chắc chắn phải xảy ra trong tâm của bạn. Nếu không, bạn sẽ gặp rất nhiều chướng ngại.

Cũng như khi bạn nghe một tiếng động. Cái nghe là một thứ, tiếng động là một thứ khác, và chúng ta ý thức rõ ràng cả hai thứ này mà không cần phải ghép chúng lại với nhau. Thiên nhiên đã cung cấp cho chúng ta nguyên liệu để khảo sát trên đường tìm kiếm chân lý. Cuối cùng, tâm tự nó mổ xẻ và tách rời mọi hiện tượng. Nói ngắn gọn, tâm không bị dính mắc khi tai nghe tiếng động. Hãy quan sát những gì xảy ra trong tâm! Tâm có gắn bó, vướng mắc và bị lôi kéo bởi tiếng động đó không? Nó có bực bội không? Ít nhất hãy biết được như vậy. Và rồi khi tiếng động đi vào, nó sẽ không quấy nhiễu tâm.

Sống nơi đây, chúng ta sử dụng những thứ gần bên mình, bởi dù chúng ta muốn trốn tránh tiếng động, chúng ta cũng không làm gì được. Cách duy nhất để trốn tránh là qua sự huấn luyện tâm để tâm không lay chuyển giữa những tiếng động. Hãy để tiếng động xuống. Những âm thanh mà chúng ta buông xuống,

chúng ta vẫn có thể nghe. Chúng ta nghe âm thanh, nhưng chúng ta để nó đi, bởi vì chúng ta đã đặt nó xuống rồi. Không có nghĩa là chúng ta phải cố tách rời cái nghe và tiếng động. Nó tự động tách rời xuyên qua sự xả bỏ. Và rồi, ngay cả khi chúng ta muốn nắm giữ một âm thanh nào đó, tâm sẽ không dính mắc. *Vì một khi chúng ta hiểu thực chất của lục trần, và tâm đã nhìn thấy rõ ràng, mọi thứ mà chúng ta cảm nhận, tất cả mọi thứ, đều mang ba tính chất của thế gian, đó là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã.* Mỗi khi tai tiếp xúc âm thanh, chúng ta nghe, nhưng như thể chúng ta không nghe. Điều này không có nghĩa là tâm không còn làm việc. Sự chánh niệm và tâm quỵện lẫn vào nhau để không ngừng quan sát lẫn nhau? Khi tâm được huấn luyện tới mức độ này, bất kể chúng ta chọn con đường nào để đi, chúng ta vẫn sẽ đi đúng hướng. Chúng ta sẽ phát triển khả năng khảo sát hiện tượng, một trong những yếu tố quan trọng của sự giác ngộ, và sự khảo sát này sẽ tiếp diễn với xung lượng của chính nó.

Hãy thảo luận Chánh Pháp với chính bạn. Hãy tháo gỡ và phóng thích cảm xúc, ký ức, sự nhận thức, suy nghĩ, ý muốn và tâm thức. Với những người đã chế ngự tâm của họ, tiến trình phản ánh và khảo sát này tự động tuôn chảy. Họ không còn cần phải cố ý xoay chuyển nó. Tâm hướng về phía nào, sự quán chiếu thích ứng đến đó ngay lập tức.

THIẾT LẬP CƠ SỞ CHO SỰ HÀNH THIỀN

Tu hành đạt đến mức độ này, bạn sẽ có thêm một lợi ích thú vị khác. Mọi tình trạng ngủ ngáy, nói chuyện trong giấc ngủ, nghiến răng và trăn trở đều sẽ ngừng

hắn. Ngay cả khi ngủ rất say, lúc thức dậy, bạn cũng không cảm thấy nặng nề, buồn ngủ. Bạn cảm thấy tràn đầy năng lượng và tỉnh táo như thể bạn đang tỉnh thức trong suốt thời gian này. Lúc trước, tôi hay ngáy, nhưng một khi tâm luôn ở trong trạng thái tỉnh thức, tôi không ngáy nữa. Làm sao có thể ngáy khi bạn tỉnh thức? Chỉ khi thân thể ngừng nghỉ và ngủ, bạn mới ngáy. Tâm hoàn toàn tỉnh thức, suốt ngày đêm. Đây là sự tỉnh giác thuần khiết và cao độ của Đức Phật: *một người trí tuệ, giác ngộ, an lạc và chiếu sáng rực rỡ*. Sự tỉnh giác rõ ràng này không bao giờ ngủ. Năng lượng của nó là thứ năng lượng tự phát, tự dưỡng và nó không bao giờ buồn ngủ hay trì trệ. Ở giai đoạn này, chúng ta có thể thức liên tục hai ba ngày. Khi thân thể bắt đầu có dấu hiệu mệt mỏi, chúng ta ngồi xuống thiền, lập tức nhập định sâu khoảng năm, mười phút; và rồi khi ra khỏi định, chúng ta cảm thấy tươi tỉnh và tràn đầy sinh lực như thể ta vừa ngủ một đêm dài.

Nếu chúng ta không quan tâm đến thân thể, thì giấc ngủ là điều ít quan trọng nhất. Chúng ta chăm sóc cho thân thể, nhưng chúng ta không lo lắng đến tình trạng thể chất của nó. Hãy để nó đi theo những quy luật tự nhiên. Chúng ta không cần bảo thân thể làm gì. Nó tự biết làm gì. Cứ như thể có người đang thúc hối chúng ta tiếp tục phấn đấu. Ngay cả khi chúng ta cảm thấy biếng nhác, có một tiếng nói bên trong luôn đánh thức sự tinh cần của chính ta. Sự trì trệ không thể nảy sinh ở giai đoạn này, bởi vì nỗ lực và sự tiến bộ đã đạt đến một xung lượng bất thối chuyển. Hãy thử cho biết! Bạn đã nghiên cứu và học hỏi nhiều rồi. Bây giờ đã đến lúc để nghiên cứu và tìm hiểu chính mình.

Vào giai đoạn đầu trên đường tu hành, đời sống ẩn cư là một điều kiện rất quan trọng. Khi bạn sống một mình trong sự tĩnh mịch, bạn sẽ nhớ lại lời của Đại Đức Xá Lợi Phất: *“Sự ẩn cư thể xác là nguyên nhân và điều kiện để phát sinh sự ẩn cư của tâm, những trạng thái định sâu lắng rời xa mọi sự tiếp xúc của lục căn. Và rồi, sự ẩn cư của tâm trở thành nguyên nhân và điều kiện cho sự ẩn cư khỏi những phiền não. Sự giác ngộ bắt đầu từ đây”*. Thế nhưng có người vẫn nói rằng đời sống ẩn dật là không cần thiết: *“Nếu tâm bạn bình an, bạn ở đâu cũng không sao”*.

Đúng là thế, nhưng vào giai đoạn đầu trong sự tu hành, chúng ta nên nhớ rằng sống ẩn dật trong một môi trường thích hợp là điều kiện tiên quyết. Hôm nay hay một ngày gần đây, hãy tìm đến một nơi hẻo lánh trong rừng sâu. Hãy thử sống một mình. Hoặc bạn có thể đến một vùng núi non hoang vu. Hãy đi và sống một mình. Bạn sẽ kinh nghiệm nhiều điều thú vị suốt đêm trường. Và rồi bạn sẽ biết chính mình. Ngay cả tôi, có lúc tôi cũng cho rằng đời sống ẩn dật là không quan trọng lắm, nhưng một khi tôi thật sự làm thế, tôi nhớ lại lời dạy của Đức Phật. Đấng Giác Ngộ khích lệ các đệ tử của Ngài tu hành ở nơi xa xôi, hẻo lánh. Vào lúc đầu, hãy xây đắp nền tảng cho sự ẩn cư nội tâm, và rồi điều này sẽ củng cố sự ẩn cư khỏi các phiền não.

Giả sử, bạn là một người tại gia với gia đình và nhà cửa. Bạn tìm đâu ra sự tĩnh mịch đây? Khi bạn về nhà, vừa bước vào cửa là đã phải đối diện với đủ thứ rối rắm và phiền phức. Không có chỗ ẩn cư cho thể xác. Cho nên, bạn trốn đến một nơi xa xôi và bầu không khí ở đây hoàn toàn khác hẳn. Bạn phải hiểu tầm quan

trọng của đời sống ẩn dật trong giai đoạn tu hành đầu tiên. Sau đó, bạn đi tìm một vị Thiền sư. Ông ta hay bà ta sẽ hướng dẫn, khuyên dạy và chỉ ra những quan điểm sai lầm của bạn, bởi vì đó chính là những sự hiểu lầm mà bạn cho là mình đúng. Một khi vị thầy giải thích, bạn hiểu bạn sai chỗ nào. Chính cái nơi mà vị thầy nói rằng bạn sai là nơi mà bạn nghĩ rằng mình đúng.

Tôi có nghe nói rằng có một số học giả Phật giáo vẫn đang tìm tòi và nghiên cứu dựa vào Kinh điển. Không ai nói rằng chúng ta không nên nghiên cứu. Khi đến lúc phải mở sách ra để nghiên cứu, chúng ta học theo lối đó. Nhưng khi đến lúc phải cầm binh ra trận, chúng ta phải chiến đấu theo những lối mà có thể không phù hợp với lý thuyết. Nếu một binh sĩ ra trận và chiến đấu dựa theo những gì anh ta đọc trong sách, anh ta sẽ không thể đối chọi với địch thủ của mình. Khi người binh sĩ hết lòng chiến đấu và trận chiến là thật, anh ta phải chiến đấu bằng những cách vượt lên trên lý thuyết. Nó là như vậy. Lời của Phật trong Kinh điển chỉ là sự hướng dẫn và thí dụ, và sự nghiên cứu Kinh điển đôi khi có thể dẫn tới sự bất cần.

Con đường của các *Thiền Sư Phái Trong Rừng* là con đường từ bỏ. Trên con đường này, chỉ có sự từ bỏ mà thôi. Chúng ta nhổ tận gốc mọi quan điểm xuất phát từ sự kiêu hãnh. Chúng ta nhổ tận gốc cái cảm giác về tự ngã của mình. Tôi cam đoan chắc với bạn lối tu hành này sẽ thách thức bạn tới cùng, nhưng bất kể khó khăn bao nhiêu, bạn cũng đừng vứt bỏ sự giảng dạy của các vị Thiền sư này. Nếu không có sự hướng dẫn thích đáng, tâm và định có thể rất huyền ảo và lừa

gạt. Những điều không thể xảy ra bắt đầu xảy ra. Tôi luôn luôn đối phó với những hiện tượng như thế một cách thận trọng.

Khi còn là một Tỳ Khưu trẻ, mới tu hành được vài năm, tôi không thể tin tưởng tâm của mình. Tuy nhiên, có một lần tôi đạt được khá nhiều kinh nghiệm và có thể tin cậy vào sự làm việc của tâm, thì không điều gì có thể gây phiền phức cho tôi nữa. Ngay cả nếu những hiện tượng bất thường phát sinh, tôi cứ để nó như vậy. Nếu chúng ta thực sự am hiểu cách làm việc của những thứ này, chúng tự động tan biến. Tất cả đều là nhiên liệu cho trí tuệ. Theo thời gian, chúng ta sẽ thấy mình hoàn toàn bình thản.

Trong khi thiền, những thứ mà bình thường không có vấn đề lại trở thành vấn đề. Chẳng hạn, chúng ta ngồi trên ghế với quyết tâm cứng rắn: *“Được! Lần này không có chuyện lén đi ra ngoài nữa. Ta sẽ tập trung tâm trí. Hãy xem đây!”*. Cách này không có hiệu quả đâu! Mỗi lần tôi làm thế, buổi thiền của tôi chẳng đi tới đâu cả. Nhưng chúng ta thích làm ra vẻ can đảm. Theo kinh nghiệm của tôi, Thiền Định tiến triển theo nhịp độ riêng của nó. Nhiều đêm khi tôi ngồi xuống thiền, tôi tự nhủ, *“Được rồi! Đêm nay ta sẽ không rời khỏi chỗ này cho đến ít nhất 1 giờ sáng”*. Chỉ với ý tưởng này thôi, tôi đã tạo ra một ít ác nghiệp rồi, bởi vì không bao lâu thì thân thể tôi đau nhức đủ chỗ, đến mức tôi có cảm tưởng là mình sắp chết chắc.

Thế nhưng, những lúc tôi thiền trôi chảy lại là những lúc tôi không áp đặt thời hạn cho buổi thiền của mình. Tôi không đặt ra một mục tiêu là 7 tiếng, 8 tiếng,

hay bất cứ điều gì, nhưng chỉ tiếp tục ngồi, kiên định ngồi, buông bỏ và bình thản. *Đừng miễn cưỡng việc hành thiền. Đừng cố diễn giải những gì xảy ra. Đừng ép buộc tâm với những đòi hỏi không thực tế rằng nó phải nhập định, bởi làm thế, bạn sẽ thấy tâm càng hiểu động hơn và khó hiểu hơn bình thường. Cứ cho phép tâm thư giãn, thoải mái và an ổn.*

Cho phép hơi thở luân chuyển nhẹ nhàng, vừa phải, không quá ngắn hay quá dài. Đừng cố làm cho nó thành một thứ gì đặc biệt. Hãy để thân thể thư giãn và thoải mái. Và tiếp tục thiền. Tâm của bạn sẽ hỏi, *“Chúng ta sẽ thiền đến mấy giờ đêm nay? Lúc nào mới ngừng đây?”* Nó lái nhai không ngọt, nên bạn phải gầm lên một mệnh lệnh, *“Nghe đây, anh bạn! hãy để cho tôi yên”*. Cái bản chất tọc mạch này cần được đè nén thường xuyên, bởi vì nó chẳng qua cũng chỉ là một thứ phiền não đến để quấy nhiễu bạn. Đừng quan tâm đến nó. Bạn phải cứng rắn với nó. *“Dù ta muốn đi nghỉ sớm hay thiền đến giữa đêm, thì đó không phải là chuyện của người! Nếu ta muốn ngồi suốt đêm thì cũng chẳng ăn nhập gì tới ai, chuyện gì người phải tọc mạch vào việc ngồi thiền của ta chứ?”* Bạn phải dứt khoát với cái gã nhiều chuyện đó như thế. Và rồi bạn có thể tiếp tục ngồi thiền lâu mau tùy thích. Khi bạn cho phép tâm thư giãn và thoải mái, nó trở nên bình an. Qua kinh nghiệm này, bạn sẽ nhận thấy rõ năng lực của sự dính mắc. Khi bạn có thể ngồi tiếp tục trong một thời gian dài hay qua giữa đêm một cách thoải mái và thư giãn, bạn sẽ biết là mình đã nắm được then chốt của việc hành thiền. Bạn sẽ hiểu sự ràng buộc và dính mắc đã ô nhiễm tâm như thế nào.

Có vài người khi ngồi xuống thiền, họ thắp một cây hương và thề, *“Ta sẽ không đứng dậy cho đến khi cây hương tàn”*. Rồi họ ngồi. Một lúc sau, họ mở mắt và nhận ra là họ mới ngồi được có năm phút. Họ nhìn trừng trừng lên cây hương và thất vọng vì thấy nó còn quá dài. Họ nhắm mắt lại và tiếp tục thiền. Nhưng không bao lâu, mắt họ lại mở ra để nhìn chừng cây hương. Những người này sẽ không đi tới đâu cả. Đừng làm như thế. Ngồi đó mà nghĩ đến cây hương suốt buổi thiền, *“Không biết nó đã tàn hết chưa”* thì thiền làm sao có kết quả chứ. Đừng quan trọng hóa những việc như thế. Tâm không phải làm bất cứ điều gì đặc biệt cả.

Nếu chúng ta thật sự muốn phát triển tâm qua sự Thiền Định, đừng để loại phiền não tham ái biết mục tiêu hay những quy ước căn bản. *“Ngài sẽ thiền như thế nào đây, thưa đại đức?”* Nó tra hỏi. *“Bạn tính thiền đến chừng nào?”* Tham ái cứ quấy rầy mãi cho đến khi chúng ta đưa ra một thỏa thuận. Một khi chúng ta tuyên bố là chúng ta sẽ ngồi cho đến giữa khuya, nó liền khởi sự quấy rối chúng ta. Thế là chưa tới một tiếng đồng hồ sau, chúng ta đã cảm thấy hiếu động và hết kiên nhẫn để tiếp tục. Rồi những chướng ngại khác lại tấn công khi chúng ta mắng nhiếc mình, *“Bực thật! Cái gì chứ, chỉ ngồi thôi thì có hại gì cho người chứ? Người nói người sẽ làm cho tâm vững vàng trong định, nhưng nó vẫn chạy nhảy lung tung. Người thề thốt và không giữ lời”*. Những tư tưởng tự ti và thất vọng tấn công tâm trí tới tấp, và chúng ta cảm thấy thù ghét chính mình. Đâu có ai khác để đổ lỗi hay tức giận nên tình trạng càng trở nên tệ hại hơn. Một khi chúng ta thề, chúng ta phải giữ lời. Hoặc là chúng ta phải làm

tròn lời thề hay chết trong lúc làm thế. Nếu chúng ta thề ngời thiên một khoảng thời gian nào đó, chúng ta không nên thất hứa và dừng lại. Tuy nhiên, trong lúc này, cứ tu hành và phát triển dần dần. Không cần phải thề thốt gì cả. Cứ tu tập đều đặn và kiên trì huấn luyện tâm. Có những lúc, buổi thiền sẽ bình an, và thân thể không đau nhức, mệt mỏi gì cả. Sự nhức mỏi nơi đầu gối và mắt cá tự nó tan biến mất.

Khi chúng ta ngời thiên và những tâm ảnh lạ lùng hay vài cảm thọ nào đó phát sinh, điều trước tiên phải làm là xem xét trạng thái của tâm. Đừng bỏ qua nguyên tắc căn bản này. Những hình ảnh như thế có thể phát sinh vì tâm đã tương đối bình an. Đừng mong muốn chúng xuất hiện và cũng đừng mong muốn chúng đừng xuất hiện. Nếu chúng nảy sinh, hãy quan sát chúng, nhưng đừng cho phép chúng lừa gạt mình. Cứ nhớ rằng chúng không thuộc về chúng ta. Chúng cũng vô thường, bất toại nguyện và vô ngã như tất cả những thứ khác. Ngay cả nếu chúng là thật, cũng đừng suy nghĩ hay quan tâm nhiều đến chúng. Nếu chúng nhất định không chịu phai mờ đi, hãy tái lập sự chánh niệm của bạn lên hơi thở một cách mạnh mẽ hơn. Hãy hít vào thật dài và sâu thật chậm và thở ra hoàn toàn. Làm như thế ít nhất ba lần sẽ đuổi hình ảnh đó đi. Cứ tái lập sự chú ý của bạn lên hơi thở. Đừng nghĩ ngợi nhiều về những hiện tượng như thế! Chúng chỉ là vậy thôi và bản chất của chúng rất lừa đảo. Hoặc là chúng ta ưa thích, say đắm chúng, hoặc là tâm bị tẩm độc với sự sợ hãi. Chúng không có gì đáng tin cậy cả: chúng có thể không giống như bề ngoài của chúng. Nếu bạn kinh nghiệm chúng, đừng cố diễn giải chúng hay cho chúng

một ý nghĩa nào. *Hãy nhớ rằng chúng không thuộc về chúng ta, cho nên đừng chạy theo những tâm ảnh hay những cảm thọ này. Thay vì thế, hãy lập tức lùi lại và quan sát hiện trạng của tâm.* Đây là quy tắc.

Nếu chúng ta từ bỏ nguyên tắc căn bản này và bị cuốn hút vào những gì chúng ta tin là mình nhìn thấy, chúng ta có thể quên mất chính mình và bắt đầu nói năng lảm nhảm hay ngay cả bị điên. Chúng ta có thể mất thăng bằng tâm trí đến độ không thể duy trì sự quan hệ bình thường với những người khác. Hãy đặt niềm tin của bạn nơi tâm của chính bạn. *Bất kể điều gì xảy ra, chỉ việc tiếp tục nhận biết tâm. Những kinh nghiệm thiền lạ lùng có thể hữu ích đối với một người trí, nhưng rất nguy hiểm đối với kẻ sơ cơ. Bất cứ điều gì xảy ra, đừng phấn chấn hay hoảng hốt. Kinh nghiệm thiền sẽ xảy đến. Cứ để chúng đến rồi đi.*

SỰ QUÁN CHIẾU

Một cách khác để tu hành là quán chiếu và xem xét mọi thứ chúng ta thấy, làm và kinh nghiệm. Đừng bỏ đi việc hành thiền. Có vài người, sau khi ngồi thiền hay đi kinh hành, cho rằng vậy là xong, họ có thể ngừng nghĩ. Họ ngừng tập trung tâm trí vào đối tượng thiền hay đề tài quán chiếu của họ. Họ bỏ rơi nó hoàn toàn. Đừng tu hành kiểu đó. Bất cứ bạn thấy gì, hãy tìm hiểu bản chất thật sự của nó. Quán chiếu những người tốt trên thế gian. Quán chiếu cả những kẻ ác. Hãy có cái nhìn thấu suốt nơi, người giàu có và quyền lực, nơi người bất hạnh và nghèo khó. Khi nhìn thấy một đứa trẻ, một người già cả, hay một thanh niên, thiếu nữ,

hãy khảo sát ý nghĩa của tuổi tác. Mọi thứ đều là nhiên liệu cho sự khảo sát. Đây là cách bạn phát triển tâm.

Sự quán chiếu dần tới sự giác ngộ là sự quán chiếu về tiến trình nhân quả trong mọi hình thái của nó: lớn và nhỏ, đen và trắng, tốt và xấu,... mọi thứ. Khi bạn suy nghĩ, hãy nhận biết rằng nó chỉ là một tư tưởng và rằng nó chỉ là vậy mà thôi, không hơn, không kém. Tất cả những thứ này kết thúc nơi nhà mồ của sự vô thường, khổ và vô ngã, cho nên đừng bám chặt vào chúng. Đây là nhà mồ của tất cả mọi hiện tượng hữu vi. Hãy chôn và hỏa táng chúng để bạn có thể kinh nghiệm chân lý.

Thấu suốt tính chất vô thường tức là không cho phép mình đau khổ. Đây là sự khảo sát với trí tuệ. Chẳng hạn, chúng ta nhận được một thứ gì mà chúng ta cho là tốt đẹp và thích thú và rồi chúng ta vui vẻ. Hãy nhìn cho lâu và cho kỹ vào sự tốt đẹp và vui thú này. Sau khi có nó một thời gian, chúng ta cảm thấy chán. Chúng ta muốn bán nó hay cho nó đi. Nếu không có ai muốn mua nó thì chúng ta sẵn sàng quẳng nó. Tại sao? Đây là lý do bên dưới động thái này? Mọi thứ đều vô thường và thay đổi, đó là vậy. Nếu chúng ta không thể bán nó đi hay dứt bỏ nó, chúng ta cảm thấy khổ sở. Toàn bộ sự việc này là như vậy đó, và một khi chúng ta hiểu rõ một sự kiện, thì bất kể có bao nhiêu sự kiện tương tự như thế phát sinh, chúng ta đều hiểu cả. Các pháp thể gian đều là như thế. Cho nên, có câu nói, *“Nếu bạn đã thấy một, bạn nhìn thấy tất cả”.*

Đôi lúc, chúng ta thấy những điều chúng ta không thích. Có khi chúng ta nghe những tiếng động khó chịu

và trở nên bứt rứt. Hãy khảo sát nó và nhớ nó. Bởi vì biết đâu có một ngày nào đó, chúng ta lại thấy thích những âm thanh này. Biết đâu lúc đó, chúng ta lại yêu thích cùng những thứ mà chúng ta đã từng ghét cay, ghét đắng. Có thể lắm! Rồi chúng ta hiểu ra, “*À há! Vạn pháp đều vô thường, không thể thỏa mãn hoàn toàn, và không có tự ngã*”. Sự bám víu vào những thứ mà chúng ta thích và sở hữu sẽ rơi rụng. Chúng ta nhận thấy rằng các pháp thế gian đều như nhau. Và rồi mọi thứ chúng ta kinh nghiệm sẽ giúp chúng ta nhìn thấy Đạo rõ ràng hơn. Những gì tôi vừa nói là để cho bạn suy ngẫm, và chúng cũng chỉ là lý thuyết mà thôi. Khi người ta đến gặp tôi, thì tôi nói. Nhưng đây không phải là những thứ để chúng ta lải nhải suốt ngày. Cứ làm đi. Thực hành đi.

Cũng giống như khi chúng ta gọi vài người bạn và mời họ cùng đi với chúng ta đến một nơi nào đó, chúng ta nhận được câu trả lời, và rồi chúng ta lên đường, mà không lôi thôi, rầy rà gì cả. Chúng ta nói vừa đủ và ngừng lại ở đó. Tôi có thể chỉ cho bạn một vài điều về việc hành thiền, bởi vì tôi có kinh nghiệm. Nhưng biết đâu, tôi có thể sai. Công việc của bạn là nghiên cứu và tự mình tìm hiểu xem những điều tôi nói có phù hợp với chân lý hay không.

CHƯƠNG 17: THIỀN ĐỊNH

Cố đừng suy nghĩ quá nhiều. Nếu bạn phải nghĩ thì suy nghĩ với sự tỉnh giác. Hãy làm cho tâm bình an trước. Nơi nào có sự hiểu biết, nơi đó không cần có sự suy nghĩ. Sự tỉnh giác sẽ thay thế vào đó và trí tuệ phát sinh.

Tại sao bạn hành thiền? Bởi vì tâm của bạn không hiểu những gì cần được hiểu. Nói cách khác, bạn không thật sự biết điều gì là điều gì và chuyện gì đang xảy ra. Bạn không biết đâu là sai, đâu là đúng, dù là thứ mang đến khổ đau và khiến bạn nghi ngờ. Bạn đến đây để tìm kiếm sự bình an và kiềm thúc là vì tâm của bạn bất an. Chúng cứ bị lung lay bởi sự hoài nghi và hiểu động.

Mặc dù dường như có rất nhiều cách để tu hành, chung quy chỉ có một mà thôi. Cũng như những cây ăn trái, chúng ta có thể có trái sớm hơn bằng cách trồng cây chiết, nhưng cây đó sẽ không dẻo dai và bền bỉ. Nếu chúng ta trồng cây từ hạt, thì cây lớn lên sẽ khỏe mạnh và có nhiều sức chịu đựng hơn. Sự tu hành cũng vậy.

Khi mới tu hành, tôi không hiểu điều này. Chừng nào tôi vẫn chưa hiểu biết đúng đắn, tôi vẫn thấy việc ngồi thiền là khổ sở, đến độ có lần tôi phát khóc. Có lúc tôi đặt mục tiêu cho mình quá cao, có lúc thì không đủ cao. Tôi không bao giờ biết thế nào là sự quân bình. Tu hành một cách bình an là không đặt tâm quá cao hay quá thấp, mà ở điểm quân bình.

Tu hành nhiều cách khác nhau với nhiều vị thầy khác nhau có thể rất rối rắm. Vị thầy này bảo bạn phải tu cách này, vị kia bảo bạn tu cách kia. Bạn không biết

đâu là đúng, đâu là sai, không biết cốt tủy của sự tu hành là gì. Kết quả là sự rối rắm và nghi ngờ. Không ai biết cách để hài hòa sự tu hành của họ. *Cho nên, cố đừng suy nghĩ quá nhiều. Nếu bạn phải nghĩ, thì suy nghĩ với sự tỉnh giác. Hãy làm cho tâm bình an trước. Nơi nào có sự hiểu biết, nơi đó không cần có sự suy nghĩ. Sự tỉnh giác sẽ thay thế vào đó và trí tuệ phát sinh.* Lối suy nghĩ bình thường không phải là trí tuệ, nhưng đó chỉ là sự lang thang không chủ đích và không ý thức của tâm mà kết quả chỉ là sự hiểu động.

Cho nên ở giai đoạn này, bạn không cần suy nghĩ. Suy nghĩ chỉ khuấy động tâm. Suy nghĩ quá nhiều có thể khiến bạn khóc. Lúc thiền, bạn phải dứt khoát với mình rằng đây là lúc để huấn luyện tâm và không thứ gì khác. Đừng để tâm chạy sang bên trái hay bên phải, tới đằng trước hay đằng sau, lên trên hay xuống dưới. Vào lúc này, bốn phận duy nhất của chúng ta là thực tập chánh niệm về hơi thở. Tập trung sự chú ý nơi đỉnh đầu và di chuyển nó xuống thân thể, tới dần ngón chân và rồi đi lên đầu trở lại. Truyền sự tỉnh giác của bạn xuống, xuyên qua thân thể và quan sát với trí tuệ. Chúng ta thực tập như thế để đạt được sự hiểu biết cơ bản về thân thể của mình. Rồi chúng ta bắt đầu thiền. Nhớ rằng bốn phận duy nhất của bạn là quan sát hơi thở ra và hơi thở vào. Đừng ép buộc hơi thở dài hơn hay ngắn hơn bình thường. Hãy để nó trôi chảy đều đặn, nhẹ nhàng. Thực tập buông bỏ với mỗi hơi thở ra và hơi thở vào.

Trong lúc thiền, bạn không cần để tâm đến các cảm xúc. Mỗi khi tâm bị quấy nhiễu bởi sự tiếp xúc với lục trần, mỗi khi có một cảm xúc nảy sinh trong tâm,

chỉ việc để nó đi qua. Bất kể những cảm xúc này là tốt hay xấu đều không quan trọng. Đừng cho chúng một ý nghĩa nào cả, mà chỉ việc để chúng đi qua và xoay sự chú ý của bạn về hơi thở. Duy trì sự tỉnh giác về hơi thở đi ra, đi vào. Đừng làm cho mình khổ sở vì hơi thở của mình quá ngắn hay quá dài. Chỉ việc quan sát hơi thở mà không tìm cách điều khiển hay miễn cưỡng nó. Nói cách khác, đừng dính mắc. Khi bạn tiếp tục, tâm sẽ dần dần yên tĩnh, hơi thở sẽ trở nên thanh nhẹ hơn mãi cho đến khi nó dường như không còn ở đó nữa. Thân và tâm đều cảm thấy nhẹ nhàng và đầy sinh lực. Những gì còn lại chỉ là sự chú ý nhất tâm. Tâm đã đạt đến trạng thái tĩnh lặng.

Nếu tâm hiểu động, tái lập chánh niệm và thở vào thật sâu cho đến khi không còn chỗ để chứa nữa. Sau đó, thở ra hoàn toàn cho đến khi không còn lại gì hết. Thở vào thật sâu, và thở ra hoàn toàn. Làm như thế hai, ba lần, rồi tập trung sự chú ý lên hơi thở trở lại. Tâm sẽ yên lặng hơn. Mỗi khi một cảm thọ kích động, tâm cứ việc lặp lại tiến trình trên. Khi bạn đi kinh hành cũng vậy. Nếu khi đang đi mà tâm trở nên kích động, hãy dừng lại, lắng dịu tâm, tái lập chánh niệm lên đối tượng thiền và rồi tiếp tục đi. Ngồi thiền hay đi kinh hành cũng như nhau, chỉ có tư thế là khác mà thôi.

Đôi lúc tâm có thể khởi nghi, cho nên bạn phải có chánh niệm. *Hãy là người biết, là người liên tục theo dõi và xem xét cái tâm hiểu động trong bất kỳ hình thái nào của nó. Đây gọi là có chánh niệm. Sự chánh niệm canh chừng và chăm sóc tâm. Bạn phải duy trì cái biết này và không bắt cần hay đi lạc hướng, bất kể tình trạng của tâm vào lúc đó là gì.*

Hãy để chánh niệm điều khiển và giám sát tâm. Một khi tâm đã hợp nhất với chánh niệm, một loại tỉnh giác mới sẽ phát sinh. Một cái tâm đã bình an sẽ được giám sát bởi chính sự bình an đó, cũng giống như một con gà bị nhốt trong chuồng; con gà không thể đi ra ngoài, nhưng vẫn có thể đi tới đi lui bên trong chuồng. Cùng thế ấy, sự tỉnh thức phát sinh khi tâm bình an và có chánh niệm là loại tỉnh thức không gây phiền phức. Không có sự suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh bên trong cái tâm bình an để gây bất lợi cho bạn.

Có người không muốn kinh nghiệm bất kỳ ý tưởng hay cảm xúc nào, nhưng đây là một thái độ cực đoan. Cảm xúc nảy sinh bên trong cái tâm bình an. Tâm vừa kinh nghiệm các cảm xúc khác nhau, vừa kinh nghiệm sự bình an, mà không bị khuấy động. Khi có sự bình an như thế thì sẽ không có những kết quả bất lợi. Vấn đề chỉ phát sinh khi con gà xông khỏi chuồng. Ví dụ, bạn đang quan sát hơi thở ra vào, rồi quên mất chính mình và để tâm đi lang thang ra ngoài, đi về nhà, đi tới các cửa tiệm tạp hóa hay tới những nơi khác. Có lẽ phải nửa tiếng đồng hồ sau, bạn mới sực nhớ là bạn đã rời khỏi sự hành thiền của mình, và rồi bạn quở trách mình là thiếu chánh niệm. Đây là nơi bạn phải thật cẩn thận, bởi vì đây là nơi con gà xông khỏi chuồng tâm, rời khỏi vị trí bình an của nó.

Bạn phải cố duy trì sự tỉnh giác với chánh niệm và kéo tâm trở lại. Mặc dù tôi dùng chữ “*kéo tâm lại*” nhưng trên thực tế, tâm không thật sự đi đâu cả, chỉ là đối tượng của sự tỉnh giác đã thay đổi. Bạn phải làm cho tâm ở lại ngay tại đây và bây giờ. Chừng nào còn có chánh niệm, chừng đó còn có sự hiện diện của tâm. Nó

giống như bạn đang kéo tâm trở lại, nhưng thật sự thì tâm chẳng đi đâu cả, nó chỉ thay đổi một chút. Khi chánh niệm được tái lập, chỉ trong chớp mắt, bạn đã quay lại với tâm mà không cần phải có sự lôi kéo nào cả.

Khi có sự hiểu biết trọn vẹn, một sự tỉnh giác liên tục và không gián đoạn, chúng ta gọi đây là sự hiện diện của tâm. Khi sự chú ý của bạn trôi dạt từ hơi thở đến những nơi khác, cái biết bị gián đoạn. Mỗi khi có sự nhận biết hơi thở, tâm đang ở đó.

Phải có cả hai, đó là sự chánh niệm và tỉnh giác. Ngay lúc này, bạn hoàn toàn ý thức về hơi thở của mình. Bài tập quan sát hơi thở này giúp phát triển cả hai: chánh niệm và tỉnh giác. Chúng chia sẻ công việc. Có cả hai thứ chánh niệm và tỉnh giác thì cũng giống như có cả hai công nhân cùng làm việc để nâng một tấm gỗ nặng lên. Giả sử hai công nhân này cố gắng nâng vài tấm gỗ, nhưng chúng quá nặng. Thấy thế, người công nhân thứ ba, với thiện ý, chạy tới giúp một tay. Cùng thế ấy, khi có chánh niệm và tỉnh giác, trí tuệ sẽ đồng thời phát sinh để giúp một tay. Và rồi cả ba sẽ củng cố lẫn nhau. Với trí tuệ, sự hiểu biết về lục trần sẽ phát sinh. Chẳng hạn, trong lúc thiền, bạn có thể nhớ đến một người bạn, nhưng trí tuệ sẽ lập tức đẩy lùi ý nghĩ đó với câu *“Không có gì quan trọng cả”* hay *“Bỏ xuống đi”*. Hay nếu có những tư tưởng về những công việc bạn phải làm ngày mai, thì sự đáp trả của trí tuệ sẽ là *“Ta không muốn bận tâm với những thứ đó”*. Nếu bạn thấy mình nghĩ về một người nào đó, chỉ việc nói với mình, *“Không, ta không muốn dính dấp vào chuyện đó, bỏ xuống đi”* hay *“Không có gì chắc chắn cả”*. Đây là

cách bạn đối phó với lục trần trong lúc hành thiền, nhận biết chúng như những sự việc “*không chắc chắn, không bền vững*” và duy trì sự tỉnh giác này.

Bạn phải buông bỏ mọi suy nghĩ, các cuộc nói chuyện bên trong và tất cả nghi ngờ. Đừng dính mắc vào những thứ này trong lúc hành thiền. Cuối cùng thì tất cả những gì còn lại trong tâm sẽ chỉ là thể dạng thuần khiết nhất của sự chánh niệm, sự nhận biết và trí tuệ. Mỗi khi những thứ này yếu đi, hoài nghi sẽ phát sinh. Cứ cố gắng buông bỏ những hoài nghi đó ngay lập tức, chỉ giữ lại sự chánh niệm, tỉnh giác và trí tuệ mà thôi. Cố gắng phát triển chánh niệm như thế này cho đến khi nó có thể hiện diện liên tục trong tất cả thời gian.

Hãy tập trung sự chú ý như thế, rồi bạn sẽ thấy sự chánh niệm, tỉnh giác, định tâm và trí tuệ hợp nhất nơi đây. Bất kể là bạn bị lôi kéo hay bị khước từ bởi lục trần, bạn sẽ có thể nói với chính mình, “*Nó không chắc chắn*”. Dù gì đi nữa, chúng cũng chỉ là những chướng ngại cần được quét sạch cho đến khi tâm hoàn toàn tinh khiết. Tất cả những gì cần ở lại là sự chánh niệm, tỉnh giác, định tâm vững vàng, không lay động và trí tuệ tối thượng.

Bây giờ, chúng ta nói đến công cụ hay phương tiện để thực hành thiện pháp. Nói cách khác, đó là những phẩm chất rộng lượng, tốt bụng và sẵn lòng giúp đỡ. Những thứ này phải được duy trì, phải là nền tảng của một tâm hồn thuần khiết. Ví dụ, hãy bắt đầu dứt bỏ lòng tham, xuyên qua sự bố thí. Một người ích kỷ sẽ không hạnh phúc. Sự ích kỷ mang tới một cảm

giác không thỏa mãn, thế nhưng con người thường rất ích kỷ mà không nhận biết điều đó ảnh hưởng đến họ như thế nào.

Bạn có thể kinh nghiệm điều này vào bất cứ lúc nào, nhất là khi bạn đang đói. Giả sử bạn có vài trái táo và bạn có cơ hội để chia sẻ chúng với một người bạn. Bạn suy nghĩ một hồi và dĩ nhiên, ý muốn chia sẻ luôn có ở đó, nhưng bạn muốn cho bạn mình trái táo nhỏ hơn, “*Cho trái lớn sẽ ... ôi! thật là xấu hổ. Khó nghĩ quá!*”. Bạn bảo họ tự chọn lấy, nhưng rồi bạn nói, “*Lấy trái này nè!*” và đưa cho họ trái táo nhỏ! Đây là một hình thức ích kỷ mà chúng ta ít khi nhận ra.

Bạn thật sự dằn vặt rất nhiều trước khi ban tặng. Dù bạn thật sự muốn cho trái táo nhỏ, bạn miễn cưỡng đưa ra trái táo lớn. Dĩ nhiên, sau khi đưa cho bạn mình trái táo lớn, bạn cảm thấy nhẹ nhõm trong lòng. Huấn luyện tâm đi ngược lại thói thường đòi hỏi sự kỷ luật chính mình, bạn phải biết cách ban tặng và biết cách buông bỏ, không cho phép sự ích kỷ lấn lướt. Một khi bạn học được cách ban tặng, tâm bạn sẽ hoan hỷ. Nếu bạn lưỡng lự, không biết nên cho trái táo nào thì trong lúc đó bạn sẽ thấy khổ sở và dù bạn có cho đi trái táo lớn, cảm giác miễn cưỡng vẫn ở đó. Nhưng ngay khi bạn dứt khoát cho đi trái táo lớn vấn đề kết thúc. Đây là cách đúng đắn để đi ngược lại thói thường.

Làm thế này, bạn chiến thắng chính mình. Nếu bạn không thể làm thế, bạn sẽ là nạn nhân của chính mình và tiếp tục là một người ích kỷ. Tất cả chúng ta đã từng sống ích kỷ, nó là một thứ phiền não cần phải đoạn tuyệt. Trong Kinh *Pāli*, bố thí mang đến hạnh

phúc cho người khác và giúp tâm dứt trừ phiền não. Bạn nên suy ngẫm về điều này và thực tập ban tặng.

Có thể bạn nghĩ rằng tu hành kiểu này giống như săn đuổi chính mình, nhưng thật sự thì không phải vậy. Thật ra, nó đang săn đuổi lòng tham và những phiền não của bạn. Nếu phiền não phát sinh trong tâm, bạn phải làm một điều gì để hóa giải chúng. Phiền não giống như một con mèo hoang. Nếu bạn cho nó ăn uống thỏa thích, nó sẽ luôn quay lại tìm kiếm thêm; nhưng nếu bạn ngừng cho nó ăn, sau một vài ngày, nó sẽ không lui tới nữa. Phiền não chướng ngại cũng vậy. Nếu bạn ngừng nuôi dưỡng chúng, chúng sẽ không đến quấy nhiễu bạn. Chúng sẽ để bạn yên. Cho nên, thay vì sợ hãi phiền não, hãy khiến cho chúng sợ hãi bạn. Bạn làm thế bằng cách liễu ngộ Đạo trong tâm của bạn.

Đạo phát sinh từ đâu? Nó phát sinh với cái biết của chúng ta. Ai cũng có thể biết và hiểu Đạo. Đạo không phải là một thứ cần phải lục lọi, tìm kiếm trong sách vở. Cứ suy ngẫm đi, rồi bạn sẽ hiểu những điều tôi nói đây. Ai cũng có phiền não, đúng không? Trong quá khứ, bạn đã từng nuông chiều chúng, nhưng đã đến lúc bạn phải nhìn thấy bản chất của chúng và không cho phép chúng làm phiền bạn nữa.

Bước kế tiếp trong sự tu hành là nghiêm trì giới luật. Giới luật canh chừng và trưởng dưỡng sự tu hành cũng giống như cha mẹ trông nom con cái. Trì giới không chỉ có nghĩa là tránh làm hại những người khác, mà còn phải giúp đỡ và khích lệ họ. Ít nhất bạn cũng nên tuân giữ Ngũ giới, đó là:

1. *Không chỉ không được giết hại hay cố ý hãm hại người khác, mà còn phải có tình thương đối với muôn loài.*

2. *Thành thật, không xâm phạm quyền lợi của người khác, nói cách khác, không trộm cắp.*

3. *Biết điều độ trong quan hệ tình dục.* Gia đình đặt cơ sở trên quan hệ vợ chồng. Người chồng hay người vợ phải biết tính khí, nhu cầu và ước muốn của người phối ngẫu. Hãy biết điều độ và biết giới hạn những hoạt động sinh lý. Có người không biết giới hạn. Có một chồng hay một vợ vẫn chưa đủ, họ còn muốn có thêm vợ hai, vợ ba. Theo tôi thấy thì ngay cả một người vợ hay một người chồng cũng đã quá nhiều rồi, cho nên có hai, ba người phối ngẫu là lối sống buông lung. Bạn phải cố tịnh hóa và huấn luyện tâm để biết điều độ. Tâm biết điều độ là tâm thật sự thuần khiết. Không biết điều độ, bạn sẽ không biết giới hạn là gì. Khi ăn thức ăn thơm ngon, đừng quá chìm đắm vào mùi vị của nó. Hãy nghĩ đến cái dạ dày của bạn và xem thử nó thật sự cần bao nhiêu là đủ. Nếu bạn ăn quá nhiều, bạn sẽ bị phiền phức. Điều độ là tốt nhất. Chỉ một người phối ngẫu là đủ rồi. Hai, ba người là phóng dật và sẽ gây rắc rối.

4. *Hãy thành thật trong lời nói,* đây cũng là một phương tiện để dứt trừ phiền não. Bạn phải ngay thẳng và thành thật.

5. *Tránh dùng các chất say.* Bạn phải biết kiềm chế và tốt nhất là tránh xa những thứ này. Con người hiện đang say sưa với gia đình, thân quyến, bạn bè, của cải, và danh vọng của họ. Bấy nhiêu đó cũng đủ rồi.

Không cần phải cho họ thêm những chất say khác. Những thứ này chỉ khiến cho đầu óc tối tăm, mờ mịt. Những ai say sưa nhiều, nên giảm bớt dần và rồi dứt bỏ hoàn toàn. Bạn cần nên biết điều gì là điều gì. Đây là những thứ đang áp bức bạn mỗi ngày? Hành động nào gây nên sự áp bức này? Hành động tốt có hậu quả tốt và hành động xấu có hậu quả xấu.

Một khi giới hạnh đã thanh tịnh, bạn sẽ tự nhiên thành thật và tốt bụng với những người khác. Điều này mang đến cảm giác thỏa mãn và tự tại, không còn lo âu và ân hận. Không ân hận là một hình thức hạnh phúc. Nó gần giống với sự hỷ lạc của thiên đàng. Bạn ăn ngủ một cách thoải mái với niềm vui phát sinh từ giới hạnh. Đây là nguyên tắc tu hành tránh xa ác nghiệp để thiện pháp có thể phát sinh. Nếu giới hạnh được duy trì như thế này, điều ác sẽ biến mất và điều thiện sẽ thay thế vào đó.

Nhưng vấn đề không kết thúc ở đây. *Một khi hành giả đạt được chút ít an lạc, họ thường đánh mất sự chuyên tâm và không muốn đi tiếp. Họ kẹt trong sự an lạc. Họ không muốn tiến xa hơn. Họ thích ở lại với niềm vui "thiên đàng" này. Đúng là nó rất dễ chịu, nhưng bạn không có sự hiểu biết thật. Bạn phải tiếp tục quán xét để tránh bị lừa gạt. Quán xét tới lui mãi về sự bất lợi của niềm vui này. Nó vô thường, không bền vững. Không bao lâu bạn nó sẽ rời khỏi bạn. Nó không vững chắc. Một khi hạnh phúc tan biến, đau khổ lại phát sinh và nước mắt lại rơi. Ngay cả những chúng sinh thiên đàng cuối cùng rồi cũng khóc lóc và đau khổ.*

Cho nên, Đức Phật dạy rằng hạnh phúc mang theo với nó sự bất toại nguyện. Thường thì khi hành giả kinh nghiệm thử hạnh phúc này, họ không thật sự hiểu biết nó. Sự bình an thật sự vững chắc và lâu dài bị che đậy bởi thứ hạnh phúc lừa đảo này. Thứ hạnh phúc này là một dạng phiền não vi tế và chúng ta dính mắc vào đó. Ai cũng thích được hạnh phúc. Hạnh phúc hiện diện bởi vì chúng ta thích một điều gì đó.

Nhưng ngay khi sự yêu thích đó chuyển sang sự chán ghét, đau khổ phát sinh. Chúng ta phải quán xét thứ hạnh phúc này để nhìn thấy sự không bền vững và giới hạn của nó. Một khi tình trạng thay đổi, đau khổ phát sinh. Nhưng sự đau khổ này cũng không bền vững. Đừng nghĩ rằng nó vĩnh cửu hay tuyệt đối. Quán xét như thế là quán xét sự hạnh phúc thay vì chấp nhận giá trị bề mặt của nó. Nhận thấy rằng nó không chắc chắn, bạn không nên bám chặt vào đó. Bạn nên xem xét nó nhưng rồi để nó đi, sau khi nhìn thấy cả cái lợi lẫn cái hại của thứ hạnh phúc này.

Khi bạn nhìn thấy các pháp đều không hoàn mỹ, tâm của bạn sẽ biết thế nào là quán chiếu sự buông bỏ. Tâm vỡ mộng và tìm đường thoát thân. Sự vỡ mộng này phát sinh sau khi tâm nhìn thấy thực chất của sắc tướng, thực chất của mùi vị, thực chất của sự thương yêu và thù ghét. Chúng ta không còn muốn bám víu vào sự việc nữa. Sự bám víu lơ lửng dần cho đến khi bạn có thể sống một cách thoải mái, quan sát sự việc với tâm bình thản, không một chút ràng buộc. Đây là sự bình an phát sinh từ sự tu hành.

CHƯƠNG 18: PHÁP CHIẾN

Chúng ta chinh phục chính mình, không phải người khác. Chúng ta chiến đấu, nhưng chỉ chiến đấu với những phiền não của mình. Nếu có sự tham lam, chúng ta chống lại nó; nếu có sự thù ghét, chúng ta chiến đấu với nó; nếu có sự si mê, chúng ta cố gắng dứt bỏ nó.

Đấu tranh với lòng tham, với tâm thù ghét, với sự vô minh, chúng là kẻ thù của chúng ta. Trong sự tu hành của Phật giáo, chúng ta chiến đấu với sự trợ giúp của Giáo Pháp và với sự nhẫn nại, chịu đựng. Chúng ta chiến đấu bằng cách chống lại những cảm xúc khác nhau của chúng ta. Phật Pháp và thế gian tương quan mật thiết với nhau. Nơi nào có Phật Pháp, nơi đó có thế gian; nơi nào có thế gian, nơi đó có Phật Pháp. Nơi nào có phiền não, nơi đó có những người chế ngự phiền não, những người chiến đấu với chúng. Đây là trận chiến nội tại. Trong trận chiến bên ngoài, người ta thả bom và bắn súng; họ chinh phục người khác hay bị người khác chinh phục. *Chinh phục người khác là đường lối của thế gian. Trong sự tu hành, chúng ta không đánh nhau với người khác, mà chinh phục chính tâm của mình, kiên nhẫn chịu đựng và kháng cự lại những cảm xúc của mình.* Trong sự tu hành, chúng ta không nuôi dưỡng lòng thù hận nhưng buông bỏ mọi ác ý trong hành động và tư tưởng, giải thoát chính mình khỏi sự ganh ghét, hận thù và tức giận. Hận thù chỉ có thể được khắc phục bằng cách không nuôi dưỡng sự hận thù. Sự tức giận thường dẫn tới sự trả

thù. Nếu chúng ta cho phép một hành động gây thiệt hại cho chúng ta đi qua và kết thúc, chúng ta không cần phải tìm cách trả thù. Chúng ta nhìn thấy hành động chỉ là nghiệp. “*Trả thù*” có nghĩa là tiếp tục hành động đó xa thêm với tư tưởng, “*Anh làm thế với tôi, nên tôi sẽ làm thế với anh lại*”. Lỗi suy nghĩ này kết nên cái chuỗi báo thù bất tận, và rồi sự hận thù chẳng bao giờ được buông bỏ. Đó là điều mà Đức Phật dạy dỗ, vì lòng từ bi đối với tất cả sinh linh. Nhưng người thế gian vẫn tiếp tục hận thù và chiến đấu. Kẻ trí nên nhìn thấy điểm này và chọn những hành vi có giá trị thật. Là thái tử, Đức Phật đã luyện tập nhiều kỹ thuật chiến đấu khác nhau, nhưng Ngài thấy rằng chúng không thật sự có lợi. Chúng chỉ có thể được dùng trong thế gian để gây chiến và công kích lẫn nhau.

Vì thế, để huấn luyện chính mình như những người đã rời khỏi thế gian, những người xuất gia, chúng ta phải tập buông bỏ mọi hình thức bất thiện, tất cả những thứ gây ra sự thù địch. *Chúng ta chinh phục chính mình, không phải người khác. Chúng ta chiến đấu, nhưng chúng ta chỉ chiến đấu với những phiền não của mình: nếu có sự tham lam, chúng ta chống lại nó; nếu có sự thù ghét, chúng ta chiến đấu với nó; nếu có sự si mê, chúng ta cố gắng dứt bỏ nó.* Đây gọi là Pháp chiến. Cuộc chiến này của tâm thật sự rất khó khăn. Phải nói rằng đây là trận chiến gian khổ nhất. Chúng ta xuất gia để có thể quán chiếu điều này, để học cách chiến đấu với tham, sân, si. Đây là trách nhiệm hàng đầu của chúng ta. Rất ít người chiến đấu theo kiểu này. Đa số người ta chiến đấu với những thứ khác; họ hiếm khi chiến đấu với phiền não. Họ cũng

hiếm khi nhìn thấy nó. Đức Phật dạy chúng ta buông bỏ mọi hình thức bất thiện và trau dồi đức hạnh. Đây là chánh đạo. Một khi bước vào Đạo, chúng ta phải học hỏi, và điều này có nghĩa là chúng ta phải chuẩn bị tinh thần để đối phó với những khó khăn, giống như những học sinh đến trường học. Đối với những học sinh ngoài đời, tiến trình thu thập kiến thức và rèn luyện để theo đuổi sự nghiệp của họ là một công việc khó khăn, cho nên họ cần có sự chịu đựng. Khi họ cảm thấy chán ngán hay lười biếng, họ ép mình học tiếp. Có vậy họ mới có thể tốt nghiệp và kiếm được việc làm. Sự tu hành của một nhà Sư cũng tương tự. Nếu chúng ta quyết tâm tu hành và quán chiếu, chúng ta chắc chắn sẽ giác ngộ.

Đức Phật khuyên chúng ta buông bỏ mọi quan điểm. Có vài quan điểm không phải là vấn đề. Vấn đề là chúng ta bám chặt vào những quan điểm này cứ như chúng là chân lý. Sự bám víu này khiến chúng ta xoay quanh mãi trong vòng sinh tử, không bao giờ đạt đến chỗ tốt cùng của Đạo. Nơi có nhiều người sống chung với nhau, như trường hợp Chư Tăng sống chung trong một thiền viện, họ có thể vẫn tu hành thoải mái nếu quan điểm của họ hài hòa với nhau. Nhưng ngay cả hai hoặc ba vị sư cũng khó có thể chung sống với nhau nếu quan điểm của họ khác nhau. *Khi chúng ta khiêm tốn và buông bỏ những quan điểm của mình, thì dù đoàn thể chúng ta có bao nhiêu người đi nữa, chúng ta cũng đều đến với nhau trong Phật, Pháp, Tăng.* Không nhất thiết hề đông người là mất hòa khí. Cứ nhìn con rết kia. Con rết có rất nhiều chân, phải không? Có lẽ bạn nghĩ rằng nó sẽ khó đi tới đi lui lắm, nhưng thật sự thì không. Nó có thứ tự và nhịp độ riêng của nó. Sự tu

hành của chúng ta cũng vậy. Nếu chúng ta tu hành như cách các Thánh Tăng trong thời Đức Phật tu hành, thì sẽ không khó. *Những vị đó là những người tu hành tốt, những người tu hành thẳng một đường, những người tu hành để thoát khỏi khổ đau, và những người tu hành đúng cách.* Bốn phẩm chất này, nếu được thiết lập bên trong chúng ta, sẽ khiến chúng ta trở thành những thành viên chân chánh của Tăng Đoàn. Và rồi dù đoàn thể của chúng ta có cả trăm hay cả ngàn người, chúng ta đều đi cùng đường. Chúng ta có kiến thức và kinh nghiệm khác nhau, nhưng chúng ta giống như nhau. Dù cho quan điểm của chúng ta có khác nhau, nếu chúng ta tu hành đúng đắn, sẽ không có sự xung đột. Cũng như tất cả sông ngòi chảy ra biển, một khi chúng chảy vào biển, chúng đều có cùng một màu sắc và cùng một vị mặn. Khi chúng ta bước vào Đạo, chỉ có một con đường. Dù chúng ta đến từ những nơi khác nhau, chúng ta hòa hợp và nhập thành một.

Nhưng nếu chúng ta bám chặt vào những quan điểm của mình, sự tranh cãi và xung đột sẽ nảy sinh. Cho nên, Đức Phật dạy chúng ta buông bỏ mọi quan điểm. Đừng cho phép mình bám víu vào những quan điểm nơi chúng không còn thích hợp. Đức Phật dạy chúng ta về giá trị của sự chánh niệm liên tục. Bất kể là đi, đứng, nằm hay ngồi, chúng ta đều nên có năng lực của sự chánh niệm. Khi có chánh niệm, chúng ta nhìn thấy chính mình, chúng ta nhìn thấy chính tâm của mình. Chúng ta nhìn thấy *“thân thể trong thân thể,” “tâm trong tâm”*. Nếu không có chánh niệm, chúng ta không biết điều gì cả và không ý thức được điều gì đang xảy ra. Cho nên, chánh niệm rất quan trọng. Với

sự chánh niệm liên tục, chúng ta sẽ luôn nghe Pháp. Đó là bởi vì “*Cặp mắt thấy sắc tướng*” là Pháp, cũng như lỗ tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị và thân cảm nhận sự xúc chạm, tất cả đều là Pháp. Và khi các cảm thọ phát sinh trong tâm, chúng cũng là Pháp. Cho nên, một người có chánh niệm liên tục sẽ luôn nghe lời giảng dạy của Đức Phật. Phật Pháp luôn hiện diện.

Khi có sự chánh niệm và nhận biết, sự hiểu biết sẽ theo sau. Chúng ta biết điều gì đang xảy ra. *Khi mắt nhìn thấy hình sắc: Điều này đúng hay không đúng? Khi tai nghe tiếng động: Điều này thích đáng hay không thích đáng? Nó có hại không? Nó có sai quấy không? Nó có đúng không? Và cứ thế với những giác quan khác.* Nếu chúng ta hiểu, chúng ta nghe Pháp trong tất cả thời gian. Cho nên, hãy biết rằng ngay bây giờ, chúng ta đang sống và học hỏi trong Pháp. Dù chúng ta đi tới trước hay đi thụt lùi, chúng ta đều gặp Pháp, tất cả đều là Pháp nếu chúng ta có chánh niệm. Quan sát một con vật chạy lòng vòng trong rừng, chúng ta nhìn thấy rằng con vật đó cũng giống như chúng ta. Chúng trốn tránh khổ đau và chạy theo hạnh phúc, như con người vậy. Điều gì chúng không thích, chúng lẩn tránh. Chúng sợ chết cũng như con người. Nếu ta suy ngẫm về điều này, ta sẽ thấy rằng tất cả chúng sinh đều có những bản năng giống nhau. Suy nghĩ như thế này là nhìn thấy đúng với chân lý, thấy rằng tất cả chúng sinh đều là bạn đường trong sự sinh, lão, bệnh, tử. Vì thế, ta phải có chánh niệm. Nếu ta có chánh niệm, ta sẽ nhìn thấy tình trạng của chính tâm mình. Bất kể ta suy nghĩ hay cảm giác điều gì, ta phải nhận biết nó. Cái biết này gọi là Phật, “*người biết*”, người biết rõ ràng, thấu

suốt và hoàn toàn. Khi tâm biết hoàn toàn, chúng ta tu hành đúng cách. Nếu bạn không có chánh niệm dù chỉ năm phút, bạn điên rồ trong năm phút, bất cẩn trong năm phút. *Có chánh niệm là biết chính mình, biết tình trạng của tâm mình và cuộc đời của mình, là có sự hiểu biết và nhận thức rõ ràng, là lắng nghe Pháp trong tất cả thời gian.*

Hãy tu hành mỗi ngày. Bất kể bạn cảm thấy biếng nhác hay tinh cần, cứ tu hành. Đừng chỉ tu hành khi bạn thích. Nếu bạn tu hành dựa theo cảm xúc của mình, đó không phải là Pháp. Ngày hay đêm, tâm bình an hay không, không quan trọng. Cứ tu hành. Giống như trẻ em học viết. Lúc đầu, chúng không thể viết thẳng thớm mà vừa to, vừa cong queo và lòng thòng. Sau một hồi, chữ viết cải thiện dần. Tu hành cũng giống như thế. Lúc đầu, bạn cảm thấy lúng túng, có lúc thấy bình an, có lúc không - bạn không biết cái gì là cái gì. Có người chán nản. Đừng lơ là! Bạn phải kiên trì trong sự tu hành. Tiếp tục phấn đấu như những học sinh trong trường: chúng càng lớn thì chữ viết của chúng càng tốt hơn. Mới đầu, chúng viết rất xấu nhưng không bao lâu thì chúng biết cách viết chữ đẹp hơn. Tất cả là nhờ vào sự tập luyện từ lúc nhỏ.

Sự tu hành của chúng ta cũng như thế. Hãy cố giữ chánh niệm trong tất cả thời gian: lúc đi, đứng, nằm hay ngồi. *Nếu chúng ta có thể làm những công việc khác nhau trong ngày một cách trôi chảy và tốt đẹp, đó là vì ta có sự bình an nội tâm. Khi có sự bình an nội tâm trong công việc hàng ngày, ta dễ đạt được sự bình an trong lúc thiền. Chúng đi đôi với nhau.* Cho nên, hãy nỗ lực tu hành. Đây là sự huấn luyện.

CHƯƠNG 19: CỨ LÀM ĐI

Chỉ chú tâm vào hơi thở ra vào. Tập trung toàn bộ ý thức của bạn vào hơi thở. Và cứ làm bấy nhiêu thôi.

Cứ tiếp tục hít vào và thở ra như vậy. Đừng quan tâm đến những việc khác. Dù cho có người nào chống đầu xuống đất, giơ hai chân lên trời, cũng mặc kệ. Đừng để ý. *Chỉ chú tâm vào hơi thở ra vào. Tập trung toàn bộ ý thức của bạn vào hơi thở. Và cứ làm bấy nhiêu thôi.*

Đừng làm thêm điều gì khác. Cũng không cần phải lo lắng là bạn sẽ đạt được một điều gì. Đừng mang vào đầu thêm một thứ gì khác. Chỉ nhận biết hơi thở vào và hơi thở ra. Hít vào và thở ra. Niệm thầm *Đức* khi hít vào, *Phật* khi thở ra. Chỉ việc tập trung vào hơi thở bằng cách này cho đến khi bạn nhận biết hơi thở vào nhận biết hơi thở ra. Nhận biết như vậy mãi cho đến khi đầu óc tĩnh lặng, không còn bồn chồn, không còn kích động, mà chỉ còn hơi thở ra vào nhịp nhàng mà thôi. Hãy duy trì đầu óc của bạn trong trạng thái này. Bạn không cần một mục tiêu nào cả vào lúc này. Đây là giai đoạn đầu của việc tu tập.

Một khi đầu óc đã bình an và tĩnh lặng, nó sẽ bắt đầu nhận biết. Nếu bạn tập trung như vậy mãi, hơi thở sẽ im lặng xuống, trở nên nhẹ nhàng hơn. Thân thể trở nên mềm mại, đầu óc trở nên dễ bảo. Đây là một tiến trình tự nhiên. Bạn sẽ ngồi thiền một cách thoải mái, bạn không cảm thấy uể oải, không gục gặc đầu, không buồn ngủ. Đầu óc bước vào trạng thái thoải mái tự nhiên bất kể nó đang làm gì. Nó tĩnh lặng. Nó bình an.

Và rồi khi bạn ra khỏi định, bạn sẽ tự nhủ, “*Chà, điều gì vừa xảy ra vậy nhỉ?*” Bạn nhớ lại trạng thái bình an mà bạn vừa thể nghiệm. Và bạn không bao giờ quên được cảm giác đó. Đó là năng lực của sự tỉnh thức và sự tự nhận biết chính mình. Bất kể chúng ta nói gì hay làm gì, bất kể chúng ta đi đến đâu đi khát thực, dùng cơm, rửa bát, hãy nhận biết. Luôn luôn tỉnh thức. Hãy theo sát tâm trí.

Khi bạn thực tập kinh hành, hãy chọn một đoạn đường, chẳng hạn như từ cây này đến cây kia, cách nhau khoảng vài mét. Kinh hành cũng giống như ngồi thiền. Hãy tập trung sự chú ý của bạn: “*Ngay bây giờ, tôi sẽ dồn hết mọi nỗ lực. Với sự tỉnh thức và tự nhận biết rõ ràng, tôi sẽ làm cho tâm trí của mình tĩnh lặng*”. Đối tượng cho sự tập trung tùy thuộc vào mỗi người. Tìm những gì phù hợp với bạn. Có người khởi đầu với bàn chân phải, đi bộ ở một mức độ bình thường, và cùng lúc niệm chữ *Buddho*. Luôn luôn ý thức về đối tượng đó. Nếu đầu óc trở nên kích động thì hãy ngừng lại, lắng dịu đầu óc và rồi đi kinh hành trở lại. Hãy luôn luôn nhận biết chính mình. Nhận biết từ lúc khởi đầu con đường; nhận biết mọi giai đoạn của con đường, khúc đầu, khúc giữa và khúc cuối. Nhận biết như thế mãi không ngừng nghỉ.

Kinh hành có nghĩa là đi tới, đi lui. Điều này không dễ đâu. Có người nhìn thấy chúng tôi đi lên, đi xuống một đoạn đường mãi, họ cho rằng chúng tôi điên. Họ không hề biết rằng sự kinh hành dẫn tới trí tuệ lớn lao. Đi tới và đi lui. Nếu bạn cảm thấy mệt, thì đứng lại và lắng yên đầu óc của mình. Hãy tập trung vào việc làm

cho hơi thở thoải mái. Khi hơi thở đã thoải mái phần nào, đưa sự chú ý trở lại với việc kinh hành.

Tư thế sẽ tự biết thay đổi. Đi, đứng, nằm, ngồi. Chúng thay đổi, bởi vì chúng ta không thể cứ ngồi mãi, đứng mãi, hay nằm mãi được. Chúng ta phải thay đổi tư thế, cho nên chúng ta tận dụng cả bốn tư thế này để mang lại lợi ích cho mình. Chúng ta cứ làm như thế mãi. Nhưng nó cũng không dễ đâu.

Thử tưởng tượng như sau: Lấy một cái ly, đặt nó trên bàn khoảng hai phút. Khi đã được hai phút, đặt cái ly nước đó ở một nơi khác trên bàn khoảng hai phút nữa. Rồi sau hai phút, đặt cái ly trở lại vị trí cũ và đợi thêm hai phút nữa. Cứ làm như thế. Làm như thế mãi cho đến khi bạn bắt đầu cảm thấy khổ sở, cho đến khi bạn nghi ngờ, cho đến khi trí tuệ phát biểu: *“Mình đang làm gì đây, cứ dời cái ly tới rồi lui như một thằng điên?”* Đầu óc sẽ suy nghĩ theo thói quen của nó. Nhưng bất kể ai nói gì, cứ việc di chuyển cái ly đó mỗi hai phút, được không? Đừng mơ mộng, hai phút chứ không phải là năm phút đâu. Ngay khi hai phút đồng hồ vừa dứt, hãy dời cái ly qua chỗ khác. Chú tâm vào việc này.

Nhận biết hơi thở vào và hơi thở ra cũng giống như vậy. Hãy ngồi ngay thẳng, với chân phải đặt lên chân trái; quan sát hơi thở vào cho đến khi nó hoàn toàn biến mất nơi bụng. Khi hơi thở vào đã hoàn tất, cho phép hơi thở đi ra cho đến khi các lá phổi trống rỗng. Đừng cưỡng ép. Bất kể hơi thở của bạn là dài, ngắn hay mạnh, yếu, cứ để nó tự nhiên. Cứ ngồi đó và quan sát hơi thở đi ra và đi vào. Hãy làm cho mình thấy

thoải mái. Đừng cho phép đầu óc đi lạc hướng. Nếu nó đi lạc thì ngừng lại, xem thử nó đi tới đâu, tại sao nó không đi theo hơi thở. Đi theo nó và mang nó trở lại. Giữ nó lại với hơi thở và rồi một ngày nào đó, bạn sẽ nhìn thấy thành quả của nỗ lực này. Cứ làm như thế mãi và làm cứ như thế, bạn sẽ không đạt được điều gì cả, như thế không có gì sẽ xảy ra, như thế bạn không biết ai đang làm, nhưng vẫn cứ làm. Giống như thóc ở trong kho. Bạn đem nó ra và gieo trên cánh đồng, như thể bạn đang ném đó đi; gieo nó khắp nơi trên cánh đồng mà không quan tâm đến nó, nhưng rồi nó sẽ nảy mầm thành những cây lúa, và bạn có được những hạt gạo thơm ngon. Nó là như vậy đó.

Cùng thế ấy. Chỉ việc ngồi đó. Có thể đôi lúc bạn nghĩ, *“Tại sao tôi phải quan sát hơi thở một cách miệt mài đến thế? Dù tôi không quan sát thì nó vẫn đi ra, đi vào như thường mà”*. Bạn sẽ luôn tìm thấy một điều gì đó để suy nghĩ. Nó là một biểu lộ của đầu óc. Cứ quên nó đi. Và tiếp tục cố gắng mãi cho đến khi đầu óc yên lặng. Một khi đầu óc đã yên lặng, hơi thở sẽ giảm bớt, thân thể trở nên dễ chịu, đầu óc sẽ trở nên tinh tế. Chúng sẽ ở lại trong một trạng thái quân bình cho đến khi bạn có cảm tưởng như hơi thở không còn tồn tại, nhưng không có gì xảy đến với bạn cả. Khi bạn đạt đến điểm này, đừng hoảng hốt, đừng đứng dậy và bỏ chạy, bởi vì bạn nghĩ rằng mình đã ngừng thở. Đó chỉ là đầu óc của bạn đã lặng yên. Bạn không phải làm bất cứ điều gì. Chỉ việc ngồi đó và quan sát bất cứ những gì đang hiện hữu trong đầu óc bạn.

Đôi lúc bạn có thể sẽ bâng khuâng, *“Ồ! mình có hít thở không đây?”* Đây cũng là một sự sai lầm. Đó là

cái đầu óc đang suy nghĩ. Bất cứ điều gì xảy ra, hãy để sự việc diễn tiến tự nhiên, bất kể bạn cảm thấy như thế nào. Hãy nhận biết nó, quan sát nó. Nhưng đừng bị nó lừa gạt. Cứ làm thế, làm thế mãi. Làm thế thường xuyên. Sau bữa ăn, dọn dẹp và đi thẳng ra ngoài để khởi sự kinh hành. Cứ nghĩ *Buddho (Phật)*, *Buddho* mãi. Tập trung vào chữ *Buddho* trong suốt thời gian bạn đi bộ. Đi cho đến khi con đường mòn hẳn, cho đến khi nó trở thành một cái rãnh sâu tới bắp chân của bạn, hay tới đầu gối của bạn, nếu cần. Và cứ thế mà đi.

Không phải chỉ đi tản bộ cho có lệ, không phải vừa đi vừa nghĩ điều này, việc nọ, rồi đi lên chòi của bạn để nhìn cái chiếu ngủ của bạn - sao hấp dẫn quá thế! - và rồi nằm xuống, ngủ như heo. Cứ kiểu như vậy, bạn sẽ chẳng đi tới đâu cả.

Cho nên, hãy cố gắng hết sức cho đến khi bạn chán ngắt và rồi xem thử tật lười biếng của mình lớn tới bao nhiêu. Hãy cố gắng quan sát cho đến khi bạn không còn thấy lười biếng nữa. Bất kể bạn kinh nghiệm điều gì, bạn phải đi xuyên qua nó trước khi bạn có thể khắc phục nó. Không phải chỉ bằng cách lặp đi, lặp lại chữ *Bình An* và rồi khi bạn ngồi xuống thiền, sự bình an sẽ hiện đến như sau khi bạn bật công tắc đèn, và nếu nó không đến, bạn có thể bỏ cuộc. Nếu là vậy, bạn sẽ chẳng bao giờ được bình an.

Nói thì dễ, nhưng làm thì khó. Giống như những tu sĩ muốn hoàn tục nói rằng: "*Trồng lúa có vẻ không khó lắm. Mình đi làm ruộng thì tốt hơn*". Họ bắt đầu làm ruộng mà không biết gì về con trâu, cái cày, không biết gì cả. Cuối cùng, họ mới hiểu rằng nói chuyện về

việc làm ruộng thì dễ, nhưng khi thật sự làm, họ mới tìm thấy có đủ thứ vấn đề và chướng ngại.

Ai cũng muốn tìm kiếm sự bình an theo kiểu đó. Thật ra, sự bình an đã sẵn có ở đó, chỉ là bạn không nhận biết nó mà thôi. Bạn có thể chạy theo nó, bạn có thể bàn luận về nó suốt ngày, nhưng bạn vẫn không biết nó là gì. Cho nên, hãy thực hành. Hãy đi theo hơi thở, chú tâm vào hơi thở với chữ thần chú *Buddho*. Chỉ bấy nhiêu thôi. Đừng để tâm trí nghĩ ngợi lung tung. Vào lúc này, bạn chỉ cần biết chừng đó thôi. Làm thế đi. Chỉ thực tập bấy nhiêu thôi và làm như sự chỉ dẫn trên. Dù đầu óc bắt đầu suy nghĩ rằng không có gì xảy ra cả, cứ việc tiếp tục tu tập. Cứ tiếp tục bất kể bạn nghĩ gì và bạn sẽ nhận biết hơi thở của mình.

Thôi được. Hãy thử đi! Nếu bạn ngồi như thế này và làm chủ được đầu óc, bạn sẽ đạt đến một điểm tốt nhất, một trạng thái “*vừa đúng*”. Khi đầu óc tĩnh lặng, sự nhận biết chính mình sẽ phát sinh một cách tự nhiên. Rồi nếu bạn muốn ngồi suốt đêm, bạn sẽ không cảm thấy gì cả, bởi vì đầu óc đang hưởng thụ chính nó. Khi bạn đạt đến điểm này, khi bạn đã thuần thục, bạn sẽ cảm thấy muốn giảng thuyết cho các bạn bè của mình và bạn có thể nói mãi mà không biết chán. Đôi lúc nó là như vậy đó. Giống như khi Por Sang còn là một thiền sinh. Một đêm sau khi đi kinh hành và bắt đầu ngồi thiền, đầu óc ông trở nên minh mẫn và bén nhạy.

CHƯƠNG 20: TU HÀNH ĐÚNG, TU HÀNH KIÊN ĐỊNH

Tu hành kiên định là duy trì thái độ tu hành trong cả bốn oai nghi. Khi rời khỏi tư thế thiền ngồi, đừng nghĩ rằng bạn đang rời khỏi thiền. Bạn chỉ thay đổi tư thế mà thôi!

Hãy nhớ rằng phương pháp tu hành này không phải dễ. Tâm rất quan trọng và huấn luyện tâm là một công việc khó khăn. Mọi thứ bên trong cái thân tâm này đều xoay về tâm. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tất cả đều tiếp nhận cảm xúc và gửi chúng tới tâm, tâm là cái giám sát tất cả những giác quan khác. Nếu tâm được huấn luyện tốt, mọi vấn đề kết thúc. Nếu còn có vấn đề, đó là vì tâm vẫn còn nghi ngờ, tâm chưa hiểu biết sự việc đúng với chân lý.

Hãy hiểu rằng bạn đến đây hoàn toàn vì việc tu hành và hoàn toàn chuẩn bị tinh thần. Bất kể đi, đứng, nằm hay ngồi, những công cụ bạn cần để tu hành đều được cung cấp đầy đủ. Chúng ở đó, cũng như Đạo vậy. Đạo là một thứ hiện diện ở khắp mọi nơi. Ngay nơi đây, trên đất liền hay trong nước, bất cứ ở đâu, Đạo luôn luôn hiện diện. Đạo thì hoàn mỹ, nhưng sự tu hành của chúng ta thì chưa hoàn mỹ. Đức Phật, Đấng Toàn Giác, dạy cho chúng ta một pháp môn để tu hành và chứng Đạo. Điều này không có gì là lớn lao, nhưng nó là chân lý. Ví dụ, hãy nhìn sợi tóc. Nếu chúng ta biết chỉ một sợi tóc của mình thôi, chúng ta sẽ biết mọi sợi tóc, tóc của chúng ta và cả tóc của những người khác. Chúng ta biết rằng những sợi tóc chỉ là “tóc”. Biết một sợi tóc là

chúng ta biết tất cả những sợi tóc khác. Lấy ví dụ về con người. Nếu chúng ta nhìn thấy thực chất của những tình trạng bên trong mình, chúng ta biết tất cả những người khác, bởi vì mọi người đều giống nhau. Đạo cũng vậy. Nó là một thứ nhỏ mà lớn. Một khi nhìn thấy chân lý của một tình trạng, chúng ta nhìn thấy chân lý của tất cả mọi tình trạng.

Tuy nhiên, sự huấn luyện tâm là một công việc khó khăn. Nó khó khăn bởi vì sự ham muốn. Nếu bạn không “muốn”, bạn sẽ không tu hành. Nhưng nếu sự tu hành của bạn xuất phát từ lòng ham muốn, bạn sẽ không chứng đạo. Thử nghĩ xem. Nếu bạn không muốn tu hành, bạn không thể tu hành. Trước hết, bạn phải muốn tu hành rồi mới có thể thật sự làm thế. Bất kể là đi tới hay đi lui, bạn đều đung độ sự ham muốn. Đây là lý do tại sao các thiền sinh trong quá khứ nói rằng sự tu hành này là một công việc vô cùng khó khăn. Bạn không giác ngộ bởi vì lòng ham muốn. Đôi lúc, sự ham muốn quá mãnh liệt, bạn muốn giác ngộ ngay lập tức, nhưng Đạo không phù hợp với tâm của bạn, tâm của bạn chưa phải là Đạo.

Cho nên, con đường tu hành vừa khó khăn, vừa gian truân bởi vì những sự ham muốn. Ngay lúc chúng ta ngồi xuống thiền, chúng ta muốn được bình an. Nếu chúng ta không muốn tìm kiếm sự bình an, chúng ta đã chẳng ngồi thiền làm gì. Vừa ngồi xuống thiền là chúng ta muốn được bình an. Nhưng muốn cho tâm bình an chỉ tạo ra sự rối rắm, và chúng ta cảm thấy bất an. Sự việc là như vậy. Cho nên, Đức Phật nói, “*Đừng nói với lòng ham muốn, đừng ngồi với sự ham muốn, đừng đi với sự ham muốn, bất kể bạn làm gì, đừng làm thế với*

sự ham muốn". Nếu bạn không muốn làm một điều gì, bạn sẽ không làm điều đó. Nếu sự tu hành của mình đạt đến điểm này, ta có thể cảm thấy rất chán nản. Làm sao ta có thể tu hành? Ngay khi ta ngồi xuống, sự ham muốn đã nảy sinh trong tâm. Thật ra, cái tâm này của mình chỉ là một tình trạng của thiên nhiên, giống như một cái cây trong rừng. Nếu bạn muốn một tấm bảng gỗ, nó phải đến từ cái cây, nhưng cây là cây chưa phải là một tấm bảng. Để cây thật sự có giá trị, chúng ta phải cưa nó xuống và cắt thành những tấm bảng. Bản chất của nó vẫn là cây, một tình trạng của thiên nhiên. Tâm của chúng ta cũng vậy. Nó là một tình trạng của thiên nhiên. Nó nhận biết những ý tưởng; nó phân loại ý tưởng thành xấu và tốt, thiện và ác, v.v... .

Cái tâm này của chúng ta phải được huấn luyện thêm nữa. Chúng ta không thể cứ để nó như vậy. Nó là một tình trạng tự nhiên, nhưng chúng ta phải huấn luyện nó để có thể nhận ra rằng nó là một tình trạng tự nhiên. Chúng ta phải cải thiện thiên nhiên để nó phù hợp với nhu cầu của chúng ta, tức là Đạo. Đạo là một thứ cần được thực hành và mang vào trong. Nếu bạn không tu hành, bạn không thể hiểu Đạo. Bạn không thể hiểu Đạo chỉ bằng sự đọc sách và nghiên cứu Kinh điển. Dù bạn có hiểu đi chăng nữa, kiến thức của bạn sẽ thiên lệch. Ví dụ, cái ống bơ ở đây. Ai cũng biết rằng nó là một cái ống bơ, nhưng họ không hoàn toàn biết cái ống bơ; Tại sao họ không hoàn toàn biết nó? Nếu tôi gọi cái ống bơ này là cái xoong, thì bạn nghĩ sao? Giả sử, mỗi lần đề cập đến nó, tôi đều nói, "*Làm ơn mang cái xoong đó qua đây*", bạn sẽ cảm thấy hoang mang. Tại sao? Bởi vì bạn không hoàn toàn biết cái ống bơ.

Nếu bạn thật sự biết thì sẽ không có vấn đề gì cả. Bạn chỉ việc cầm nó lên và đưa cho tôi, bởi vì thật sự thì đâu có gì là ống bơ. Có hiểu không? Nó là cái ống bơ theo quy ước. Quy ước này được chấp nhận bởi tất cả mọi người, cho nên nó là một cái ống bơ. Nhưng không hề có một cái “ống bơ” thật sự. Nếu có người muốn gọi nó là cái xoong, nó có thể là cái xoong. Nó có thể là bất cứ thứ gì bạn gọi nó. Những quy ước này là những quan niệm. Nếu chúng ta hoàn toàn biết cái ống bơ, thì dù có người gọi nó là cái xoong, chúng ta cũng không cảm thấy có vấn đề. Bất kể người ta gọi nó là gì, chúng ta cũng không xao xuyến bởi vì thấy rõ bản chất thực của nó. Kẻ nhìn thấy điều này là kẻ hiểu Đạo.

Bây giờ, hãy trở lại với chính mình. Giả sử có người nói là bạn điên hay ngu ngốc. Có thể điều đó không đúng, nhưng bạn vẫn cảm thấy khó chịu. Mọi thứ trở nên phiền toái bởi vì sự ham muốn chúng ta muốn có và muốn được. Bởi vì những ham muốn này, và bởi vì chúng ta không hiểu biết phù hợp với chân lý, chúng ta không thỏa mãn. Nếu chúng ta hiểu Đạo, tham, sân, si sẽ biến mất. Khi chúng ta biết bản chất của sự việc, chúng không còn chỗ để đứng nữa. Nếu thân và tâm không phải là ta và không thuộc về ta, vậy thì chúng thuộc về ai? Những thứ này không dễ gì đối phó. Chúng ta phải dựa vào trí tuệ. Đức Phật nói rằng chúng ta phải tu hành bằng cách xả bỏ. Lối tu này có vẻ khó hiểu phải không? Nếu chúng ta buông bỏ thì chúng ta không cần tu. Bởi vì chúng ta đã buông bỏ. Giả sử bạn ra chợ mua vài trái dưa và trên đường về nhà, có người hỏi bạn tại sao bạn mua dưa. *“Tôi mua chúng để ăn”*, bạn trả lời. *“Bạn ăn luôn cả cái vỏ dưa sao? Không,*

Tôi không tin! Nếu bạn không ăn vỏ dứa, thì bạn mua luôn cả vỏ làm gì?”

Bạn trả lời thế nào đây? Chúng ta tu hành với sự ham muốn. Nếu không có sự ham muốn, chúng ta đã chẳng đi tu. Quán chiếu như thế mãi có thể phát sinh trí tuệ. Về phần mấy trái dứa, dĩ nhiên, bạn sẽ không ăn vỏ dứa. Thế thì tại sao bạn mang chúng về? Bởi vì vẫn chưa đến lúc để quẳng nó đi. Chúng vẫn hữu ích trong lúc này, chúng che chở trái dứa. Nếu sau khi ăn dứa xong mà bạn quẳng cái vỏ đi thì không có vấn đề gì. Sự tu hành của chúng ta cũng vậy. *Khi Đức Phật bảo chúng ta đừng hành động từ sự ham muốn, đừng nói từ sự ham muốn, đừng đi hay ngồi hay ăn với sự ham muốn, ý Ngài là chúng ta nên làm những điều này với sự xả bỏ.* Việc mang cả vỏ dứa về nhà cũng vậy. Chúng ta không ăn vỏ dứa, nhưng vì chưa tới lúc để quẳng nó đi. Nước dứa, cơm dứa và vỏ dứa đi chung với nhau một bộ. Khi chúng ta mua một trái dứa, chúng ta mua trọn gói. Nếu có người chê cười là chúng ta ăn cả vỏ dứa, đó là chuyện của họ. Chúng ta biết mình đang làm gì. Tu hành là như thế đó. Thế gian pháp và Phật Pháp đồng hiện hữu giống như trường hợp trái dứa.

Trí tuệ là một thứ mà mỗi chúng ta phải tự mình tìm thấy. Để có trí tuệ, chúng ta phải không hấp tấp và cũng không giải đãi. Nhưng chúng ta ai cũng hối hả. Vừa mới bắt đầu, chúng ta đã muốn đi tới đích. Chúng ta không muốn bị bỏ lại phía sau, chúng ta muốn thành công. Về việc chuẩn bị tâm để hành thiền, có người đi quá xa. Họ thắp hương, cúi lạy tượng Phật, và phát thệ: *“Chừng nào cây hương này chưa tàn, tôi sẽ không đứng dậy, dù tôi có ngã lăn ra chết cũng mặc kệ. Tôi*

thà là chết ngòi!” Rồi họ bắt đầu ngòi thiền, nhưng không bao lâu thì bè đảng của Ma Vương chạy đến vây bủa họ tứ phía. Mới ngòi được một chút, họ đã nghĩ là cây hương tàn hết rồi. Và họ mở mắt hí hí nhìn. “*Ô, còn nhiều thế sao!*”

Họ ngiền rặng và rặng ngòi thêm, cảm thấy nóng bức, xao động, và hoang mang. Khi hết chịu nổi, họ suy nghĩ, “*Chắc cây hương tàn hết rồi*”. Và họ lại len lén nhìn, nhưng cây hương vẫn còn rất dài. Họ đành bỏ cuộc và cảm thấy bực bội với chính mình. “*Mình ngốc quá, thật hết thuốc chữa!*” Đây gọi là trở lực của ác ý. Họ không thể trách người nào khác, nên họ tự trách mình. Tại sao vậy? Tất cả đều do bởi tâm ham muốn.

Thật ra, bạn không cần phải làm những điều này. Tập trung tâm ý có nghĩa là tập trung với sự xả bỏ, chứ không phải cột chặt mình thêm. Nhưng có lẽ chúng ta từng đọc Kinh điển về cuộc đời của Đức Phật, cách Ngài ngòi dưới cây Bồ đề và phát thệ, “*Chừng nào chưa chứng Đạo vô thượng, ta sẽ không đứng dậy khỏi nơi này, dù máu có khô hết*”. Thấy thế, bạn cũng muốn thử, bạn muốn làm giống như Đức Phật vậy. Nhưng bạn không xét lại cái xe của mình nó chỉ là một cái xe rất nhỏ. Cái xe của Đức Phật rất lớn, cho nên Ngài có thể đi xuyên suốt tới cùng. Với một cái xe nhỏ tí tẹo như của bạn, làm sao bạn có thể đi một hơi tới đích? Hai trường hợp này khác nhau hoàn toàn. Tại sao chúng ta suy nghĩ như thế? Bởi vì chúng ta quá cực đoan. Có lúc chúng ta đi quá thấp, có khi thì trèo quá cao. Thật khó tìm thấy điểm thăng bằng. Những gì tôi vừa nói là từ kinh nghiệm. Trong quá khứ, sự tu hành của tôi cũng giống như thế. Tu hành để có thể vượt lên trên sự ham

muốn. Nếu chúng ta không muốn, chúng ta có thể tu không? Nhưng tu hành với lòng ham muốn thì rất khổ sở. Tôi bị kẹt và bối rối. Rồi tôi nhận ra rằng tu hành kiên định mới là điều quan trọng. Người tu hành phải kiên định trong tất cả các oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi. Cứ tiếp tục tu hành, nhưng đừng để nó trở thành một tai họa. Người ta thường làm cho sự tu hành trở thành tai họa. Khi họ biếng nhác, họ không thềm tu hành, họ chỉ tu hành khi họ cảm thấy sáng khoái.

Tu hành kiểu đó có hợp với Đạo không? Có phù hợp với Giáo Pháp không? Bất kể bạn cảm thấy thích hay không, bạn cũng phải tiếp tục, đây là lời dạy của Phật. Đa số con người đợi đến khi họ thấy thích mới tu, nếu không thấy thích, họ không màng. Đây gọi là tai họa, không phải là tu hành. Tu hành chân chánh là bất kể bạn vui hay buồn, bất kể khó hay dễ, bất kể nóng hay lạnh, bạn đều tu. Đi, đứng, nằm, ngồi, bạn đều tu, liên tục duy trì sự chánh niệm trong tất cả các tư thế. Bạn có thể làm thế: có chánh niệm, tỉnh giác và trí tuệ. Đây là điều đáng cho mình tập luyện. Lúc đứng, ta có chánh niệm; lúc đi, ta có chánh niệm; lúc ngồi, ta có chánh niệm; và khi nằm, ta cũng có chánh niệm không ngừng. Điều này có thể thực hiện được. Chúng ta đặt sự tỉnh giác vào sự đi, đứng, nằm, ngồi của mình. Khi tâm được huấn luyện theo cách này, nó sẽ luôn nhớ tới Phật, Phật, Phật - đó là cái biết. Biết cái gì? Biết đâu là đúng, đâu là sai trong tất cả thời gian. Phải, điều này có thể xảy ra. Đây mới thật là tu hành, bất kể đi, đứng, nằm, ngồi đều có chánh niệm liên tục.

Kế đó, bạn nên hiểu những tình trạng cần được buông bỏ hay rèn luyện. Bạn biết hạnh phúc, bạn biết

đau khổ. Khi bạn biết hạnh phúc và đau khổ, tâm của bạn sẽ trụ lại ở một điểm hoàn toàn tách rời cả hai thứ này. Hạnh phúc là con đường buông thả theo dục lạc. Khổ là con đường hành xác. Nếu biết cả hai thái cực này thì khi tâm nghiêng về một trong hai hướng, chúng ta sẽ kéo nó lại, mà không cho phép nó sa ngã. Chúng ta giữ vững chánh niệm, không cho phép tâm chạy theo khuynh hướng của nó. Đi theo những khuynh hướng của mình thì dễ chịu hơn phải không? Nhưng đây là sự thoải mái dẫn tới khổ đau. Cũng như một nông dân không màng canh tác ruộng lúa của mình. Ông không lo lắng, rồi đến lúc bụng đói thì không có gì để ăn cả. Sự việc là như vậy. Có nhiều điều trong giáo lý của Phật mà lúc trước tôi không chấp nhận, nhưng rồi tôi đã chịu thua. Cho nên, tôi dùng sự giảng dạy này để huấn luyện chính mình và những người khác.

Bây giờ, hãy bàn đến việc huấn luyện tâm: *trong ngày hôm nay, có bao nhiêu lần cảm thấy chán nản? Bao nhiêu lần bạn cảm thấy phấn chấn? Có cảm xúc nào đặc biệt không? Ta phải biết chính mình như thế.* Sau khi nhìn thấy những cảm xúc này, ta có thể buông bỏ không? *Bất cứ điều gì ta chưa thể buông bỏ, ta phải làm việc với nó. Khi nhận thấy mình chưa thể buông bỏ một cảm xúc nào đó, ta phải khảo sát nó với trí tuệ. Làm việc với nó.* Đây là tu hành. Khi bạn cảm thấy hăng hái, cứ tu hành. Khi bạn cảm thấy biếng nhác, cứ tiếp tục tu hành. Nếu bạn không thể tiếp tục một cách toàn tâm toàn ý, thì ít nhất cũng ráng được một nửa. Đừng lãng phí thời gian vì sự biếng nhác. Đó không phải là phong độ của người tu hành. Có người nói, “Ồ, năm nay tôi xui quá. Đau bệnh liên miên. Tôi chẳng tu hành

gì được". Thế à? Nếu họ không tu hành khi cái chết gần kề thì khi nào họ mới tu? Khi họ khỏe mạnh, bạn cho rằng họ sẽ tu sao? Không đâu, họ sẽ chìm đắm trong sự khoái lạc. Nhưng khi đau khổ, họ vẫn không tu, họ bị giam cầm trong nhà tù đau khổ. Tôi không biết khi nào họ mới tu. Họ chỉ thấy họ bệnh, họ đau nhức, họ gần chết vì sốt nóng... đúng thế, nhưng đó là lúc để tu hành. Khi người ta sung sướng, sự khoan khoái đi lên đầu và họ trở nên tự mãn và kiêu hãnh.

Có một lúc, sau khi tu hành được năm năm, tôi cảm thấy sống với những người khác là một sự chướng ngại. Tôi ngồi trong chòi của mình và cố gắng thiền, nhưng người ta cứ tìm tới để trò chuyện và quấy nhiễu tôi. Tôi chán quá, mới tìm đến một cái chùa bỏ hoang trong rừng. Tôi ở đó một mình, không nói với ai cả bởi vì đâu có ai khác để nói. Ở đó khoảng 15 ngày, tôi bỗng có ý tưởng, "*Hừm, phải chi có một Sa Di ở với mình. Sự ấy có thể giúp mình làm những việc lật vật*". Tôi biết ý tưởng này sẽ xuất hiện, và nó xảy ra thật!

"*Ê, người có lập trường thật!*" Tôi nói với chính mình. "*Người nói người chán ngán bạn bè, chán ngán Tăng Đoàn, rồi bây giờ người lại muốn có một Sa Di. Như thế là nghĩa gì?*" "Không" câu trả lời đều ngay, "Ta muốn một Sa Di tốt". "*Được lắm! Những người tốt đi đâu hết rồi? Người có thể tìm được một người như thế không? Người đi đâu để kiếm hẩn chú? Cả thiền viện, chỉ toàn là những người không tốt. Người hẩn là người tốt duy nhất nên mới chạy trốn đến đây chứ gì!*" "*Phải rồi. Đi đâu để tìm một người tốt đây? Nếu không có ai tốt cả, bạn phải tìm người tốt đó bên trong chính mình*".

Bạn sẽ không tìm thấy sự thiện lành ở nơi nào khác hơn bên trong chính bạn. Nếu bạn tốt, bất cứ bạn ở đâu cũng sẽ tốt. Bất kể người ta khen hay chê, bạn vẫn là tốt. Nếu bạn không tốt, thì khi bị chỉ trích, bạn sẽ tức giận và khi được khen, bạn thấy vui thích. Sự thiện lành phải được tìm thấy ở bên trong. Một khi tôi nhận ra điều này, cái cảm giác muốn trốn chạy đó tan biến. Sau này, mỗi khi cảm giác đó trở lại, tôi nhận biết và buông bỏ nó. Bất cứ tôi ở đâu, mỗi khi bị chỉ trích hay được khen tặng, tôi đều quán xét rằng điều quan trọng không phải là những gì họ nói là tốt hay xấu. Thiện hay ác phải được nhìn thấy ở bên trong chúng ta. Người khác cảm thấy như thế nào, đó là chuyện của họ.

Đừng ở đó suy nghĩ, "*Hôm nay trời nóng quá! Trời lạnh quá! Trời...!*" Bất kể hôm nay là thế nào đi nữa, nó chỉ là vậy mà thôi. Bạn đổ lỗi cho thời tiết chỉ để bào chữa cho sự biếng nhác của mình. Chúng ta phải nhìn thấy Pháp bên trong chính mình, rồi một thứ bình an vững chắc hơn sẽ phát sinh. Khi bạn kinh nghiệm cảm giác bình an trong lúc thiền, đừng vội mừng. Cùng thế ấy, nếu có sự rối rắm, cũng đừng trách cứ mình. Nếu sự việc có vẻ tốt đẹp, đừng chìm đắm trong đó; và nếu nó không tốt, cũng đừng bực bội. Chỉ việc xem xét tất cả, xem xét những gì bạn có. Đừng phê phán! Nếu nó tốt, đừng dính mắc vào đó; nếu nó xấu, đừng xô đẩy nó đi. Tốt và xấu đều có thể sinh phiền phức, cho nên đừng bám chặt vào chúng. Tu hành là chỉ việc ngồi đó và quan sát tất cả. Cảm thọ tốt và cảm thọ xấu đến và đi thuận theo tự nhiên. Đừng luôn tán dương tâm hay luôn chê trách nó. Khi cần khen thì khen, nhưng chỉ một chút thôi, đừng làm quá. Giống như khi dạy dỗ

một đứa trẻ, có lúc bạn cũng cần phải kỷ luật nó một chút. Có lúc bạn cần phải trừng phạt mình, nhưng đừng lúc nào cũng trừng phạt mình. Nếu bạn làm thế, bạn sẽ bỏ tu mất. Đừng nghĩ rằng ngồi nhắm mắt là cách duy nhất để tu hành. *Tu hành kiên định là duy trì thái độ tu hành trong cả bốn oai nghi. Khi rời khỏi tư thế thiền ngồi, đừng nghĩ rằng bạn đang rời khỏi thiền.* Bạn chỉ thay đổi tư thế mà thôi! Nếu bạn suy nghĩ như thế, bạn sẽ được bình an. Dù ở đâu, bạn cũng sẽ có sự tỉnh giác ở bên trong.

Nếu bạn chạy theo những cảm thọ của mình, suốt ngày để tâm chạy nhảy lung tung, thì lần tới khi bạn ngồi xuống thiền, tất cả những gì bạn có là kết quả của những sự suy nghĩ vô định trong ngày. Sự bình an không tìm thấy cơ sở để phát triển bởi bạn bỏ bê nó suốt cả ngày. Và cứ thế, tâm sẽ dần dần rời khỏi sự tu hành. Đôi lúc, khi tôi hỏi các đệ tử của mình họ tu hành ra sao, thì họ nói, “*Ô! chẳng làm gì nữa*”. Thấy không? Họ có thể kiên trì một vài tháng, nhưng một vài năm thì họ không chịu nổi. Tại sao vậy? Bởi vì họ không nhận ra điểm quan trọng này. Khi họ rời khỏi chỗ thiền, họ buông bỏ sự Thiền Định của họ luôn. Họ ngồi thiền ít dần và ngắn dần, cho đến khi vừa mới ngồi xuống, họ đã muốn đứng dậy. Cuối cùng thì họ không ngồi nữa. Việc lạy Phật cũng vậy. Lúc đầu, họ cố gắng quỳ lạy mỗi đêm trước khi đi ngủ, nhưng sau một hồi, họ phóng tâm ra ngoài Không bao lâu thì họ không màng lạy Phật nữa. Họ chỉ cúi đầu lấy lệ. Và rồi cái gì cũng không còn cả. Họ bỏ tu hoàn toàn. Cho nên, hãy hiểu sự quan trọng của chánh niệm hãy tu hành liên tục. Tu hành đúng là tu hành kiên định. Bất kể là đi, đứng, nằm hay

ngồi, sự tu hành phải tiếp diễn. Điều này có nghĩa là sự tu hành hay thiền, phải xảy ra trong tâm, không phải trên thân thể. Nếu tâm bạn thành khẩn và kiên cường, sự tỉnh giác sẽ phát sinh.

Khi hiểu biết đúng, ta tu hành đúng. Khi tu hành đúng, ta không làm lạc. Dù ta chỉ tu hành chút ít, cũng vẫn được. Ví dụ, khi bạn ngồi thiền xong, hãy tự nhắc nhở rằng bạn không thật sự thiền xong, mà chỉ thay đổi tư thế thôi. Tâm vẫn bình lặng. Bất kể là đi, đứng, nằm hay ngồi, bạn đều có Chánh niệm với mình. Nếu bạn có được sự tỉnh giác này, bạn có thể duy trì sự tu hành của mình ở bên trong. Buổi tối, khi bạn ngồi thiền trở lại, sự tu hành tiếp tục, không đứt quãng. Nỗ lực của bạn không hề bị gián đoạn và nhờ vậy tâm dễ dàng đạt đến sự bình an. Có những người, khi không đạt được những gì họ kỳ vọng, họ bỏ cuộc, viện lẽ họ không có đủ phước báu để tu hành. Con người là vậy đó. Họ thà ở lại với những phiền não của mình.

Bất kể điều gì xảy ra cũng đừng phóng tâm. Hãy nhìn vào bên trong và bạn sẽ nhìn thấy rõ ràng. Theo tôi thấy, tốt nhất bạn không nên đọc quá nhiều sách. Đem tất cả sách vở bỏ vào tủ và khóa lại. Chỉ đọc tâm của bạn. Bạn đã chôn mình trong sách vở từ lúc bạn bước vào trường. Đủ rồi. Chỉ cần đọc tâm của mình. *Mỗi khi có điều gì nảy sinh trong tâm, bất kể bạn thích điều đó hay không, bất kể nó có vẻ đúng hay sai, cứ dẹp bỏ nó với câu, “Không có gì chắc chắn cả”.* Bất cứ điều gì nảy sinh, cứ cắt bỏ nó: *“Không chắc, không chắc”.* Với cái rìu này thôi, bạn có thể cắt bỏ tất cả. *“Không chắc”* thật sự là một bài tập quan trọng. Nó phát sinh trí tuệ. Càng nhìn kỹ, bạn càng nhìn thấy sự

không-chắc-chắn. Sau khi bạn cắt bỏ một thứ gì với câu “*không chắc*”, nó có thể trở lại nữa, nhưng dù có trở lại bao nhiêu lần, nó cũng thật sự là “*không chắc*”. Bất cứ thứ gì nảy sinh, chỉ việc dán cái nhãn hiệu này lên nó. Bạn sẽ nhìn thấy cùng một người này, đó là cái tâm ham muốn, kẻ từng đánh lừa bạn, hết năm này đến năm khác, từ ngày bạn sinh ra cho đến giờ. Hãy nhìn thấy điều này và nhận biết bản chất của sự việc.

Khi sự tu hành của bạn đạt đến điểm này, bạn sẽ không dính mắc vào các cảm thọ, bởi vì chúng đều không chắc chắn. Bạn có để ý không? Có thể bạn nhìn thấy cái đồng hồ và suy nghĩ, “*Xinh xắn quá*”. Cứ mua nó về đi và xem điều gì xảy ra: chỉ vài ngày sau là bạn chán nó rồi. “*Cây viết này đẹp quá*”, vậy thì mua nó đi. Vài tháng sau, bạn lại chán. Có thứ gì là bền vững và chắc chắn không? Nếu ta nhìn thấy tất cả những thứ này là không chắc chắn, cái giá trị giả mạo của chúng sẽ phai mờ dần. Tất cả mọi việc trở nên vô nghĩa. Ta bám chặt vào những thứ không có giá trị như thế để làm gì? Ta chỉ giữ chúng như cách ta giữ một miếng giẻ rách để chùi chân. Ta nhìn thấy mọi cảm xúc với cùng một giá trị bởi vì chúng đều có cùng một bản chất. *Khi hiểu các cảm xúc, ta hiểu thế gian. Nếu không bị các cảm xúc đánh lừa, ta không bị thế gian đánh lừa. Cái tâm nhìn thấy điều này sẽ có trí tuệ vững vàng*. Tâm như thế sẽ không có nhiều vấn đề. Bất cứ vấn đề nào nó có, nó đều có thể giải quyết. Khi không còn vấn đề, thì không còn nghi ngờ. Sự bình an phát sinh. Nếu ta thật sự tu hành, nó phải như thế đó.

CHƯƠNG 21: CHÁNH ĐỊNH TU HÀNH VỚI SỰ XẢ BỎ

Mọi thứ phát sinh trong tâm đều là những cảm thọ. Chúng đều tạm bợ. Chúng sinh khởi, tồn tại và tan biến. Chỉ bấy nhiêu thôi. Chúng không có tự ngã. Chúng không đáng để chúng ta nắm giữ và dính mắc.

Hãy xem Đức Phật. Trong sự tu hành cũng như trong sự giảng dạy, Ngài đều làm gương. Đức Phật dạy chúng ta cách tu hành để dứt trừ tâm kiêu mạn. Ngài không thể tu hành cho chúng ta. Sau khi nghe sự giảng dạy này, chúng ta phải giảng dạy chính mình, tu hành cho chính mình. Kết quả sẽ phát sinh nơi đây, không phải nơi lời dạy.

Sự giảng dạy của Đức Phật có thể cho chúng ta sự hiểu biết căn bản về Đạo Pháp, nhưng Đạo đó vẫn chưa ở trong tâm chúng ta. Tại sao không? Bởi vì chúng ta chưa tu hành, chúng ta chưa dạy dỗ chính mình. Đạo đến từ sự tu hành. Bạn biết Đạo qua sự tu hành. Nếu bạn hoài nghi nó, bạn hoài nghi nó khi tu hành. Sự giảng dạy của các chân sư có thể là đúng, nhưng chúng chỉ cho chúng ta thấy con đường. Để ngộ Đạo, chúng ta phải mang giáo lý đó vào trong tâm.

Phần nào thuộc về thân thể, chúng ta áp dụng vào thân thể; phần nào thuộc về lời nói, chúng ta áp dụng vào lời nói; phần nào thuộc về tâm, chúng ta áp dụng vào tâm. Điều này có nghĩa là sau khi nghe pháp, chúng ta phải dạy dỗ chính mình thêm nữa để hiểu rõ Đạo, để hợp nhất với Đạo. Đức Phật nói rằng những ai dễ tin vào người khác không phải là kẻ trí. Người khôn tu

hành cho đến khi họ hợp nhất với Đạo, cho đến khi họ hoàn toàn tin tưởng vào chính mình, mặc kệ người khác nghĩ gì. Sự kiến giải có thể mang những hình thức khác nhau. Có thứ kiến giải hợp với Đạo và có thứ kiến giải nghịch với Đạo. Kiến giải thứ hai là sự thiếu sót, đại đột và vô ích, gọi là tà kiến hay quan niệm sai lầm.

Hãy lấy thí dụ về vị Phạm Thiên *Dīghanakha*. Vị Phạm Thiên này chỉ tin vào chính mình. Có một lần, khi Đức Phật ngự tại Vương xá, *Dīghanakha* đến để nghe thuyết pháp. Nói đúng ra, ông ta đến để dạy dỗ Đức Phật bởi vì ông muốn trình bày sự kiến giải của mình.

“Theo tôi hiểu thì không có gì thỏa mãn ta cả” Dighanakha nói. Đức Phật nói, *“Brahmin, thế thì cả quan điểm này của ông cũng không thỏa mãn ông, có phải không?”*

Câu trả lời của Đức Phật làm *Dīghanakha* bí lối. Ông không biết nên nói gì. Sau đó, Đức Phật giải thích bằng nhiều cách khác nhau, cho đến khi Brahmin hiểu rõ, *“Hừm, quan điểm này của mình không đúng”*.

Sau khi nghe sự giảng giải của Đức Phật, ông buông bỏ những quan điểm kiêu mạn của mình và lập tức nhận ra chân lý. Ông thay đổi ngay tại đó và ngay lúc đó thay đổi hoàn toàn, như trở bàn tay. Ông ca ngợi sự giảng dạy của Đức Phật như sau:

“Nghe lời dạy của Đấng Giác Ngộ, tâm tôi sáng tỏ như kẻ sống trong bóng tối vừa nhìn thấy ánh sáng. Tâm tôi giống như một cái chậu lật sấp, vừa được lật đứng trở lại, như một người lạc lối vừa tìm thấy hướng đi”.

Lúc đó, một kiến giải mới đã phát sinh bên trong cái tâm vừa được lật đứng lại. Tà kiến biến mất và Chánh Kiến thay vào đó. Bóng tối tan biến và ánh sáng hiển bày. Đức Phật tuyên bố rằng vị Brahmin *Dīghanakha* là người có được Pháp Nhãn (*một trong 3 Thánh Quả đầu*). Trước đó, *Dīghanakha* bám chặt vào sự kiến giải của mình và không có ý định thay đổi nó. Nhưng khi ông nghe Đức Phật giảng dạy, tâm ông nhìn thấy chân lý, ông thấy rằng sự bám víu vào những quan điểm này của ông là sai lầm.

Chúng ta cũng phải thay đổi như thế. Trước khi chúng ta có thể dứt tận phiền não, chúng ta phải thay đổi quan điểm của mình. Chúng ta tu hành chưa tốt, mặc dù chúng ta cho là tốt. Ngay khi chúng ta hiểu thấu sự việc, chúng ta thay đổi hoàn toàn, cứ như trở bàn tay. Điều này có nghĩa là giác ngộ, “*người biết*” hay trí tuệ phát sinh trong tâm và nhìn thấy sự việc một cách khác hẳn.

Lúc ban đầu, “*người biết*” hay “*cái tâm thức hiểu biết*” không có ở đó. Cái biết của chúng ta không rõ ràng, không hoàn toàn và không đúng. Sự hiểu biết này quá non nớt để có thể huấn luyện tâm. Nhưng rồi tâm thay đổi hay đảo ngược. Xuyên qua một sự tỉnh giác mới gọi là trí tuệ, và sự tỉnh giác này trội hơn sự tỉnh giác trước kia của chúng ta. Vì thế, Đức Phật dạy chúng ta nhìn vào bên trong. Đừng nhìn ra bên ngoài. Hoặc nếu bạn nhìn ra ngoài, thì sau đó hãy nhìn vào trong để thấy rõ tiến trình nhân quả của sự việc. Hãy xem xét chân lý của mọi thứ, bởi vì những thứ bên trong và bên ngoài luôn ảnh hưởng lẫn nhau. Chúng ta tu hành là để làm cho sự tỉnh giác của mình mạnh mẽ hơn. Điều này

khiến cho trí tuệ và sự giác ngộ phát sinh, khiến cho chúng ta biết sự làm việc của tâm, ngôn ngữ của tâm và đường lối của mọi phiền não.

Khi Đức Phật rời khỏi cung điện để tìm đường thoát khổ, có lẽ Ngài cũng không rõ là Ngài nên làm gì, cũng như phần lớn chúng ta. Ngài thử rất nhiều pháp môn để phát triển trí tuệ của mình. Ngài tìm đến vài vị thầy nổi tiếng, và học thiền với họ: *Chân phải để trên chân trái, bàn tay phải trên tay trái, lưng thẳng, mắt nhắm,... buông bỏ mọi thứ, cho đến khi Ngài đạt đến các tầng Thiền Định rất sâu.* Nhưng khi Ngài ra khỏi định, những lối suy nghĩ cũ lại xuất hiện, và Ngài lại dính mắc vào nó như trước. Thấy thế, Ngài mới biết là trí tuệ của mình chưa phát sinh. Sự hiểu biết của Ngài chưa rõ ràng, chưa hoàn mỹ và còn thiếu sót. Tuy thế, Ngài đã hiểu được đôi chút. Ngài hiểu rằng đây chưa phải là cứu cánh của sự tu hành cho nên Ngài rời khỏi họ và tìm một vị thầy khác.

Sau đó, Đức Phật đến học với *Uddaka Ramaputta* và đạt được tầng thiền cao hơn nữa, nhưng khi Ngài ra khỏi định đó, Ngài bỗng nhớ đến vợ và con trai của mình. Ngài vẫn còn tham ái. Nhận thấy mình vẫn chưa đạt được mục đích, Ngài rời bỏ vị thầy đó. Ngài đã lắng nghe lời dạy của các vị thầy và làm theo sự chỉ dẫn của họ, nhưng Ngài cũng đồng thời không ngừng xem xét kết quả tu hành của chính mình.

Sau khi thử những pháp tu hành xác, Ngài nhận ra rằng nhịn đói cho đến khi thân thể trở thành một bộ xương vẫn chỉ là vấn đề của thân thể. Thân thể không biết điều gì cả. Phương pháp hành xác cũng giống như

hành hình một người vô tội và bỏ sót kẻ cướp thật sự. Tu hành, Ngài nhận thấy không phải là vấn đề của thân thể, mà là vấn đề của tâm. Ba đời chư Phật đều giác ngộ tại tâm.

Thân và tâm đều vô thường, khổ và vô ngã. Chúng chỉ là những tình trạng của thiên nhiên. Chúng phát sinh dựa vào những yếu tố hỗ trợ, tồn tại một thời gian và rồi tan biến. Tất cả chúng sinh, kể cả con người, cho rằng sự phát sinh là họ, sự tồn tại là họ, và sự hoại diệt là họ. Vì thế, họ bám giữ mọi thứ khi hạnh phúc, họ không muốn đau khổ. Nếu đau khổ phát sinh, họ muốn nó đi khỏi càng nhanh càng tốt. Đó là bởi vì họ cho rằng thân và tâm này là họ, thuộc về họ và vì thế họ muốn sự việc xảy ra theo ý họ muốn. Đức Phật nhìn thấy rằng lối suy nghĩ đó là nguyên nhân của khổ, cho nên Ngài buông bỏ nó.

Chúng ta tu hành là để biết sự việc như thế đó. Chúng ta không thể điều khiển những thứ này, bởi chúng ta không phải chủ nhân của chúng. Cố điều khiển chúng chỉ dẫn đến khổ đau. Nếu chúng ta biết bản chất của những thứ này, chúng ta sẽ thấy rõ. Chúng ta thấy chân lý, chúng ta trở thành một với nó. Giống như một cục sắt nóng đỏ, vừa được lấy khỏi lò, phía nào chúng ta chạm vào cũng nóng; Bạn phải nhìn thấy sự việc như thế đó.

Thường thì khi mới bắt đầu tu hành, chúng ta muốn thấy, muốn biết ngay, nhưng chúng ta không biết chúng ta sẽ thấy hay biết điều gì. Có một đệ tử của tôi, một người rất rối rắm và hoài nghi đủ thứ. Nhưng Sư ấy kiên trì tu hành, và tôi tiếp tục chỉ dạy cho đến

khi Sư bắt đầu tìm được một chút bình an. Nhưng khi đạt được một chút bình an, Sư lại hoài nghi nữa. “*Tôi phải làm gì kế tiếp đây?*” Sư ấy hỏi tôi. Lại nữa! Sự rối rắm lại phát sinh. Sư ấy nói rằng mình muốn được bình an nhưng khi có được nó, Sư không muốn nó. Anh muốn biết phải làm gì sau đó!

Cho nên, trong sự tu hành, chúng ta phải làm mọi thứ với sự xả bỏ. Chúng ta xả bỏ bằng cách nhìn thấy sự việc rõ ràng. Hãy biết những phẩm chất đích thực của thân và tâm.

Khi tu tập Thiền Định, chúng ta tập trung sự chú ý của mình vào hơi thở ra và hơi thở vào tại chóp mũi hay môi trên. Sự chú tâm này gọi là *Vitakka (Tầm)* hay “*hướng tâm về đối tượng*”. Khi chúng ta đã “*tập trung*” và bám chặt tâm vào một đối tượng, đây gọi là *Vicāra (Tứ)*, sự theo dõi hơi thở tại chóp mũi. Phẩm chất này của *Vicāra* sẽ tự động hòa lẫn vào những cảm thọ khác, và chúng ta có thể nghĩ rằng tâm của mình không tĩnh lặng, không bình an, nhưng thật ra đây chỉ là sự làm việc của *Vicāra* khi nó hòa lẫn với các cảm thọ. Nhưng nếu điều này đi lạc hướng quá xa, tâm sẽ đánh mất sự điềm tĩnh, cho nên chúng ta phải kéo tâm lại, hướng tới đối tượng tập trung. Ngay khi chúng ta tái lập sự chú ý của mình, *Vicāra* bám chặt, hòa lẫn vào những cảm thọ khác nhau. Nhìn thấy điều này, nếu thiếu hiểu biết, chúng ta có thể nghĩ, “*Tại sao tâm mình cứ đi lang thang? Mình muốn nó đứng yên, nhưng tại sao nó không yên?*” Đây là tu hành với sự dính mắc.

Thật ra, tâm chỉ chạy theo bản chất tự nhiên của nó. Vấn đề là chúng ta cộng thêm vào đó *cái ý muốn*

tâm đứng yên và cái ý nghĩ tại sao tâm không đứng yên. Sự ghét phát sinh và chúng ta cộng luôn cái ghét đó vào, làm tăng thêm sự hoài nghi, tăng thêm đau khổ và tăng thêm sự rối rắm của chúng ta. Thế nên, nếu có *Vicāra* đang phản ánh về những sự kiện trong tâm như thế này, chúng ta nên khéo léo suy nghĩ như sau: “À, *tâm là thế mà*”. Đó là “*người biết*” đang nói chuyện, đang bảo bạn nhìn thấy thực chất của sự việc. Tâm là thế đó. Chúng ta xả bỏ ngay đó và tâm trở nên bình an. Cứ thế, mỗi khi tâm mất tập trung, chúng ta lại hướng tâm về bám chặt trên đối tượng, và không bao lâu thì sự bình an sẽ trở lại. *Vitakka (Tầm)* và *Vicāra (Tứ)* làm việc với nhau như thế đó. Chúng ta dùng *Vicāra* để quan sát những cảm thọ phát sinh. Khi sự dán chặt tâm trên đối tượng trở nên rời rạc dần, chúng ta lại “*hướng*” sự chú ý của mình về đối tượng.

Điều quan trọng là, ở giai đoạn này, chúng ta phải tu hành với sự xả bỏ. Nhìn thấy *Vicāra* tương tác với các cảm thọ, chúng ta có thể nghĩ rằng tâm rối loạn và chúng ta khởi niệm ghét. Chính nơi đây, chúng ta khiến cho mình đau khổ. Chúng ta không vui chỉ vì chúng ta muốn tâm yên lặng. Đây là tà kiến. Nếu chúng ta sửa chữa quan điểm của mình một chút để thấy rằng động thái này chỉ là bản chất của tâm, chỉ vậy thôi là đủ để khuất phục sự rối loạn. Đây gọi là xả bỏ. Và rồi, nếu chúng ta không dính mắc, nếu chúng ta tu hạnh xả bỏ trong hành động, và hành động với sự xả bỏ, thì *Vicāra (sự dán chặt tâm trên đối tượng)* sẽ tự nhiên làm việc ít hơn. Nếu tâm chúng ta không còn bị quấy nhiễu, *Vicāra* sẽ muốn quán tưởng Pháp, bởi nếu chúng ta không quán tưởng Pháp, tâm sẽ lại phóng ra ngoài.

Cho nên, có *Vitakka* (hướng tâm về đối tượng) rồi mới *Vicāra* (dán chặt tâm trên đối tượng), *Vitakka* rồi *Vicāra*, *Vitakka* rồi *Vicāra*, và cứ như thế, cho đến khi *Vicāra* dần dần trở nên vi tế hơn. Lúc đầu, *Vicāra* đi khắp nơi giống như nước chảy. Nếu chúng ta bực bội điều này và muốn ngừng dòng nước chảy, chúng ta sẽ đau khổ. Nếu chúng ta hiểu rằng nước chảy là việc tự nhiên, chúng ta không đau khổ. *Vicāra* là thế đó. Có *Vitakka*, rồi *Vicāra* tương tác với các cảm thọ. Chúng ta có thể dùng những cảm thọ này làm đối tượng thiền của mình, lắng dịu tâm bằng cách nhận biết những cảm thọ này.

Nếu chúng ta biết bản chất của tâm là thế, chúng ta sẽ xả bỏ, giống như việc để cho nước chảy tự nhiên. *Vicāra* càng lúc càng trở nên vi tế hơn. Có lẽ tâm muốn quán tưởng thân thể hay sự chết, hay những đề mục khác. Khi đề mục quán tưởng thích hợp với chúng ta, một cảm giác khoan khoái sẽ phát sinh. Sự khoan khoái đó là gì vậy? Nó là trạng thái Hỷ (*Pīti*), có thể trong hình thức mát mẻ, nhẹ nhõm hay sồn ốc, nổi da gà. Tâm mê mẩn. Sự Hỷ này đi kèm với Lạc (*Sukha*), sự phát sinh và tan biến của nhiều thứ cảm xúc và trạng thái nhất tâm (*Ekaggatā*).

Trong tầng thiền thứ nhất (*Sơ thiền*), chúng ta có đầy đủ 5 chi thiền là *Tầm* (*Vitakka*: sự hướng tâm về đối tượng quan sát); *Tứ* (*Vicāra*: Tâm dán chặt vào đối tượng); *Hỷ* (*Pīti*: tâm hoan hỷ); *Lạc* (*Sukha*: Thân tâm nhẹ nhàng, dễ chịu) và *Nhất tâm* (*Ekaggatā*: Tâm an trú trên đối tượng). Còn tầng thiền thứ hai (*Nhị thiền*) thì sao? Khi tâm trở nên thanh nhẹ hơn, *Tầm* và *Tứ* trở thành thô tạp nên chúng bị loại bỏ, chỉ còn lại *Hỷ*, *Lạc*

và *Nhất Tâm*. Tâm tự nó làm những điều này. Chúng ta không phải ước đoán gì cả mà chỉ biết sự việc là thế.

Khi tâm trở nên thanh nhẹ hơn (*Tam thiên*), ngay cả *Hỷ* cũng không còn, chỉ còn lại *Lạc* và *Nhất tâm*, và rồi chúng ta nhận biết như vậy. *Hỷ* đi đâu vậy? Nó không đi đâu cả, chỉ là tâm càng lúc càng trở nên tinh vi hơn nên *Tam thiên* phải mất đi những phẩm chất quá thô tạp đối với nó. Bất cứ thứ gì quá thô tạp, Tầng thiên sẽ loại bỏ và tiếp tục loại bỏ như thế mãi cho đến khi Tầng thiên đạt đến tột đỉnh của sự tinh vi, đó là *Tứ thiên* (*Tầng thiên sắc giới cao nhất*). Tâm lúc này chỉ còn lại trạng thái *Nhất tâm* và *Xả bỏ* hay sự bình thản. Không còn gì hơn thế nữa.

Khi tâm đi ngang qua các tầng Thiên Định, nó phải tiến triển theo cách này. Chúng ta muốn làm cho tâm yên lặng, nhưng nó không yên lặng. Đây là tu với lòng ham muốn sự bình an. Tâm như thế đã bị khuấy động rồi. Chúng ta lại khuấy động sự việc thêm bằng ước muốn cho nó được bình an. Chính sự ham muốn này là nguyên nhân. Chúng ta không nhìn thấy rằng cái muốn cho tâm bình an là sự tham ái (*Tanhā*). Chúng ta càng muốn sự bình an, tâm càng bị khuấy động. Và rồi cuối cùng, chúng ta đấu tranh với chính mình cho đến khi chúng ta bỏ cuộc.

Nếu thấy rằng tâm chỉ đi theo bản chất tự nhiên của nó, và nếu chúng ta không quá quan tâm đến nó, chúng ta có thể hiểu cách làm việc của nó, như cách cha mẹ hiểu con cái của mình. Trẻ con có thể nói đủ thứ chuyện. Nếu hiểu chúng, chúng ta cứ để chúng nói. Trẻ con nói chuyện như thế bởi vì chúng không biết gì

hơn thế. Khi xả bỏ, chúng ta không bực bội với đứa trẻ. Chúng ta có thể nói chuyện với bạn bè của mình mà không cảm thấy bị quấy nhiễu, trong lúc đứa trẻ vẫn tiếp tục nói huyền thuyên và chơi đùa. Tâm giống như thế. Nó không có hại gì cả trừ khi chúng ta nắm bắt nó và suy nghĩ về nó. Khi đó mới là phiền phức.

Khi *Hỷ* phát sinh, hành giả cảm giác một niềm hoan, vui mừng khó tả, điều mà chỉ ai kinh nghiệm mới hiểu được. *Lạc* phát sinh và *Nhất tâm* cũng hiện diện. *Tâm, Tứ, Hỷ, Lạc* và *Nhất tâm* đều có mặt. Năm chi thiên này đều hợp nhất tại một điểm. Mặc dù chúng có phẩm chất khác nhau nhưng đều quy tụ tại một nơi, và chúng ta có thể nhìn thấy tất cả ở đó như nhìn thấy nhiều thứ trái cây khác nhau trong một cái bát. *Tâm, Tứ, Hỷ, Lạc* và *Nhất tâm*, chúng ta có thể nhìn thấy tất cả trong một cái tâm. Nếu có người hỏi, “*Lúc đó, Tâm sẽ như thế nào, Tứ, Hỷ, Lạc sẽ như thế nào?*”, chúng ta sẽ khó có thể trả lời, nhưng khi chúng quy tụ trong tâm, chúng ta sẽ tự mình nhận thấy.

Sự tu hành của chúng ta, vào lúc này, sẽ hơi khác biệt. Chúng ta phải có chánh niệm và tỉnh giác, không đánh mất chính mình. Biết bản chất đích thật của sự việc. Đây là những giai đoạn của thiền. Đừng hoài nghi điều gì liên quan đến sự hành thiền. Dù bạn có lún xuống đất hay bay trên không, hay có “*chết*” trong khi hành thiền, cũng đừng để cho sự hoài nghi phát sinh. Bất kể những phẩm chất của tâm lúc đó là gì, cứ việc nhận biết chúng. *Đây là nguyên tắc của chúng ta: phải có chánh niệm, tỉnh giác dù là đi, đứng, nằm hay ngồi. Bất kỳ thứ gì phát sinh, cứ để nó ở đó, đừng dính mắc.* Thích hay không thích, hạnh phúc hay đau khổ, hoài

nghi hay chắc chắn, hãy quan sát với sự dán chặt tâm vào đối tượng và đo lường kết quả của những phẩm chất đó. Đừng cố đặt tên cho mọi thứ, chỉ nhận biết nó thôi. *Hãy biết rằng mọi thứ phát sinh trong tâm đều là những cảm thọ. Chúng đều tạm bợ. Chúng sinh khởi, tồn tại và hoại diệt. Chỉ bấy nhiêu thôi. Chúng không có tự ngã. Chúng không đáng để ta nắm giữ và dính mắc.*

Khi chúng ta nhìn thấy mọi vật thể và tâm thái theo cách này với trí tuệ, chúng ta nhìn thấy sự vô thường của tâm, của thân, của sự hạnh phúc và đau khổ, của sự thương và ghét. Tất cả đều vô thường. Nhận ra điều này, tâm trở nên mệt mỏi, mệt mỏi với thân và tâm, mệt mỏi với những thứ sinh diệt và tạm bợ. Tâm không còn muốn bị kẹt vào những thứ này, nó nhìn thấy sự bất toàn của thế gian và sự bất toàn của sự sinh khởi. Khi tâm nhìn thấy như thế, thì bất kỳ ở đâu, chúng ta cũng nhìn thấy sự vô thường, khổ và vô ngã. Không có gì để nắm giữ. Dù chúng ta có ngồi nơi gốc cây hay trên đỉnh núi, chúng ta đều có thể nghe sự giảng dạy của Đức Phật. Tất cả cây cối đều như đồng nhất; tất cả chúng sinh đều như một thể, không có gì đặc biệt về chúng cả. Chúng sinh khởi, tồn tại một thời gian, và rồi hủy diệt, tất cả đều là vậy. Nếu chúng ta nhìn thấy thân và tâm chỉ là thể, không có sự khổ nào tồn tại, bởi vì chúng ta không bám chặt vào chúng. Dù ở đâu, chúng ta cũng có trí tuệ. Ngay cả khi nhìn một cái cây, chúng ta vẫn có thể nghĩ về nó với trí tuệ. Nhìn cỏ hay côn trùng, đây đều là đề mục cho sự quán tưởng.

Nói cho cùng, chúng đều là Pháp. Không hơn, không kém. Nếu chúng ta có thể nhìn thấy điều này,

hành trình tâm linh của chúng ta kể như hoàn tất. Đây gọi là sự giác ngộ nhận biết thế gian rõ ràng như nó đích thật là. Tâm biết chính nó hoàn toàn và đoạn trừ nguyên nhân của khổ đau. Khi không còn nhân, quả không thể phát sinh.

Những điều căn bản mà chúng ta cần phát triển là: thứ nhất, phải thẳng thắn và thành thật; thứ hai, tránh xa mọi điều ác, có lòng khiêm tốn và ít muốn biết đủ. Nếu chúng ta ít nói và ít muốn biết đủ, chúng ta sẽ nhìn thấy chính mình và không mất sự chú tâm. Tâm sẽ có nền tảng của Giới, Định, và Tuệ.

Cho nên, người hành thiền không nên dễ dãi. Ngay cả khi bạn đúng, cũng đừng dễ dãi. Tại sao tôi nói “*đừng dễ dãi*”? Bởi vì tất cả những thứ này đều không chắc chắn. Không có gì chắc chắn cả. Hãy biết chúng là như thế. Nếu bạn được bình an, cứ để sự bình an ở đó. Bạn có thể rất muốn buông thả trong đó, nhưng bạn chỉ nên nhận biết bản chất của nó. Đối với sự khổ cũng vậy.

Sự tu hành này tùy thuộc nơi bạn. Không ai khác biết rõ tâm bạn như chính bạn. Bạn phải thành thật với chính mình. Tu hành chân chính, không tu nửa vời, cũng không làm cho mình kiệt sức. *Chỉ cần bạn có chánh niệm và tỉnh giác, bạn có thể phân biệt đâu là sai, đâu là đúng bên trong bạn. Bạn chỉ cần bấy nhiêu thôi. Không cần nhiều hơn nữa.*

CHƯƠNG 22: TRONG MÀN ĐÊM DÀY ĐẶC

Đừng chạy theo cảm xúc của bạn. Hãy huấn luyện chính mình. Trong sự tu hành, bạn cần phải đánh liều mạng sống của mình.

Trời đã về chiều, và tôi không có gì khác để làm. Nếu tôi suy nghĩ thêm, tôi biết tôi sẽ không đi, nên tôi kéo một Sa Di và chúng tôi cùng đi. *“Đã đến lúc phải nhìn vào sự sợ hãi của mình”,* tôi tự nhủ. *“Nếu số tôi đã tận, thì để nó tận. Nếu tâm tôi cứ ngoan cố và vô minh như thế này mãi thì để nó chết cho rồi”*. Tôi nghĩ như thế. Thật ra, tôi không muốn đi nhưng tôi ép mình đi. Với những việc như thế này, nếu bạn đợi cho đến khi đúng thời điểm, bạn sẽ không bao giờ đi. Cho nên, tôi cứ đi đại.

Tôi chưa bao giờ ở trong một nghĩa địa. Đó là một cảm giác vô cùng khó tả. Chú Sa Di muốn cầm lều ngay bên cạnh tôi, nhưng tôi không chịu. Tôi buộc chú ở cách tôi khá xa. Thật ra, tôi rất muốn nó ở cạnh bên, nhưng tôi không cho phép điều này xảy ra. *“Nếu sự sợ hãi sẽ kinh khiếp, hãy để nó chết trong đêm nay”,* tôi thách thức chính mình. Tôi sợ, nhưng tôi cũng can đảm. Trước sau gì bạn cũng chết thôi.

Đến gần tối thì tôi có cơ hội. Từ trong làng, người ta khiêng ra một cái xác chết. Hay quá! Tôi không cảm thấy bàn chân của mình nữa, tôi muốn chạy khỏi đó ngay. Họ muốn tôi làm lễ cầu siêu nhưng tôi không làm. Tôi bỏ đi nơi khác. Khi họ đi rồi, tôi mới quay trở lại. Tôi nhìn thấy họ chôn cái xác chết cạnh chỗ của tôi.

Tôi dùng mấy cây tre mà họ khiêng xác chết để lót chỗ ngồi cho mình. Bây giờ tôi làm gì đây? Làng mạc thì cách đây khá xa, khoảng 23 cây số. *“Được, nếu số phải chết, thì chết thôi”*. Nếu bạn không dám làm điều này, bạn sẽ không bao giờ biết nó như thế nào. Thật là một kinh nghiệm nhớ đời. Trời tối dần, và tôi không biết mình phải chạy đi đâu trong cái nghĩa địa đó. *“Ôi! Cứ chết đi. Người ta sinh ra là để chết mà”*. Tôi không muốn đi kinh hành. Tôi chỉ muốn vào trong mùng. Mỗi khi tôi thử cố đi về phía cái mả, làm như có thứ gì kéo tôi lại, không cho tôi đi tiếp. Tôi có cảm giác như sự sợ hãi và lòng can đảm của tôi đang tranh đấu kịch liệt. Nhưng tôi đã đi. Bạn phải huấn luyện mình như vậy.

Khi trời tối, tôi vào ngồi trong mùng. Tôi có cảm tưởng như có bảy lớp tường bao quanh mình. Nhìn thấy cái bát ăn quen thuộc bên cạnh mình, tôi cảm thấy rất an ủi. Nó giống như một người bạn cố tri của tôi. Phải, đôi lúc, ngay cả cái bát cũng có thể là bạn! Tôi ngồi trong mùng quan sát cái xác chết suốt đêm. Tôi không nằm xuống và cũng không ngủ. Tôi chỉ ngồi yên lặng. Dù có muốn ngủ, tôi cũng không ngủ nổi. Tôi quá sợ, nhưng tôi vẫn ngồi đó suốt đêm. Có ai trong chúng ta ở đây dám làm như thế? Bạn dám ngồi suốt đêm trong nghĩa địa không? Nếu bạn không thể làm thế, bạn không thật sự biết tu hành.

Khi trời sáng, tôi nói với mình, *“Ô! Tôi vẫn còn sống!”* Tôi rất vui, *“Có gì đâu!”* tôi nghĩ, *“Chỉ là sự sợ hãi của mình thôi!”*. Sau khi đi khất thực và ăn uống đầy đủ, tôi cảm thấy sáng khoái. Trời nắng ấm. Tôi nghỉ ngơi một chút rồi đi kinh hành. *“Đêm nay, mình nên có một buổi thiền tốt và yên lặng, bởi vì mình đã trải qua*

tất cả đêm qua rồi”, tôi suy nghĩ. “*Chắc không còn gì khác nữa đâu*”. Rồi chiều hôm đó, người ta khiêng vào một cái xác chết thật lớn. Có lẽ lần này sẽ dễ sợ hơn lần trước. Họ mang cái xác vào và hỏa táng nó ngay bên cạnh chỗ ngồi của tôi, ngay phía trước. Tôi nghĩ, “*Được lắm. Hỏa táng cái xác đó ngay đây sẽ giúp cho tôi*”. Lần này, tôi cũng không chịu làm lễ cho người dân làng. Tôi đợi cho họ về trước khi quay trở lại.

Rồi tôi ngồi đó và quan sát cái xác chết bị thiêu đốt suốt đêm. Không có gì có thể diễn tả được nỗi sợ của tôi. Trong đêm đen, ngọn lửa từ cái xác chết cứ chập chờn và nổ lách tách. Tôi muốn đi kinh hành trước cái xác chết, nhưng không đủ can đảm làm thế. Mùi hôi thối bốc ra từ cái xác chết đang cháy. Cuối cùng, tôi phải vào trong mùng. Tôi quay lưng về phía ngọn lửa. Tôi quên cả ngủ, tôi cũng chẳng nhớ đến điều đó nữa. Mắt tôi cứ đờ vì sợ hãi. Không có ai ở gần đó, không có nơi nào để lẩn tránh trong cái đêm đen ngịt đó.

“Được, tôi sẽ ngồi và chết ở đây. Tôi sẽ không rời khỏi chỗ này”.

Một cái tâm bình thường có muốn đặt bạn vào một tình huống như vậy không? Nếu cứ lý luận với nó, bạn sẽ chẳng bao giờ đi. Ai lại muốn làm một việc như thế? Nếu không có niềm tin mãnh liệt vào giáo lý của Đức Phật, bạn sẽ chẳng bao giờ làm thế. Lúc đó là khoảng 10h tối, tôi ngồi quay lưng về phía ngọn lửa. Tôi không biết đó là gì, nhưng có tiếng sột soạt từ ngọn lửa sau lưng tôi. Không lẽ cái hòm vừa sụp đổ? Hay có lẽ có một con chó đang đến gần cái xác chết? Nhưng không,

tiếng động này gần giống tiếng bước chân chậm chạp của một con trâu. “*Thôi đi, mặc kệ nó...*”. Nhưng rồi nó bắt đầu đi về phía tôi, như thể đó là một con người! Nó đi tới phía sau tôi, bước chân nặng nề giống như bước chân của một con trâu, nhưng không phải thế. Có tiếng lá bị giẫm khi nó đi vòng ra phía trước. Làm sao đây? Tôi chạy đi đâu bây giờ? Nhưng rõ ràng là nó đang đi đến trước mặt tôi. Rồi nó đi vòng lại và đi về hướng người Sa Di. Sự yên lặng trở lại. Tôi không biết đó là gì, nhưng sự sợ hãi khiến tôi suy đoán đủ thứ. Đâu chừng nữa tiếng đồng hồ sau, thì bước chân đó bắt đầu quay trở lại từ phía người Sa Di. Cứ như là một người! Lần này, nó đi thẳng về phía tôi, đâm thẳng vào như thể sắp giẫm lên người tôi! Tôi nhắm mắt chặt và nhất định không mở ra. “*Tôi sẽ chết nhắm mắt!*”

Nó đến gần dần, gần dần, rồi ngừng ngay trước mặt tôi và đứng sững lại. Tôi có cảm tưởng là nó đang vẩy bàn tay cháy đen của nó trước mặt tôi. Ồ! tôi chịu hết nổi rồi! Tôi vứt bỏ hết mọi thứ, bỏ luôn Phật, Pháp Tăng. Tôi quên hết tất cả. Chỉ có sự kinh hoàng tột độ. Tôi không nghĩ đến chuyện gì khác. Từ ngày sinh ra đến giờ, tôi chưa bao giờ sợ hãi đến thế. Phật và Pháp biến mất hết, tôi không biết chúng đi đâu. Chỉ có sự sợ hãi dâng tràn trong ngực, nó như miếng da căng cứng trên mặt trống.

“*Được, cứ để vậy. Tôi làm gì bây giờ*”. Tôi ngồi mà không cảm giác có mặt đất. Nỗi sợ quá lớn đến độ nó lấp đầy tâm trí tôi như một cái bình đầy nước. Nếu bạn đổ nước vào bình cho đến khi bình đã đầy, mà vẫn cố đổ thêm nữa, nước sẽ tràn ra ngoài. Nỗi sợ trong lòng

tôi lúc đó cũng như thế. Nó gần như đã đến tột đỉnh và sắp sửa tràn ra ngoài.

“Nhưng người sợ cái gì chứ?”, một giọng nói bên trong hỏi tôi.

“Tôi sợ chết” một giọng nói khác đáp lại.

“Thế à, nhưng cái “chết” này ở đâu vậy? Tại sao hoảng sợ đến thế? Hãy nhìn xem sự chết này ở đâu?”

“Tại sao chứ? Sự chết ở trong tôi mà!”

Nếu sự chết ở bên trong bạn, thì bạn chạy đi đâu để trốn nó đây? Nếu bạn chạy trốn, bạn chết. Nếu bạn ở lại đây, bạn chết. Bạn đi tới đâu, cái chết đi theo bạn tới đó, bởi vì cái chết nằm bên trong bạn. *“Sợ hay không sợ, bạn cũng chết. Không có nơi nào có thể tránh được cái chết”*.

Vừa nghĩ như thế, sự nhận thức của tôi đảo ngược hoàn toàn. Tất cả sự sợ hãi tan biến hoàn toàn, dễ dàng như trở bàn tay. Thật là kinh ngạc. Sợ hãi nhiều như vậy, mà lại có thể tan biến trong chớp nhoáng! Cảm giác không sợ đã thay thế vào đó. Tâm của tôi, lúc bấy giờ, cứ đi lên cao dần cho đến khi tôi có cảm tưởng như mình đang ở trên mây. Tôi vừa chế ngự được sự sợ hãi, thì trời bắt đầu mưa, gió rất mạnh. Nhưng tôi không sợ gì nữa. Tôi cũng không sợ là các nhánh cây có thể gãy để đè lên tôi. Tôi không quan tâm đến nó. Trời mưa tầm tã, mưa như trút nước. Khi trời ngừng mưa, mọi thứ đều ướt đẫm. Tôi ngồi bất động.

Ướt nhèm như thế, tôi làm gì sau đó? Tôi khóc! Nước mắt chảy xuống má tôi. Tôi nghĩ, *“Tại sao tôi ngồi đây giống như một đứa trẻ mồ côi, ướt nhẹp, như một người vô gia cư, như một người bị lưu đày vậy?”*

Và rồi tôi nghĩ thêm, *“Tất cả những người ngồi thoải mái trong nhà lúc này có lẽ không bao giờ nghĩ rằng có một nhà Sư ngồi ở đây, tắm mưa suốt đêm như thế này. Làm vậy để làm gì?”* Nghĩ như thế rồi, tôi bắt đầu cảm thấy tội nghiệp cho mình, nên nước mắt tuôn tràn. *“Những giọt nước mắt này có gì tốt đâu, cứ để chúng chảy ra hết”*.

Tôi tu hành như vậy đó.

Sau khi chế ngự được cảm xúc của mình, tôi ngồi đó và quan sát mọi thứ bên trong. Có quá nhiều thứ phát sinh, tôi không thể diễn tả được. Rồi tôi nhớ đến lời của Phật: *“Kể trí sẽ tự mình biết”*. Kinh nghiệm này tôi đã trải qua, chỉ tôi mới hiểu mà thôi. Một nỗi sợ kinh hoàng, nhưng nó tan biến hết. Đây là một kinh nghiệm cá nhân. Dù tôi có kể cho người khác, họ cũng không hiểu. Đó là điều mà mỗi người phải tự mình kinh nghiệm lấy. Tôi càng quán chiếu sự việc này, nó càng sáng tỏ hơn. Tôi trở nên mạnh mẽ hơn dần. Niềm tin của tôi càng lúc càng vững chắc hơn, cho đến khi trời sáng. Khi tôi mở mắt, mọi thứ đều toàn một màu vàng. Vào lúc giữa đêm, tôi có muốn đi tiểu, nhưng cảm giác đó đã ngừng hẳn. Khi tôi đứng dậy từ chỗ ngồi, mọi thứ chung quanh đều ửng vàng. Khi tôi đi tiểu, tôi thấy có máu!

“Cái gì vậy? Ruột tôi bị rách à?”, có tiếng nói. *“Nếu nó rách thì thôi. Chết thì chết. Tôi chỉ ngồi đó suốt đêm, đâu làm gì có hại đâu. Nếu nó sắp nổ tung, cứ để nó nổ”*, có giọng nói như thế.

Tâm tôi cứ như đang tranh cãi với chính nó. Giọng nói từ phía này, nói, “*Ê, nguy hiểm quá!*” Một giọng nói khác sẽ phản đối, thách thức nó và thắng thế.

“*Hừm, mình đi đâu tìm thuốc đâu?*” Tôi suy nghĩ. Nhưng rồi một ý tưởng phát sinh, “*Ai cần những thứ đó. Người tu đâu thể cắt cây cỏ để làm thuốc. Chết thì chết, có sao đâu? Có gì khác để làm đâu? Nếu tôi chết trong khi tu hành như thế này, tôi sẵn sàng. Nếu tôi đang làm một điều gì xấu thì không tốt. Nhưng tôi sẵn sàng chết trong khi tu hành như thế*”.

Đừng chạy theo cảm xúc của bạn. Hãy huấn luyện chính mình. Trong sự tu hành, bạn cần phải đánh liều mạng sống của mình. Có đôi lúc, bạn sẽ cảm thấy vô cùng đau khổ, đến độ bạn khóc sụt mướt. Đúng vậy! Tu hành là thế đó. Nếu bạn buồn ngủ và muốn nằm xuống, đừng cho phép mình ngủ. Đánh tan sự buồn ngủ trước khi bạn nằm xuống.

Đôi lúc, sau khi đi khất thực và khi đang quán tưởng thức ăn trước khi ăn, bạn không giữ được sự điềm tĩnh. Tâm của bạn giống như một con chó điên, nước dãi chảy lòng thòng, bạn quá đói. Có lúc bạn cũng quán tưởng, bạn cứ cầm đầu ăn. Tai họa là đó. Nếu tâm không chịu lắng dịu xuống và nhẫn nại, hãy đẩy cái bát ra và không ăn. Hãy huấn luyện mình, kỷ luật bản thân. Đó là tu hành. Đừng chạy theo tâm của mình. Hãy đẩy cái bát đi, đứng dậy và rời khỏi chỗ đó. Đừng cho phép mình ăn. Nếu tâm rất muốn ăn nhưng vẫn ngoan cố, đừng cho nó ăn. Nước miếng sẽ ngừng chảy. Nếu phiền não biết rằng chúng sẽ không có gì để ăn, chúng sẽ sợ. Ngày hôm sau, chúng sẽ không dám quấy rầy

bạn nữa. Chúng sợ chúng sẽ không có gì để ăn. Hãy thử đi nếu bạn không tin tôi.

Con người không tin vào sự tu hành. Họ không dám thử. Họ sợ đói, sợ chết. Nếu bạn không thử, bạn sẽ không biết nó là như thế nào. Đa số chúng ta không dám làm, không dám thử. Chúng ta quá sợ.

Thử nghĩ đi: điều quan trọng nhất là gì? Không có gì khác ngoài trừ sự chết. Chết là điều quan trọng nhất trong thế gian. Nếu bạn không có quần áo mặc, bạn không chết. Nếu bạn không có trầu cau để nhai hay thuốc lá để hút, bạn vẫn không chết. Nhưng nếu bạn không có gạo hay nước, bạn sẽ chết. Chỉ có hai thứ này là quan trọng ở đây. Bạn cần gạo và nước để nuôi dưỡng thân thể. Cho nên, tôi không quan tâm đến những thứ khác. Tôi miễn nguyện với những gì người ta cho. Chừng nào tôi có gạo và nước, tôi có đủ để tu hành và tôi miễn nguyện. Bạn có thấy như thế là đủ không? Những thứ khác đều là dư thừa. Bạn có chúng hay không cũng không quan trọng. Điều duy nhất quan trọng là gạo và nước.

“Nếu sống như thế, tôi có sống nổi không?” Tôi tự hỏi mình. *“Đủ để tiếp tục tu hành. Ít nhất tôi cũng sẽ có cơm để ăn, mỗi nhà cho một miếng. Nước thì đã sẵn có chung quanh đây. Chỉ hai thứ này là đủ.”*

Cái tâm này đã bị phỉnh gạt quá nhiều kiếp rồi. Bất cứ thứ gì chúng ta không thích, chúng ta muốn tránh. Chúng ta nói là mình tu hành, nhưng thật ra chúng ta đang chìm đắm trong sự sợ hãi. Đây không thể gọi là tu hành. Nếu là tu hành thật, bạn sẽ đánh liều cả mạng sống của mình. Nếu đã quyết tâm tu

hành, tại sao bạn lại quan tâm đến những chuyện nhỏ mọn? *“Tôi chỉ được một chút, bạn có nhiều hơn. Bạn cãi với tôi, cho nên tôi cãi lại”*. Tôi không có những tư tưởng này, bởi vì tôi không quan tâm đến những thứ đó. Bất cứ những gì người khác làm, đó là chuyện của họ. Khi tôi tới những thiền viện khác, tôi không dính dấp vào những thứ đó. Ai tu cao, ai tu thấp, tôi không để ý. Tôi chỉ lo chuyện của mình. Và vì vậy, tôi dám tu hành và sự tu hành dẫn tới trí tuệ và sự giác ngộ.

Khi sự tu hành của bạn có kết quả, đó mới thật là tu hành. Bạn tu hành cả ngày lẫn đêm. Ban đêm, lúc yên tĩnh, tôi ngồi thiền rồi đi kinh hành. Tôi cứ thay đổi như vậy ít nhất là hai, ba lần mỗi đêm. Đi, rồi ngồi, rồi lại đi. Tôi không thấy chán. Có lúc trời mưa nhẹ và tôi nghĩ đến cái thời tôi còn làm ruộng. Quần tôi đến hôm sau vẫn còn ướt, nhưng tôi phải thức dậy trước khi trời sáng và mặc nó vào lại. Rồi tôi phải đi xuống để dẫn trâu ra khỏi chuồng. Tất cả những gì tôi có thể thấy là con trâu và cái cổ của nó, bởi ở trong đó đầy cả sinh lầy. Sợi dây thừng mà tôi nắm dính đầy phân trâu. Rồi đuôi trâu cứ quất qua quất lại, bết thêm phân trâu vào người tôi. Bàn chân tôi đau nhức vì bị nhiễm trùng, và tôi vừa đi, vừa suy nghĩ, *“Tại sao đời sống khổ quá thế?”* Và bây giờ đây, tôi đang đi kinh hành..., một chút mưa đâu có ăn nhằm gì với tôi? Nghĩ như thế, tôi tự khích lệ mình trong sự tu hành.

Nếu sự tu hành đạt đến Quả Dự Lưu (*Thánh Quả đầu tiên*), thì không có gì để so sánh. Không còn cái khổ giống như cái khổ của một tu sĩ, và không có cái vui giống như cái vui của một tu sĩ. Không có sự hăng say hay sự biếng nhác giống như sự hăng say và biếng nhác

của một tu sĩ. Những người tu hành theo Chánh Pháp là tối thượng. Cho nên, nếu bạn thật sự tu hành, bạn sẽ tự mình nhìn thấy điều kỳ diệu mà tôi muốn nói. Nhưng đa số chúng ta chỉ nói về sự tu hành. Chúng ta giống như một người mà mái nhà bị dột, nên phải ngủ tránh qua một bên. Khi trời nắng rọi vào phía đó, hấn lẩn qua phía bên kia và suy nghĩ, *“Không biết bao giờ mình mới có được một căn nhà tử tế như những người khác?”* Nếu mái nhà chỗ nào cũng dột, hấn đứng dậy và bỏ đi. Đây không phải cách để làm việc, nhưng đây là cách mà đa số người làm.

Cái tâm này của chúng ta, những phiền não này, nếu bạn chạy theo chúng, chúng sẽ gây phiền phức cho bạn. Bạn càng chạy theo chúng, sự tu hành của bạn càng thối hóa. Nếu tu hành đúng, đôi lúc bạn sẽ ngạc nhiên với sự hăng say của mình. *Bất kể người khác tu hành tốt hay không, đừng để ý, chỉ quan tâm đến sự tu hành của mình. Ai đến, ai đi, không quan trọng, cứ tu hành.*

Nơi nào bạn còn vướng vè, nơi nào bạn còn khiếm khuyết, đó là nơi bạn phải tu hành. Nếu bạn chưa giải quyết được, đừng bỏ cuộc. Vừa giải quyết xong một vấn đề, bạn lại bị kẹt vào một vấn đề khác, hãy cứ kiên trì cho đến khi bạn giải quyết xong tất cả. Đừng hài lòng cho đến lúc đó. Đặt tất cả sự chú tâm của bạn vào nơi này. Trong khi ngồi, nằm hay đi, hãy xem xét nơi đây. Hãy giống như một nông dân chưa hoàn tất với thửa ruộng của mình. Mỗi năm ông đều trồng lúa, và năm nay, ông chưa trồng xong. Cho nên, tâm ông bị kẹt vào đó. Ông không an tâm. Ngay cả khi đang tiếp khách, ông cũng không thể thư giãn, ông luôn nghĩ tới

công việc đồng áng của mình. Hoặc giống như một người mẹ để con mình nằm ngủ trên lều trong khi bà đi xuống lều cho gia súc ăn, bà luôn nghĩ đến đứa bé, sợ nó té xuống lều. Bà có thể đang làm những việc khác, nhưng đứa con của bà không bao giờ rời khỏi tâm trí bà.

Sự tu hành của chúng ta cũng vậy. Chúng ta không bao giờ quên nó. Dù đang làm những việc khác, sự tu hành của chúng ta không bao giờ rời xa tâm trí của chúng ta. Nó luôn ở bên chúng ta, ngày lẫn đêm. Sự tu hành của bạn phải giống như vậy nếu bạn thật sự muốn tiến bộ. Lúc ban đầu, bạn phải nương tựa vào một vị thầy để được chỉ dẫn và khuyên bảo. Khi vị thầy chỉ dạy bạn, hãy làm theo sự chỉ dạy đó. Nếu bạn đã hiểu, thì không cần vị thầy bên cạnh, bạn tự mình tu. Khi những phẩm chất bất thiện hay buông lung phát sinh, hãy tự mình nhận biết, tự dạy dỗ mình. Tâm là “*người biết*”, là người chứng kiến. Tâm biết là bạn còn vô minh nhiều hay ít.

Tu hành là như thế đó. Bạn có thể nói rằng mình bị điên. Khi bạn thật sự tu hành, bạn giống như người điên. Bạn bóp méo sự nhận thức và rồi bạn điều chỉnh sự nhận thức của mình. Nếu bạn không điều chỉnh nó, nó sẽ phiền phức và khốn khổ như lúc trước. Cho nên, tu hành sẽ đau khổ nhiều, nhưng nếu bạn không nhận biết sự đau khổ của chính mình, bạn sẽ không hiểu Chân Lý về sự khổ⁴⁵. Để hiểu sự khổ, để đập tan nó, bạn phải đối diện với nó. Nếu bạn muốn bắn chim,

⁴⁵ *Khổ là Chân lý thứ nhất trong Kinh Tứ Diệu Đế.*

nhưng không đi ra ngoài để tìm, làm sao có thể bắt nó? Đau khổ, đó là điều Đức Phật dạy: sự khổ của sinh, sự khổ của già. *Nếu bạn không chịu kinh nghiệm sự khổ, bạn sẽ không nhìn thấy nó. Nếu bạn không nhìn thấy sự khổ, bạn sẽ không thể dứt trừ nó.*

Người ta không muốn nhìn thấy sự khổ. Họ không muốn kinh nghiệm sự khổ. Nếu họ khổ ở đây, họ chạy qua bên kia. Họ chỉ kéo cái khổ đi theo họ, chứ không bao giờ dứt trừ nó. Họ không quán chiếu hay khảo sát nó. Chừng nào bạn còn vô minh, dù đi tới đâu, bạn cũng thấy khổ. Bạn lên máy bay, nó lên máy bay với bạn. Bạn lặn xuống nước, nó lặn xuống với bạn. Sự khổ nằm bên trong chúng ta, nhưng chúng ta không hiểu điều này. Nếu nó đã nằm bên trong chúng ta, chúng ta chạy đi đâu để trốn nó?

Bạn phải xem xét điểm này thật kỹ cho đến khi bạn không còn nghi ngờ. Bạn phải dám tu hành. Đừng sợ, dù tu với một nhóm người hay tu một mình. Nếu những người khác biếng nhác, không quan trọng. Bất cứ ai đi kinh hành nhiều, tu hành nhiều... tôi bảo đảm kết quả. Nếu bạn thật sự kiên trì, dù ai đi, ai ở hay bất cứ gì, chỉ một kỳ an cư kiết hạ là đủ. Hãy tu hành như tôi đã nói ở đây. Tu hành kiên trì, đều đặn. Đừng tu hành như kiểu Đại Đức Peh. Trong một kỳ an cư kiết hạ, ông quyết định tịnh khẩu. Ông ngừng nói, được lắm, nhưng ông bắt đầu viết: "*Ngày mai, làm ơn rang cho tôi ít gạo*". Ông muốn ăn gạo rang! Ông ngừng nói, nhưng lại viết rất nhiều đến độ tâm càng tán loạn hơn lúc trước. Cứ mỗi phút, ông lại viết một thứ. Thật là buồn cười! Tôi không biết tại sao ông quyết định tịnh khẩu. Ông không hiểu tu hành là gì cả.

Thật ra, sự tu hành của chúng ta là tập hài lòng với tiêu chí “*ít muốn, biết đủ*” và chỉ cần để tự nhiên. Đừng lo là bạn sẽ giải đãi hay tinh tấn. Cũng đừng nói, “*Tôi tinh tấn*” hay “*Tôi giải đãi*”. Đa số mọi người chỉ tu khi họ cảm thấy tinh tấn. Nếu họ cảm thấy lười biếng, họ không màng tu. Nhưng người xuất gia không nên nghĩ như thế. *Khi bạn tinh tấn, hãy tu hành. Khi bạn giải đãi, hãy tu hành. Đừng để ý đến những chuyện khác. Hãy ném chúng ra ngoài, hãy huấn luyện mình. Hãy tu hành kiên trì, ngày lẫn đêm, năm này và năm tới, bất cứ lúc nào. Đừng để tâm đến những quan niệm tinh tấn hay giải đãi. Đừng lo là trời nóng hay lạnh, cứ tu. Đây gọi là tu hành đúng.*

Có người dốc sức tu hành trong sáu, bảy ngày liên tục, nhưng khi không nhìn thấy kết quả mà họ muốn, họ ngừng tu và quay trở lại với lối sống thế tục, chuyện trò, giao hảo, v.v... Rồi họ nhớ đến sự tu hành và phấn đấu thêm sáu, bảy ngày nữa, rồi lại ngừng tu. Đó là cách làm việc của vài nông dân. Lúc đầu, họ xông vào làm việc một cách hăng say. Rồi khi họ ngừng, họ không màng nhặt những dụng cụ làm rẫy của mình, mà cứ việc bỏ chúng ở đó. Sau đó, khi đất bị khô cứng hết, họ nhớ lại công việc của mình và làm thêm một chút nữa, rồi lại bỏ đó. Làm việc kiểu này, họ sẽ không bao giờ có được một mảnh vườn hay một thửa ruộng màu mỡ.

Sự tu hành của chúng ta cũng tương tự. Nếu bạn không cho sự tu hành của mình là quan trọng, bạn sẽ không đi tới đâu cả. Tu hành đúng là điều rất quan trọng. Hãy kiên trì! Đừng nghe theo những cảm xúc của mình. Nếu bạn thấy khoan khoái thì sao chứ? Đức Phật

không màng tới những thứ này. Ngài đã kinh nghiệm tất cả điều thiện lẫn điều ác, điều đúng lẫn điều sai. Đó là sự tu hành của Ngài. Chỉ lấy những gì bạn thích và bỏ những thứ bạn không thích - không phải là tu hành, đó là tai họa. Bất kể đi tới đâu, bạn cũng sẽ không mãn nguyện và bất kể ở đâu, bạn cũng thấy khổ. Có người tu hành vì muốn đạt được một điều gì đó. Nếu không đạt được điều mình muốn, họ không muốn tu nữa. Nhưng Đức Phật dạy rằng tu hành là xả bỏ, là ngừng lại, là dứt trừ tận gốc.

Có một người, khi mới bắt đầu tu hành, đôi lúc ông nhịn đói đến 15 ngày, rồi khi ăn, ông chỉ ăn lá và cỏ. Ông cho rằng ăn thịt là nghiệp chướng, nên ông chỉ ăn lá và cỏ. Sau một thời gian, "*Hừm, làm nhà Sư phiền toái quá, khó ăn chay lâu được. Có lẽ mình nên làm một Sa Di*". Thế là ông bỏ áo tu và trở thành một Sa Di. Từ đó, ông có thể nhặt lá, cỏ và đào củ để ăn, điều mà khi còn là một Tỳ Khưu, ông không thể làm. Ông tiếp tục như thế một thời gian, cho đến khi ông không còn biết mình phải làm gì nữa. Thế là ông bỏ hết. Ông bỏ làm Tỳ Khưu, bỏ làm Sa Di, bỏ hết tất cả. Đạo này, tôi không biết ông đang làm gì. Có lẽ ông đã chết. Tôi không biết. Nhưng ông bỏ cuộc vì ông không tìm thấy điều gì thích hợp với tâm của mình. Ông không nhận ra rằng những gì ông làm là chạy theo phiền não. Phiền não đang dẫn ông đi, nhưng ông không biết.

"Đức Phật có hoàn tục và trở thành một Sa Di không? Ngài tu hành như thế nào? Ngài đã làm gì?" Ông ta không suy ngẫm về điều này. Đức Phật có đi tìm lá cây và cỏ để ăn không? Dĩ nhiên, nếu bạn muốn ăn như thế, cứ tự nhiên, nếu đó là tất cả những gì bạn có

thể làm, nhưng đừng đi quanh chỉ trích những người khác. *Bất cứ tiêu chuẩn tu hành nào bạn thấy thích thì cứ theo đuổi nó. “Đừng đực, đừng cắt quá nhiều, nếu không bạn sẽ không có một cái tay cầm tử tế”.* Và rồi, bạn không còn gì cả và cuối cùng thì bỏ cuộc. Thử nghĩ bạn tu hành để làm gì. *Sự tu hành ở đây là xả bỏ. Tâm muốn thương người này, ghét người kia. Chúng ta tu hành là để xả bỏ những thứ này. Ngay cả khi bạn đạt sự bình an, hãy ném sự bình an đó đi. Nếu kiến thức phát sinh, ném kiến thức đó đi. Nếu bạn biết, thì bạn biết, nhưng nếu bạn biến cái biết đó thành của riêng, thì bạn sẽ cho rằng mình biết một điều gì đó. Bạn nghĩ rằng bạn hay hơn những người khác. Sau một hồi, bạn không thể sống ở bất cứ nơi nào, bởi vì dù bạn sống ở đâu, vấn đề cũng nảy sinh. Nếu bạn tu hành sai, thì cũng giống như bạn không tu hành gì cả.*

Hãy tu hành tùy vào khả năng của bạn. Bạn có ngủ nhiều quá không? Vậy hãy cố ngủ ít bớt. Bạn có ăn quá nhiều không? Vậy hãy cố ăn ít bớt. Hãy tu tập thuận theo nhu cầu của bạn, với Giới, Định, Tuệ làm nền tảng. Và rồi ném thêm vào đó *Hạnh Đầu Đà (Dhutaṅga)*. Tu *Hạnh Đầu Đà* là để đào sâu vào sự phiền não. Bạn có thể nhận ra rằng những pháp tu hành căn bản vẫn không đủ để nhổ tận gốc phiền não, cho nên bạn kết hợp với pháp tu tập khó làm này. Sống nơi gốc cây, sống trong nghĩa địa hãy thử đi. Bạn thấy sống trong nghĩa địa ra sao? Nó có giống như sống trong một đoàn thể không?

Dhutaṅga có nghĩa là “*Những pháp tu khó làm*”. Đây là sự tu hành của Đấng Giác Ngộ. Ai muốn trở thành một Thánh Nhân Giác Ngộ phải sử dụng pháp tu

khó làm này để đoạn trừ phiền não. Pháp tu này không dễ thực hiện và rất ít người có đủ quyết tâm, bởi vì pháp tu này đi ngược lại khuynh hướng của con người. Bạn chỉ được phép giữ bên mình ba cái y căn bản, chỉ ăn những gì bạn xin được, chỉ ăn trong bình bát của mình, và không ăn bất cứ thứ gì khác sau 12 giờ trưa,...

Giữ được giới cuối cùng ở miền trung Thái Lan thì dễ, bởi vì thức ăn ở đó rất phong phú, và người ta cho rất nhiều thức ăn vào bình bát của bạn. Nhưng khi bạn lên phía bắc, ở đây pháp tu nghiêm khắc này có một ý nghĩa tế nhị, bạn chỉ nhận được cơm trắng mà thôi! Ở những vùng này, theo tục lệ, người ta chỉ cho bạn cơm trắng thôi. Pháp tu khó làm này trở nên quá hành xác. Bạn chỉ ăn cơm trắng và bất cứ món ăn nào được mang đến cúng dường sau đó, bạn không thể dùng. Và bạn chỉ ăn mỗi ngày một lần duy nhất, trong bình bát của mình; khi ăn xong, bạn đứng dậy và trong ngày hôm đó bạn không ăn nữa. Thời nay, khó có người nào có đủ quyết tâm để tu hành như thế, bởi vì nó quá khó, nhưng đó là lý do tại sao nó rất có lợi.

Thời nay, cái mà người ta gọi là tu hành thì không thật sự là tu hành. Nếu bạn thật sự tu hành, nó không dễ đâu. Đa số người ta không dám tu hành thật sự, không dám đi ngược lại thói thường. Họ không muốn làm điều gì đi ngược với cảm giác của họ. Họ không muốn chống lại phiền não, họ không muốn đào sâu vào sự phiền não để dứt trừ chúng.

Trong sự tu hành, đừng chạy theo cảm xúc của mình. Chúng ta đã bị phỉnh gạt trong vô số kiếp rằng cái tâm này là của riêng chúng ta. Thật ra, nó chỉ là một

kẻ lừa đảo. Nó lôi kéo chúng ta vào tham, sân, si, vào sự trộm cướp, ham muốn và thù hận. Những thứ này không thuộc về chúng ta. Cứ tự hỏi mình, “*Tôi có muốn là người tốt không?*” Ai cũng muốn là người tốt. Thế nhưng, họ làm tất cả những điều này, như vậy có tốt không? Người ta làm điều ác, nhưng họ muốn là người tốt. Đó là tại sao tôi nói rằng những thứ này là những kẻ lừa đảo. Chúng chỉ là vậy thôi.

Đức Phật không muốn chúng ta chạy theo cái tâm này. Ngài muốn chúng ta huấn luyện nó. Nếu nó đi qua bên này, hãy đem nó qua bên kia. Khi nó đi qua bên kia, hãy đem nó trở lại đây. Nói tóm lại, bất cứ tâm muốn gì, đừng để nó có điều đó. Như thế, chúng ta từng là bạn bè đã nhiều năm, nhưng đến một lúc nào đó, quan điểm của chúng ta không còn giống nhau. Chúng ta chia tay và đường ai nấy đi. Chúng ta không những không hiểu nhau nữa, mà còn cãi vã nhau, cho nên chúng ta chia tay. Cho nên, đừng chạy theo tâm của bạn. Ai chạy theo tâm của mình, chạy theo sự ưa thích và ham muốn của nó, người đó chưa biết tu hành là gì.

Đây là tại sao tôi nói rằng điều mà người ta gọi là tu hành không thật sự là tu hành. Nó chỉ là tai họa. Nói ngắn gọn, trong sự tu hành, bạn phải phó thác ngay cả cuộc đời của mình. Sự tu hành này đòi hỏi bạn kinh nghiệm một ít đau khổ, nhất là trong một hay hai năm đầu, bạn đau khổ rất nhiều. Những Tỳ Khưu và Sa Di trẻ tuổi sẽ phải trải qua nhiều thử thách. Tôi cũng phải khổ rất nhiều trong quá khứ, nhất là với thức ăn. Bạn nghĩ sao? Trở thành Tỳ Khưu lúc hai mươi tuổi khi bạn đang thèm ăn, thèm ngủ... Có những ngày, tôi chỉ ngồi đó mà nghĩ đến thức ăn. Tôi muốn ăn một trái chuối

ngâm nước Si-rô, hay một đĩa xà lách đu đủ, và tôi bắt đầu chảy nước miếng. Đây là một phần của sự huấn luyện. Thật không dễ chút nào. Thức ăn và sự ăn uống có thể khiến cho con người gây ra rất nhiều ác nghiệp. Hãy quan sát một đứa trẻ mới lớn, chỉ biết ăn và ngủ, và giam nó trong chiếc áo tu này, cảm xúc của nó chạy lồng lên. Nó giống như việc xây đập để ngăn nước lũ, đôi lúc cái đập nước vỡ tung ra.

Sự hành thiền của tôi trong năm đầu không có gì khác ngoại trừ thức ăn. Có lúc, tôi chỉ ngồi đó, mà cứ như thể tôi đang nhai trái chuối trong miệng. Tôi có cảm giác như mình đang bẻ trái chuối thành từng miếng nhỏ và bỏ chúng vào miệng. Và đây là tất cả sự tu hành của tôi lúc đó.

Cho nên đừng sợ những điều này. Tất cả chúng ta đã bị phỉnh gạt từ vô số kiếp rồi, cho nên để huấn luyện chính mình, sửa đổi chính mình, không phải là chuyện dễ. Nhưng dù là khó, nó đáng làm lắm. Tại sao chúng ta phải bận tâm với những chuyện dễ làm? Chúng ta nên huấn luyện mình để làm những việc khó làm.

Đức Phật hẳn đã trải qua những kinh nghiệm tương tự. Nếu Ngài chỉ quan tâm đến gia đình và thân quyến, sự giàu sang và những thú vui dục lạc của mình, Ngài đã chẳng bao giờ thành Phật. Những thứ này cũng không phải là chuyện nhỏ, chúng là những thứ mà đa số người tìm kiếm. Cho nên xuất gia khi còn trẻ và phải buông bỏ những thứ này cũng giống như chết đi vậy. Thế mà có người nói với tôi rằng, “Ồ! Với Ngài thì dễ rồi. Ngài không có vợ và con để lo lắng!” Tôi nói, “Đừng đến gần tôi quá khi bạn nói thế, nếu không bạn sẽ bị

đánh đấy!” Cứ như thể tôi không có trái tim hay sao đó!

Hãy thiết lập sự bình an bên trong bạn. Rồi từ từ bạn sẽ hiểu. Tu hành, quán chiếu, xem xét và kết quả của sự tu hành sẽ ở đó. Nhân và quả luôn cân xứng với nhau. Đừng làm nô lệ cho những cảm xúc của bạn. Mới đầu, ngay cả việc cân nhắc thời gian ngủ thích hợp với bạn cũng đã khó. Bạn có thể quyết định chỉ ngủ bao nhiêu giờ đó thôi, nhưng không thể thực hiện được. Bạn phải huấn luyện mình. Bất cứ giờ nào bạn quyết định thức giấc, hãy ngồi dậy khi đã tới giờ đó. Có lúc, bạn làm được, nhưng có lúc vừa thức giấc, bạn cần phải nói với mình, “Một... hai... Nếu tôi đếm đến ba mà vẫn không ngồi dậy, tôi sẽ rơi vào địa ngục!” Bạn phải dạy dỗ mình như thế. Khi bạn đếm đến ba, bạn sẽ lập tức ngồi ngay dậy. Bạn sợ bị rớt xuống địa ngục. Cái tâm được huấn luyện tốt sẽ không dám gây phiền phức.

Tất cả các bậc minh triết đều hiểu cái tâm của họ. Chúng ta cũng phải như thế. Có người xuất gia chỉ vì muốn có một cuộc sống thoải mái, nhưng sự thoải mái phát xuất từ đâu thế? Điều kiện của nó là gì? Tất cả sự thoải mái phải đến sau sự đau khổ. Bạn phải làm việc rồi mới có tiền, có phải vậy không? Bạn phải cày ruộng mới có gạo ăn. Trong bất kỳ việc gì cũng vậy, bạn phải trải qua sự khó khăn trước. Nếu bạn không học, làm sao bạn có thể đọc và viết? Đây là lý do tại sao đa số những người nghiên cứu, học hỏi nhiều rồi xuất gia, không đi tới đâu cả. Kiến thức của họ là một loại kiến thức khác, một con đường khác. Họ không tự huấn luyện. Họ không xem xét tâm của họ. Họ chỉ khuấy

động tâm trí của họ, khiến cho nó rối rắm, và tìm kiếm những thứ không lợi ích gì cho sự tĩnh lặng và kiềm thúc. *Kiến thức của Đức Phật không phải là kiến thức thế gian, mà là thứ kiến thức xuất thế gian, đó là một thứ kiến thức hoàn toàn khác.* Đây là tại sao bất cứ ai muốn xuất gia tu theo Phật Pháp phải vứt bỏ hết địa vị xã hội mà họ có từ trước. Ngay cả một vị vua khi xuất gia cũng phải vứt bỏ địa vị quốc vương của mình. Ông không thể mang quyền lực thế gian vào nơi tu hành để hù dọa thiên hạ. Sự tu hành đòi hỏi sự buông bỏ, ngừng lại và nhỏ tận gốc. Phải hiểu điều này, rồi bạn mới có thể làm cho sự tu hành của mình có kết quả.

Nếu bạn bị bệnh mà không uống thuốc, bạn có nghĩ rằng bệnh sẽ tự lành không? Bất cứ nơi nào bạn sợ hãi, hãy đi đến nơi đó. Nếu bạn biết một nhà xác hay một nghĩa địa nào rất kinh sợ, hãy đi đến đó. Mặc áo vào, đi đến đó và quán tưởng sự vô thường, khổ và vô ngã... Đứng ngay đó hay đi kinh hành chung quanh đó, nhìn vào trong và tìm ra nơi mà nỗi sợ của bạn ngự trị. Nó sẽ lộ diện rõ ràng. Hãy hiểu bản chất của các pháp hữu vi. Ở lại nơi đó và quan sát cho đến khi trời tối, cho đến khi bạn có thể ở lại đó suốt đêm.

Đức Phật nói, *“Bất cứ ai thấy Pháp là thấy Như Lai. Bất cứ ai thấy Như Lai là thấy Niết Bàn”.* Nếu chúng ta không theo gương của Ngài, làm sao chúng ta thấy được Pháp? Nếu chúng ta không thấy Pháp, làm sao chúng ta biết được Phật? *Chỉ khi nào chúng ta đi theo bước chân của Phật, chúng ta mới biết rằng những gì Đức Phật dạy là hoàn toàn chắc chắn, rằng sự giảng dạy của Đức Phật là chân lý tối thượng.*

PHẦN III: TRÍ HUỆ

CHƯƠNG 23: QUÁN CHIẾU LÀ GÌ?

Bài giảng sau đây được trích từ buổi vấn đáp tại thiền viện Wat Gor Nork trong kỳ an cư kiết hạ năm 1979, giữa Đại Đức Ajahn Chah và một nhóm đệ tử nói tiếng Anh. Các câu hỏi đã được sắp xếp lại theo một trình tự chuyển tiếp để giúp bạn đọc dễ hiểu hơn.

Sự giác ngộ vượt lên trên tiến trình tư duy. Và rồi, hành giả không còn bị phình gạc bởi sự tư duy nữa.

Hỏi: *Khi Ngài dạy về giá trị của sự quán chiếu, có phải Ngài đang nói về việc ngồi thiền và suy tư về một đề mục nào đó như về 32 phần của thân thể ?*

Đáp: Điều đó không cần thiết khi tâm đã hoàn toàn tĩnh lặng. Khi sự tĩnh lặng đã được thiết lập, bạn sẽ tự động biết đối tượng thích hợp cho sự khảo sát. Nếu đó là sự quán chiếu là “*thật*” thì sẽ không có sự phân biệt giữa “*đúng*” và “*sai*”, “*tốt*” và “*xấu*”, không có những thứ như thế. Bạn không ngồi đó suy nghĩ, “*Ô! điều này giống như thế này, và điều kia giống như thế kia, v.v...*” Đó là một hình thức quán chiếu thô tạp. Sự quán chiếu trong thiền không chỉ là vấn đề suy tư, mà đúng ra phải gọi nó là “*sự quan sát trong yên lặng*”. Trong khi làm công việc của mình hàng ngày, chúng ta suy tư với sự tỉnh thức về bản chất của sự việc xuyên qua sự so sánh. Đây là một loại khảo sát thô tạp, nhưng nó dẫn đến điều thật.

Hỏi: *Khi Ngài nói về việc quán chiếu thân và tâm, chúng ta có dùng đến sự suy nghĩ không? Sự suy nghĩ*

có thể nào đưa đến sự chứng ngộ không? Đây có phải là Thiền Minh Sát không?

Đáp: *Lúc ban đầu, chúng ta cần sử dụng sự suy nghĩ. Mặc dù sau này, chúng ta sẽ vượt lên khỏi đó. Khi chúng ta quán chiếu thật sự, tất cả mọi tư tưởng nhị nguyên⁴⁶ đều chấm dứt, mặc dù lúc đầu chúng ta cần suy nghĩ theo lối nhị nguyên để khởi sự. Cuối cùng thì tất cả mọi suy nghĩ đều kết thúc.*

Hỏi: *Ngài nói rằng tâm cần có đủ tĩnh lặng (Thiền Định) trước khi có thể quán chiếu (Thiền Quán). Vậy tĩnh lặng đến bao nhiêu là đủ?*

Đáp: *Tĩnh lặng đủ để có sự hiện diện của tâm.*

Hỏi: *Ngài nói ở lại với hiện tại. Có phải đó là không suy nghĩ về quá khứ và tương lai?*

Đáp: *Suy nghĩ về quá khứ và tương lai không sao cả, nếu bạn hiểu thực chất của những điều này, nhưng bạn không được dính mắc vào chúng. Khi bạn xem sự suy nghĩ chỉ là suy nghĩ, thì đó là trí tuệ. Đừng tin vào những thứ đó! Hãy nhận ra rằng tất cả những thứ đó chỉ sinh rồi diệt. Cứ xem mọi thứ là như thế thôi, tâm là tâm, nó không là một thứ gì hay là một người nào. Hạnh phúc chỉ là hạnh phúc, khổ chỉ là khổ, nó chỉ là vậy thôi. Khi bạn nhìn thấy được như vậy, bạn sẽ không còn nghi ngờ gì nữa.*

Hỏi: *Sự quán chiếu thật có giống như sự suy nghĩ không?*

⁴⁶ *Thuyết Nhị Nguyên: Tư tưởng phân biệt 2 mặt của mọi hiện tượng như tốt và xấu, thiện và ác, sinh và tử, vật chất và tâm thức,*

Đáp: Chúng ta dùng sự suy nghĩ như một công cụ, nhưng cái biết phát sinh từ đó thì vượt lên trên tiến trình tư duy; và từ cái biết này, chúng ta không còn bị phình gạc bởi sự suy nghĩ của chúng ta nữa. Bạn nhận ra rằng tất cả mọi suy nghĩ chỉ là sự dao động của tâm, và cái biết thì không sinh và không diệt. Theo bạn nghĩ thì sự dao động gọi là “*tâm*” xuất phát từ đâu? Cái mà chúng ta gọi là *tâm* (*tất cả những sự dao động*), chỉ là cái tâm thông thường. Nó không phải là cái tâm thật. Cái tâm thật chỉ ở đó; nó không sinh và không diệt.

Nhưng nếu chỉ nói thôi, thì bạn sẽ không thể hiểu những thứ này. Chúng ta cần thật sự xem xét tính chất vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã. Chúng ta cần phải sử dụng sự suy nghĩ để quán chiếu bản chất của các pháp hữu vi. Kết quả của việc làm này là trí tuệ và nếu nó là trí tuệ thật, mọi thứ sẽ kết thúc, hoàn tất, chúng ta nhận ra sự rỗng không. Dù sự suy nghĩ còn đó, nó hoàn toàn rỗng không, bạn không bị nó ảnh hưởng.

Hỏi: *Làm sao để đạt đến cái tâm thật này?*

Đáp: Làm việc với cái tâm bạn sẵn có, dĩ nhiên! Hãy quán chiếu rằng tất cả các pháp phát sinh trong tâm đều không chắc chắn, không có gì bền vững cả. Hãy thấy nó rõ ràng và thấy rằng không có nơi nào để nắm giữ một thứ gì cả, tất cả đều rỗng không. Khi bạn nhìn thấy thực chất của các pháp sinh khởi trong tâm, bạn sẽ không cần làm việc với sự suy nghĩ nữa. Bạn sẽ không hoài nghi gì nữa về những điều này.

Chúng ta tạm gọi là cái “*tâm thật*” hay “*chân tâm*” để cho dễ hiểu và tiện việc nghiên cứu, nhưng thật sự thì thiên nhiên là thế thôi. Thí dụ, chúng ta ngồi trên

sàn đá ở đây. Sàn nhà là nền, nó không di động hay đi đâu cả. Lầu bên trên chúng ta được xây cất lên từ cái nền này. Lầu cũng giống như những thứ mà chúng ta nhìn thấy trong tâm: hình sắc, cảm xúc, ký ức, suy nghĩ. Thật ra, chúng không tồn tại theo cách chúng ta nghĩ. Chúng chỉ là cái tâm thông thường. Chúng sinh khởi rồi lại hủy diệt; chúng không có thực chất, không thật sự tồn tại.

Có một câu chuyện trong kinh nói về việc Ngài Xá Lợi Phất sát hạch một Tỳ Khưu trước khi cho phép ông ta trở thành một du tăng tu Hạnh Đầu Đà. Ngài hỏi vị Tỳ Khưu rằng ông ta sẽ trả lời thế nào nếu có người hỏi, “*Điều gì xảy ra sau khi Đức Phật chết?*” Vị Tỳ Khưu trả lời, “*Khi sắc, thọ, tưởng, hành, thức⁴⁷ sinh khởi, chúng hoại diệt*”. Đức Xá Lợi Phất để ông ấy đi.

Tuy nhiên, tu hành không phải là ở đó bàn luận về sự sinh và diệt. Bạn phải tự mình nhìn thấy điều này. Khi ngồi thiền, chỉ việc nhìn thấy những gì đang thật sự xảy ra. Đừng chạy theo một thứ gì. Quán chiếu không có nghĩa là dính mắc vào sự suy nghĩ. Sự suy nghĩ trong thiền của một hành giả tầm Đạo không giống như sự suy nghĩ của thế gian. Chừng nào bạn chưa hiểu sự quán chiếu là gì, thì bạn càng suy nghĩ sự việc càng trở nên rối rắm. Lý do mà tôi nhấn mạnh về sự phát triển chánh niệm là chúng ta cần nhìn thấy rõ những gì đang xảy ra. Chúng ta phải hiểu những quá trình của tâm. Khi sự chánh niệm và hiểu biết như thế hiện diện, mọi thứ sẽ được chăm sóc. Tại sao một người hiểu Đạo không bao giờ hành xử từ sự tức giận hay vô minh? Những

⁴⁷ Xem phụ lục Ngũ Uẩn.

điều kiện hay nguyên nhân phát sinh những thứ này không tồn tại. Chúng đến từ đâu? Chánh niệm đã khống chế tất cả mọi thứ.

Hỏi: *Có phải cái tâm mà Ngài đang nói đến gọi là “Tâm Nguyên Thủy” không?*

Đáp: Ý bạn là sao?

Hỏi: *Theo Ngài nói thì hình như có một thứ gì khác bên ngoài cái thân-tâm thông thường. Có thứ gì khác không? Ngài gọi nó là gì?*

Đáp: Không có gì cả, và chúng tôi không gọi nó là một thứ gì. Hãy kết thúc với Chúng. Ngay cả cái biết cũng không thuộc về một người nào, cho nên hãy kết thúc với nó luôn! Tâm thức không phải là một cá thể, không phải là một tự ngã, cho nên hãy kết thúc với nó, kết thúc với tất cả mọi thứ! Không có gì đáng để ham muốn! Chúng chỉ là một đồng phiền phức. Khi bạn nhìn thấy điều này rõ ràng, mọi thứ đều kết thúc.

Hỏi: *Chúng ta có thể gọi nó là “Tâm Nguyên Thủy” không?*

Đáp: Bạn có thể gọi nó là bất cứ thứ gì bạn muốn. Nhưng bạn phải hiểu điều này rõ ràng. Nếu chúng ta không sử dụng khái niệm *Tục Đế (quy ước thế gian)*, chúng ta sẽ không có từ ngữ và khái niệm để quán xét cái thực tại Chân Đế (*Chân lý tuyệt đối*) tức là thực tánh Pháp. Điểm này rất quan trọng.

Hỏi: *Mức định ở giai đoạn này là gì? Và sự chánh niệm phải như thế nào?*

Đáp: Bạn không cần suy nghĩ kiểu đó. Nếu bạn không có đủ định lực, bạn sẽ không thể đối phó với

những câu hỏi này. Bạn cần có đủ định lực để biết điều gì đang xảy ra, đủ để sự sáng suốt và hiểu biết phát sinh.

Những câu hỏi như thế này chứng tỏ rằng bạn vẫn còn nghi ngờ. Bạn cần có đủ tĩnh lặng để không còn hoài nghi vào những gì bạn đang làm. Nếu bạn thật sự tu hành, bạn sẽ hiểu những điều này. Càng tiếp tục hỏi những câu hỏi như thế, bạn càng làm cho mình rối rắm thêm. Thảo luận thì không sao nếu sự thảo luận có thể giúp cho sự quán chiếu, nhưng nó không cho bạn thấy thực chất của sự việc, không thể hiểu Đạo qua một người khác. Bạn phải tự nhìn thấy Đạo.

Nếu bạn đã hiểu những gì tôi đang nói, bạn không cần phải làm gì nữa. Nếu vẫn còn việc để làm, thì bổn phận của bạn là làm điều đó.

Chỉ việc tiếp tục buông bỏ tất cả, và biết rằng đó là điều bạn đang làm. Bạn không phải chất vấn chính mình mãi, lo lắng về những việc như “*Định lực bao nhiêu?*” Bất cứ thứ gì phát sinh trong sự tu hành, cứ buông bỏ nó, biết rằng tất cả đều không chắc chắn, đều tạm bợ. Hãy nhớ như thế! Tất cả đều không chắc chắn. Hãy kết thúc với chúng. Đây là con đường dẫn bạn về với nguồn cội - cái Tâm Nguyên Thủy của mình.

CHƯƠNG 24: PHÁP TÁNH

Vô số những thay đổi xảy ra trong sự chuyển tiếp từ sinh đến tử cho chúng ta thấy Pháp, đó là, tất cả mọi thứ đều vô thường, đều hư hoại và tan rã đúng như bản chất tự nhiên của chúng.

Đôi lúc, một cây ăn trái đang trở hoa, thì một ngọn gió nhẹ khuấy động và làm tản mát một số hoa. Những nụ hoa còn lại mọc thành những trái xanh nho nhỏ. Một ngọn gió lớn thổi đến và một số trái xanh này rụng xuống đất. Những trái còn lại chín đỏ và rồi cuối cùng cũng rụng.

Con người cũng vậy, giống như hoa và trái trong gió, rơi rụng ở những giai đoạn khác nhau trong đời. Có người chết lúc còn ở trong bào thai; có người sanh ra vài ngày rồi chết, có người chết vài năm sau, hay chết sau khi trưởng thành. Những người khác sống đến già mới chết.

Nhìn thấy đời sống con người, chúng ta nghĩ đến tình trạng của những trái cây trong gió, cả hai đều không chắc chắn. Ngay cả trong đời sống xuất gia, bạn cũng có thể nhìn thấy sự không chắc chắn đó. Có người đến thiền viện với ý định xuất gia, nhưng đổi ý và ra về với cái đầu vừa mới cạo. Có người đã là Sa Di, nhưng quyết định thôi tu. Có người xuất gia chỉ mới được một kỳ an cư kiết hạ là đã muốn hoàn tục, giống như trái cây trong gió, tất cả đều không chắc chắn.

Tâm chúng ta cũng vậy. Một cảm thọ khởi sinh, lôi kéo tâm và rồi tâm sa đọa.

Đức Phật hiểu rõ bản chất không chắc chắn của sự việc. Ngài quan sát hiện tượng những trái cây trong gió và nghĩ đến các đệ tử của Ngài. Ngài thấy họ cũng có cùng một bản chất không chắc chắn! Có gì khác đâu? Đây là bản chất của các Pháp hữu vi (*có tính sinh diệt*). Cho nên, nếu bạn tu hành với sự tỉnh giác, bạn không cần một người nào giảng dạy cho bạn nhiều đến thế, để bạn có thể thấy và hiểu. Thí dụ, trong một tiền kiếp, Đức Phật là Quốc Vương *Janaka Kumāra*. Ngài không cần nghiên cứu quá nhiều. Tất cả những gì Ngài làm là quan sát cây xoài.

Một hôm, Ngài cùng với một đoàn tùy tùng đến viếng thăm một vườn cây. Từ trên lưng voi, nhà vua nhìn thấy một cây xoài nặng trĩu với những trái xoài chín thơm ngon. Không thể ngừng lại vào lúc đó nên nhà vua quyết định sẽ trở lại sau để hái một ít ăn. Nhưng ông không ngờ rằng đoàn tùy tùng đi theo sau đã tham lam vơ vét tất cả những trái xoài chín, bằng cách rung cây và bẻ gãy các nhánh cây, làm rơi rụng rất nhiều lá. Chiều hôm đó, khi nhà vua trở lại vườn xoài, thì thấy cây xoài đó không còn một trái nào nữa. Không những thế, cành cây và lá xoài rơi rụng khắp nơi.

Trong lúc thất vọng và tức giận, nhà vua nhận thấy một cây xoài khác gần đó, cành lá vẫn còn nguyên vẹn. Ngài hiểu ngay: Cây xoài này không có trái. Nếu cây không có trái, không ai quấy nhiễu nó, cho nên nó không bị hư hại. Trên đường về, nhà vua trầm tư liên tục về sự kiện này: *“Làm vua thật là phiền toái, bực bội và khó khăn. Một vị vua phải luôn lo lắng cho thần dân của mình. Nếu có kẻ muốn tấn công, cướp đoạt và chiếm cứ một phần vương quốc của mình thì phải làm*

sao?”. Nhà vua không thể an nghỉ, ngay cả khi ngủ ông cũng thấy ác mộng. Ông thấy trong tâm mình, một cây xoài không có trái nhưng cành lá còn nguyên vẹn. “*Nếu ta có thể giống như cây xoài đó,*” ông nghĩ, “*cành lá của ta cũng sẽ không bị hư hại*”. Nhà vua về cung điện và ngồi thiền. Cuối cùng, ông quyết định đi tu sau khi nhận ra bài học từ cây xoài. Ông so sánh mình với cây xoài đó và kết luận rằng nếu một người không dính dấp vào con đường của thế gian, kẻ đó sẽ thật sự độc lập, tự tại và không còn lo âu. Tâm sẽ không bị quấy nhiễu. Nghĩ như thế, nhà vua trở thành một vị du tăng khát sĩ.

Từ đó về sau, bất cứ ông đi đến đâu, hễ có người hỏi thầy của ông là ai, ông trả lời, “*Cây xoài*”. Ông không cần tiếp thu nhiều giáo lý như chúng ta ở đây. Một cây xoài là đủ để thức tỉnh ông đến sự giảng dạy dẫn vào nội tâm. Và với sự thức tỉnh này, ông trở thành một nhà sư, một người thiếu dục tri túc, một người vui hưởng sự tĩnh mịch. Ông đã buông bỏ thân thế hoàng gia của mình và tâm ông cuối cùng đã bình an.

Chúng ta cũng phải như vậy, giống như Đức Phật khi Ngài là Quốc Vương *Janaka Kumāra*, chúng ta nên xem xét sự việc quanh mình với sự tỉnh giác, bởi mọi thứ trong thế gian đều sẵn sàng dạy dỗ chúng ta. *Với một chút trực giác, chúng ta sẽ có thể nhìn thấy rõ bản chất của thế gian. Chúng ta sẽ hiểu ra rằng mọi thứ đều có thể là thầy của mình. Cây cỏ, chẳng hạn, có thể tiết lộ bản chất của thực tại. Với trí tuệ, bạn không cần hỏi ai điều gì, không cần nghiên cứu. Chỉ học hỏi từ thiên nhiên thôi cũng đủ cho chúng ta khai ngộ, bởi vì mọi thứ đều đi theo những nguyên tắc bất di bất dịch. Tất cả đều không rời khỏi chân lý. Trí tuệ đi kèm với sự*

kiềm thúc và điềm tĩnh có thể dẫn tới sự chứng ngộ sâu xa hơn về quy luật tự nhiên. Bằng cách này, chúng ta sẽ nhận ra chân lý rất ráo của vạn vật, đó là vô thường, khổ và vô ngã. Hãy thử xem xét cây cối! Cây cối trên mặt đất đều như nhau, đều là một; đều vô thường, khổ và vô ngã. Trước tiên, chúng sinh ra, rồi lớn lên và trưởng thành, thay đổi không ngừng, cho đến khi chết.

Cùng thế ấy, con người và thú vật sinh ra, lớn lên và thay đổi không ngừng trong thời gian chúng sống, cho đến khi chúng chết đi. Vô số những thay đổi xảy ra trong sự chuyển tiếp từ sinh đến tử cho chúng ta thấy Pháp, có nghĩa là tất cả mọi thứ đều vô thường, đều hư hoại và tan rã như bản chất tự nhiên của chúng. Nếu chúng ta có sự tỉnh giác và hiểu biết, nếu chúng ta xem xét với trí tuệ và chánh niệm, chúng ta sẽ nhìn thấy Pháp ở khắp mọi nơi. Chúng ta sẽ nhìn thấy con người không ngừng sinh ra, thay đổi và chết đi. Mọi người đều phải chịu sự sinh tử luân hồi. Tất cả chúng ta đều như là một. Nhìn thấy một người rõ ràng thì cũng giống như nhìn thấy mọi người rõ ràng.

Cùng thế ấy, mọi thứ đều là Pháp không chỉ những thứ chúng ta có thể thấy bằng mắt trần mà cả những thứ chúng ta nhìn thấy trong tâm. Một ý tưởng nảy sinh, thay đổi và hủy diệt. Nó chỉ là một ấn tượng sinh và diệt. Đây là bản chất của tâm. Nếu một người không xem xét và khảo sát như thế này, kẻ đó không thật sự thấy! Nếu một người thật sự thấy, kẻ đó sẽ có trí tuệ để nghe Pháp đúng như lời Phật dạy.

Phật ở đâu? Phật ở trong Pháp. Pháp ở đâu? Pháp ở trong Phật. Ngay nơi đây; bây giờ! Tăng ở đâu? Tăng ở trong Pháp.

Phật, Pháp, Tăng hiện hữu trong tâm chúng ta, nhưng chúng ta phải nhìn thấy điều này rõ ràng. Có người tùy tiện nói, “Ồ! Phật, Pháp, Tăng ở trong tâm tôi”. Thế nhưng, sự tu hành của họ thì không phù hợp với chân lý chút nào. Tâm như thế làm sao nhìn thấy Phật, Pháp, Tăng, bởi vì tâm trước hết phải là cái tâm đã biết Pháp. Chỉ khi đó, chúng ta mới biết chân lý thật sự tồn tại và rồi mới có thể tu hành và nhận biết nó.

Thí dụ, cảm xúc hay tư tưởng đều không chắc chắn. Khi sự tức giận phát sinh, nó lớn lên, thay đổi và cuối cùng thì tan biến. Hạnh phúc cũng vậy, nó phát sinh, lớn lên, thay đổi và cuối cùng thì biến mất. Chúng đều rỗng không. Chúng không thật sự là một “*thứ*” gì. Bên trong thì có thân và tâm này. Bên ngoài thì có cây cỏ cùng với những thứ khác, tất cả đều phôi bày quy luật vô thường này của vũ trụ. Dù đó là cây, là núi, hay là một con vật, nó đều là Pháp. Mọi thứ đều là Pháp. Pháp này ở đâu vậy? Nói ngắn gọn thì những gì không phải là Pháp, không tồn tại. Pháp là sự tự nhiên. Đây gọi là chân Pháp.

Kẻ nhìn thấy quy luật tự nhiên là nhìn thấy Pháp. Kẻ nhìn thấy Pháp là nhìn thấy quy luật tự nhiên. Vậy thì nghiên cứu nhiều để làm gì khi thực tại rối ráo của đời sống, trong từng giây phút, trong mỗi động thái, đều chỉ là một chuỗi sinh diệt bất tận. Nếu chúng ta tỉnh giác và nhận biết rõ ràng trong mọi tư thế (*đi, đứng, nằm, ngồi*) thì trí tuệ sẽ tự động phát sinh, có

nghĩa là, cái biết Đạo Pháp ở ngay tại đây và bây giờ. Ngay bây giờ, Đức Phật - vị *Phật thật sự* - vẫn đang sống bởi Ngài chính là Pháp. Và cái Pháp có thể khiến con người trở thành một người giác ngộ đó vẫn tồn tại. Nó không hề chạy đi đâu cả! Nó sinh ra hai vị Phật: một người trong thân và người kia trong tâm.

Đức Phật bảo Ngài *Ānanda*, "*Chân Pháp chỉ có thể được nhận biết xuyên qua sự tu hành*". *Bất cứ ai thấy Pháp là thấy Phật. Bất cứ ai thấy Phật là thấy Pháp*. Và thế là nghĩa gì? Trước đó thì không có Phật, chỉ khi Đức Bồ Tát *Siddhatta Gotama* giác ngộ Pháp, thì Ngài thành Phật. Nếu chúng ta giải thích theo cách này, thì Ngài cũng giống như chúng ta. Nếu giác ngộ Pháp, chúng ta sẽ giống như Đức Phật. Đây gọi là Phật trong tâm.

Chúng ta phải có chánh niệm về mọi thứ mình làm, bởi chúng ta sẽ là người gặt hái kết quả của những hành động thiện ác của mình. Làm thiện, mình gặt quả thiện. Làm ác, mình gặt quả ác. Tất cả những gì bạn phải làm là xem xét cuộc sống hàng ngày của mình để hiểu rõ tiến trình nhân quả này. Đức Bồ Tát *Gotama Siddhatta* đã giác ngộ chân lý này, và một vị Phật xuất hiện trên thế giới. Cùng thế ấy, nếu mỗi một người đều tu hành để đạt đến chân lý này, thì họ cũng sẽ là Phật (*người giác ngộ*). Cho nên, Đức Phật vẫn tồn tại. Nghe thế, có người vui vẻ nói rằng: "*Nếu Đức Phật còn tại thế, thì tôi có thể tu hành!*" Bạn nên hiểu nó theo cách này.

Pháp mà Đức Phật giác ngộ là thứ Pháp vĩnh viễn tồn tại trong thế gian. Nó giống như nước ngầm. Khi một người muốn đào giếng, họ phải đào đủ sâu để tới

được nguồn nước ngầm. Nước ngầm vốn sẵn ở đó. Họ không tạo ra nó. Họ chỉ khám phá ra nó. Tương tự như thế, Đức Phật không phát minh ra Pháp. Ngài chỉ khám phá cái vốn sẵn ở đó. Qua sự quán chiếu, Đức Phật nhìn thấy Pháp. Rồi chúng ta nói là Đức Phật giác ngộ, bởi sự giác ngộ là sự nhận biết Pháp. Pháp là chân lý của thế giới này. Bởi vì Ngài thấy điều này, *Đức Bồ Tát Gotama Siddhatta* được gọi là "*Phật*". Và pháp là cái cho phép những người khác trở thành một vị Phật: "*Người giác ngộ*", người thấy Pháp. Những ai có đức hạnh và tận tụy với Phật Pháp, kẻ đó sẽ không bao giờ thiếu sự thiện lành. Nếu hiểu, chúng ta sẽ thấy rằng mình thật sự không ở xa Phật, mà đang ngồi ngay trước mặt Ngài. Khi hiểu Pháp, ngay lúc đó, chúng ta nhìn thấy Phật.

Ai thật sự tu hành, kẻ đó sẽ nghe Phật Pháp dù đang đi, đứng nằm hay ngồi. Đây không phải là một thứ để suy nghĩ. Nó phát sinh từ cái tâm thanh tịnh. Chúng ta phải tu hành mới có thể nhìn thấy điều này, và rồi sự tu hành của chúng ta sẽ hoàn tất. Bất kể là đi, đứng, nằm hay ngồi, chúng ta sẽ luôn nghe Pháp của Phật. *Đức Phật dạy chúng ta sống ở nơi yên tĩnh để có thể tập tữ chủ và kiềm thúc lục căn. Lục căn là nền tảng của sự tu hành, bởi đây là nơi tất cả các pháp sinh khởi, và chúng chỉ sinh khởi từ những nơi này.* Cho nên, chúng ta tự chủ và kiềm thúc lục căn để có thể biết những điều kiện phát sinh tại đó. Tất cả thiện, ác đều phát sinh từ sáu căn này. Chúng là những tính năng chiếm ưu thế trong thân thể. Mắt chiếm ưu thế về sự thấy; tai về sự nghe; mũi về sự ngửi; lưỡi về sự nếm; thân thể trong sự xúc chạm nóng, lạnh, cứng, mềm; và

tâm trong sự phát sinh những tư tưởng, phản ứng. Tất cả những gì chúng ta phải làm là vun bồi sự tu hành của mình chung quanh những điểm này.

Sự tu hành của chúng ta đã dễ hơn rất nhiều, bởi vì tất cả những gì cần thiết đều đã được vạch sẵn bởi Đức Phật, như thế, Đức Phật đã trồng một vườn cây ăn trái và mời chúng ta tới nếm những trái cây này. Chúng ta không cần trồng một cây nào cả. Dù cái mà chúng ta quan tâm là Giới, Định, hay Tuệ, chúng ta không phải tạo ra, sáng lập hay suy đoán. Chúng ta chỉ cần làm theo những gì được chỉ dẫn trong giáo lý của Phật.

Cho nên, chúng ta là những người có nhiều phước báu, bởi chúng ta được nghe Phật Pháp. Vườn cây ăn trái đã sẵn ở đó, trái cây đã chín. Mọi thứ đều đã sẵn sàng và hoàn mỹ. Chỉ cần có người hái trái cây đó mà ăn, một người có đủ đức tin để tu hành! Chúng ta rất may mắn. Cứ nhìn chung quanh chúng ta thì biết. Những loài vật khác không có cơ hội để nghe Pháp, không có cơ hội để tu hành. Đây là vì những chúng sinh này đang trả nghiệp. Khi một người không có cơ hội nghe Pháp và tu hành, người đó không có cơ hội để thoát khỏi khổ đau.

Là con người, chúng ta không nên để mình trở thành những kẻ vô đức và vô kỷ luật. Đừng tự biến mình thành một kẻ thiếu may mắn! Đừng trở thành một người không có hy vọng đắc Đạo và giải thoát, không có hy vọng phát triển đức hạnh. Đừng nghĩ rằng chúng ta không còn hy vọng. Với lối suy nghĩ đó, chúng ta sẽ trở thành những kẻ bất hạnh như những con vật kia. Chúng ta là những chúng sinh đã bước vào phạm vi

ảnh hưởng của Phật. Cho nên, chúng ta đã sẵn có đủ phước báu và khả năng. Nếu chúng ta sửa đổi và phát triển sự hiểu biết, quan niệm và kiến thức của mình trong hiện tại, chúng sẽ khiến cho mình ứng xử và tu hành đúng cách để có thể thấy và biết Pháp ngay trong đời này.

Cho nên, chúng ta khác với loài vật. Chúng ta là những chúng sinh có khả năng và cơ hội để giác ngộ. Đức Phật dạy rằng Pháp hiện diện trước mắt chúng ta ngay lúc này. Đức Phật ngồi đối diện với chúng ta ngay nơi đây và bây giờ! Vậy thì bạn tính tìm thấy Phật ở đâu và nơi nào nữa? Nếu không suy nghĩ đúng đắn, không tu hành đúng đắn, chúng ta sẽ rơi xuống trở lại làm thú vật, chúng sinh trong địa ngục, ma đói và quỷ? Thế nào? Cứ xem xét tâm của bạn. Khi sự tức giận phát sinh, nó là gì vậy? Ngay tại đó, chỉ việc xem xét nó! Khi sự si mê phát sinh, nó là gì vậy? Đúng thế, ngay tại đó! Khi tham ái phát sinh, cái gì đó? Hãy xem xét nó ngay tại đó!

Khi tâm không nhận biết và hiểu rõ những tâm thái này, nó không còn là tâm của con người. Tất cả mọi điều kiện đều không ngừng “trở thành”. Sự trở thành dẫn đến sự sinh khởi hay tồn tại như được quyết định bởi những điều kiện trong hiện tại. Do đó, chúng ta trở thành và tồn tại khi tâm phản ứng, đồng hóa chúng ta.

CHƯƠNG 25: SỐNG VỚI RẮN HỔ MANG

Bạn để cái tốt ở đó, và bạn cũng để cái không tốt ở đó. Hãy để cái thích và không thích của bạn ở đó.

Hãy đối xử với chúng như bạn đối xử với một con rắn hổ mang. Đừng can thiệp vào.

Giáo lý mà chúng ta nghiên cứu tại Wat Pah Pong là cách tu hành để thoát khổ. Để tu hành như thế, bạn phải xem tất cả những động thái khác nhau của tâm, tất cả những thứ bạn thích và không thích, giống như một con rắn hổ mang. Hổ mang là một loại rắn cực độc, có thể giết bạn ngay tại chỗ nếu nó cắn trúng bạn. Những cảm thọ của chúng ta cũng vậy. Những cảm thọ chúng ta thích thì độc hại, những cảm thọ mà chúng ta không thích cũng độc hại. Cả hai thứ đều không cho tâm tự do, và cả hai đều ngăn cản chúng ta hiểu biết chân lý đúng như lời Phật dạy.

Do đó, chúng ta phải cố duy trì sự chánh niệm suốt ngày đêm. *Bất kể bạn đang làm gì, bạn phải làm với chánh niệm. Khi bạn có thể thiết lập sự chánh niệm này, bạn sẽ thấy một sự hiểu biết rõ ràng (tỉnh giác) phát sinh cùng lúc, và hai điều kiện này sẽ mang đến trí tuệ.* Cho nên, chánh niệm, tỉnh giác và trí tuệ sẽ làm việc với nhau, và bạn sẽ giống như một người tỉnh thức cả ngày lẫn đêm.

Sự giảng dạy của Đức Phật không phải là loại giáo lý chỉ để cho chúng ta lắng nghe và tiếp nhận bằng đầu óc. Chúng là sự giảng dạy mà xuyên qua sự thực hành có thể phát sinh và được nhận biết trong tâm của chúng ta. Bất cứ đi đến đâu, làm gì, chúng ta nên luôn

có sự giảng dạy này trong tâm. Và ý tôi nói “*có sự giảng dạy*” hay “*có chân lý*” là bất kể chúng ta làm gì hay nói gì, chúng ta làm và nói với trí tuệ. Khi chúng ta suy nghĩ và quán chiếu, chúng ta làm thế với trí tuệ. Người có chánh niệm và tỉnh giác, phối hợp với trí tuệ là người gần Phật.

Khi bạn rời khỏi nơi đây, bạn nên tập mang mọi thứ vào trong tâm của mình. Xem xét tâm mình với sự chánh niệm và tỉnh giác và phát triển trí tuệ này. Với ba điều kiện này hiện diện, sự xả bỏ sẽ phát sinh. Bạn sẽ biết sự sinh và diệt không ngừng của mọi hiện tượng.

Bạn nên biết rằng cái sinh và diệt chỉ là những động thái của tâm. Khi một thứ gì đó phát sinh, nó hủy diệt và được nối tiếp bởi những sự phát sinh và hủy diệt khác. Trong ngôn ngữ của Đạo, chúng ta gọi đây là sự sinh và diệt. Và chỉ có bấy nhiêu thôi. Khi khổ đau phát sinh, nó hủy diệt; và khi nó hủy diệt, khổ đau lại phát sinh trở lại. Chỉ có sự khổ sinh và diệt. Khi bạn nhìn thấy bấy nhiêu, bạn sẽ có thể nhận biết sự sinh diệt này một cách liên tục. Và khi cái biết của bạn đã liên tục, bạn sẽ thấy rằng mọi thứ chỉ là vậy mà thôi. Tất cả chỉ là sự sinh và diệt.

Sự chứng ngộ này sẽ dẫn tới một cảm giác thân nhiên đối với thế gian. Cảm giác đó phát sinh khi chúng ta thấy rằng không có gì đáng để ham muốn, chỉ có sự sinh và diệt mà thôi. Đây là lúc tâm đạt đến sự xả bỏ - xả bỏ tất cả đúng với bản chất của nó. Chúng ta biết rõ những gì sinh và diệt trong tâm. Và “sự biết hạnh phúc” này có nghĩa là chúng ta không đồng hóa mình với nó hay xem nó là của mình. Khi chúng ta không còn đồng

hóa mình với nó, và bám vào sự hạnh phúc và đau khổ, chúng ta cho phép sự việc diễn tiến một cách tự nhiên.

Cho nên, chúng ta nói rằng những hoạt động tâm thức giống như con rắn hổ mang độc hại. Nếu chúng ta không xen vào, con rắn hổ mang chỉ việc đường nó nó đi. Dù nó rất độc hại, chúng ta không bị gì cả, chúng ta không tới gần hay nắm giữ lấy nó, nên nó không cắn mình. Con rắn làm những gì một con rắn thường làm. Đó là bản chất của nó. Nếu khôn ngoan, bạn sẽ để nó một mình, không dính dấp tới nó, *có nghĩa là bạn để cái tốt ở đó, và cũng để cái không tốt ở đó. Hãy để cái thích và không thích của bạn ở đó. Hãy đối xử với chúng như bạn đối xử với con rắn hổ mang.* Đừng xen vào! Chúng ta không muốn điều ác, nhưng chúng ta cũng không muốn điều thiện. Chúng ta không muốn cảm giác nặng nề hay nhẹ nhõm, hạnh phúc hay đau khổ. Bằng cách này, khi sự ham muốn của chúng ta chấm dứt, sự bình an sẽ được thiết lập vững vàng.

Khi chúng ta có được thứ bình an này trong tâm, chúng ta có thể tin cậy vào nó. Sự bình an này phát sinh từ sự rối rắm. Sự rối rắm đã kết thúc. Đức Phật gọi sự đạt đến trạng thái giác ngộ rất ráo là sự “*dập tắt*”, giống như cách lửa được dập tắt vậy. Chúng ta dập tắt lửa nơi nó xuất hiện. Nơi nào nóng, nơi đó chúng ta có thể làm cho nó mát. Với sự giác ngộ cũng vậy. Niết Bàn được tìm thấy trong sự sinh tử luân hồi. Sự giác ngộ và vô minh tồn tại cùng một chỗ, giống như cái nóng và cái lạnh. Nó nóng nơi nó đã lạnh và nó lạnh nơi nó đã nóng. Khi sự nóng bức phát sinh, sự mát mẻ tan biến; và khi có sự mát mẻ thì không còn có sự nóng. Theo cách này, Niết Bàn và luân hồi giống như nhau. Chúng

ta được bảo là phải chấm dứt luân hồi sinh tử, có nghĩa là chấm dứt cái vòng rối rắm bất tận. Sự chấm dứt rối rắm này là sự dập tắt lửa. Khi ngọn lửa bên ngoài bị dập tắt, chúng ta có sự mát mẻ. Khi ngọn lửa bên trong của tham, sân, si bị dập tắt thì đây cũng là sự mát mẻ.

Đây là bản chất của sự giác ngộ, nó là sự dập tắt lửa, sự làm mát cái nóng bức. Đây là sự bình an. Đây là sự chấm dứt vòng sinh tử luân hồi. Khi bạn giác ngộ, nó là như thế đó. Nó là sự kết thúc của cái luôn thay đổi và luôn xoay chuyển, là sự kết thúc của tham, sân, si trong tâm chúng ta. Chúng ta dùng từ *Hạnh Phúc* để diễn tả trạng thái này, bởi vì đây là sự hiểu biết của người thế gian về cái lý tưởng rất ráo, nhưng trên thực tế, thì nó vượt lên cả sự hạnh phúc và đau khổ. Nó là một sự bình an tuyệt đối.

CHƯƠNG 26: TRUNG ĐẠO

Cả hạnh phúc và đau khổ đều không phải là trạng thái bình an. Đức Phật dạy chúng ta xả bỏ cả hai thứ này. Đây là sự tu hành đúng. Đây là Trung Đạo.

Giáo lý của Phật là về việc bỏ ác, hành thiện. Rồi khi sự ác đã được dứt trừ và sự thiện lành đã được thuần thực, chúng ta xả bỏ cả hai. Trung Đạo là con đường vượt lên cả hai thứ này. Tất cả sự giảng dạy của Phật đều có cùng một mục tiêu chỉ ra con đường thoát khổ. Ngài cho chúng ta Chánh Kiến. Nếu không hiểu biết đúng đắn, chúng ta không thể đạt đến sự bình an.

Khi tất cả chư Phật đắc đạo và thuyết giảng lần đầu tiên họ đều nói về hai điều cực đoan: Sự mê đắm trong dục lạc và sự rối rắm trong khổ đau. Đây là hai thứ dính mắc mà những ai bị kẹt trong đó phải lên xuống mãi, không bao giờ đạt đến sự bình an. Họ sẽ mãi lặn lội trong vòng luân hồi sinh tử.

Con người bị kẹt trong hai thái cực này nên không thể nhìn thấy Trung Đạo. Cả hạnh phúc và đau khổ đều không phải là trạng thái bình an. Đức Phật dạy chúng ta xả bỏ cả hai thứ này. Đây là sự tu hành đúng. Đây là Trung Đạo. *Trung Đạo không ám chỉ thân thể và lời nói của chúng ta, mà ám chỉ tâm.* Khi một cảm thọ mà chúng ta không thích nảy sinh, tâm rối rắm, dao động, đây không phải là con đường đúng. Khi một cảm thọ mà chúng ta thích nảy sinh, tâm liền chìm đắm trong dục lạc, con đường này cũng không đúng.

Không ai trong chúng ta muốn đau khổ. Nhưng thật ra, hạnh phúc chỉ là một hình thức đau khổ vi tế

mà thôi. Bạn có thể so sánh hạnh phúc và đau khổ với một con rắn. Đầu rắn là sự đau khổ, đuôi là hạnh phúc. Đầu rắn rất nguy hiểm, nó chứa nọc độc. Nếu bạn đung vào, con rắn sẽ cắn ngay. Nhưng đừng nói chi cái đầu, dù bạn nắm cái đuôi, nó cũng quay lại cắn bạn như thường, bởi vì cả đầu và đuôi đều thuộc về con rắn.

Cùng thế ấy, *cả hạnh phúc và đau khổ đều bắt nguồn từ sự tham muốn*. Cho nên, khi bạn vui, tâm bạn không an. Nó thật sự bất an! Vì sao thế? Khi chúng ta có được điều mình ưa thích, chẳng hạn như tài sản, danh dự, lời khen, chúng ta vui lắm. Nhưng tâm cảm thấy hơi lo bởi vì nó sợ mất đi điều này. Một ngày nào đó, chúng ta có thể mất điều này và rồi chúng ta sẽ đau khổ. Do đó, ngay cả khi hạnh phúc, sự đau khổ đã ở đó rồi nếu bạn không tỉnh giác. Cũng giống như khi bạn nắm cái đuôi rắn, nếu bạn không bỏ nó ra, nó sẽ cắn bạn. Cho nên, dù đó là đầu rắn hay đuôi rắn, có nghĩa là, dù đó là điều thiện hay bất thiện, chúng đều không chắc chắn và luôn thay đổi.

Cốt tủy của Phật Pháp là sự bình an, và sự bình an đó phát sinh từ cái biết xác thực về bản chất của vạn vật. Nếu xem xét kỹ, chúng ta sẽ thấy rằng sự bình an không phải là hạnh phúc hay khổ đau. Cả hai thứ này đều không phải là chân lý. Tâm của con người, cái tâm mà Đức Phật muốn chúng ta khảo sát, là một thứ mà chúng ta chỉ có thể nhận biết qua những động thái của nó. Cái Tâm Nguyên Thủy thì không thể xem xét được, không thể biết được. Trong trạng thái tự nhiên, tâm không dao động, không lung lay. Khi hạnh phúc phát sinh, tâm này dao động: *nó mê đắm trong cảm thọ đó*.

Khi tâm dao động như thế, sự dính mắc và ràng buộc phát sinh.

Đức Phật đã vạch ra cho chúng ta toàn bộ con đường tu hành, nhưng hoặc là chúng ta chưa tu, hoặc chúng ta chỉ tu trên miệng. Tâm và lời nói của chúng ta chưa hợp nhất, chúng ta chỉ lý luận suông. Nhưng Phật Pháp không phải là một thứ có thể bàn luận hay suy đoán. Phật Pháp thật sự là kiến thức rất ráo về chân lý của thực tại. Nếu bạn biết chân lý này, bạn không cần sự giảng dạy nào cả. Nếu bạn không biết nó, thì dù bạn có nghe nói về nó bao nhiêu lần, bạn cũng không thật sự hiểu. Cho nên, Đức Phật mới nói, *“Bậc Giác Ngộ chỉ vạch ra con đường”*. Ngài không thể tu hành cho bạn, bởi vì chân lý là một thứ không thể diễn đạt hay chia sẻ.

Tất cả giáo lý chỉ là những sự so sánh, những phương tiện để giúp tâm nhận ra chân lý. Nếu chúng ta chưa nhìn thấy chân lý, chúng ta đau khổ, Thí dụ, chúng ta thường dùng từ *Pháp hữu vi*⁴⁸ khi nói đến thân thể. Ai cũng có thể nói từ này, nhưng vấn đề là chúng ta không biết sự thật về những Pháp hữu vi này, và vì thế chúng ta bám giữ chúng. Bởi vì chúng ta không biết sự thật về thân thể nên chúng ta đau khổ.

Sau đây là một thí dụ. Giả sử một buổi sáng, bạn đang đi bộ tới chỗ làm thì có một người mắng nhiếc và nhục mạ bạn từ phía bên kia đường. Bạn cảm thấy bực tức và bị xúc phạm. Người đàn ông đó cứ lải nhải, chửi rủa bạn suốt ngày. Nghe những lời sỉ nhục này, bạn rất

⁴⁸ *Pháp hữu vi là những sự vật, hiện tượng do nhân duyên mà sanh, do nhân duyên mà diệt. Xem phụ lục Pháp.*

tức giận và dù đã về đến nhà, bạn vẫn còn ầm ức và muốn trả thù.

Vài ngày sau, có người đến gặp bạn và nói, “Nè! Người đàn ông chửi rửa bạn hôm đó là một thằng điên! Hấn điên như thế đã nhiều năm nay rồi! Hấn chửi rửa mọi người. Không ai để tâm đến lời nói của hắn cả”. Nghe thấy thế, bạn liền cảm thấy nhẹ nhõm. Cảm giác tức giận và xúc phạm bị đè nén mấy hôm nay đều tan biến hết. Tại sao? Bởi vì bây giờ bạn đã biết được sự thật. Trước kia, bạn cứ tưởng người đàn ông đó là một người bình thường, nên bạn mới tức giận. Sự hiểu lầm này đã khiến cho bạn khổ sở vô cùng. Khi vừa biết sự thật, mọi thứ đều thay đổi: “Ồ, té ra hắn là một thằng điên! Hèn gì!”.

Bây giờ hiểu ra, bạn cảm thấy nhẹ nhõm và bạn có thể buông bỏ. Nếu bạn không biết sự thật, bạn dính mắc ngay tại đó. Khi còn cho rằng người sỉ nhục bạn là một người bình thường, bạn giận đến độ muốn giết hắn. Nhưng khi biết sự thật, bạn thấy nhẹ hẫng. Đây là sự hiểu biết chân lý.

Một người chứng ngộ có kinh nghiệm tương tự. Khi sự tham ái, thù hận và si mê tan biến, chúng tan biến cùng một cách đó. Chừng nào chúng ta không biết những thứ này, chúng ta nghĩ, “*Làm sao đây? Tôi tham lam và sân si quá*”. Đây không phải là sự hiểu biết đúng đắn. Cũng giống như khi chúng ta nghĩ rằng người điên là một người tỉnh táo. Rồi khi biết được hắn là một người điên, chúng ta cảm thấy nhẹ nhõm. Không ai có thể chỉ cho bạn thấy điều này. Chỉ khi tâm tự nó nhìn thấy, nó mới có thể dứt trừ sự ràng buộc.

Nó cũng giống như cái thân thể mà chúng ta gọi là Pháp hữu vi này. Mặc dù, Đức Phật đã giải thích rằng nó không có thực chất, chúng ta vẫn ngoan cố bám chặt vào nó. Nếu thân thể có thể nói chuyện, nó sẽ nói với chúng ta cả ngày, "*Bạn không phải là chủ nhân của tôi, bạn biết chứ!*".

Ví dụ, các giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân luôn thay đổi, nhưng chúng chẳng bao giờ hỏi ý chúng ta, dù chỉ một lần! Khi chúng ta nhức đầu hay đau bụng, thân thể đâu có xin phép chúng ta trước, nó cứ làm, theo lẽ lối tự nhiên của nó. Rõ ràng là thân thể không cho phép bất cứ người nào làm chủ nhân của nó, nó không có chủ nhân. Đức Phật mô tả nó như một thứ không có thực thể.

Chúng ta không hiểu Đạo, nên chúng ta không hiểu những Pháp hữu vi này. Chúng ta xem chúng là chính mình, thuộc về mình hay thuộc về một người nào khác. Một khi có sự hiện hữu thì có sinh. Một khi có sinh thì có già, bệnh, chết, cả một rừng đau khổ phát sinh. Đây là Mười Hai Nhân Duyên. *Vô minh* sinh ra *Hành (phản ứng, tạo nghiệp)* và *Hành* sinh *Thức (tâm thức)* và cứ thế,... Tất cả những thứ này chỉ là những sự kiện trong tâm (*tâm pháp*). Khi chúng ta tiếp cận những thứ chúng ta không thích, nếu không có chánh niệm, vô minh sẽ ở đó. Đau khổ phát sinh ngay lập tức. Nhưng tâm đi ngang qua những sự biến đổi này quá nhanh, nên chúng ta không theo kịp. Cũng giống như khi bạn rơi từ trên cây xuống. Trước khi bạn biết chuyện gì xảy ra - *Bịch!* bạn đã đụng mặt đất. Thật ra, bạn đã rơi ngang nhiều cành cây trong lúc rớt xuống, nhưng bạn không đếm kịp. Bạn chỉ rơi xuống... *Bịch!*

Mười Hai Nhân Duyên cũng vậy. Chúng ta nói là Vô minh sinh Hành, Hành sinh Thức, Thức sinh Danh Sắc (thân-tâm), Danh Sắc sinh Lục căn (Sáu giác quan), Lục căn sinh Xúc (tiếp xúc với Lục trần), Xúc sinh Thọ (cảm thọ), Thọ sinh Tham ái, Tham ái sinh Thủ (bám víu), Thủ sinh Hữu (trở thành), Hữu dẫn tới Sinh, và Sinh dẫn tới Già, Bệnh, Chết và đủ thứ khổ đau. Tuy vậy, trên thực tế, khi tiếp xúc một thứ gì không thích, bạn cảm thấy đau khổ ngay lập tức! Cảm giác đau khổ đó thật ra là kết quả của cả chuỗi nhân duyên sinh khởi này. Đây là lý do tại sao Đức Phật muốn đệ tử của Ngài khảo sát và biết rõ tâm của họ.

Khi con người sinh ra, họ không có danh tánh, một khi họ được sinh ra, chúng ta đặt tên cho họ. Đây là quy ước. Chúng ta đặt tên cho mỗi người để tiện việc giao tiếp. Kinh điển cũng vậy. Chúng ta đặt tên cho mỗi một thứ để tiện việc nghiên cứu và truyền đạt. Tất cả đều là những Pháp hữu vi. Chúng là những thứ do nhân duyên mà sanh ra (bị điều kiện hóa). Chúng đều vô thường, khổ và vô ngã. Chúng không ổn định. Chúng ta không hiểu điều này, cho nên chúng ta có quan niệm sai lạc. Quan niệm sai lạc này cho rằng các Pháp hữu vi là chúng ta, chúng ta là những Pháp hữu vi, hay nói cách khác, hạnh phúc và đau khổ là chúng ta, chúng ta là sự hạnh phúc và đau khổ. Suy nghĩ như thế là không hiểu bản chất thật của sự việc. Sự thật thì chúng ta không thể ép những thứ này diễn biến theo ý muốn của mình. Chúng chỉ đi theo tự nhiên.

Lấy ví dụ sau đây: Giả sử bạn ngồi giữa một xa lộ và xe cộ đang chạy về phía bạn. Bạn không thể nổi nóng với những chiếc xe trên đường mà la hét, “Ê,

đừng lái về phía này! Đừng lái về phía này!” Đó là xa lộ. Bạn không thể nói chuyện kiểu đó. Vậy thì bạn làm gì bây giờ? Bạn rời khỏi xa lộ! Bạn tránh khỏi đường xe chạy. Con đường là nơi để xe chạy. Nếu bạn không muốn xe ở đó, bạn chỉ đau khổ thôi. Các Pháp hữu vi cũng vậy. Chúng ta nói rằng chúng quấy nhiễu mình, chẳng hạn như khi chúng ta đang ngồi thiền và nghe tiếng động. Chúng ta nghĩ, “*Ô, tiếng động đó phiền nhiễu quá*”. Nếu nghĩ rằng tiếng động làm phiền mình, chúng ta đau khổ. Nhưng nếu khảo sát kỹ hơn, chúng ta sẽ để tiếng động ở đó. Chúng ta sẽ thấy rằng tiếng động là một thứ và mình là một thứ khác. Những ai cho rằng tiếng động đến để quấy rối họ, kẻ đó không nhìn thấy chính mình. Họ thật sự không thấy gì cả! Một khi bạn nhìn thấy chính mình, tâm sẽ an ổn. Tiếng động chỉ là tiếng động. Bạn dính mắc với nó làm gì? Thật ra, bạn mới là người đi ra ngoài và quấy rối tiếng động.

Đây mới là Chánh Kiến. Bạn nhìn thấy cả hai mặt nên bạn bình an. Nếu chỉ nhìn thấy một mặt, bạn sẽ đau khổ. Khi nhìn thấy cả hai mặt, đó là khi bạn đi theo Trung Đạo. Đây là sự tu hành đúng cách, được gọi là “*điều chỉnh sự hiểu biết của mình*”. Cùng thế ấy, bản chất của các Pháp hữu vi là vô thường và sinh diệt, nhưng chúng ta muốn nắm giữ chúng. Chúng ta muốn chúng là thật. Chúng ta muốn tìm thấy sự thật bên trong những thứ không thật. Bất cứ ai, khi nhìn thấy điều này mà còn dính mắc vào các Pháp hữu vi như chúng đang là, kẻ đó sẽ đau khổ.

Sự tu hành không nằm nơi một Tỳ Khuru, Tỳ Khuru Ni, Sa Di hay một người tại gia nào. Nó chỉ là *sự điều chỉnh cái biết* của bạn. Nếu sự hiểu biết của bạn đúng,

bạn sẽ bình an. Dù bạn có xuất gia hay không, cũng vậy thôi. Mọi người đều có cơ hội để tu hành, để giác ngộ. Chúng ta đều quán chiếu cùng một việc. Nếu chúng ta đạt được sự bình an, sự bình an đó cũng giống nhau với mỗi chúng ta, con đường cũng giống nhau, phương pháp cũng giống nhau.

Do đó, Đức Phật không phân biệt người tại gia và người xuất gia. Ngài dạy tất cả mọi người tu hành để hiểu biết sự thật về các Pháp hữu vi. Khi biết sự thật này, chúng ta buông bỏ các Pháp hữu vi. Nếu chúng ta biết sự thật, sẽ không còn có sự trở thành và sinh ra. Sự sinh không có cách nào xảy ra, bởi vì chúng ta đã biết rõ bản chất của các Pháp hữu vi. Nếu chúng ta hiểu biết chân lý một cách rõ ràng, sự bình an phát sinh. Có hay không có, nó cũng giống như nhau. Được và Mất đều như nhau. Đức Phật muốn chúng ta hiểu điều này. Đây là sự bình an vượt lên cả sự hạnh phúc lẫn đau khổ. Chúng phải thấy là không có lý do để sinh ra, không có lý do nào cả. Sinh và diệt phát sinh từ sự dính mắc và bám giữ các Pháp hữu vi. Khi có được điều mình thích, chúng ta vui sướng. Nếu không có sự dính mắc vào cảm giác vui sướng đó thì không có sự sinh ra. Nếu có sự dính mắc, thì có “sự sinh ra”. Cho nên, nếu có được một điều gì đó, chúng ta không *sinh ra* do sự vui sướng, thì khi mất nó, chúng ta cũng không *sinh ra* do sự đau khổ. Đây là sự không sinh và không diệt.

Đây là sự tu hành đúng. Nếu bạn không đạt được những điều này, nếu bạn không tu theo con đường Trung Đạo, bạn sẽ không vượt lên trên khổ đau.

CHƯƠNG 27: SỰ BÌNH AN XUẤT THẾ GIAN

Chúng ta biết cả hai trạng thái hạnh phúc và đau khổ, nhưng chúng ta không đồng hóa mình với chúng. Chúng ta chỉ ở lại với sự bình an: Sự bình an vượt lên cả Hạnh phúc lẫn Khổ đau.

Tu hành là điều rất quan trọng. Nếu chúng ta không tu hành, tất cả những kiến thức của chúng ta chỉ là trên bề mặt, chỉ là lớp vỏ bên ngoài. Như khi đang có trong tay một thứ trái cây thơm ngon, nhưng chúng ta chưa ăn, nên mình vẫn chưa được lợi ích. Chỉ khi ăn nó, chúng ta mới thật sự biết mùi vị của nó.

Đức Phật không khen ngợi những người chỉ tin vào người khác. Ngài khen ngợi những ai nhận biết chính họ. Cũng như với trái cây đó, một khi đã nếm nó, chúng ta không cần phải hỏi ai là nó chua hay ngọt. Vấn đề của chúng ta kết thúc, bởi vì chúng ta nhìn thấy đúng với chân lý. Một người giác ngộ cũng giống như một người đã nhận biết mùi vị của trái cây. Mọi hoài nghi chấm dứt ngay tại đây.

Khi chúng ta nói chuyện Phật Pháp, tất cả đều xoay quanh bốn chân lý: *biết sự khổ, biết nguyên nhân của sự khổ, biết sự chấm dứt khổ và biết con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ*. Chỉ bấy nhiêu thôi. Tất cả những gì chúng ta kinh nghiệm trên đường tu hành đều xoay quanh bốn chân lý này. Khi chứng nghiệm bốn chân lý này, đau khổ của chúng ta kết thúc. Bốn chân lý này xuất phát từ đâu? Chúng phát sinh ngay bên trong thân và tâm, không nơi nào khác cả. Vậy thì

tại sao giáo lý của Đức Phật lại bao la và chi tiết đến thế? Nó phải là vậy để có thể giải thích những chân lý này một cách tinh tế hơn, để chúng ta có thể nhìn thấy chúng.

Khi *Đức Bồ Tát Gotama Siddhatta* mới sinh ra, trước khi đấng Đạo, Ngài là một người bình thường như tất cả chúng ta. Khi Ngài biết điều Ngài cần biết đó là chân lý của sự khổ, nguyên nhân, sự kết thúc và con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ, Ngài đấng Đạo và trở thành một vị Phật Toàn Giác.

Khi chúng ta đấng Đạo, ngồi đâu mình cũng biết Đạo, ở đâu mình cũng nghe lời giảng dạy của Phật. Khi chúng ta hiểu Đạo, Đức Phật ở trong tâm mình, Pháp ở trong tâm mình, và sự tu hành dẫn tới trí tuệ cũng ở trong tâm mình. Có Phật, Pháp và Tăng trong tâm có nghĩa là bất kể hành động của chúng ta là tốt hay xấu, chúng ta đều biết rõ bản chất của chúng.

Đó là lý do Đức Phật có thể vứt bỏ ngoài tai mọi ý kiến, lời khen chê của thế gian. Khi người ta tán tụng hay chỉ trích Ngài, Ngài chấp nhận nó như vậy. Khen hay chê chỉ là những chuyện của thế gian, cho nên Ngài không bận tâm. Tại sao không? Bởi vì Ngài biết sự khổ. Ngài biết rằng nếu Ngài đặt niềm tin vào những lời khen chê đó, chúng sẽ khiến cho Ngài đau khổ. Khi khổ đau phát sinh, nó kích động chúng ta và mình cảm thấy khó chịu. Điều gì gây ra sự đau khổ đó? Đó là vì chúng ta không thực chứng chân lý. Khi nguyên nhân hiện diện, thì đau khổ phát sinh. Một khi nó phát sinh, chúng ta không biết làm sao để dừng nó. Chúng ta càng cố ngăn chặn nó, nó càng lớn lên thêm. Chúng ta nói,

“Đừng chỉ trích tôi” hay “Đừng đổ lỗi cho tôi”. Nhưng nếu chúng ta cố dùng nó theo cách này, sự đau khổ càng tấn tới, nó sẽ không dừng lại. Cho nên, Đức Phật nói rằng con đường dẫn tới sự chấm dứt khổ đau là làm cho Đạo trở thành một thực tại trong tâm chúng ta. Chúng ta trở thành người thực chứng Đạo. Nếu có người nói là chúng ta tốt, chúng ta không chìm đắm trong đó; nếu họ nói là chúng ta không tốt, chúng ta cũng không quên mất chính mình. Như thế chúng ta có thể tự tại. “Tốt” và “Xấu” chỉ là những pháp thế gian, chúng ta chỉ mò mẫm trong bóng tối, không biết đường ra. Nếu chúng ta là thế, nghĩa là chúng ta chưa làm chủ chính mình. Chúng ta cố đánh bại những người khác, nhưng làm thế là đánh bại chính mình. Nếu làm chủ chính mình, chúng ta làm chủ mọi thứ khác như tất cả trần cảnh: Sắc, Thanh, Mùi, Vị, Xúc và Pháp.

Tôi đang nói về bên ngoài, nhưng bên ngoài cũng phản ánh bên trong. Có người chỉ biết bên ngoài. Chẳng hạn, chúng ta nói mình cố nhìn thấy cái “*thân trong thân*”. Nhìn thấy thân thể bên ngoài thôi thì không đủ, chúng ta phải biết cái thân trong thân. Rồi sau khi khảo sát tâm, chúng ta biết cái “*tâm trong tâm*”.

Tại sao chúng ta nên khảo sát thân thể? “*Thân trong thân*” là nghĩa gì? Khi chúng ta nói đến việc nhận biết tâm, “*tâm*” này là gì vậy? Nếu không biết tâm, chúng ta không biết những việc trong tâm. Chúng ta là một người không biết sự khổ, nguyên nhân khổ, sự chấm dứt khổ và con đường dẫn đến sự chấm dứt đau khổ. Những thứ lẽ ra có thể giúp chúng ta dập tắt khổ đau lại không giúp được gì, bởi vì chúng ta bận tâm

chạy theo những thứ tăng thêm sự khổ. Như khi chúng ta bị ngứa trên đầu nhưng lại gãi dưới chân. Nếu đầu ngứa mà gãi ở chân thì đâu có giúp ích gì. Cùng thế ấy, khi đau khổ phát sinh, chúng ta không biết cách xử lý nó, chúng ta không biết sự tu hành dẫn đến sự chấm dứt đau khổ.

Lấy thí dụ thân thể này, cái mà mỗi chúng ta mang theo đến buổi họp mặt ngày hôm nay. Nếu chỉ nhìn thấy hình dáng bên ngoài của thân thể, chúng ta không thể thoát khổ. Tại sao không? Bởi vì chúng ta chỉ thấy bên ngoài mà không nhìn thấy bên trong. Chúng ta thấy thân thể là một thứ xinh đẹp, chắc chắn. Như thế là không đủ. Chúng ta nhìn vào bên ngoài với con mắt của chúng ta. Điều đó một đứa bé cũng có thể làm được, thú vật có thể làm được không khó khăn gì cả. Nhưng khi nhìn thấy nó, chúng ta bám vào nó, chúng ta không biết sự thật về nó. Chúng ta nắm giữ nó và nó cắn chúng ta!

Cho nên, chúng ta nên khảo sát cái thân thể bên trong thân thể. Bất cứ thứ gì trong thân thể, cứ xem xét nó. Nếu chỉ nhìn vào bên ngoài, chúng ta không thấy rõ. Chúng ta chỉ thấy tóc, móng và những thứ xinh đẹp đó cảm dỗ mình. Cho nên, Đức Phật bảo chúng ta nhìn vào bên trong thân thể để thấy cái thân thể bên trong thân thể. Cái gì ở trong thân thể thế? Hãy nhìn kỹ! Chúng ta sẽ ngạc nhiên, bởi vì dù chúng ở bên trong mình nhưng chúng ta chưa bao giờ thấy chúng. Đi đâu chúng ta cũng mang chúng theo với mình, nhưng lại không biết chút gì về chúng!

Như khi chúng ta viếng thăm bạn bè và họ cho chúng ta quà. Chúng ta nhận lấy, bỏ nó vào túi xách và rời đi về mà không mở ra xem để biết có gì ở trong. Sau này, chúng ta mở nó ra và thấy trong đó chứa đầy rắn độc! Thân thể chúng ta cũng vậy. Nếu chỉ nhìn thấy cái vỏ bên ngoài thôi, chúng ta nói rằng nó xinh đẹp và tươi tốt. Chúng ta quên mất chính mình. Chúng ta quên mất sự vô thường, khổ và vô ngã. Nếu chúng ta nhìn vào trong thân thể này, sẽ thấy nó thật sự gớm giếc.

Khi xem xét thân thể một cách khách quan, chúng ta sẽ thấy nó đáng thương và chán ngắt. Tâm trở nên thản nhiên với mọi việc. Cảm giác lạnh nhạt này không có nghĩa là chúng ta chán ghét. Đó chỉ là tâm chúng ta đã rỗng không, xả bỏ. Chúng ta thấy rằng tất cả các pháp đều không có thực chất, không đáng tin cậy vì bản chất của chúng là thế đó. Bất kể chúng ta muốn chúng là gì, chúng vẫn đi đường chúng. Bất kể chúng ta cười hay khóc, chúng chỉ là vậy mà thôi. Những thứ bất ổn sẽ bất ổn, những thứ không đẹp sẽ không đẹp.

Cho nên, Đức Phật nói rằng khi kinh nghiệm Sắc, Thanh, Mùi, Vị, Xúc và Pháp, chúng ta nên buông bỏ chúng. Khi tai nghe tiếng, buông bỏ chúng nó. Khi mũi ngửi mùi, buông bỏ nó. Cứ để nó ở nơi lỗ mũi! Khi có sự xúc chạm của thân thể, buông bỏ cảm giác thích hay không thích theo sau đó, cứ để nó quay về nơi phát sinh ra nó. Với các tâm thái cũng vậy. Tất cả những thứ này, cứ để chúng đi qua. Đây là Tuệ giác. Bất kể là hạnh phúc hay đau khổ, nó đều như nhau. Đây là thiền.

Chúng ta thiền để làm cho tâm bình an, để rồi trí tuệ có thể phát sinh. Điều này đòi hỏi chúng ta tu hành

với thân và tâm, để có thể nhìn thấy và biết những cảm giác phát sinh từ Sắc, Thanh, Mùi, Vị, Xúc và Pháp. Nói tóm lại, nó chỉ là vấn đề của hạnh phúc và đau khổ. Hạnh phúc là một cảm giác thoải mái. Đau khổ là một cảm giác khó chịu. Đức Phật dạy chúng ta tách rời tâm khỏi những cảm xúc này. Tâm là cái biết. Cảm xúc là những tính chất hạnh phúc và đau khổ, thích và không thích. Khi tâm mê đắm trong những thứ này, chúng ta nói rằng nó dính mắc, hay nó xem sự hạnh phúc và đau khổ đó là đáng để nắm bắt. Sự nắm bắt là động thái của tâm, và sự hạnh phúc hay đau khổ là một cảm xúc.

Khi Đức Phật dạy chúng ta tách rời tâm khỏi cảm xúc, Ngài không có ý bảo chúng ta ném chúng đi nơi khác. Ý Ngài là, tâm phải biết hạnh phúc và biết đau khổ. Như khi bạn nhập định, tâm vô cùng bình an, rồi hạnh phúc phát sinh, nhưng nó không ảnh hưởng đến mình; đau khổ phát sinh, nhưng cũng không ảnh hưởng đến mình. Đây là ý nghĩa của việc tách rời tâm khỏi cảm xúc. Chúng ta có thể so sánh điều này với dầu và nước trong một cái ly. Dầu và nước không trộn lẫn. Dù bạn có cố trộn chúng, dầu vẫn là dầu, nước vẫn là nước vì chúng có tỷ trọng khác nhau.

Trong trạng thái tự nhiên, tâm không vui không buồn. Khi cảm xúc đi vào tâm, hạnh phúc và đau khổ nảy sinh. Nếu có chánh niệm, chúng ta biết cảm giác thoải mái chỉ là cảm giác thoải mái. Cái tâm giác ngộ sẽ không nhậy nó lên. Hạnh phúc ở đó, nhưng nó ở “*bên ngoài*” tâm, không bị chôn chặt ở trong tâm. Tâm biết rõ cảm xúc đó.

Nếu chúng ta tách rời tâm khỏi sự khổ, có phải là chúng ta không đau khổ, chúng ta không kinh nghiệm đau khổ nữa? Không phải. Chúng ta vẫn kinh nghiệm nó, nhưng biết rằng tâm chỉ là tâm, cảm xúc chỉ là cảm xúc. Chúng ta không dính mắc vào cảm xúc hay mang nó theo bên mình. Đức Phật tách rời những thứ này xuyên qua sự hiểu biết. Ngài có kinh nghiệm sự khổ không? Có, Ngài biết khổ là như thế nào, nhưng Ngài không dính mắc vào nó; cho nên, chúng ta nói rằng Ngài đã dứt trừ khổ đau. Và Ngài cũng biết rằng hạnh phúc giống như thuốc độc. Ngài không cho nó là mình. Hạnh phúc hiện diện xuyên qua sự hiểu biết, nhưng Ngài không dính mắc vào nó. Ngài tách rời tâm khỏi sự hạnh phúc và đau khổ.

Khi chúng ta nói rằng Đức Phật và những Bậc giác ngộ đã diệt trừ tất cả phiền não, điều đó không có nghĩa là các vị thật sự không trải nghiệm chúng. Các vị vẫn trải nghiệm chúng, nhưng bởi vì các vị biết bản chất của chúng nên xả bỏ chúng. Kẻ ngu nắm bắt chúng, nhưng Bậc giác ngộ nhận ra rằng những phiền não trong tâm là độc được, nên quét chúng ra ngoài. Các vị quét ra ngoài tất cả những thứ làm cho các vị đau khổ. Kẻ nào không biết điều này sẽ xem hạnh phúc là tốt và nắm giữ chúng, nhưng Đức Phật nhìn thấy bản chất của chúng và Ngài xả bỏ chúng.

Cả hạnh phúc lẫn đau khổ đều không ổn định và không thỏa mãn. Chúng sinh rồi diệt. Khi Đức Phật nhìn thấy điều này, Chánh Kiến phát sinh, con đường tu hành trở nên rõ ràng. Bất kể là cảm xúc hay tư tưởng nào phát sinh trong tâm, Ngài đều biết rằng đó chỉ là

vở tuồng bất tận của hạnh phúc và đau khổ. Ngài không dính mắc vào chúng.

Khi vừa đắc Đạo, Đức Phật thuyết một bài pháp về sự tham đắm trong dục lạc và dính mắc trong khổ đau. *“Này các Tỳ Khưu! Mê say trong dục lạc là con đường buông thả, chìm đắm trong khổ đau là lối đi toi tả”*. Đây là những thứ đã quấy nhiễu sự tu hành cho đến khi Ngài giác ngộ, vì lúc đầu Ngài chưa buông bỏ chúng. Khi biết chúng, Ngài buông bỏ chúng, và nhờ thế, Ngài đã có thể tuyên giảng bài pháp đầu tiên.

Bạn không nên đi con đường của hạnh phúc hay đau khổ! Hãy biết rõ chúng! Biết chân lý của sự khổ, chúng ta sẽ biết nguyên nhân của sự khổ, sự chấm dứt khổ và con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ. Và con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ là Thiền Tứ Niệm Xứ. Nói tóm lại, chúng ta phải có chánh niệm.

Chánh niệm là hay biết liên tục thân tâm trong thời khắc hiện tại, tức là luôn có sự hiện diện của tâm. Tôi đang nghĩ gì lúc này? Tôi đang làm gì? Tôi đang mang những gì theo mình? Chúng ta quan sát như vậy và biết mình đang sống như thế nào. Hành thiền như thế, trí tuệ có thể phát sinh. Chúng ta luôn xem xét và khảo sát, trong mọi tư thế. Khi một cảm thọ mà mình ưa thích phát sinh trong tâm, chúng ta chỉ nhận biết nó là thế, nhưng không nắm giữ nó như thế nó là một thứ gì chắc chắn. Khi khổ đau phát sinh, chúng ta cũng biết nó và chúng ta biết rằng chìm đắm trong đau khổ không phải là con đường của một hành giả.

Đây là sự tách rời tâm khỏi cảm xúc. Nếu không ngoan, chúng ta không dính mắc mà để sự việc ở đó.

Chúng ta trở thành “*người giác ngộ*”. *Tâm và cảm xúc như dầu và nước. Chúng ở trong cùng một cái ly, nhưng không hòa lẫn. Dù bệnh hoạn, đau đớn, chúng ta vẫn biết rằng cảm xúc là cảm xúc, tâm là tâm. Chúng ta biết những trạng thái vui sướng và đau khổ, nhưng không đồng hóa mình với chúng. Chúng ta chỉ ở lại với sự bình an: sự bình an vượt lên cả hạnh phúc và đau khổ.* Bạn phải sống như thế đó, nghĩa là không vui không buồn. Bạn chỉ ở lại với cái hay biết, bạn không mang sự việc theo với mình.

Chừng nào chúng ta còn chưa khai ngộ, tất cả những thứ này có thể hơi khó nuốt, nhưng điều đó không quan trọng. Cứ hướng tới mục tiêu này. Tâm là tâm. Nó tiếp cận sự hạnh phúc và đau khổ, nhưng chúng ta chỉ nhìn thấy tâm và cảm xúc là như vậy, không có gì hơn. Chúng tách biệt, không lẫn lộn. Nếu chúng trộn lẫn với nhau, chúng ta không thể biết chúng. Cũng giống như trong một căn nhà, người ở trong nhà và căn nhà liên quan với nhau nhưng tách biệt. Nếu căn nhà có gì nguy hiểm, chúng ta sẽ lo lắng và cảm thấy muốn bảo vệ nó. Nhưng nếu căn nhà phát cháy, chúng ta chạy ra ngoài.

Cùng thế ấy, khi một cảm giác đau khổ phát sinh, chúng ta ra khỏi đó. Khi chúng ta biết căn nhà phùng phục lửa, chúng ta chạy ra ngoài. Căn nhà là một thứ, người ở trong nhà là một thứ khác. Đó là hai đối tượng tách biệt. Chúng ta tách rời tâm và cảm xúc như thế đó, nhưng thật ra chúng vốn sẵn đã tách rời. Chúng ta chỉ phải nhận biết bản chất tách biệt này đúng với thực tại. Nếu chúng ta không nhìn thấy chúng tách biệt, đó là vì chúng ta còn dính mắc vào chúng. Cho nên, Đức

Phật bảo chúng ta hành thiền. Hành thiền rất quan trọng. Chỉ biết với đầu óc thôi thì không đủ. Kiến thức phát sinh từ sự tu hành với cái tâm bình an và kiến thức đến từ sự học hỏi khác nhau rất xa. Kiến thức về tâm từ sự học hỏi không phải là kiến thức thật.

Nếu chúng ta thật sự hiểu, thì sự xả bỏ tự động xảy ra. Chúng ta biết bản chất của sự việc và không đánh mất chính mình. Nếu bị bệnh, chúng ta không chìm đắm trong đó. Có người nói, *“Suốt năm nay, tôi bệnh hoài nên tôi không thể hành thiền”*. Đây là những lời thốt ra từ miệng một kẻ ngu. Một người bị bệnh hay gần chết càng nên tinh cần trong sự tu hành của mình. Bạn nói là bạn không có thời giờ để hành thiền. Bạn bệnh, bạn khổ, bạn không tin vào thân thể của mình, và rồi bạn cảm thấy là mình không thể hành thiền. Nếu bạn nghĩ như thế, trở ngại sẽ càng lớn hơn. Đức Phật không dạy như thế. Ngài nói rằng chính đây là nơi để hành thiền. Khi chúng ta bệnh hay sắp chết, đó là lúc chúng ta thật sự hiểu biết và nhìn thấy thực tại.

Có người nói rằng họ không thể hành thiền bởi vì họ quá bận rộn. Đôi lúc, vài giáo viên đến gặp tôi. Họ nói là họ có quá nhiều trách nhiệm nên không có thời gian để thiền. Tôi hỏi họ, *“Khi bạn dạy học, bạn có thời gian để thở không?”* Họ trả lời là có. *“Vậy làm sao bạn có thời giờ để thở nếu bạn quá bề bộn và rối rắm?”*

Thật ra, sự tu hành này thuộc về tâm và những cảm xúc của nó. Nó không phải là một thứ mà bạn phải chạy đua hay đấu tranh. Sự hít thở tiếp diễn trong khi bạn làm việc. Thiên nhiên chăm sóc những tiến trình tự nhiên, tất cả những gì chúng ta cần làm là cố gắng tỉnh

thức. Cứ cố gắng mãi, đi vào trong để nhìn thấy rõ ràng. Hành thiền là như thế đó.

Nếu chúng ta có luôn chánh niệm, thì bất kể công việc mình đang làm là gì, nó sẽ là thứ công cụ có thể giúp chúng ta nhận biết liên tục cái đúng và sai. Chúng ta có rất nhiều thời gian để hành thiền. Chúng ta chỉ không biết tu hành là gì. Khi ngủ, chúng ta thở, khi ăn chúng ta thở? Vậy tại sao nói là chúng ta không có thời gian để thiền? Ở đâu, chúng ta cũng thở. Cho nên ở đâu, chúng ta cũng có thời gian để hành thiền.

Sự suy nghĩ là một yếu tố tinh thần, không phải là yếu tố vật chất. Cho nên, chỉ cần có sự hiện diện của tâm (*chánh niệm*), chúng ta sẽ luôn biết đâu là sai, đâu là đúng. Dù là đi, đứng, nằm, ngồi, chúng ta cũng đều có rất nhiều thời gian. Chúng ta chỉ không biết cách sử dụng nó. Hãy cố gắng suy ngẫm về điều này.

Khi có trí tuệ, chúng ta là một người khéo điều phục tâm. Khi khéo đối phó với các cảm xúc, chúng ta khéo léo ứng xử đối với thế gian. Chúng ta trở thành “*người biết thế gian*”, đây là một trong “*chín phẩm chất của Phật*”. Đức Phật là người biết rõ thế gian với những chướng ngại của nó. Ngài biết rằng những cái phiền toái và những cái không phiền toái đều ở ngay tại đây. Thế giới này quá rối rắm, làm sao Đức Phật có thể biết nó? Chúng ta nên hiểu rằng Giáo Pháp mà Đức Phật giảng dạy không vượt khỏi khả năng của chúng ta. Trong tất cả tư thế, chúng ta nên có chánh niệm, nhận biết chính mình, và khi đến lúc để ngồi thiền, chúng ta ngồi thiền.

Chúng ta ngồi thiền để thiết lập sự bình an, chứ không phải để vui chơi. *Thiền Minh Sát* tự nó cũng là *Thiền Chỉ*. Nhưng có người nói, “*Bây giờ, chúng ta hành Thiền Chỉ, rồi sau đó sẽ hành Thiền Minh Sát*”. Đừng tách rời chúng như thế! Sự tĩnh lặng là cơ sở để phát triển trí tuệ. Trí tuệ là kết quả của sự tĩnh lặng. Nói rằng chúng ta hành *Thiền Chỉ* rồi sau sẽ hành *Thiền Minh Sát*, bạn không thể làm thế! Bạn chỉ có thể tách rời chúng trong sách vở. Cũng như với con dao, có cạnh bén và có lưng dao; bạn không thể tách rời chúng. Nếu bạn cầm một cạnh lên, bạn nhắc cạnh kia lên luôn. Sự tĩnh lặng dẫn đến sự phát sinh trí tuệ như thế đó.

Đức hạnh là cha mẹ của Pháp. Lúc ban đầu, chúng ta phải có đức hạnh. Đức hạnh là sự bình an. Điều này có nghĩa là hành động và lời nói phải trong sạch. Khi không làm sai, chúng ta không bị kích động. Khi chúng ta không kích động, sự bình an và điềm tĩnh phát sinh. Cho nên chúng ta nói rằng Giới, Định, Tuệ là Đạo mà các vị Thánh Nhân đã đi để đạt đến sự giác ngộ. Sự thật thì ba thứ này đều là một: Giới Luật là Định Tâm và Định Tâm là Giới Luật; Định Tâm là Trí Tuệ và Trí Tuệ là Định Tâm. Cũng giống như một trái xoài. Khi nó là hoa, chúng ta gọi nó là hoa. Khi nó trở thành trái, chúng ta gọi nó là trái xoài. Khi nó chín, chúng ta gọi nó là một trái xoài chín. Nó luôn là một trái xoài, nhưng nó liên tục thay đổi. Chúng ta có thể gọi nó bằng những cái tên khác nhau hay cùng một tên. Trái xoài từ lúc là một cái hoa, trưởng thành rồi chín. Bất cứ người ta gọi nó là gì không thành vấn đề. Một khi nó sinh ra, lớn lên, già đi và rồi đi đâu? Chúng ta nên quán chiếu điều này.

Có người không muốn già. Khi họ già, họ buồn khổ. Những người này không nên ăn xoài chín! Tại sao chúng ta muốn trái xoài chín? Nếu chúng không chín kịp thời, chúng ta ép chúng chín một cách giả tạo, không phải sao? Nhưng khi chúng ta già, chúng ta nuối tiếc. Có người khóc, họ sợ già và sợ chết. Nếu họ cảm thấy như thế, họ không nên ăn xoài chín. Chỉ việc ăn hoa xoài thôi! Nếu chúng ta nhìn thấy điều này, chúng ta có thể ngộ Đạo. Mọi thứ sáng tỏ, và chúng ta bình an. Hãy tu hành như thế.

Bạn nên suy ngẫm về những điều tôi vừa nói. Nếu có gì không đúng, hãy thứ lỗi cho tôi. Bạn sẽ biết nó là đúng hay sai nếu bạn tu hành và tự mình nhìn thấy. Bất cứ thứ gì sai, hãy vứt bỏ nó đi. Nếu nó đúng, hãy sử dụng nó. Nhưng thật ra, chúng ta tu hành là để có thể buông bỏ cả cái sai lẫn cái đúng. Cuối cùng, chúng ta sẽ vứt bỏ tất cả. Nếu nó đúng, bỏ nó đi! Nếu nó sai, bỏ nó đi! Thường thì nếu nó đúng, chúng ta dính mắc vào sự đúng; nếu nó sai, chúng ta cho rằng nó là sai và rồi tranh cãi nhau. Nhưng Đạo là một nơi không có gì cả, không có gì hết.

CHƯƠNG 28: QUY ƯỚC VÀ GIẢI THOÁT

Chúng ta đặt ra những quy ước, nhưng chúng ta không nên bị chúng đánh lừa, bởi vì chìm đắm trong những thứ này sẽ dẫn tới khổ đau. Những ai có thể vượt lên những quy ước, sẽ vượt lên trên sự khổ đau.

Sự việc trên thế gian chỉ là những quy ước do con người tạo ra. Chúng ta đặt ra chúng, rồi lại dính mắc vào đó, dính mắc vào những quan niệm và ý kiến của chính mình và không muốn buông bỏ. Sự dính mắc này không bao giờ chấm dứt, nó luân chuyển, trôi chảy mãi. Nó không có điểm dừng. Nếu chúng ta biết các *quy ước thế gian (tục đế)*⁴⁹, chúng ta sẽ biết sự giải thoát. Nếu biết rõ sự giải thoát, chúng ta biết rõ cái thực tại quy ước. Đây gọi là ngộ Đạo. Đây là điểm dừng lại, điểm hoàn tất.

Tôi quan sát những người Tây phương khi họ ngồi thiền với nhau. Sau khi xả thiền, đứng dậy, đàn ông và đàn bà đôi lúc sờ đầu nhau! Khi nhìn thấy vậy, tôi nghĩ, “*Nếu chúng ta dính mắc vào quy ước, phiền não sẽ phát sinh ngay tại đây*”. Nếu có thể buông bỏ các quy ước, buông bỏ quan điểm của mình, chúng ta bình an.

Đôi lúc, vài đại tá, đại tướng hay những người có chức vị quan trọng đến gặp tôi, và nói, “*Xin Ngài sờ đầu con*”. Nếu họ nói như vậy, thì không có vấn đề gì với việc sờ đầu của họ. Họ thích được sờ đầu. Nhưng nếu đương không mà bạn vỗ vào đầu họ giữa công

⁴⁹ *Quy ước thế gian (Tục đế): Những quy tắc, khái niệm thế gian được chế ra tùy theo không gian, thời gian. Xem phụ lục Pháp.*

chúng, thì nó là một việc khác! Đó là vì có sự dính mắc. *Cho nên, tôi cảm thấy xả bỏ chính thật là con đường dẫn đến sự bình an.* Sờ đầu là một hành vi trái với tục lệ ở đây, nhưng sự thật thì không có gì quan trọng cả. Khi người ta chấp thuận, điều đó không hề gì, giống như việc sờ một cái bắp cải hay một củ khoai.

Chấp nhận, xả bỏ - đây là con đường thanh thản. Nơi nào bạn dính mắc vào, nơi đó có sự tồn tại và sinh khởi. Hiểm họa phát sinh ngay tại đây. Đức Phật nói về các quy ước và phương pháp tháo gỡ chúng để đạt đến sự giải thoát. Đây là sự tự do, không dính mắc vào các quy ước. Tất cả mọi việc trên thế gian đều đã được quy ước. *Chúng ta đặt ra những quy ước, nhưng không nên bị chúng đánh lừa, bởi vì chìm đắm trong những thứ này sẽ dẫn tới khổ đau. Người nào có thể vượt lên những quy ước, vượt lên trên sự khổ đau.*

Tuy nhiên, chúng là tính chất của thế giới này. Lấy thí dụ ông *Boonmah*, chẳng hạn. Ông từng là một thường dân, nhưng bây giờ ông được bổ nhiệm làm thị trưởng. Nó chỉ là một quy ước, nhưng nó là một quy ước mà chúng ta phải tôn trọng. Nó là một phần của thế giới loài người. Nếu bạn nghĩ, *“Ồ! chúng tôi là bạn mà. Lúc trước, chúng tôi cùng làm việc trong một tiệm may”*, và rồi bạn đến vỗ vào đầu ông giữa công chúng, ông ấy sẽ nổi giận. Hành động đó không đúng, ông ta chắc chắn sẽ tức lắm. Cho nên, chúng ta nên tuân theo quy ước, sống trong thế gian là như thế. Biết lúc, biết nơi và biết người.

Tại sao đi ngược lại quy ước là sai? Nó sai là do con người. Bạn nên khôn khéo, biết sự quy ước và biết

sự giải thoát. Biết thời điểm nào là cho thứ nào. Nếu biết cách sử dụng những quy ước và luật lệ, chúng ta là người khôn. Nếu chúng ta ứng xử ở một thực tại có mức nhận thức cao hơn vào một thời điểm không thích hợp, đây là sai! Sai chỗ nào? Sai đối với những phiền não của con người. Ai cũng có phiền não. Trong tình huống này, chúng ta cư xử theo cách này; trong tình huống kia, chúng ta phải cư xử theo cách kia. Chúng ta biết phải làm gì, bởi vì chúng ta tuân theo sự quy ước. Vấn đề chỉ phát sinh khi con người dính mắc vào chúng. Nếu chúng ta cho rằng một thứ gì đó là như thế nào, thì nó là vậy. Đó là bởi vì chúng ta cho nó là vậy. Nhưng nếu xem xét kỹ, những thứ này không thật sự tồn tại.

Chúng ta, những người xuất gia, đã từng sống tại gia. Trước đây, chúng ta tuân theo những quy ước của “*người tại gia*” và bây giờ, chúng ta tuân theo những quy ước của “*người xuất gia*”. Chúng ta là những nhà sư qua sự quy ước, chứ không phải là những nhà sư qua sự giải thoát. Một người xuất gia không có nghĩa là họ đã dứt sạch phiền não. Nếu chúng ta nắm một mớ cát và đồng ý gọi nó là muối, điều này có khiến cho nó trở thành muối không? Nó chỉ là muối trên danh tánh, chứ không phải trong bản chất. Bạn không thể nấu ăn với nó. Nó chỉ có giá trị trong phạm vi của sự đồng ý đó, bởi vì ở đó chỉ có cát, chứ không thật sự có muối.

Ngay cả cái từ “*giải thoát*” này, tự nó cũng chỉ là một quy ước, nhưng nó nói về cái vượt lên trên sự quy ước. Một khi đã tự do, một khi đã giải thoát, chúng ta sẽ gọi nó là “*sự giải thoát*” theo quy ước. Nếu không có những quy ước, chúng ta không thể đối thoại, cho nên

quy ước có chỗ hữu dụng của nó. Thí dụ, con người có tên khác nhau, nhưng họ đều là con người. Nếu chúng ta không có tên, mà chúng ta muốn gọi một người bạn đang đứng trong một đám đông, chúng ta sẽ phải la lên, “Ê, con người! con người!” Điều này chẳng giúp được gì cả. Bạn không thể chỉ ra ai là người bạn muốn gọi, bởi vì họ đều là “người” cả. Nhưng nếu bạn gọi, “Ê, John!” thì John sẽ đến. Danh tánh thỏa mãn nhu cầu này. Thông qua chúng, chúng ta có thể đối thoại, chúng là cơ sở cho sự tương tác trong xã hội loài người.

Cho nên, bạn nên biết cả hai: sự quy ước và sự giải thoát. Quy ước cần thiết, nhưng trên thực tế thì không có gì ở đó cả. Chúng chỉ là những khái niệm, quan điểm do nhân duyên mà sanh ra, phụ thuộc vào nhân duyên, tồn tại một thời gian và rồi tự động tan biến. Không ai có thể chống lại hay điều khiển được tất cả những điều này. Nhưng không có quy ước, chúng ta sẽ không có gì để nói, không có tên, không có sự tu hành, không có việc làm. Luật lệ và quy ước được thiết lập để cho chúng ta có một ngôn ngữ, để tiện việc trao đổi và chỉ vậy thôi. Lấy thí dụ về tiền bạc. Vào thời xưa, không có đồng xu hay giấy bạc. Người ta chỉ trao đổi với hàng hóa, nhưng những thứ này khó giữ lâu, cho nên họ chế ra tiền. Có lẽ trong tương lai, một vị vua sẽ ra lệnh bãi bỏ tiền giấy. Thay vào đó, chúng ta dùng sáp thực vật, nấu tan rồi nắn thành những cục sáp, gọi đó là tiền và sử dụng nó khắp nơi trong nước. Cũng có thể chúng ta sẽ quyết định dùng phân gà làm tiền - không có gì khác có thể là tiền, chỉ phân gà thôi! Rồi người ta sẽ đánh nhau và giết nhau chỉ vì phân gà!

Đây là cái thực tại quy ước thế gian. Nhưng để một người bình thường có thể hiểu sự giải thoát là gì, không phải dễ. Tiền bạc, nhà cửa, gia đình, con cái và thân quyến chỉ là những quy ước mà chúng ta đặt ra, nhưng dưới ánh sáng của Đạo, chúng thật sự không thuộc về mình. Có thể khi nghe nói thế, chúng ta không được vui, nhưng thực tế là vậy đó. Những thứ này chỉ có giá trị qua sự quy ước. Nếu chúng ta quy định là nó không có giá trị, nó sẽ không có giá trị. Nếu chúng ta quy định là nó có giá trị, nó sẽ có giá trị. Sự việc là như thế đó. Chúng ta mang sự quy ước vào trong thế giới để thỏa mãn nhu cầu của mình.

Ngay cả thân thể này cũng không thật sự là của chúng ta. Chúng ta chỉ cho rằng nó là thể. Nó thật sự chỉ là một sự giả định từ phía chúng ta. Bạn không thể tìm thấy trong nó một tự ngã có thực chất. Ở đó, chỉ có những nguyên tố sinh ra, tồn tại một thời gian và rồi hủy diệt. Nó không có thực chất, nhưng chúng ta có thể sử dụng nó. Nó giống như một ly nước, sớm muộn rồi cái ly cũng sẽ vỡ, nhưng trong khi nó còn ở đó, bạn nên sử dụng nó và chăm sóc nó kỹ càng. Nó là một công cụ cho bạn dùng. Nếu nó vỡ, bạn sẽ phiền, cho nên dù biết rằng nó phải vỡ thôi, bạn vẫn nên cố hết sức gìn giữ nó.

Quy ước và sự giải thoát tương quan với nhau như thế. Dù bạn có sử dụng thực tại quy ước của thế gian, nhưng đừng đặt niềm tin nơi nó như thể nó là thật. Nếu bạn dính mắc vào nó, đau khổ sẽ phát sinh. Lấy thí dụ về sự đúng và sai. Có người thấy điều sai là đúng và điều đúng là sai, nhưng cuối cùng thì ai là người thật sự biết điều gì đúng, điều gì sai? Chúng ta

không biết. Con người thiết lập những quy ước khác nhau về sự đúng và sai, nhưng Đức Phật lấy sự khổ làm nguyên tắc. Về chân lý, chúng ta không thật sự biết, nhưng dựa vào sự thực tiễn và hữu ích qua hành động mà chúng ta nói rằng điều đúng là không làm hại chính mình và người khác. Quy ước như thế này có mục đích tốt đẹp và có thể thỏa mãn nhu cầu của chúng ta.

Nói cho cùng, sự quy ước và sự giải thoát cũng đều là Pháp. Cái này cao hơn cái kia, nhưng chúng đi chung với nhau. *Chúng ta không cách nào có thể bảo đảm một thứ gì đó là như thế này hay là như thế kia. Cho nên, Đức Phật bảo chúng ta cứ để nó ở đó.* Chỉ biết là chúng không chắc chắn. Dù bạn có thích hay không thích đến bao nhiêu, bạn cũng nên biết chúng là không chắc chắn. Bất kể là lúc nào hay ở đâu, sự tu hành hoàn tất tại một nơi không có gì cả. Đây là nơi chỉ có sự giao phó, sự rỗng không, sự trút gánh nặng xuống. Đây là dứt điểm. Không còn sự tranh cãi như trong câu đố: *Cái gì có trước, con gà hay cái trứng? Không thể giải đáp được; thiên nhiên chỉ là vậy.* Tất cả những thứ này, những thứ mà chúng ta vừa nói, đều chỉ là những quy ước. Chúng ta tạo ra chúng. Nếu biết những thứ này với trí tuệ, bạn sẽ biết sự vô thường, khổ và vô ngã. Đây là cái nhìn dẫn tới giác ngộ.

Huấn luyện và giảng dạy những người có trình độ hiểu biết khác nhau là một việc rất khó khăn. Họ có định kiến của họ. Bạn bảo họ một điều gì đó, họ không tin bạn. Bạn nói với họ sự thật nhưng họ nói là nó không phải thật. *"Tôi mới đúng, bạn sai rồi.."* Những chuyện như vậy không biết đến khi nào mới chấm dứt.

Nếu bạn không xả bỏ, bạn sẽ đau khổ: Bốn người đàn ông đi vào rừng. Họ nghe tiếng gà gáy và một trong bốn người này bâng khuâng, “*Đó là tiếng gà trống hay gà mái vậy?*” Ba người nói rằng đó là gà mái, nhưng người thứ tư không đồng ý, “*Gà mái làm sao có thể gáy như thế được?*” anh ta hỏi. Ba người kia trả lời, “*Thì nó cũng có miệng vậy!*” Họ cứ tranh cãi mãi và giận dữ nhau, nhưng sự thật thì mọi người đều sai. Dù bạn nói là “*gà mái*” hay “*gà trống*”, đó chỉ là cái tên thôi. Chúng ta đặt ra những quy ước này, nói rằng gà trống là như thế này, gà mái là như thế kia, gà trống kêu kiểu này, gà mái kêu kiểu kia... và chúng ta bị kẹt trong thế gian như thế đó! Hãy nhớ điều này! Chỉ cần bạn biết rằng trên thực tế, không có thứ gì thật sự là gà trống và gà mái, thì vấn đề sẽ kết thúc!

Đức Phật bảo chúng ta đừng dính mắc. Làm sao để thực tập không dính mắc? Bằng cách từ bỏ sự dính mắc. Nhưng sự không dính mắc này rất khó hiểu. Chúng ta cần có trí tuệ sắc bén để khảo sát và thấu suốt điều này, để thật sự đạt đến sự không dính mắc. Thật ra, người ta vui hay buồn, mãn nguyện hay không mãn nguyện, không phụ thuộc vào việc họ sở hữu nhiều hay ít, mà phụ thuộc vào trí tuệ. Chỉ xuyên qua trí tuệ, xuyên qua sự nhìn thấy chân lý của sự việc, họ mới có thể vượt lên mọi khổ đau.

Cho nên, Đức Phật khuyên chúng ta khảo sát, quán chiếu. Trong sự quán chiếu, chúng ta chỉ cố hiểu những vấn đề này một cách đúng đắn. Đây là sự tu hành của chúng ta. Sinh, lão, bệnh, tử là những hiện tượng tự nhiên và thông thường nhất. Đức Phật bảo chúng ta quán chiếu những thứ này, nhưng một số

người vẫn không hiểu. *“Có gì ở đó đâu mà quán chiếu?”* họ nói. Họ sinh ra, nhưng họ không biết sự sinh; họ sẽ chết, nhưng họ không biết sự chết. *Những ai khảo sát những thứ này liên tục sẽ nhìn thấy bản chất của chúng. Khi đã nhìn thấy điều này, họ sẽ dần dần tháo gỡ những vấn đề của mình.* Dù họ vẫn còn dính mắc nhưng nếu họ có trí tuệ và nhận thấy rằng sinh, lão, bệnh, tử là bản chất tự nhiên, họ sẽ bớt đau khổ. Chúng ta tu học Phật Pháp cũng chỉ vì điều này để dứt khổ.

Phật Pháp cơ bản không nói nhiều đến thế. Chỉ có tiến trình sinh và diệt của sự khổ, và điều này Đức Phật gọi là chân lý. Sinh là khổ, lão là khổ, bệnh là khổ và chết là khổ. Người ta không nhìn thấy chân lý này. Nếu chúng ta biết chân lý, chúng ta biết sự khổ. Những cuộc tranh cãi, sự kiêu hãnh về những ý kiến cá nhân này, không có kết thúc. Để tâm có thể nghỉ ngơi, để tìm thấy sự bình an, chúng ta nên quán chiếu quá khứ, hiện tại và tương lai của chúng ta như là vấn đề sinh, lão, bệnh, tử, chẳng hạn. Chúng ta làm sao có thể tránh bị quấy rầy bởi những thứ này? Ngay bây giờ, chúng ta có thể không lo lắng, nhưng chúng ta vẫn nên tiếp tục khảo sát cho đến khi biết sự thật về chúng. Và rồi tất cả khổ đau sẽ giảm thiểu, vì chúng ta không còn dính mắc nữa.

CHƯƠNG 29: KHÔNG CÓ ĐIỂM TỰA

Nơi nào không có điểm tựa, không có thứ gì để nắm giữ, nơi đó có sự trống không, và Niết Bàn là sự trống không này.

Có những phần trong giáo lý Phật, chúng ta nghe nhưng không hiểu. Chúng ta nghĩ rằng chúng nói về một thứ gì khác, nên chúng ta không thực hành. Nhưng thật ra, mọi sự giảng dạy đều có mục đích. Lúc ban đầu, tôi không tin vào việc ngồi thiền. Tôi không thấy làm thế có ích lợi gì. Và còn việc đi kinh hành nữa... Đi từ cây này đến cây kia, rồi quay lại và đi nữa? Để làm gì? Có ích gì chứ? Tôi nghĩ như thế, nhưng thật sự thì ngồi thiền và đi kinh hành rất có lợi.

Có người thì thích đi kinh hành hơn; có người thích ngồi thiền hơn. Nhưng bạn không thể tu hành mà không có một trong hai thứ này. Trong Kinh nhắc đến bốn tư thế: đi, đứng, nằm, ngồi. Chúng ta sống với bốn tư thế này. *Chúng ta có thể thích tư thế này hơn tư thế kia, nhưng phải sử dụng cả bốn tư thế.*

Chúng ta phải hành thiền trong bốn tư thế này hài hòa. Sự hài hòa này là nói về cái tâm, về sự tỉnh giác của chúng ta. Nó liên quan đến sự phát sinh trí tuệ, sự rọi sáng tâm. Trí tuệ này phải hiện diện trong cả bốn tư thế. Chúng ta phải hay biết, tỉnh giác liên tục. Đi, đứng, nằm, ngồi, chúng ta đều biết tất cả mọi tư thế đều là vô thường, khổ và vô ngã. Làm cho các tư thế cân bằng theo cách này là điều có thể thực hiện được. Dù sự thích hay không thích hiện diện trong tâm, chúng ta không quên sự tu hành của mình. Chúng ta tỉnh giác.

Nếu chúng ta liên tục nhận biết tâm, chúng ta nắm được then chốt của sự tu hành. Bất kể những tâm thái mà chúng ta kinh nghiệm là tốt hay xấu theo quan điểm thế gian, chúng ta không quên chính mình và không chìm đắm trong điều thiện hay điều ác. Chúng ta cứ đi thẳng. Duy trì sự tu hành như vậy trong mọi tư thế là điều có thể làm.

Nếu kiên trì trong sự tu hành của mình, thì khi chúng ta được khen, nó chỉ là lời khen; khi chúng ta bị chỉ trích, nó chỉ là sự chỉ trích. Chúng ta không vui hay buồn về điều đó, chúng ta ở lại ngay đây. Tại sao? Bởi vì chúng ta nhìn thấy sự hiểm họa trong cả lời khen lẫn sự chỉ trích. Thường thì khi chúng ta vui, tâm cũng vui. Khi chúng ta buồn, tâm cũng buồn, và chúng ta không thích điều đó. Đây là thói thường, nhưng đó là sự tu hành không quân bình.

Nếu chúng ta kiên định đủ để biết những tâm thái của mình, và biết rằng mình đang bám giữ chúng, như thế cũng đã khá rồi, mặc dù chúng ta vẫn chưa thể buông bỏ. Có nghĩa là, chúng ta có sự tỉnh giác và biết điều gì đang xảy ra. Chúng ta nhìn thấy mình dính mắc vào sự tốt và xấu, và chúng ta biết điều đó. Chúng ta dính mắc vào điều tốt và biết rằng đó không phải là sự tu hành đúng đắn, nhưng chúng ta không thể buông bỏ. Được như vậy là đạt được 50% hay 70% của sự tu hành rồi. Vẫn chưa có sự xả bỏ nhưng chúng ta biết rằng nếu mình có thể xả bỏ và sẽ đạt đến sự bình an. *Cứ tiếp tục và liên tục nhìn thấy hậu quả nguy hại của tất cả những sự thích và không thích của chúng ta, của sự khen và chê. Bất kể trong tình trạng nào, tâm luôn kiên định như thế.*

Nhưng đối với người thế gian, thì khi bị chỉ trích, họ tức giận; khi được khen, họ phấn khởi. Nếu chúng ta biết sự thật về những tâm thái khác nhau của mình. Nếu biết hậu quả của sự dính mắc vào lời khen, tiếng chê, và hiểm họa của sự dính mắc vào bất cứ thứ gì, chúng ta sẽ trở nên nhạy cảm đối với những cảm xúc của mình. Chúng ta biết rằng dính mắc vào chúng chỉ mang đến khổ đau. Chúng ta nhìn thấy sự khổ và nhìn thấy chính sự dính mắc của mình là nguyên nhân của sự khổ đó. Chúng ta bắt đầu nhìn thấy hậu quả của sự dính mắc vào điều tốt và điều xấu. Chúng ta dính mắc vào chúng, và nhìn thấy hậu quả của hành động đó, nên chúng ta tìm cách buông bỏ.

“Cách buông bỏ” này là gì? Đó là đừng dính mắc vào bất cứ thứ gì. Điều này không có nghĩa là chúng ta không thể nắm giữ một thứ gì, nhưng chúng ta không dính mắc. Ví như cái đèn pin này. “Cái gì đây?”, chúng ta không biết, nên cầm nó lên, “Ồ, thì ra nó là một cái đèn pin”. Rồi chúng ta đặt nó xuống trở lại. Đây là cách chúng ta nắm giữ sự việc. Nếu không nắm giữ thứ gì cả, chúng ta có thể làm được việc gì? Chúng ta không thể thực thi việc đi kinh hành hay bất cứ sinh hoạt nào khác. Cho nên, chúng ta phải nắm giữ. Đúng vậy, đây là một loại ham muốn, nhưng những hành động này giúp chúng ta vun bồi Ba La Mật⁵⁰. Giống như việc ham muốn đi đến đây, chẳng hạn. Đại Đức Jagaro đến Wat Pah Pong. Trước hết, Sư phải muốn đến đây. Nếu không cảm thấy muốn đến đây, Sư đã chẳng đến.

⁵⁰ Ba La Mật (Parami): Những phẩm hạnh thiện lành. Xem phụ lục.

Nhưng khi cái muốn phát sinh, đừng dính mắc vào đó. Cho nên, Sư đến đây, rồi về nhà.... Cái gì đây? Chúng ta nhặt nó lên, xem xét nó, “Ồ! Thì ra nó là một cái đèn pin”, rồi chúng ta đặt nó xuống. Đây gọi là nắm giữ mà không dính mắc, chúng ta buông bỏ. Chúng ta nhận biết và rồi buông bỏ. Chỉ xem xét và rồi buông bỏ. “Điều này, người ta nói là tốt; điều này, người ta nói là không tốt”, hãy nhận biết và rồi buông bỏ. Tốt và xấu, chúng ta nhận biết tất cả, nhưng rồi buông bỏ. Chúng ta không dính mắc vào sự việc một cách khờ dại, nhưng chúng ta “nắm giữ” chúng với trí tuệ. Bạn phải kiên định như thế. Hãy làm cho tâm biết như thế đó, hãy để trí tuệ phát sinh. Khi tâm có trí tuệ, thì đâu còn gì khác ở đó để tìm kiếm?

Chúng ta nên suy ngẫm về những điều mình làm ở đây. Tại sao chúng ta ở đây? Chúng ta làm việc để làm gì? Trong thế gian, con người làm việc để có được thứ này hay thứ kia, nhưng Chư Tăng biết một điều gì đó sâu sắc hơn. Bất kể chúng ta làm gì, mình không đòi hỏi sự đền đáp. Chúng ta làm việc không phải để được một điều gì. Người thế gian làm việc bởi vì họ muốn thứ này, thứ kia, muốn đạt được một thứ gì đó, nhưng Đức Phật bảo chúng ta làm chỉ để làm mà thôi, và không trông đợi một thứ gì cả.

Nếu bạn làm một điều gì chỉ để được đền đáp, nó sẽ khiến bạn đau khổ. Cứ thử thì biết! Bạn muốn tâm bình an, nên bạn ngồi thiền và cố làm cho nó bình an – bạn sẽ đau khổ đấy! Con đường của chúng ta tinh vi hơn. Chúng ta làm một điều gì đó và rồi buông bỏ nó. Làm và rồi buông bỏ mà thôi!

Hãy xét xem sự cúng dường của một Phạm Thiên (*Vua cõi trời*): Ông có một ước muốn, thế là ông cúng dường. Hành động đó của ông sẽ không giúp ông vượt lên sự khổ đau bởi vì ông hành động từ lòng ham muốn. Lúc ban đầu, chúng ta tu hành với một ít ham muốn. Chúng ta tiếp tục tu hành, dù không đạt được điều mình muốn. Nhưng chúng ta vẫn tiếp tục tu hành, cho đến khi chúng ta đạt đến một điểm, nơi đó, chúng ta tu hành mà không trông đợi kết quả; chúng ta tu hành để có thể buông bỏ. Đây là điều chúng ta phải tự mình kinh nghiệm lấy; nó rất sâu sắc. Có lẽ, chúng ta tu hành bởi vì muốn đạt tới Niết Bàn, nếu là thế, chúng ta sẽ không đi tới Niết Bàn! Muốn được bình an là điều tự nhiên, nhưng như thế là không đúng. *Chúng ta phải tu hành mà không muốn một thứ gì cả. Nếu chúng ta không muốn một thứ gì cả. Chúng ta sẽ được gì? Chúng ta không được gì cả! Bất cứ thứ gì mà bạn đạt được đều là nguyên nhân của sự khổ, cho nên chúng ta tập không muốn một thứ gì cả.*

Đây gọi là “làm cho tâm rỗng không”. Nó rỗng không, nhưng vẫn làm việc. Sự rỗng không này là một thứ rất ít người hiểu, chỉ những ai đạt đến đó mới nhìn thấy giá trị thật của nó. Nó không phải là sự không có một thứ gì cả, mà là sự rỗng không của các pháp thế gian. Giống như cái đèn pin này: chúng ta nên xem cái đèn pin này là rỗng không. Nó không phải sự rỗng không, mà ở đó, chúng ta không nhìn thấy một thứ gì cả. Nó không giống như thế. Hiểu như thế là sai. Bạn phải hiểu sự rỗng không bên trong mọi thứ ở đây.

Những ai tu hành vì muốn đạt được một thứ gì đó thì cũng giống như vị Phạm Thiên ở trên đây. Giống

như những người đến gặp tôi để được rắc “nước thánh”. Khi tôi hỏi họ, “Tại sao các vị muốn nước thánh này?” Họ nói, “Chúng con muốn sống lâu, hạnh phúc và sung túc”. Là thế đó! Họ sẽ không bao giờ vượt lên sự khổ đau bằng cách đó.

Người thế gian làm việc vì một mục đích, vì muốn được đền đáp, nhưng trong Phật Pháp, chúng ta làm mà không trông đợi một điều gì cả. Người thế gian phải hiểu và hành động theo luật nhân quả, nhưng Đức Phật dạy chúng ta vượt lên nhân quả, vượt lên sự sinh tử, vượt lên trên hạnh phúc và đau khổ.

Chúng ta sống trong một căn nhà. Để rời khỏi nhà và đến một nơi không có nhà, chúng ta không biết phải làm như thế nào, bởi vì chúng ta đã quen sống với sự tồn tại và dính mắc. Nếu chúng ta không thể dính mắc, chúng ta không biết phải làm gì.

Cho nên, đa số người không muốn trạng thái Niết Bàn, bởi vì không có gì ở đó, không có gì cả. Hãy xem xét cái mái nhà và sàn nhà ở đây. Một thái cực là mái nhà, đó là một “điểm tựa”. Một thái cực khác là sàn nhà, và đó là một “điểm tựa” khác. Nhưng khoảng không gian ở giữa mái nhà và sàn nhà thì không có chỗ để đứng. Người ta có thể đứng trên mái nhà, hay trên sàn nhà, nhưng không thể đứng trong cái không gian trống rỗng đó. *Nơi nào không có điểm tựa, không có một thứ để nắm giữ, nơi đó có sự rỗng không, và Niết Bàn là sự rỗng không này.*

Nghe thấy thế, nhiều người chột dạ, họ không muốn đi tới đó. Họ sợ họ sẽ không còn thấy con cái và thân quyến của họ. Đây là lý do tại sao khi chúng tôi

chúc phúc cho người thế tục, chúng tôi nói, “*Chúc quý Phật tử sống lâu, trẻ đẹp, hạnh phúc và khỏe mạnh*”. Nghe thấy thế, họ vui lắm, “*Sadhu! Lành thay!*” Họ thích những thứ này. Nhưng nếu bạn giảng về tính không của các pháp thế gian, họ không muốn nghe, họ dính mắc vào điểm tựa của họ.

Bạn có bao giờ nhìn thấy một người già với dáng vẻ xinh đẹp, rất khỏe mạnh và rất hạnh phúc không? Không. Thế nhưng khi chúng ta nói, “*Chúc quý Phật tử sống lâu, trẻ đẹp, hạnh phúc và khỏe mạnh*” thì người nào cũng khoái cả. Người nào cũng nói, “*Sadhu! Lành thay!*” Đây cũng giống như trường hợp của vị Phạm Thiên muốn cúng dường để đạt được điều ông muốn.

Ở đây, chúng ta không tu hành để được một điều gì. Chúng ta không muốn một điều gì cả. Nếu chúng ta vẫn còn muốn một thứ gì thì vẫn còn một thứ gì ở đó. Chỉ việc làm cho tâm bình an và kết thúc với nó. Nhưng nếu tôi nói kiểu này, bạn có thể không cảm thấy dễ chịu lắm, bởi vì bạn muốn được “*sinh ra*” lại. Tất cả những người tu hành tại gia nên đến gần Chư Tăng và xem cách họ tu hành. Đến gần Chư Tăng có nghĩa là đến gần Phật, đến gần Pháp. Đức Phật nói, “*Ānanda, hãy tu hành nhiều, tu hành tiến bộ! Bất cứ ai thấy Pháp là thấy ta và bất cứ ai nhìn thấy ta là nhìn thấy Pháp*”.

Đức Phật ở đâu vậy? Chúng ta có lẽ nghĩ rằng Đức Phật đã nhập Niết Bàn, nhưng Phật là Pháp, là chân lý. Có người thích nói, “*Ôi, nếu tôi được sinh ra vào thời Đức Phật, tôi sẽ tu đạt Niết Bàn*”. Những người ngu nói chuyện kiểu đó. Đức Phật vẫn còn ở đây. Phật là chân lý. Bất kể ai sinh ra hay chết đi, chân lý vẫn ở đây. Chân

lý không bao giờ rời khỏi thế gian; nó luôn luôn ở đây. Dù Đức Phật có sinh ra hay không, chân lý vẫn ở đây. Cho nên, chúng ta nên đến gần Phật, chúng ta nên đi vào trong và tìm thấy Pháp. Khi chúng ta thấy Pháp là thấy Phật, và tất cả mọi hoài nghi sẽ tan biến.

Lấy thí dụ về Thầy giáo Choo. Lúc đầu, ông không phải là một thầy giáo, mà chỉ là ông Choo. Khi ông học và đậu bằng Sư phạm, ông trở thành một thầy giáo, và người ta gọi ông là Thầy giáo Choo. Ông trở thành thầy giáo bằng cách nào vậy? Qua sự học hỏi những môn học cần thiết. Khi Thầy giáo Choo chết, sự học hỏi để trở thành thầy giáo vẫn còn ở đó, và bất cứ ai học theo giáo trình đó sẽ trở thành một thầy giáo. Giáo trình để trở thành thầy giáo không biến đi đâu cả, cũng giống như chân lý hay sự hiểu biết đã khiến Đức Phật trở thành Phật. Cho nên, Phật vẫn ở đây. Bất cứ ai tu hành và thấy Pháp, sẽ thấy Phật.

CHƯƠNG 30: CHÁNH KIẾN⁵¹

MỘT NƠI MÁT MỀ

Nếu chúng ta có Chánh Kiến, bất cứ ở đâu chúng ta cũng hài lòng.

Sự tu hành đi ngược lại những thói quen của chúng ta. Chân lý đi ngược lại những ước muốn của chúng ta, cho nên chúng ta thấy tu hành là khó. Có những thứ chúng ta cho là sai, có thể là đúng, và có những thứ chúng ta cho là đúng, có thể là sai. Tại sao vậy? Bởi vì tâm của chúng ta tối mịt, chúng ta không nhìn thấy chân lý rõ ràng. Chúng ta không thật sự biết một điều gì cả, và vì thế chúng ta bị đánh lừa bởi những lời dối trá của người khác. Cái đúng thì họ nói là sai, và chúng ta tin họ. Cái sai thì họ nói là đúng, và chúng ta lại tin họ. Đây là bởi vì chúng ta chưa làm chủ chính mình. Cảm xúc của chúng ta liên tục đánh lừa mình. Chúng ta không nên lấy cái tâm này và những ý kiến của nó làm bảng chỉ đường, bởi vì nó không biết chân lý.

Lại có những người không muốn nghe ai nói gì cả, nhưng đây không phải là đường lối của kẻ trí. Kẻ trí lắng nghe tất cả. Những ai nghe Pháp phải lắng nghe dù họ thích hay không, và họ không tin tưởng một cách mù quáng. Họ phải ở lại giữa đường, điểm giữa và không buông thả. Họ chỉ lắng nghe và rồi quán chiếu, từ đó, họ tìm thấy những kết quả xác đáng và phù hợp. Kẻ trí quán chiếu và tự mình nhìn thấy tiến trình nhân

⁵¹ *Chánh Kiến: Sự hiểu biết chân lý. Xem phụ lục Bát Chánh Đạo.*

quả trước khi họ tin vào những gì họ nghe. *Dù vị thầy nói thật, cũng đừng tin ngay, bởi vì bạn vẫn chưa tự mình biết sự thật đó.*

Tất cả chúng ta cũng vậy. Tôi tu hành đã lâu và từng nghe nhiều sự dối trá. Chẳng hạn, *“Sự tu hành này rất khó”* Tại sao tu hành lại khó? Nó khó chỉ vì chúng ta nghĩ sai, quan niệm của chúng ta sai lạc.

Trước kia, tôi từng sống với những vị Sư khác, nhưng tôi không cảm thấy thoải mái. Tôi chạy vào rừng, lẩn tránh đám đông, lẩn tránh Tăng Chúng. Tôi nghĩ họ không giống như tôi, họ không tu hành chuyên cần như tôi. Họ lười thôi. Người này như thế này, người kia như thế kia. Điều này thật sự khiến cho tôi bấn loạn. Đó là lý do mà tôi không ngừng chạy trốn. Nhưng dù tôi sống một mình hay sống với họ, tôi vẫn không thấy bình an. Sống một mình, tôi không vui; sống trong đoàn thể, tôi cũng không vui. Tôi cho rằng sự không hài lòng này là do bởi những người ở gần tôi, những cảm xúc của tôi, chỗ ở của tôi, thức ăn, thời tiết, do bởi thứ này, thứ kia. Tôi luôn tìm kiếm một thứ gì đó thích hợp với mình.

Là một vị Sư hạnh đầu đà, tôi đi khắp nơi, nhưng sự việc vẫn có gì đó không đúng. *“Làm sao đây?”* tôi tự hỏi. Sống với nhiều người, tôi không thỏa mãn; sống với vài người, tôi không thỏa mãn. Tại sao vậy? Tại sao tôi không thỏa mãn? Bởi vì tôi có quan niệm sai lầm. Chỉ vậy thôi. Bởi vì tôi vẫn dính mắc vào sự hiểu biết sai lạc. Đi tới đâu, tôi cũng không hài lòng, tôi suy nghĩ, *“Ở đây không tốt, ở đó không tốt”* và cứ thế mãi. Tôi trách người khác. Tôi đổ lỗi cho thời tiết quá nóng, quá lạnh;

tôi đổ lỗi cho mọi thứ! Cứ như con chó điên, đụng ai nó cũng cắn, bởi vì nó điên. Khi tâm là như thế, sự tu hành của chúng ta không bao giờ ổn định. Hôm nay, chúng ta cảm thấy vui, ngày mai không vui. Cứ như vậy mãi, chúng ta không đạt được sự hài lòng hay sự bình an.

Có một lần, Đức Phật nhìn thấy một con chó hoang chạy ra khỏi rừng. Nó đứng yên một hồi, rồi chạy vào dưới bụi cây, nằm đó một lát và rồi chạy ra. Sau đó, nó chạy vào một bông cây, rồi lại chạy ra. Rồi nó chạy vào một hang động, chỉ để chạy ra trở lại. Phút này, nó đứng yên, phút kế nó chạy, rồi nó nằm xuống, rồi nó nhảy lên... Con chó rừng đó bị bệnh ghẻ lở. Khi nó đứng yên, nó cảm thấy ghẻ ngứa ngứa nên nó chạy. Khi chạy, nó vẫn không thấy dễ chịu, nên nó dừng lại. Đứng thấy không thoải mái, nên nó nằm xuống. Rồi nó lại nhảy lên, chạy vào dưới bụi cây, không bao giờ ở yên một chỗ.

Đức Phật nói, *“Này Chư Tăng, các Sư có thấy con chó rừng đó không? Đứng, nó khổ. Chạy, nó khổ. Ngồi, nó khổ. Nằm, nó khổ. Dưới bụi cây, trong bông cây hay trong hang động, nó đều thấy khổ. Nó đổ lỗi cho sự đứng về cảm giác không thoải mái của nó, nó đổ lỗi cho sự ngồi, nó đổ lỗi cho sự chạy và sự nằm, nó đổ lỗi cho bụi cây, hang động. Thật ra, vấn đề không nằm trong những thứ đó. Con chó rừng đó bị ghẻ lở. Vấn đề là căn bệnh ghẻ lở”*.

Người tu hành chúng ta cũng giống như con chó rừng đó. Sự bất mãn của chúng ta là do bởi quan niệm sai lầm. Bởi vì chúng ta không tập kiểm thúc lục căn, chúng ta quy kết sự khổ của mình lên những thứ bên

ngoài. Dù sống ở Wat Pab Pong, ở Hoa kỳ hay Luân đôn, chúng ta cũng không hài lòng. Dù đến Wat Pah Nanachat hay bất cứ thiền viện nào, chúng ta cũng không hài lòng. Tại sao không? Bởi vì chúng ta vẫn có quan niệm sai lầm ở bên trong. Cho nên, đi tới đâu chúng ta cũng không vui.

Nhưng con chó rùng đó sẽ hài lòng ở bất cứ nơi đâu một khi nó lành bệnh ghẻ lở. Với chúng ta cũng thế. Tôi suy ngẫm về điều này thường xuyên và tôi giảng dạy nó thường xuyên, bởi vì nó rất quan trọng. Nếu biết sự thật về những tâm thái khác nhau của mình, chúng ta sẽ hài lòng. Bất kể trời nóng hay lạnh, chúng ta cũng hài lòng. Sự hài lòng không phụ thuộc vào số người chúng ta chung sống với, nó chỉ đến từ Chánh Kiến.

Nhưng đa số chúng ta có quan niệm sai lầm giống như con giòi: Nơi ở của con giòi rất bẩn thỉu, thức ăn của nó bẩn thỉu, nhưng con giòi hài lòng với điều đó. Nếu bạn lấy một cái que và đẩy nó ra khỏi đồng như uế đó, nó sẽ cố bò trở lại. Cùng thế ấy, khi vị thầy dạy chúng ta cái nhìn đúng đắn, chúng ta kháng cự, bởi nó khiến chúng ta khó chịu. Chúng ta chạy trở lại đồng như uế của mình, bởi vì ở đó, chúng ta cảm thấy thoải mái. Tất cả chúng ta đều như vậy. *Nếu chúng ta không nhìn thấy hậu quả tai hại của những quan niệm sai lầm, chúng ta không thể từ bỏ chúng, và sự tu hành cảm thấy khó khăn.*

Nếu chúng ta có Chánh Kiến, bất cứ ở đâu chúng ta cũng hài lòng. Tôi đã tu tập và đã nhìn thấy điều này. Mấy ngày nay, có nhiều Tỳ Khuru, Sa Di và người tại gia

đến gặp tôi. Nếu tôi vẫn không hiểu, nếu tôi vẫn có quan niệm sai lầm, tôi đã chết mất rồi! *Trú xứ thích đáng của Chư Tăng, nơi mát mẻ đó chính là Chánh Kiến. Chúng ta không nên tìm kiếm thứ gì khác.* Cho nên, dù bạn có đang khổ cũng không quan trọng; sự khổ đau của bạn không kiên định. Cái buồn phiền đó có phải là bạn không? Nó có thực chất không? Tôi không thấy nó thật chút nào cả. Khổ đau chỉ là một cảm xúc thoáng qua, nó xuất hiện rồi tan biến. Hạnh phúc cũng vậy. Có sự kiên định nào trong đó không? Nó có thật là một thực thể không? Nó chỉ là một cảm xúc thoáng qua trong chốc lát, rồi tan biến. Có sự kiên định nào trong sự thương yêu thù ghét, hay tức giận không?

Sự thật thì không có một thực thể nào ở đó cả. Chúng chỉ là những ấn tượng lóe sáng trong tâm, rồi tắt ngúm. Chúng liên tục đánh lừa chúng ta. Chúng ta không tìm thấy sự chắc chắn ở bất cứ nơi nào. Như Đức Phật nói, khi đau khổ phát sinh, nó ở lại một lát, rồi biến mất. Khi đau khổ biến mất, hạnh phúc nảy sinh và lưu lại một lát và rồi tan biến. Khi hạnh phúc tan biến, khổ đau lại phát sinh và cứ thế mãi.

Cuối cùng, chúng ta chỉ có thể nói điều này: Ngoài sự sinh, sự tồn tại và sự hoại diệt của khổ đau, không có gì cả. Chỉ bấy nhiêu thôi. Nhưng chúng ta, những kẻ vô minh, không ngừng nắm bắt nó. Chúng ta không bao giờ nhìn thấy sự thật về nó, đó là, chỉ có sự biến đổi liên tục này mà thôi. Nếu chúng ta hiểu điều này, chúng ta sẽ không cần suy nghĩ quá nhiều, và chúng ta sẽ có nhiều trí tuệ. *Chỉ khi nào thật sự nhìn thấy hậu quả tai hại của những hành động của mình, chúng ta mới có thể từ bỏ chúng. Cùng thế ấy, chỉ khi nào nhìn thấy*

những lợi ích thật của sự tu hành, chúng ta mới có thể đi theo con đường đó và khởi sự làm việc để làm cho tâm tốt.

Nếu chúng ta cắt một khúc gỗ và ném nó xuống sông, và nếu nó không chìm, hay mục rữa, hay mắc cạn nơi bờ sông, nó sẽ đi ra biển. Sự tu hành của chúng ta cũng vậy. Nếu bạn tu hành theo phương pháp mà Đức Phật chỉ dạy và đi thẳng một đường, bạn sẽ vượt lên hai thứ, đó là, sự mê đắm trong dục lạc và chìm đắm trong khổ đau. Đây là hai bờ sông, một bên là sự thù ghét, bên kia là sự thương yêu. Hoặc bạn có thể nói rằng một bờ sông là hạnh phúc và bờ kia là khổ đau. Khúc gỗ là cái tâm này. Khi nó chạy xuống sông, nó sẽ kinh nghiệm hạnh phúc và đau khổ. Nếu tâm không dính mắc vào hạnh phúc hay đau khổ, nó sẽ ra tới vùng đại dương của Niết Bàn. Bạn nên thấy là không có gì cả, ngoại trừ sự hạnh phúc và đau khổ liên tục sinh và diệt. Nếu không mắc cạn nơi những thứ này, thì bạn đang đi con đường của một thiền sinh chân chánh.

Đây là sự giảng dạy của Đức Phật. Hạnh phúc và đau khổ, yêu thương và thù ghét, chỉ được thiết lập thuận theo quy luật bất biến của thiên nhiên. Kẻ trí không chạy theo chúng, họ không dính mắc vào chúng. Đây là cái tâm đã từ bỏ sự mê đắm trong dục lạc và chìm đắm trong khổ đau. Nó là sự tu hành đúng. Cũng như khúc gỗ đó, cuối cùng rồi sẽ đi ra biển, cái tâm không dính mắc vào hai thái cực này sẽ chắc chắn đạt đến sự bình an.

CHƯƠNG 31:

CĂN NHÀ THẬT SỰ CỦA CHÚNG TA

Một bài pháp cho một đệ tử già tại gia sắp chết và cho những người thân của bà.

Hãy lắng nghe Pháp với lòng thành khẩn và tôn trọng. Khi tôi đang nói, hãy tập trung tâm trí vào lời nói của tôi như thể chính Đức Phật đang ngồi trước mặt mình. Hãy nhắm mắt lại và thư giãn, trấn tĩnh và chú tâm. Hãy khiêm tốn cho phép trí tuệ, chân lý và sự thanh tịnh ở lại trong tâm của bạn để tỏ lòng tôn kính đối với một Bậc Toàn giác.

Hôm nay, tôi không tặng bạn một thứ gì vật chất, mà chỉ là Chánh pháp, giáo lý của Đức Thích Ca Mâu Ni. Bạn nên hiểu rằng ngay cả Đức Phật, với công đức sâu dày, cũng không thể tránh được sự hoại diệt của thân thể. Khi Ngài già, Ngài để thân thể lại và buông bỏ gánh nặng này. Và lúc này, bạn cũng phải biết mãn nguyện với khoảng thời gian dài mà bạn sống lệ thuộc vào thân thể của mình. Bạn nên thấy thế là đủ.

Hãy nghĩ đến những đồ dùng trong nhà mà bạn từng có bấy lâu nay như bát, ly, đĩa. Khi bạn mới có chúng lần đầu, chúng sạch sẽ và sáng loáng, nhưng sau khi sử dụng chúng một thời gian, chúng bắt đầu cũ kỹ. Có cái vỡ, có cái thất lạc và những cái còn lại đang cũ dần; chúng không bền lâu. Và bản chất của chúng là như thế đó. Thân thể của bạn cũng vậy, liên tục thay đổi từ ngày bạn sinh ra cho đến khi bạn già. Bạn phải chấp nhận điều này. Đức Phật nói rằng nhân duyên, bất kể là những nhân duyên bên trong hay bên ngoài, đều không có tự tính; bản chất của chúng là đổi thay. Hãy

quán chiếu chân lý này cho rõ. Cái đồng thịch đang suy sụp, nằm ở đây, là thực tại, là chân pháp. Những sự thật này về thân thể là thực tại; chúng là sự giảng dạy muôn thuở của Đức Phật. Đức Phật dạy chúng ta quán chiếu điều này và tập chấp nhận bản chất của nó. Chúng ta phải có thể sống hài hòa với thân thể, bất kể tình trạng của nó là gì. Đức Phật dạy rằng chúng ta nên biết chắc là chỉ có thân thể của mình bị giam hãm, và đừng để tâm bị giam chung với nó. Giờ đây, khi thân thể bạn suy sụp với tuổi già, đừng kháng cự, nhưng cũng đừng để tâm thoái hóa với nó. Tách rời tâm khỏi đó. Cho tâm năng lượng bằng cách nhận biết chân lý về bản chất của sự việc. Đức Phật dạy rằng đây là bản chất tự nhiên của thân thể; nó không thể là gì khác. Một khi sinh ra, nó già, bệnh, rồi chết đi. Đây là chân lý vĩ đại mà bạn đang chứng kiến. Hãy xem xét thân thể với trí tuệ và nhận ra điều này.

Nếu căn nhà của bạn bị ngập lụt hay bị cháy rụi, hãy để mối đe dọa đó ảnh hưởng chỉ căn nhà thôi. Nếu có nước lụt, đừng để nó lụt tâm của bạn. Nếu có hỏa hoạn, đừng để nó đốt cháy tâm của bạn. Hãy để nó chỉ là căn nhà, là thứ bên ngoài, bị ngập lụt hay thiêu rụi. Đây là lúc để cho phép tâm buông bỏ mọi sự ràng buộc. Bạn đã sống một thời gian rất dài. Mắt bạn đã nhìn thấy nhiều hình dáng và màu sắc, tai bạn đã nghe nhiều thứ âm thanh, bạn đã từng trải rất nhiều việc. Và chúng chỉ là thế, là những kinh nghiệm. Bạn đã ăn nhiều thức ăn thơm ngon, và tất cả những mùi vị đó cũng chỉ là mùi vị, không có gì hơn. Những mùi vị dở cũng chỉ là mùi vị, chỉ vậy thôi. Nếu mắt nhìn thấy một hình dáng xinh đẹp, nó chỉ là vậy thôi, một hình dáng

xinh đẹp; nếu là một hình dáng xấu xí, chỉ là một hình dáng xấu xí. Tai nghe một âm thanh du dương, mê say và nó chỉ là vậy mà thôi, không có gì hơn. Một âm thanh chói tai, nhức óc cũng chỉ là vậy thôi.

Đức Phật nói rằng bất kể giàu hay nghèo, già hay trẻ, con người hay thú vật, không một chúng sinh nào trên thế giới này có thể giữ cho nó ở mãi trong một tình trạng nào đó quá lâu. Mọi thứ đều kinh nghiệm sự đổi thay và mất mát. Đây là một sự thật về đời sống mà chúng ta không thể sửa đổi. Nhưng Đức Phật nói rằng điều chúng ta có thể làm là quán chiếu thân và tâm để nhìn thấy sự không có tự tính của nó, để nhìn thấy rằng cả thân và tâm đều không phải là “tôi” hay “của tôi”. Chúng chỉ có một thực tại tạm bợ giống như căn nhà của bạn, nó chỉ là của bạn trên danh nghĩa. Bạn không thể mang nó theo bạn tới bất cứ nơi nào. Cùng thế ấy, tài sản, sở hữu và gia đình chỉ là của bạn trên danh nghĩa. Chúng không thật sự thuộc về bạn mà thuộc về thiên nhiên.

Chân lý này không chỉ đúng với bạn thôi, mà tất cả chúng ta đều có cùng cảnh ngộ, ngay cả Đức Phật và những đệ tử giác ngộ của Ngài cũng vậy. Họ chỉ khác chúng ta một điều, đó là, họ chấp nhận bản chất của sự việc. Họ thấy rằng sự việc không thể khác hơn thế. Cho nên, Đức Phật yêu cầu chúng ta xem xét và khảo sát thân thể từ đầu đến chân, và rồi từ gót chân lên đến đỉnh đầu trở lại. Hãy xem xét thân thể. Bạn thấy gì ở đó? Có một thứ gì thực sự thanh tịnh ở đó không? Bạn có tìm thấy một thứ gì lâu bền không? Toàn bộ thân thể này đang suy thoái dần. Hãy nhìn thấy rằng nó không thuộc về chúng ta. Đó là bản chất tự nhiên của

thân thể, bởi vì tất cả các hiện tượng hữu vi⁵² đều biến đổi. Thật ra, không có gì sai với bản chất đó của thân thể. Không phải thân thể là cái gây ra đau khổ, mà chính là lối suy nghĩ sai lạc của bạn. Khi bạn nhìn sự việc sai, sự rối rắm là điều không thể tránh được.

Giống như một con sông. Nước luôn chảy xuống dốc. Đó là bản chất của nó. Nếu có người đứng trên bờ và muốn nước chảy ngược lên, đó phải là người điên. Dù đi tới đâu, lối suy nghĩ ngu ngốc của họ sẽ không để cho tâm họ bình an. Họ sẽ đau khổ bởi quan niệm sai lầm đó, họ sẽ tiếp tục hoang mang và đau khổ. Nếu có Chánh Kiến, họ sẽ biết là nước phải chảy xuống. Cho đến khi nhận ra và chấp nhận sự thật đó, họ mới hết đau khổ.

Con sông phải chảy xuống dốc cũng giống như thân thể của bạn. Bạn đã từng trẻ trung, rồi thân thể già nua và đi dần tới cái chết. Đừng ở đó ước muốn nó khác hơn thế; đó không là thứ bạn có thể sửa đổi. Đức Phật bảo chúng ta nhận biết bản chất của sự việc và rồi xả bỏ sự dính mắc vào chúng. Hãy lấy cảm giác xả bỏ này làm nơi trú ẩn của bạn. Tiếp tục hành thiền quán dù bạn cảm thấy mệt mỏi và kiệt sức. Hãy để tâm trụ nơi hơi thở. Hít thở vài hơi thật sâu và rồi tập trung sự chú ý của bạn lên hơi thở, cùng lúc niệm chú: *Bud-dho* (*Đức-Phật*). Hãy hành thiền liên tục như thế. Càng thấy mệt, bạn càng chú tâm nhiều hơn, để bạn có thể đối phó với những đau đớn của thân thể. Khi cảm thấy

⁵² *Hiện tượng hữu vi (Pháp hữu vi): những sự vật do nhân duyên mà sinh diệt nên chúng không có tự tánh (vô ngã). Xem phụ lục Pháp.*

mệt, hãy dừng tất cả sự suy nghĩ để tâm tái tập trung, và rồi trở lại với sự nhận biết hơi thở. Cứ tiếp tục sự nhiệm chú ở bên trong: *Bud-dho, Bud-dho (Đức-Phật, Đức-Phật)*.

Hãy buông bỏ mọi thứ bên ngoài! Đừng nghĩ đến con cái và thân quyến của mình; đừng nghĩ đến một thứ gì cả. Hãy bỏ hết xuống! Hãy để tâm tập trung vào một điểm, và để cái tâm trầm tĩnh đó ở lại với hơi thở. Hãy để hơi thở là đối tượng nhận biết duy nhất của nó. Tập trung mãi cho đến khi tâm trở nên vi tế dần, cho đến khi mọi cảm xúc trở thành vô nghĩa, cho đến khi có sự tỉnh giác và hiểu biết rõ ràng. Rồi bất cứ cảm giác đau khổ nào phát sinh, nó sẽ tự động tan biến.

Hãy xem những hơi thở ra vào như thế chúng là những thân quyến đến thăm bạn. Khi người thân rời khỏi, bạn tiễn họ ra về. Bạn quan sát cho đến khi họ đi xuống đường và mất dạng, và rồi bạn đi vào nhà. Chúng ta quan sát hơi thở với cũng như vậy. Nếu hơi thở thô tạp, chúng ta biết là nó thô tạp; nếu nó vi tế, chúng ta cũng biết điều đó. Hơi thở càng lúc càng thanh nhẹ dần; rồi cuối cùng, hơi thở biến mất hoàn toàn; và tất cả những gì còn lại là sự tỉnh thức và cảnh giác. Đây gọi là thấy Đức Phật. Chúng ta có sự nhận biết tỉnh thức và rõ ràng gọi là Phật, là “*người trí tuệ*”, người thức tỉnh, người chiếu diệu. Đây gọi là gặp và sống với Đức Phật, với sự hiểu biết và sáng suốt. Chỉ có vị Phật trong lịch sử mới chết đi. Còn Đức Phật thật, cái biết rõ ràng, sáng suốt này vẫn có thể kinh nghiệm được và đạt được trong ngày hôm nay. Và nếu chúng ta đạt được điều đó, tâm được hợp nhất.

Cho nên hãy xả bỏ, hãy đặt mọi thứ xuống, mọi thứ trừ sự hay biết. Đừng bị phỉnh gạt bởi những hình ảnh hay âm thanh xuất hiện trong tâm trong lúc thiền. Hãy bỏ chúng xuống hết! Đừng nắm giữ một điều gì. Chỉ ở lại với sự tỉnh giác hợp nhất này. Đừng lo nghĩ về quá khứ hay tương lai; cứ tĩnh lặng và bạn sẽ đạt đến một nơi không có sự đi tới, đi lui, hay dừng lại, nơi không có gì để nắm giữ và dính mắc. Tại sao? Bởi vì không có tự ngã, không có “tôi” hay “của tôi” nữa. Tất cả đều biến mất. Đức Phật dạy chúng ta trở nên rỗng không như thế, không mang theo một thứ gì cả. Để biết và nhận biết, hãy xả bỏ!

Đạo là con đường vượt lên sự sinh tử, và sự chứng Đạo là một công việc mà tất cả chúng ta phải tự mình làm lấy. Cho nên, hãy tiếp tục xả bỏ và hiểu biết giáo lý. Hãy nỗ lực quán chiếu. Đừng lo nghĩ về gia đình của mình. Vào lúc này, họ là như thế, nhưng một ngày nào đó, họ sẽ giống như bạn thôi. Không ai có thể trốn tránh định mệnh này. Đức Phật dạy chúng ta bỏ xuống những thứ có tính chất tạm bợ đó. Nếu bạn đặt mọi thứ xuống, bạn sẽ thấy chân lý; nếu không, bạn sẽ không thấy chân lý. Nó là như thế. Và với ai cũng vậy. Cho nên, đừng nắm giữ bất kỳ thứ gì!

Nếu bạn bắt gặp mình suy nghĩ điều đó không sao, miễn là bạn suy nghĩ một cách khôn ngoan. Đừng suy nghĩ một cách ngu xuẩn. Nếu bạn nghĩ đến con cái, nghĩ đến chúng với trí tuệ. Tâm hướng về điều gì, suy nghĩ về điều đó với trí tuệ, biết bản chất của nó. Nếu bạn biết một điều gì đó với trí tuệ, bạn buông bỏ nó và không đau khổ. Tâm vui vẻ, sáng suốt và bình an. Nó

không xao lãng và không bồn loạn. Ngay lúc này, điều bạn có thể trông cậy vào là hơi thở của bạn.

Đây là công việc của bạn, không phải của một người nào khác. Hãy để những người khác làm công việc của họ. Bạn có bốn phận và trách nhiệm của bạn; bạn không cần phải lo lắng về những bốn phận của gia quyến mình. Đừng làm thêm một việc gì khác, hãy bỏ xuống hết. Sự buông bỏ này sẽ khiến tâm an ổn. Trách nhiệm duy nhất của bạn vào lúc này là tập trung tâm ý và mang nó tới chỗ bình an. Hãy để những thứ khác cho những người khác. Hình sắc, âm thanh, hương vị,... Hãy để những thứ đó cho người khác chăm lo! Bỏ mọi thứ xuống và làm công việc của bạn, hoàn tất trách nhiệm của bạn. Bất cứ thứ gì phát sinh trong tâm, cứ nói với nó, *“Đừng quấy rầy tôi. Bạn không phải là việc của tôi nữa”*. Chỉ việc nói thế với chính bạn khi bạn nhìn thấy những *Pháp* đó phát sinh.

Chữ *Pháp* có nghĩa là gì? Mọi thứ đều là *Pháp*. Không có thứ gì không phải là *Pháp*. Còn chuyện thế gian thì sao? Chuyện thế gian là một trạng thái tinh thần đang làm bạn bối rối vào lúc này. *“Những người này sẽ làm gì? Khi tôi chết rồi, ai sẽ chăm sóc cho họ? Họ sẽ làm sao đây?”* Tất cả những thứ này đều là *“chuyện thế gian”*. Ngay cả sự phát sinh của một tư tưởng như sợ chết hay đau đớn cũng là chuyện thế gian. Hãy ném bỏ chuyện thế gian đi! Chuyện thế gian là như vậy đó. Nếu bạn cho phép nó chiếm cứ tâm thức, tâm bạn trở nên mờ mịt, không thể nhìn thấy chính nó. Cho nên, bất cứ thứ gì xuất hiện trong tâm, chỉ việc nói, *“Đây không phải là chuyện của tôi. Nó vô thường, khổ và vô ngã”*.

Cái ý tưởng thích sống lâu sẽ khiến bạn đau khổ. Nhưng cái ý tưởng muốn chết sớm hay chết ngay cũng không đúng. Nó đau khổ, phải không? Bạn không thể làm gì nhiều với thân thể. Bạn có thể làm cho nó đẹp, làm cho nó trông có vẻ hấp dẫn và tươi mát một thời gian, giống như những thiếu nữ tô son và để móng tay mọc thật dài, nhưng khi tuổi già đến, mọi người đều có cùng một cảnh ngộ. Thân thể là vậy đó, bạn không thể làm cho nó khác hơn thế. Nhưng điều bạn có thể cải thiện và làm đẹp là tâm của bạn.

Ai cũng có thể xây một căn nhà từ gỗ và gạch, nhưng thứ nhà đó không phải là căn nhà thật sự của chúng ta, nó chỉ là của chúng ta trên danh nghĩa. Nó là căn nhà của thế gian, và nó đi theo con đường của thế gian. Căn nhà thật sự của chúng ta là sự bình an nội tâm. Một căn nhà vật chất, bên ngoài có thể xinh đẹp, nhưng nó không bình an mấy vì bạn luôn phải lo lắng điều này, điều kia. Cho nên chúng ta nói rằng nó không phải là căn nhà thật sự của chúng ta, nó ở bên ngoài chúng ta. Sớm muộn rồi chúng ta cũng phải rời bỏ nó.

Nó không phải là một nơi chúng ta có thể sống vĩnh viễn. Trong đó, bởi vì nó không thật sự thuộc về chúng ta mà thuộc về thế gian. Thân thể mình cũng vậy. Chúng ta xem nó là một tự ngã, là “*tôi*” hay “*của tôi*” nhưng thật ra, nó không bao giờ là thế, nó chỉ là một căn nhà thế gian khác. Thân thể của bạn đi theo quy luật tự nhiên từ khi bạn sinh ra, rồi bây giờ nó già và bệnh. Muốn nó khác hơn thế cũng ngu xuẩn như muốn con vịt trở thành con gà. Khi bạn nhìn thấy cái quy luật không thể sửa đổi này, rằng con vịt phải là con vịt và con gà phải là con gà, tương tự thân thể phải già

và chết, bạn sẽ tìm thấy can đảm và sức mạnh. Dù bạn hết mực mong muốn cho thân thể này bền lâu, nó sẽ không được thế.

Đức Phật nói:

Aniccā vata saṅkhārā;

Các Pháp hữu vi thật đều vô thường;

Uppāda vaya dhammino;

Với bản chất sinh và diệt;

Uppajjitvā nirujjhanti;

Chúng sinh rồi diệt, diệt rồi sinh;

Tesaṃ vūpasamo sukho.

Dứt tịệt các nhân duyên sinh mới có chân hạnh phúc.

Chữ *Saṅkhārā* ám chỉ thân và tâm này vô thường và bất ổn. Chúng sinh ra, rồi hoại diệt dần. Thế nhưng ai cũng muốn chúng thường hằng. Đây là vô minh. Hãy xem xét hơi thở. Nó đi vào rồi lại đi ra; đó là tính chất của nó, nó phải như thế. Sự hít vào và sự thở ra phải luân chuyển và phải có sự thay đổi. Các nhân duyên tồn tại xuyên qua sự đổi thay; bạn không thể ngăn cản nó. Thở nghỉ đi, bạn có thể nào thở ra mà không hít vào không? Làm như thế có cảm thấy tốt không? Chúng ta muốn sự việc tồn tại mãi, nhưng chúng không thể như thế được. Một khi hơi thở đi vào, nó phải đi ra. Khi nó đi ra, nó lại vào, và nó là như thế, không phải sao? Đã sinh ra, chúng ta phải già và chết, đó là lẽ tự nhiên. Nếu các nhân duyên không làm công việc của chúng, nếu sự hít thở không luân chuyển như thế, nhân loại đã chẳng tồn tại đến ngày hôm nay.

Vừa sinh ra là chúng ta chết. Sự sinh và tử của chúng ta chỉ là một thứ. Nó giống như một cội cây: Hễ có rễ cây thì phải có cành cây; hễ có cành cây, thì phải có rễ cây. Bạn không thể có thứ này mà không có thứ kia. Thật buồn cười khi bạn thấy người ta đau khổ và bấn loạn đến chừng nào trước sự chết, và vui mừng, phấn khởi bao nhiêu khi có một đứa trẻ ra đời. Chỉ là ảo giác. Không ai xem xét cho rõ. Nếu bạn thật sự muốn khóc, bạn nên khóc nơi rễ cây, khóc nơi có sự sinh, bởi nếu không có sinh thì đâu có tử. Hiểu không? Đừng nghĩ nhiều quá. Chỉ nghĩ, “*Đây là bản chất của sự việc*”. Đây là công việc của bạn, bổn phận của bạn. Ngay lúc này, không ai có thể giúp bạn, không có gì mà thân quyến và tài sản của bạn có thể làm cho bạn. Điều duy nhất có thể giúp được bạn vào lúc này là sự tỉnh giác.

Cho nên, đừng do dự! Hãy vứt bỏ hết đi!

Dù bạn không buông bỏ, mọi thứ cũng sẽ rời bỏ bạn. Bạn có thấy điều đó không, toàn bộ thân thể bạn đang cố tụt khỏi bạn? Tóc bạn chẳng hạn. Khi bạn còn trẻ, nó dày và đen mượt, nhưng bây giờ thì nó rụng gần hết. Nó đang rời khỏi bạn. Mắt bạn rất tỏ, nhưng giờ đây chúng yếu kém, lờ mờ. Khi các thân phần của bạn cảm thấy đủ, chúng ra đi, bởi đây không phải là nhà của chúng. Khi bạn còn trẻ, răng bạn chắc và khỏe; bây giờ chúng rung rinh bên cạnh những cái răng giả. Mắt, tai, mũi, lưỡi của bạn, tất cả đều đang cố rời khỏi bạn bởi vì đây không phải là nhà của chúng. Bạn không thể xây một căn nhà vĩnh cửu trong thế giới duyên

khởi⁵³ này; bạn chỉ có thể ở lại đó một thời gian ngắn và rồi phải đi. Giống như một người mượn nhà đang quan sát căn nhà nhỏ bé của mình với cặp mắt lem nhem. Răng rụng, mắt mờ, thân thể bệnh hoạn, mọi thứ đều rời khỏi bạn. Cho nên, bạn không cần lo nghĩ về một thứ gì, bởi vì đây không phải là căn nhà thật sự của bạn; nó chỉ là một căn nhà trọ, một chỗ ở tạm. Đã sinh vào thế gian này rồi, bạn nên quán chiếu bản chất của nó. Mọi thứ đều chuẩn bị tan biến. Hãy xem xét thân thể của bạn! Có thứ gì ở đó vẫn còn trong tình trạng ban đầu của nó không? Da của bạn có giống như lúc trước không? Tóc của bạn có giống y như xưa không? Chúng không còn giống như trước, phải không? Chúng đi đâu vậy? Đây là bản chất tự nhiên của sự việc. Khi thời điểm của chúng đã đến, nhân duyên tan rã. Trong thế giới này, không có gì có thể tin cậy được. Chỉ là một chuỗi phiền toái bất tận. Không bình an chút nào cả.

Khi chúng ta không có căn nhà thật sự, chúng ta giống như một lữ khách vô định, nay đây, mai đó, dừng ở đâu đó một lát và rồi lại lên đường. Khi còn chưa về tới căn nhà thật sự của mình, chúng ta vẫn cảm thấy bất an, giống như trường hợp một dân làng bỏ làng ra đi. Chỉ khi nào trở về nhà, anh ta mới cảm thấy thư giãn và an ổn. Không nơi nào trên thế giới này mà con người có thể tìm thấy sự bình an thật sự. Người bần cùng không thấy bình an và người giàu sang cũng vậy. Người lớn không thấy bình an và trẻ em cũng vậy.

⁵³ *Thế giới duyên khởi là thế giới mà mọi vật đều do nhân duyên mà sinh ra và diệt đi. Xem phụ lục Mười Hai Nhân Duyên.*

Người thất học không thấy bình an và người trí thức cũng vậy. Không nơi nào bình an cả! Đó là bản chất của thế gian. Người có ít thấy khổ và người có nhiều cũng thấy khổ. Trẻ em, người lớn, người già, ai cũng khổ. Không có gì cả ngoại trừ sự khổ đau. Khi quán chiếu sự việc theo cách này, bạn sẽ nhìn thấy sự vô thường, khổ não và vô ngã. Tại sao những thứ này vô thường và khổ não? Bởi vì chúng không có tự tính (vô ngã).

Cả cái thân thể bệnh đau đang nằm đây, và cái tâm nhận biết sự bệnh đau đó, đều là *Pháp (Dhamma)*. Cái không có hình sắc như tư tưởng, cảm xúc và sự nhận thức, được gọi là *Danh Pháp (Tâm hay Nāma-dhamma)*. Cái bị hành hạ với sự đau nhức được gọi là *Sắc Pháp (Thân hay Rūpa-dhamma)*. Yếu tố vật chất (*Thân*) là Pháp và yếu tố tinh thần (*Tâm*) cũng là Pháp. Cho nên, chúng ta sống với Pháp, trong Pháp, và chúng ta là Pháp. Thật vậy, không có một tự ngã nào cả; chỉ có các Pháp liên tục phát sinh và hoại diệt. Chúng ta trải qua sự sinh và tử trong từng giây khắc. Đây là bản chất của sự việc.

Khi nghĩ đến Đức Phật, về những lời dạy đầy chân lý của Ngài, chúng ta mới thấy Ngài thật đáng được tôn kính đến dường nào. Mỗi khi nhìn thấy sự thật về một điều gì đó, chúng ta nhìn thấy sự giảng dạy của Ngài, dù chúng ta không thật sự tu hành. *Nhưng dù hiểu biết, nghiên cứu và thực hành giáo lý, chừng nào chưa nhìn thấy chân lý, chúng ta vẫn là người không nhà.* Hãy hiểu điều này! Tất cả mọi người, thú vật đều đang chuẩn bị ra đi. Khi một người đã sống một khoảng thời gian thích đáng, kẻ đó phải đi tiếp tục. Giàu, nghèo, trẻ, và già đều phải trải qua sự thay đổi này. Khi nhận ra

rằng đó là bản chất của thế gian, bạn sẽ cảm thấy chán ngắt. Khi bạn nhìn thấy rằng không có gì là thật hay có thực chất để có thể bám giữ, bạn sẽ cảm thấy chán ngán và không còn ảo tưởng. Chán ngán không có nghĩa là chán ghét. Chỉ là tâm bạn đã hiểu rõ. Tâm nhìn thấy rằng không có gì bạn có thể làm để sửa đổi tình trạng này; thế giới là như vậy thôi. Biết được như vậy, bạn có thể buông bỏ mọi ràng buộc, buông bỏ với một cái tâm không vui, không buồn nhưng bình an bởi bạn đã nhìn thấy bản chất biến đổi của chúng với trí tuệ. Tất cả nhân duyên đều vô thường.

Khi xem xét sự việc như thế đó, bạn sẽ thấy chúng chán ngắt, và bạn trở nên thản nhiên. Bạn không còn mê đắm vào thú vui dục lạc. Bạn sẽ thấy là nếu mình sở hữu nhiều, bạn có nhiều thứ để buông bỏ. Nếu sở hữu ít, bạn có ít thứ để buông bỏ. Giàu thì giàu, sống lâu thì sống lâu. Không có gì đặc biệt cả. Điều quan trọng là chúng ta làm theo lời Phật dạy và xây cất căn nhà thật sự của riêng mình, xây cất nó bằng phương pháp mà tôi vừa giải thích. Hãy xây căn nhà thật sự của mình. Hãy xả bỏ! Xả bỏ cho đến khi tâm đạt đến sự bình an không tới, không lui, không dừng. Hạnh phúc không phải là nhà thật sự của chúng ta; đau khổ cũng không phải là nhà thật sự của chúng ta. Cả hạnh phúc lẫn khổ đau đều thay đổi và hoại diệt.

Đức Phật nhìn thấy rằng tất cả nhân duyên đều vô thường, nên Ngài bảo chúng ta đừng dính mắc vào chúng. Đến cuối đời, chúng ta sẽ không có sự chọn lựa nào cả. Vậy thì buông bỏ chúng trước khi chúng ta đi đến đó, không phải là tốt hơn sao? Chúng là một gánh nặng. Tại sao không vứt bỏ gánh nặng đó ngay bây giờ?

Hãy buông bỏ, thư giãn và để gia quyến của bạn chăm sóc cho bạn. Những ai chăm sóc người bệnh phát triển tâm thiện lành và đức hạnh. Người bệnh là người cho người khác cơ hội để phụng sự, và do đó không nên gây khó khăn cho những người chăm sóc mình. Nếu có đau nhức hay vấn đề gì, hãy cho họ biết và giữ cho tâm luôn an lành. Người chăm sóc cho bệnh nhân nên có lòng tốt, nhiệt tình và không để ác cảm trong tâm. Đây là một cơ hội để bạn đến trả nợ nần tới những người khác. Từ lúc sinh ra cho đến khi trưởng thành, bạn lệ thuộc vào cha mẹ mình. Bạn hiện diện nơi đây là vì cha mẹ bạn đã giúp bạn trong nhiều cách. Bạn thiếu họ một món nợ ân nghĩa rất lớn.

Cho nên hôm nay, tất cả con cái và thân quyến có mặt ở đây, hãy quan sát cách cha mẹ bạn trở thành con cái của bạn. Trước kia, bạn là con cái của bà; nay bà trở thành con cái của bạn. Bà đã già dần cho đến khi bà trở thành một đứa con nít trở lại. Trí nhớ của bà đã mất, mắt đã mờ và tai đã lảng. Đôi lúc, bà nói năng vụng về. Đừng để điều đó làm bạn bức tức. Bạn là người chăm sóc bệnh nhân, cũng phải biết cách buông bỏ. Đừng dính mắc vào sự việc, cứ để bà làm theo ý bà. Khi một đứa trẻ không vâng lời, đôi khi cha mẹ để nó làm theo ý nó, để nó được yên ổn, để nó vui vẻ. Giờ đây, mẹ của bạn cũng giống như đứa trẻ đó. Trí nhớ và sự nhận thức của bà rối loạn. Đôi lúc, bà loay hoay mãi mới nhớ ra tên của bạn, hay yêu cầu bạn mang cho bà một cái ly khi điều bà muốn là một cái đĩa. Điều đó bình thường thôi, đừng tức giận. Hãy để người bệnh nhớ mãi lòng tốt của những người chăm sóc và chịu đựng những cảm giác đau buồn. Hãy nỗ lực hơn nữa, đừng để tâm

bấn loạn và mất tập trung, và đừng làm sự việc khó khăn thêm cho những người chăm sóc bạn. Hãy để những người chăm sóc bệnh nhân chỉ có trong tâm sự tốt bụng và đức hạnh. Đừng cảm thấy chán ghét khía cạnh không đẹp của công việc, chùi dọn đờm dãi, phân và nước tiểu. Hãy cố gắng hết sức mình! Mọi người trong gia đình nên giúp một tay.

Bà là người mẹ duy nhất của bạn. Bà đã cho bạn sự sống; bà đã là thầy giáo, là y sĩ và là người chăm sóc bạn, bà từng là tất cả đối với bạn. Việc bà nuôi nấng bạn lớn lên, chia sẻ sự giàu có với bạn và để bạn thừa kế tài sản của bà, chứng tỏ bà là một người mẹ rất tốt. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy những phẩm hạnh như: biết ơn và trả ơn. Đây là hai pháp bổ sung. Nếu cha mẹ của chúng ta đang cần giúp đỡ, không khỏe hay đang gặp khó khăn, chúng ta làm hết sức mình để giúp đỡ họ. Đây là loại đức hạnh duy trì thế giới. Nó ngăn cản thân quyến chia rẽ, và khiến họ sống ổn định và thuận hòa.

Hôm nay, tôi mang đến cho các bạn món quà Giáo Pháp trong thời điểm bệnh hoạn. Tôi không có một tài sản vật chất nào để tặng các bạn, nhưng dường như căn nhà này đã có rất nhiều thứ đó rồi. Cho nên, tôi tặng các bạn Giáo Pháp, một thứ có giá trị lâu dài, một thứ mà bạn sẽ không bao giờ có thể dùng hết. Sau khi nhận nó, bạn có thể chuyển nó đến nhiều người khác và nó sẽ không bao giờ sút kém. Đó là tính chất của chân lý. Tôi vui mừng là mình có thể tặng cho các bạn món quà Pháp Bảo này, và hy vọng nó sẽ cho các bạn sức mạnh để đối phó với nỗi đau của mình.

CHƯƠNG 32: TỨ DIỆU ĐẾ⁵⁴

Không có cách nào có thể khắc phục đau khổ tốt hơn là cách nhìn thấy “đây không phải là tôi, đây không phải là của tôi”. Đây là phương pháp tối thượng.

Làm thầy đã nhiều năm, tôi cũng có những khó khăn của riêng mình. Hiện tại, có khoảng 40 thiền viện chi nhánh dưới sự chỉ đạo của thiền viện Wat Pah Pong, nhưng cho đến hôm nay, tôi vẫn có khá nhiều đệ tử rất khó dạy. Có người biết cách tu hành, nhưng không màng tu; có người không biết cách và cũng không màng tìm hiểu. Tôi không biết phải làm gì với họ. Tâm của con người là như thế sao? Vô minh là điều không tốt, nhưng dù tôi có nói gì, họ cũng không nghe. Tôi không biết phải làm gì hơn. Người ta quá hoài nghi sự tu hành của họ; họ luôn nghi ngờ. Ai cũng muốn giác ngộ, nhưng họ không muốn tu hành. Vô ích thôi. Khi tôi bảo họ hành thiền, họ sợ, hoặc nếu không sợ, thì họ buồn ngủ. Đa số thích làm những thứ mà tôi không dạy. Khi tôi nói chuyện với những vị thầy khác, họ nói rằng đệ tử của họ cũng vậy. Làm thầy thật là khổ tâm.

Bài pháp mà tôi tặng bạn hôm nay là cách để giải quyết vấn đề trong giây phút hiện tại, trong đời sống này. Có người nói rằng họ quá bận rộn, không có thời giờ để tu hành. "*Chúng tôi phải làm sao đây?*" họ hỏi. Tôi bảo với họ rằng hành thiền cũng giống như hít thở. Trong lúc làm việc, chúng ta thở, trong lúc ngủ, chúng ta thở, trong lúc ngồi, chúng ta thở. Chúng ta có thời gian để thở, bởi vì chúng ta nhìn thấy tầm quan trọng

⁵⁴ *Tứ Diệu Đế là bốn chân lý cao cả của nhà Phật. Xem phụ lục.*

của hơi thở. Cùng thế ấy, *nếu chúng ta nhìn thấy tầm quan trọng của việc hành thiền, chúng ta sẽ tìm thời gian để hành thiền.*

Trong các bạn đây, có ai đau khổ bao giờ chưa? Có ai từng cảm thấy hạnh phúc chưa? Chân lý nằm ngay đây; đây là nơi bạn tu hành. Ai là người hạnh phúc? Tâm hạnh phúc. Ai đau khổ? Tâm đau khổ. Nơi nào những thứ này sinh khởi, nơi đó chúng hoại diệt. Đây là nguyên nhân của những thứ này? Đây là vấn đề của chúng ta. Nếu chúng ta biết sự khổ, nguyên nhân của sự khổ, sự chấm dứt khổ, và con đường dẫn đến sự dứt khổ, chúng ta có thể giải quyết vấn đề.

Có hai thứ khổ: sự khổ thông thường và sự khổ khác thường. Sự khổ thông thường là cái khổ thuộc về bản chất cố hữu của các điều kiện: đứng khổ, ngồi khổ, nằm khổ. Ngay cả Đức Phật cũng trải qua những thứ này. Ngài kinh nghiệm cả hạnh phúc lẫn khổ đau, nhưng Ngài biết chúng là những điều kiện tự nhiên. Ngài biết cách vượt lên những cảm xúc vui sướng và đau khổ thông thường này, vì Ngài biết bản chất của chúng. Bởi vì Ngài biết những *“sự khổ tự nhiên”* này nên chúng không làm Ngài tức giận.

Loại khổ thứ hai là sự khổ lèn vào từ bên ngoài, *“Sự khổ khác thường”*. Lúc bị bệnh, chúng ta đến bác sĩ để được chích thuốc. Khi mũi kim đâm vào da, nó hơi đau, nhưng điều này tự nhiên thôi. Khi mũi kim rút ra, cái đau đó biến mất. Đây là loại khổ thông thường. Nó không sao, ai cũng trải qua loại khổ này. Loại khổ khác thường là cái phát sinh từ sự dính mắc vào sự việc. Đây

cũng giống như việc bị chích thuốc độc. Loại khổ này không bình thường, nó là loại khổ đưa đến cái chết.

Quan niệm sai lầm, không biết bản chất vô thường của tất cả Pháp hữu vi, là một vấn đề khác. Các pháp hữu vi nằm trong phạm vi của *Luật luân hồi*⁵⁵ (*Samsāra*). Không muốn sự việc thay đổi nếu chúng ta nghĩ như thế, chúng ta sẽ đau khổ. Khi chúng ta nghĩ rằng thân thể là 'mình' hay 'thuộc về mình', chúng ta lo sợ khi thấy nó thay đổi. Giả sử chúng ta mất một thứ gì đó. Nếu chúng ta nghĩ rằng thứ đó thật sự là của mình, chúng ta sẽ dẫn vật mãi về điều đó. Nếu không nhìn thấy rằng nó là một Pháp hữu vi tuân theo những quy luật tự nhiên, chúng ta sẽ khổ. Chẳng hạn, khi bạn hít vào mà không thở ra, hay thở ra mà không hít vào, bạn có sống được không? Các Pháp hữu vi phải biến chuyển một cách tự nhiên như thế. Nhìn thấy điều này là ngộ Đạo, là nhìn thấy sự vô thường, sự thay đổi. Chúng ta sống lệ thuộc vào sự thay đổi này. Khi nhận biết bản chất của sự việc, chúng ta có thể buông bỏ chúng.

Tu hành là để hiểu biết bản chất của sự việc để rồi đau khổ không còn phát sinh. Nếu suy nghĩ sai lạc, chúng ta tự mình xung đột với thế gian, với Đạo và với chân lý. Nếu bạn bị bệnh và phải đến bệnh viện. Đa số người sẽ nghĩ, "*Xin đừng để tôi chết, tôi muốn lành bệnh*". Đây là lối suy nghĩ sai lầm; nó sẽ dẫn tới sự đau khổ. Bạn phải nghĩ, "*Nếu tôi lành bệnh thì tốt. Nếu tôi chết, cũng không sao*". Nếu bạn nghĩ như thế, thì dù bạn chết hay lành bệnh, bạn không có gì phải lo lắng.

⁵⁵ *Luân hồi: Sự nối tiếp nhau giữa các hiện hữu hay kiếp sống. Xem phụ lục.*

Bằng cách này, chúng ta hòa nhịp với sự diễn biến tự nhiên của mọi việc. Muốn lành bệnh bằng mọi giá và sợ chết, đó là cái tâm không hiểu luật nhân duyên. Đức Phật thấu hiểu những điều này. Sự giảng dạy của Ngài luôn thích hợp, không bao giờ lỗi thời, luôn luôn đúng. Nếu mang sự dạy dỗ của Ngài vào trong tâm, chúng ta sẽ đạt được phần thưởng bình an và phúc lạc.

Một phụ nữ hỏi tôi về cách đối phó với sự tức giận. Tôi bảo bà rằng lần tới khi bà nổi nóng, hãy vặn đồng hồ reng và để nó ở trước mặt. Sau đó, cho sự tức giận hai tiếng đồng hồ để rời khỏi bà. Nếu nó thật là sự tức giận của bà, bà có thể bảo nó đi chỗ khác như thế này: *“Trong vòng hai tiếng, hãy rút đi!”* Nhưng sự tức giận đó không thật sự là của mình mà chúng ta ra lệnh. Đôi khi, quá hai giờ rồi mà nó vẫn ở đó; có lúc chưa đầy hai giờ, nó đã đi mất. Bám chặt vào sự tức giận như thế đó là một sở hữu cá nhân sẽ gây ra đau khổ. Nếu nó thật sự thuộc về chúng ta, nó hẳn đã vâng lời mình rồi. Việc nó không vâng lời mình, chứng tỏ rằng nó chỉ là một sự lừa đảo. Đừng bị nó lừa. Bất kể là tâm vui hay buồn, bất kể nó thương hay ghét, đừng bị nó lừa.

Khi bạn tức giận, bạn cảm thấy dễ chịu hay khó chịu? Nếu là khó chịu, tại sao bạn không vứt bỏ các cảm giác đó? Làm sao bạn có thể cho rằng mình là người thông minh khi bạn bám chặt vào những thứ đó? Từ ngày sinh ra, tâm đã lừa cho bạn tức giận bao nhiêu lần rồi? Có những ngày, tâm có thể khiến cho cả nhà gây gỗ, hay khiến cho bạn khóc suốt đêm. Thế nhưng, chúng ta vẫn tiếp tục nổi giận; chúng ta vẫn bám chặt vào sự việc và đau khổ. Nếu bạn không thấy cái khổ, bạn sẽ tiếp tục đau khổ. Nếu bạn nhìn thấy cái khổ của

sự tức giận, chỉ việc ném nó đi. Nếu bạn không ném nó đi, nó sẽ tiếp tục gây ra đau khổ. Luật luân hồi là như thế. Nếu chúng ta biết bản chất của nó, chúng ta có thể giải quyết vấn đề.

Không có cách nào có thể khắc phục đau khổ tốt hơn là cách nhìn thấy “đây không phải là tôi, đây không phải là của tôi”. Đây là phương pháp tối thượng. Nhưng chúng ta không chú ý đến điều này. Khi đau khổ phát sinh, chúng ta chỉ than khóc mà không học hỏi từ đó. Chúng ta phải xem xét những thứ này cho kỹ, để phát triển tuệ giác.

Bây giờ, tôi sẽ cho bạn một ít Giáo Pháp không nằm trong Kinh điển. Đa số người đọc Kinh mà không thấy Pháp. Họ không nhìn thấy hoặc là họ không hiểu.

Giả sử, hai người đang đi với nhau và nhìn thấy một con vịt và một con gà. Một người nói, *“Tại sao gà không thể giống vịt, và tại sao vịt không thể giống gà?”* Điều họ muốn không thể xảy ra. Họ có thể ở đó suốt đời mà ước cho vịt giống gà và gà giống vịt. Chừng nào họ còn suy nghĩ kiểu đó, họ sẽ đau khổ. Người kia nhìn thấy rằng gà là gà, vịt là vịt. Chỉ thế thôi. Không có vấn đề gì cả.

Cùng thế ấy, luật vô thường nói rằng tất cả mọi thứ đều vô thường. Nếu bạn muốn sự việc thường hằng, bạn sẽ đau khổ. *Một người nhìn thấy sự việc bẩm sinh là vô thường sẽ thanh thản và không còn xung đột.* Một người muốn sự việc thường còn mãi sẽ bấn loạn và có thể sẽ mất ngủ về chuyện đó.

Nếu muốn thấy Pháp, bạn phải nhìn ở đâu? Bạn phải nhìn bên trong thân và tâm của mình. Bạn sẽ

không tìm thấy nó trên kệ sách. Để thật sự nhìn thấy Pháp, bạn phải nhìn bên trong thân và tâm của mình, chỉ ở hai thứ này thôi. Tâm không thể nhìn thấy được bằng mắt trần, mà phải được nhìn thấy với “con mắt trí tuệ”. Cái Pháp ở trong thân phải được nhìn thấy bên trong thân. Và chúng ta xem xét thân thể với cái gì? Chúng ta xem xét thân thể với cái tâm. Pháp không ở nơi nào khác, bởi vì cả hạnh phúc và đau khổ phát sinh ngay tại đây, Không lẽ hạnh phúc phát sinh từ ngọn cây? Hay từ sông suối, hay từ thời tiết? Hạnh phúc và đau khổ là những cảm xúc phát sinh bên trong cái thân và tâm này của chúng ta.

Khi chúng ta làm thế, trí tuệ sẽ phát sinh trong tâm. Rồi bất kể chúng ta nhìn ở đâu, nơi đó là Pháp. Chúng ta sẽ luôn luôn nhìn thấy sự vô thường, khổ và vô ngã. Nhưng hiện giờ, chúng ta không thấy như thế; chúng ta luôn nhìn thấy sự việc như là chính mình và thuộc về mình. Điều này có nghĩa là chúng ta không nhìn thấy thực tánh của quy ước. Ví dụ, tất cả chúng ta ở đây, ai cũng có tên. Tên là một quy ước. Dĩ nhiên, nó cũng hữu ích. Bốn người đàn ông, A, B, C, và D, mỗi người có một cái tên riêng cho tiện việc nói chuyện và làm việc với nhau. Nếu chúng ta muốn nói với ông A, chúng ta có thể gọi tên ông A và ông ấy sẽ đến. Đây là cái tiện lợi của quy ước. Nhưng nếu quán xét cho tường tận, chúng ta sẽ thấy là không có ai ở đó cả. Chúng ta sẽ nhìn thấu sự việc và thấy là chỉ có đất, nước, gió, lửa, bốn nguyên tố đó mà thôi. Cái thân thể này chỉ là bấy nhiêu thôi!

Nhưng chúng ta không nhìn thấy như thế, vì chúng ta bị áp đảo bởi năng lực của sự dính mắc vào tự

ngã. Nếu nhìn thấy, chúng ta sẽ nhận ra rằng cái mà mình gọi là con người, thật sự không có gì nhiều. Phần rắn chắc là nguyên tố đất; phần chất lỏng là nguyên tố nước; phần không khí, chuyển động, nâng đỡ và trương phồng trong thân thể là nguyên tố gió; và phần nhiệt độ cơ thể là nguyên tố lửa. Khi đất, nước, gió, lửa tụ hợp lại, chúng ta gọi đó là một con người. Khi chúng ta phân tích một người và chỉ thấy có bốn nguyên tố này thôi, thì người đó ở đâu ra?

Cho nên, nhìn thấy rằng “*đây không phải là tôi và không thuộc về tôi*” mới thật là sự tu hành cao thâm nhất. “*Tôi*” và “*của tôi*” chỉ là những quy ước. Nếu chúng ta hiểu mọi thứ như thế, chúng ta sẽ bình an. Nếu ngay lúc này, chúng ta nhận ra chân lý vô thường, đó là, sự việc không phải là mình hay thuộc về mình, thì khi chúng suy thoái, chúng ta vui vẻ chấp nhận vì biết chúng chỉ là những nguyên tố đất, nước, gió và lửa.

Nhìn thấy được điều này không phải dễ, nhưng không phải không làm được. Nếu thành công, chúng ta sẽ thấy mãn nguyện, ít tức giận, tham lam và si mê hơn. Pháp sẽ luôn hiện diện trong tâm chúng ta. Lòng ganh tỵ và thù ghét không tồn tại, vì mọi người đều là đất, nước, gió, lửa. Không gì hơn. Khi chấp nhận sự thật này, chúng ta sẽ nhìn thấy chân lý trong giáo lý của Phật.

Nếu có thể nhìn thấy chân lý trong giáo lý của Phật, chúng ta đã chẳng cần đến quá nhiều thầy như thế! Không cần phải đi nghe pháp mỗi ngày. Khi hiểu, chúng ta chỉ làm những gì cần phải làm. Nhưng lý do mà con người khó dạy là bởi họ không chấp nhận sự

giảng dạy và cứ tranh cãi với vị thầy. Trước mặt người thầy, họ ứng xử phải phép, nhưng sau lưng ông, họ giống như những tên trộm!

Nếu không thận trọng, bạn sẽ không thấy Pháp. Bạn phải thận trọng, phải quán xét sự giảng dạy kỹ lưỡng. Cái hoa này có đẹp không? Bạn có nhìn thấy sự xấu xí trong đó không? Nó xinh đẹp như thế được bao lâu? Trong vòng ba, bốn ngày, khi nó mất đi vẻ đẹp, bạn có vứt nó đi không? Tại sao nó thay đổi như thế?

Con người bám chặt vào vẻ đẹp, dính mắc vào điều tốt. Nếu một thứ gì là tốt, họ say mê nó. Đức Phật dạy chúng ta nhìn những thứ xinh đẹp và biết là chúng xinh đẹp, nhưng không dính mắc vào chúng. Nếu có cảm giác sung sướng, đừng mê đắm trong đó. *Sự tốt lành không phải một thứ chắc chắn, vẻ đẹp cũng không phải là một thứ chắc chắn. Không có gì chắc chắn cả. Đây là chân lý.* Những thứ không thật, chẳng hạn như sắc đẹp, là những thứ đổi thay. Nếu chúng ta nghĩ rằng một thứ gì đó là xinh đẹp, thì khi vẻ đẹp của nó phai tàn, tâm chúng ta đánh mất vẻ đẹp của nó luôn. Khi sự việc không còn tốt, tâm chúng ta đánh mất sự tốt lành của nó. Chúng ta “đầu tư” tâm trí của mình trong những thứ vật chất như thế đó. Khi chúng bị hủy diệt hay hư hỏng, chúng ta đau khổ, bởi vì mình bám giữ chúng như thể chúng là của mình. Thật ra, những thứ này chỉ là những cấu trúc của thiên nhiên. Vẻ đẹp hiển lộ và nhanh chóng phai tàn. Kẻ trí thấy rõ điều này.

Nếu cho rằng một thứ gì đó là xinh đẹp, chúng ta nên nói với mình là nó không phải vậy. Nếu chúng ta nghĩ rằng một thứ gì đó là xấu xa, hãy nói với mình là

nó không phải vậy. Tập nhìn sự việc theo cách này, liên tục suy nghĩ theo cách này. Và rồi chúng ta sẽ nhìn thấy sự thật bên trong những thứ không thật, nhìn thấy sự chắc chắn bên trong những thứ không chắc chắn.

Tôi vừa giải thích phương pháp để hiểu sự khổ, nguyên nhân của sự khổ, sự dứt khổ và con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau. Khi biết sự khổ, bạn nên vứt nó đi. Biết nguyên nhân của sự khổ, bạn cũng nên vứt nó luôn. Tập nhìn thấy sự chấm dứt đau khổ. Nhìn thấy sự vô thường, khổ và vô ngã, rồi sự khổ sẽ chấm dứt.

Chúng ta tu hành để làm gì? Chúng ta tu hành để có thể xả bỏ, không phải để đạt được một thứ gì. Một phụ nữ nói với tôi rằng bà đang đau khổ. Khi tôi hỏi bà ta muốn điều gì, bà nói bà muốn giác ngộ. Tôi trả lời, “*Chừng nào bà còn muốn giác ngộ, bà sẽ không bao giờ giác ngộ. Đừng muốn một thứ gì cả!*”.

Khi chúng ta biết chân lý của sự khổ, chúng ta vứt bỏ sự khổ. Khi chúng ta biết nguyên nhân của sự khổ, chúng ta sẽ không tạo ra những nguyên nhân đó, mà tu hành để mang sự khổ đến chỗ dừng nghỉ. *Sự tu hành dẫn đến sự dứt khổ là nhìn thấy rằng “đây không phải là một tự ngã, đây không phải là 'tôi' hay 'của tôi'.* Nhìn thấy như thế có thể khiến cho khổ đau chấm dứt, như khi chúng ta đạt đến mục tiêu của mình và dừng lại. Đó là sự chấm dứt. Đó là đến gần Niết Bàn. Nói cách khác, tới là khổ, lui là khổ, và dừng là khổ. Không tới, không lui, và không dừng. Khi điều đó xảy ra, có thứ gì còn lại không? Thân và tâm chấm dứt ở đây. Đây là sự chấm dứt đau khổ. Khó hiểu lắm, phải không? Nhưng nếu chuyên cần và kiên trì thực tập lời dạy này,

chúng ta sẽ vượt lên mọi thứ và chúng ta sẽ hiểu. Đây là lời dạy rất ráo của Đức Phật. *Giáo lý của Ngài chấm dứt tại một điểm có sự xả bỏ hoàn toàn.*

Đừng vội phán đoán lời dạy này là đúng hay sai, mà chỉ việc lắng nghe trước. Nếu tôi tặng cho bạn một thứ trái cây và nói rằng nó rất ngon, bạn nên nhớ lời tôi nói, nhưng không tin tôi một cách mù quáng, bởi vì bạn vẫn chưa nếm thử. Nếu muốn biết trái cây đó là chua hay ngọt, bạn nên cắt một lát và nếm thử. Rồi bạn sẽ biết. Đối với lời dạy vừa rồi của tôi cũng vậy. Đừng vứt bỏ trái cây này. Hãy giữ nó lại và nếm thử! Hãy tự mình nhận biết mùi vị của nó!

Đức Phật không có thầy. Một ngày nọ, một người tu khổ hạnh hỏi ai là thầy của Ngài, và Đức Phật trả lời là Ngài không có thầy. Vị tu sĩ đó lắc đầu bỏ đi. Đức Phật quả thành thật. Ngài đang nói chuyện với một người không thể biết hay chấp nhận sự thật. Đó là tại sao tôi bảo bạn đừng vội tin tôi. *Đức Phật nói rằng tin người khác một cách dễ dàng là ngu ngốc, bởi vì bạn vẫn chưa có sự hiểu biết rõ ràng bên trong.* Đó là tại sao Đức Phật nói, *“Tôi không có thầy”*. Đây là sự thật. Nhưng bạn nên hiểu điều này cho đúng để không thất lễ với thầy của mình. Đừng cứ nói, *“Tôi không có thầy”*. Bạn phải dựa vào vị thầy để biết điều gì là đúng, điều gì là sai và rồi bạn tu hành theo như thế.

Vào thời Đức Phật, có một số đệ tử không thích Ngài, bởi vì Đức Phật thúc đẩy họ chuyên cần và cảnh giác. Những người biếng nhác vừa sợ Đức Phật, vừa tức giận Ngài. Khi Ngài chết, một nhóm đệ tử thì than khóc và đau khổ vì vị thầy không còn ở đó để hướng

dẫn họ, còn nhóm đệ tử kia thì cảm thấy vui vẻ và nhẹ nhõm, vì không còn ai ở đó để dòm chừng và bảo họ phải làm gì. Nhóm thứ ba thì hoàn toàn bình thản, vì hiểu rằng những gì sinh thì phải diệt. Bạn thuộc nhóm người nào?

Thời nay, sự việc cũng không khác gì nhiều. Vị thầy nào cũng có vài đệ tử oán giận họ. Có thể họ không tỏ ra mặt, nhưng nó ở trong tâm của họ. Điều đó là bình thường đối với những người vẫn còn phiền não. Ngay cả Phật cũng có người ghét. Tôi cũng có những tin đồ oán giận mình. Tôi bảo họ buông bỏ những thói quen xấu, nhưng vì họ vẫn thích những hành động bất hảo của mình, nên họ ghét tôi. Những người như thế rất nhiều. *Chỉ những người thông minh mới kiên quyết tu hành cho đến nơi đến chốn.*

CHƯƠNG 33: KINH ĐIỂN RỒNG TUẾCH

Nếu không thật sự tu hành, bạn sẽ không bao giờ hiểu, dù bạn có đọc hết Tam Tạng Kinh Điển.

Có hai cách để hộ trì Phật Pháp. Một cách là bằng sự cúng dường vật chất, bao gồm vật thực, y phục, chỗ ở và thuốc men. Cúng dường vật chất là để giúp Tăng Đoàn sống an ổn đủ để tu hành. Điều này trực tiếp khích lệ sự học hỏi Giáo Pháp, và từ đó mang đến sự hưng thịnh lâu dài của Phật giáo.

Phật Pháp có thể ví như một cội cây. Cây có rễ, thân, cành và lá. Lá và cành cây lệ thuộc vào rễ cây để hấp thụ dinh dưỡng từ đất. Tư tưởng của chúng ta ví như cành và lá cây, chúng lệ thuộc vào rễ cây, tức cái tâm để hấp thụ dinh dưỡng và gửi đến chúng. Và rồi, những cành cây này sẽ kết trái, tức là lời nói và hành động của chúng ta. *Bất kể trạng thái của tâm là gì, khôn ngoan hay khờ dại, đều thể hiện ra ngoài thông qua hành động và lời nói của mình.*

Cho nên, sự hộ trì Phật Pháp thông qua sự áp dụng thực tiễn những lời giảng dạy mới là sự hộ trì quan trọng. Ví dụ, trong buổi lễ truyền giới, vị thầy miêu tả những hành động sai lầm mà chúng ta cần xa lánh. Nhưng nếu bạn chỉ thọ giới mà không suy ngẫm về ý nghĩa của giới luật, thì ắt khó tiến bộ. Bạn không thật sự tu hành. Sự hộ trì Phật Pháp, do đó, phải phát xuất từ sự quyết tâm tu hành, từ sự kiểm thúc thân tâm, từ chánh niệm và trí tuệ. Rồi bạn sẽ biết Phật Pháp là gì. Nếu không thật sự tu hành, bạn sẽ không bao giờ hiểu, dù bạn có đọc hết Tam Tạng Kinh Điển.

Vào thời của Đức Phật, có một vị Tỳ Khưu tên *Tuccho Pothila*. Ngài nổi tiếng là người thông suốt Kinh điển. Ngài có đến mười tám ngôi chùa và là một pháp sư lỗi lạc, được nhiều người kính trọng. Nghe đến danh "*Pothila*", ai cũng vị nể và không ai dám thắm vấn sự giảng dạy của Ngài.

Một ngày nọ, Ngài đến gặp Đức Phật. Khi Ngài bước vào, Đức Phật nói, "*Chào Đại Đức Kinh Điển Rỗng Tuếch*". Khi Ngài bái từ, Đức Phật nói, "*Đại Đức Kinh Điển Rỗng Tuếch đi về à?*" Đức Phật chỉ nói bấy nhiêu thôi. Đại đức Pothila rất hoang mang, "*Tại sao Đức Phật nói thế? Ý ông ấy là gì?*". Ngài cứ suy nghĩ mãi và nghiền ngẫm những điều Ngài học hỏi từ trước đến nay, cho đến khi nhận ra, "*À thì ra, Đại Đức Kinh Điển Rỗng Tuếch chính là ta, một nhà sư học mà không hành*". Khi xem xét tâm của mình, Ngài mới thấy là mình không khác một người tại gia chút nào. Bất cứ thứ gì họ khát vọng, đó cũng là khát vọng của Ngài; bất cứ thứ gì họ thích thú, đó cũng là điều Ngài thích thú. Ngài không có phẩm chất của một Sa môn⁵⁶ chân chánh, không có phẩm chất sâu sắc nào đáng để đặt vào hàng Thánh Nhân Cao Thượng, và mang đến sự bình an thật sự.

Do đó, Ngài quyết định tu hành, nhưng không biết đi đâu. Tất cả những vị thầy quanh đây đều từng là học trò của Ngài. Không ai dám thâu nhận Ngài. Thông thường, khi gặp lại thầy cũ, người ta rụt rè, e ngại và trịnh trọng, tôn kính, và vì thế không ai dám làm thầy

⁵⁶ *Sa môn (Samaṇa): Người xuất gia, từ khước mọi thú vui trần tục và chuyên tâm tu hành để bình an nội tâm.*

của Ngài. Cuối cùng, Ngài đến gặp một vị Sa Di trẻ khai ngộ (*A La Hán 7 tuổi*) và xin được thọ giáo. Thầy Sa Di bảo, “*Được! Ngài có thể tu hành với con, nếu Ngài thành tâm. Nếu Ngài không thành tâm, con sẽ không nhận Ngài*”. Đại đức liền phát thệ làm đệ tử của thầy Sa Di đó. Sau đó, vị Sa Di bảo Ngài mặc hết y vào. Khi Ngài đã mặc hết những cái y rất đắt tiền vào thì vị Sa Di chỉ một cái vũng bùn gần đó và nói, “*Được! bây giờ, Ngài hãy chạy xuống cái vũng bùn đó. Nếu con chưa bảo dừng thì Ngài chớ nên dừng. Nếu con chưa bảo lên thì chớ nên lên. Rồi!... chạy đi!*”

Lúc bấy giờ, Tôn giả *Pothila*, trong bộ tam y tươm tất, chạy tới vũng bùn đó và nhảy xuống. Cho đến khi toàn thân Ngài lấm đầy bùn, thầy Sa Di mới nói, “*Ngài có thể ra khỏi đó được rồi*”. Ngài chạy ra khỏi vũng bùn.

Tôn giả *Pothila* rõ ràng đã xả bỏ hết lòng kiêu hãnh của mình, và sẵn sàng tiếp nhận sự giáo huấn. Nếu chưa sẵn sàng học, một vị thầy nổi tiếng như Ngài đã chẳng nhảy vào vũng bùn dơ dáy đó. Thấy thế, thầy Sa Di biết là Ngài thật sự quyết tâm tu hành. Cho nên, thầy cho Ngài một bài pháp dạy quán sát các đối tượng của lục căn, qua một ví dụ về người bắt rắn mối. Con rắn mối chạy trốn dưới một gò mối, và nếu cái gò mối có sáu lỗ, người đó phải làm sao? Ông phải lấp kín năm lỗ, chỉ chừa lại một lỗ, rồi chỉ việc ngồi trước cái lỗ đó mà canh chừng. Khi con rắn mối chạy ra, ông có thể lập tức bắt nó.

Chúng ta quán sát tâm cũng như thế đó. Đóng tất cả năm căn như mắt, tai, mũi, lưỡi và thân, chỉ chừa lại cái tâm. “Đóng” các căn có nghĩa là kiềm thúc và trấn

tĩnh chúng. Hành thiền cũng giống như việc bắt rắn mỗi. Chúng ta dùng Chánh niệm (*Sati*) để ghi nhận hơi thở. Chánh niệm là phẩm chất hay biết khi chúng ta tự hỏi “*Tôi đang làm gì?*” Còn Tỉnh giác (*Sampajanna*) là sự nhận biết rõ ràng rằng lúc này tôi đang làm việc đó, việc khác. Chúng ta quan sát hơi thở ra vào với Chánh niệm và Tỉnh giác.

Phẩm chất Tỉnh giác này chỉ phát sinh từ sự tu hành, không phải từ sự nghiên cứu Kinh điển. Hãy nhận biết mọi cảm xúc. Tâm có thể yên lặng một hồi và rồi các cảm xúc lại đến. Chánh niệm làm việc cùng với những cảm xúc này, ghi nhận chúng. Có Chánh niệm, tức có sự hay biết là “*Tôi đang nói*” “*Tôi đang đi*” “*Tôi đang ngồi*” v.v... Và rồi có Tỉnh giác, tức có sự nhận biết rõ ràng rằng “*Lúc này tôi đang đi,*” “*Tôi đang nằm xuống,*” “*Tôi đang kinh nghiệm một tâm trạng như thế đó*”. Với Chánh niệm và Tỉnh giác, chúng ta nhận biết tâm mình trong từng giây phút. Chúng ta biết tâm ứng xử với những cảm xúc như thế nào.

Cái nhận biết lục trần gọi là “*tâm*”. Lục trần lén nhẹ vào tâm. Ví dụ, một tiếng động đi tới tai và thẳng vào tâm, rồi tâm biết nó là tiếng chim kêu hay tiếng xe chạy, hay tiếng gì đó. Cái tâm biết tiếng động này vẫn còn rất thô thiển. Nó chỉ là cái tâm bình thường. Sự quấy nhiễu có thể phát sinh bên trong người hay biết này. Chúng ta phải huấn luyện “*người tỉnh giác*” thêm nữa để trở thành “*người tỉnh giác đúng với chân lý hay Budhho*”. Nếu không biết đúng với chân lý, chúng ta sẽ bị quấy rầy bởi tiếng người, tiếng xe cộ, tiếng động cơ, v.v... Cái tâm bình thường, chưa được huấn luyện, xem

tiếng động như sự quấy nhiễu. Nó biết phù hợp với sự ưa ghét của nó, không hẳn là phù hợp với chân lý.

Chúng ta phải huấn luyện nó thêm, để nó biết với tuệ giác rằng tiếng động chỉ là tiếng động. Nếu chúng ta không dính mắc vào tiếng động, thì không có sự quấy nhiễu. Tiếng động phát sinh và chúng ta chỉ việc ghi nhận nó. Đây gọi là cái biết thật về sự phát sinh của lục trần. Nếu chúng ta phát triển *Buddho* (sự hiểu biết rõ ràng rằng tiếng động chỉ là tiếng động) thì tiếng động sẽ không thể quấy nhiễu chúng ta. Tiếng động phát sinh dựa vào luật nhân duyên, nó không là một tự ngã, không có tự tính, không phải là “*chúng ta*” hay “*chúng nó*”. Nó chỉ là tiếng động thôi. Và rồi tâm xả bỏ.

Sự hiểu biết rõ ràng này gọi là *Buddho*. Với nó, chúng ta có thể cho phép tiếng động là tiếng động, rồi nó không thể quấy nhiễu chúng ta nữa, trừ khi chúng ta quấy nhiễu nó với sự suy nghĩ, “*Tôi không muốn nghe tiếng động đó, ồn ào quá*”. Đau khổ phát sinh từ thái độ này. Ngay nơi đây là nguyên nhân của khổ khi chúng ta không biết chân lý của sự việc, chưa phát triển *Buddho*. Chúng ta chưa thấu hiểu, chưa tỉnh thức, chưa nhận biết. Đó là cái tâm tự nhiên, chưa được huấn luyện, một cái tâm chưa thật sự hữu ích. Chúng ta phải phát triển tâm, như cách mình phát triển thân thể. Để phát triển thân thể, chúng ta phải tập thể dục, chạy bộ mỗi buổi sáng, chẳng hạn. Không bao lâu, thân thể sẽ trở nên dẻo dai, mạnh khỏe. Tập thể dục tâm thì khác. Thay vì di chuyển nó, chúng ta dừng nó lại. Chẳng hạn, khi hành thiền, chúng ta lấy hơi thở ra vào làm đối tượng tập trung và quán chiếu. Chúng ta ghi nhận hơi thở, có nghĩa là theo hơi thở với sự tỉnh thức, ghi nhận

nhịp độ của nó, sự ra vào của nó, và buông bỏ tất cả những thứ khác. Sự chú tâm vào một đối tượng như thế lâu dần sẽ khiến tâm lắng dịu. Nếu chúng ta cứ để tâm lang thang mãi, nó sẽ không bao giờ có thể dừng nghỉ. Tâm “*dừng nghỉ*” là tâm không còn chạy lăng xăng nữa. Nó giống như một con dao bén. Nếu chúng ta sử dụng con dao một cách bừa bãi, đục thứ gì cũng cắt đá, gạch, kính, v.v..., con dao đó sẽ cùn rất nhanh. Chúng ta chỉ nên dùng nó để cắt những thứ đã định cho nó. Cùng thế ấy, *nếu chúng ta để tâm đuổi theo tư tưởng và cảm xúc vô nghĩa, tâm sẽ mệt mỏi và suy yếu. Nếu tâm mệt mỏi, trí tuệ sẽ không phát sinh, bởi vì một cái tâm mệt mỏi, không có năng lượng là cái tâm không an định.*

Nếu tâm không dừng nghỉ, bạn không thể nhìn thấy bản chất của lục trần. Cái biết rằng tâm là tâm, trần cảnh là trần cảnh, là nền tảng mà từ đó Phật giáo nảy sinh và phát triển. Đây là cốt tủy của Phật Pháp. Khi xem xét chính mình và cách ứng xử của mình, chúng ta sẽ thấy mình giống như những đứa trẻ. Một đứa trẻ không biết gì cả. Đối với một người lớn, thì cách chơi đùa, nhảy nhót của một đứa trẻ dường như không có mục đích gì. Nếu tâm của bạn chưa huấn luyện, nó cũng giống như một đứa trẻ. Ta nói chuyện mà không nhận biết rõ ràng là mình đang nói gì, rồi hành động một cách thiếu trí tuệ. Chúng ta có thể khiến cho mình lụn bại hay gây ra thiệt hại nặng nề mà vẫn không biết.

Cho nên, chúng ta nên huấn luyện cái tâm này. Đức Phật bảo chúng ta huấn luyện tâm, dạy dỗ tâm. Dù chúng ta có hộ trì Phật Pháp với bốn món vật dụng, sự hộ trì đó chỉ ở trên mặt mà thôi, nó chỉ vào đến phần

vỏ cây chứ không vào đến lõi cây. *Sự hộ trì chân chánh, cái lõi cây, đến từ sự tu hành, từ sự trau dồi thân, khẩu, ý của chúng ta cho phù hợp với sự giảng dạy.* Điều này mới hữu ích hơn. Nếu chúng ta thành thật, có sự kiềm thúc và trí tuệ, sự tu hành của mình sẽ chấn hưng Phật giáo. Không còn nguyên nhân cho sự thù địch và công kích. Đây là chủ trương của tôn giáo chúng ta.

Nếu chúng ta xem thường giới Luật, thì dù cho vị thầy có rao giảng chân lý, sự tu hành của chúng ta cũng sẽ bất toàn. Chúng ta có thể nghiên cứu giáo lý và thuộc nó nằm lòng, nhưng nếu thật sự muốn hiểu biết nó, chúng ta phải tu hành. Nếu không, chúng ta có thể gây chướng ngại cho sự tầm Đạo của mình trong những kiếp vị lai. Cho nên, sự tu hành cũng giống như chiếc chìa khóa mở tủ sắt. Nếu chúng ta có đúng cái chìa khóa trong tay, chìa khóa của sự hành thiền, thì bất kể cái tủ sắt bị khóa chặt cách mấy, chỉ cần chúng ta đút chìa khóa vào vặn là khóa mở ra ngay. Nếu không có chìa khóa, chúng ta không thể mở khóa. Chúng ta sẽ không bao giờ biết trong tủ có những gì.

Thật ra, có hai loại kiến thức. *Một người đức Đạo không nói từ trí nhớ, mà nói chân lý.* Người thế gian thường nói chuyện từ trí nhớ, không những thế, họ còn nói với sự kiêu hãnh. Ví dụ, giả sử có hai người bạn không thấy mặt nhau đã lâu. Một hôm, họ gặp nhau trên một chuyến xe lửa. "*Hay quá*" một người nói. "*Tôi mới vừa nghĩ tới anh!*" Thật ra, họ chẳng hề nhớ tới nhau, nhưng khi phấn khởi, họ chỉ buột miệng nói thế. Và rồi nó trở thành một sự dối gạt. Đúng thế, đó là sự dối gạt phát xuất từ sự buông thả, bất cẩn. Đây là sự

đối gạt mà không ý thức. Nó là một hình thức phiền não vi tế, và nó xảy ra rất thường.

Trở lại việc huấn luyện tâm của Tôn giả *Tuccho Pothila*. Ngài làm theo sự chỉ dẫn của thầy Sa Di: hít vào, thở ra, nhận biết một cách tỉnh thức mỗi hơi thở ra vào, cho đến khi nhìn thấy cái gã bịp bợm bên trong mình, như khi con rắn mối chạy ra khỏi gò mối. Ngài nhìn thấy chúng và nhận thức bản chất thật của chúng ngay lúc chúng phát sinh. Ngài nhìn thấy cách tâm liên tục bày ra chuyện này, rồi dựng lên chuyện kia.

Sự suy nghĩ là một Pháp hữu vi, một thứ được cấu tạo nên từ những điều kiện hỗ trợ. Nó không phải là một Pháp vô vi (*không có tính sinh diệt*), một thứ tự nó hiện hữu, không phải được tạo nên. Cái tâm được huấn luyện thành thực với sự nhận biết rõ ràng, không dựng lên các tâm thái. Cái tâm này hiểu thấu Chân Lý Cao Thượng và không còn lệ thuộc vào những thứ bên ngoài. Biết Chân Lý Cao Thượng là biết sự thật. Cái tâm chế tạo trốn tránh sự thật này, nói rằng, "*Cái đó đẹp!*" hay "*Cái này xinh quá!*". Nhưng nếu có *Buddho* (tuệ giác) trong tâm, nó không còn có thể lừa gạt chúng ta, bởi vì chúng ta biết đường lối của tâm. Tâm không còn có thể tạo nên những tư tưởng ảo, vì có sự nhận biết rõ ràng rằng mọi tư tưởng trong tâm đều không ổn định, không hoàn mỹ, và là nhân nguyên của khổ đau đối với kẻ nắm giữ nó. Bất kể đi tới đâu, "*người tỉnh giác*" luôn ở trong tâm của Tôn giả *Tuccho Pothila*. Ngài quan sát những chế tạo khác nhau của tâm với sự hiểu biết rõ ràng. Ngài nhìn thấy cách tâm phỉnh gạt mình trong nhiều cách khác nhau, và thấu hiểu điều cốt tủy của sự tu hành: "*Cái tâm lừa đảo này dẫn chúng ta tới*

sự hạnh phúc và đau khổ tột cùng và khiến chúng ta xoay chuyển mãi trong vòng luân hồi, với những sự vui buồn và tốt xấu của nó". Ngài chứng ngộ chân lý và nhận ra điều cốt tủy của sự tu hành, giống như người đàn ông nắm được cái đuôi của con rắn mối.

Đối với chúng ta cũng vậy. Chỉ có cái tâm này là quan trọng. Đó là lý do tại sao chúng ta huấn luyện tâm. Bây giờ, chúng ta tính huấn luyện nó với cái gì đây? Bằng cách duy trì sự chánh niệm và tỉnh giác liên tục, chúng ta sẽ có thể biết được tâm. Cái "người tỉnh giác" này vượt lên trên tâm; nó là cái biết trạng thái của tâm. Cái biết rằng tâm chỉ là tâm chính là "người tỉnh giác". "Người tỉnh giác" ngồi ở phía trên tâm, và đó là lý do nó có thể xem chừng tâm, dạy dỗ tâm để biết điều gì là đúng, điều gì là sai. Cuối cùng, mọi thứ đều quay về cái tâm chế tạo này. Nếu tâm kẹt trong sự chế biến liên tục của nó, sự nhận biết không hiện diện và sự tu hành sẽ không có kết quả.

Cho nên, chúng ta phải huấn luyện cái tâm này để lắng nghe Giáo Pháp, để phát triển *Buddho*, sự nhận biết rõ ràng và sáng suốt, cái tồn tại ở bên trên cái tâm bình thường và biết tất cả những gì xảy ra bên trong đó. Đó là lý do tại sao chúng ta quán chiếu chữ *Buddho*, để chúng ta có thể biết cái tâm vượt lên trên tâm. *Chi việc quan sát tất cả những động thái của tâm, bất kể là tốt hay xấu, cho đến khi "người tỉnh giác" nhận ra rằng tâm chỉ là tâm, không có một tự ngã. Đây gọi là sự quán chiếu tâm.* Nhìn thấy được như thế, chúng ta sẽ hiểu rằng tâm là một thứ tạm bợ, bất toàn và vô chủ. Chúng ta có thể tổng kết như sau: Tâm là cái nhận biết lục trần, tức sáu đối tượng của tâm. Lục trần khác với

tâm. “*Người tỉnh giác*” biết bản chất của tâm và lục trần. Chúng ta phải dùng *Chánh niệm* để liên tục tẩy rửa tâm. Ai cũng có *Niệm*. Ngay cả mèo cũng có *Niệm* khi nó đang rình bắt chuột. Ngay cả chó cũng có *Niệm* khi nó sủa một người nào. Đây là một hình thức của *Niệm*, nhưng nó không phù hợp với Chánh Pháp. Ai cũng có *Niệm*, nhưng ở những mức độ khác nhau, giống như những cách nhìn khác nhau đối với sự việc.

Chẳng hạn, khi tôi bảo người ta quán chiếu thân thể, có người nói, “*Có gì ở đó mà quán chiếu? Ai cũng có thể nhìn thấy nó, răng, tóc, móng tay và da, chúng tôi đã thấy hết rồi*”. Con người là vậy đó. Đúng là họ có thể nhìn thấy thân thể, nhưng cái nhìn của họ bị lệch lạc. Họ không nhìn với *Buddho*, “*người tỉnh giác*”, người giác ngộ. Họ chỉ nhìn thấy thân thể theo cách thường tình. Chỉ nhìn thấy thân thể thôi thì không đủ. Bạn phải nhìn thấy cái thân thể bên trong thân thể, và rồi sự việc trở nên rõ ràng hơn rất nhiều. Chỉ nhìn thấy thân thể thôi, bạn sẽ bị nó phỉnh gạt, bị bề ngoài của nó mê hoặc. Không nhìn thấy tính chất tạm bợ, bất toàn và vô chủ, sự ham muốn dục lạc phát sinh. Bạn bị cuốn hút bởi hình dáng, âm thanh, mùi vị và cảm giác. Nhìn thân thể như thế là nhìn với cặp mắt trần, dẫn đến sự yêu, ghét và phân biệt giữa cái thoải mái và khó chịu.

Đức Phật dạy rằng chúng ta phải nhìn với “*tuệ nhãn*”. Nhìn thấy cái thân thể bên trong thân thể. Nếu bạn thật sự nhìn vào trong thân thể, “*Ôi! Thật là gớm ghiếc*”. Có những thứ của hôm nay và của ngày hôm qua trộn lẫn trong đó, bạn không biết thứ gì là thứ gì. Cái nhìn theo cách này thì rõ ràng hơn nhiều so với cái

nhìn với con mắt trần, với con mắt điên loạn chỉ muốn nhìn những thứ nó thích. Hãy quán chiếu với con mắt của tâm, với tuệ nhãn.

Đây là sự tu hành có thể nhổ tận gốc sự bám víu vào ngũ uẩn (*sắc, thọ, tưởng, hành, thức*). *Dứt trừ tận gốc sự bám víu là dứt trừ tận gốc sự khổ. Nếu đau khổ phát sinh, nó phát sinh tại đây, nơi có sự bám víu vào ngũ uẩn.* Không phải ngũ uẩn tự nó là khổ, nhưng sự bám giữ chúng như thế chúng là của riêng đó là khổ. Nếu bạn thấy rõ sự thật về những thứ này khi hành thiền, đau khổ sẽ được tháo mở, giống như cách bạn tháo mở một con ốc hay cái bu lông. Tâm cũng tháo gỡ theo cách ấy; nó xả bỏ, lùi khỏi sự dính mắc vào cái tốt, cái xấu, vào của cải, lời khen, tiếng chê, hạnh phúc và đau khổ. Nếu chúng ta không biết sự thật về những điều này, nó cũng giống như con ốc bị vặn chặt. Con ốc siết chặt dần cho đến khi nó đè bẹp bạn và bạn đau khổ đủ phía. Khi biết bản chất của sự việc, bạn tháo mở con ốc. Sự chán ngán phát sinh. Bạn thấy mệt mỏi đối với các pháp thế gian và không còn lưu luyến chúng nữa. Nếu tháo gỡ tâm theo cách này, bạn sẽ thấy sự bình an.

Con người chỉ có một vấn đề, đó là sự bám giữ. Chỉ vì điều này thôi mà họ giết hại lẫn nhau. Tất cả mọi vấn đề cá nhân, gia đình hay xã hội đều nảy sinh từ một gốc rễ này. Không ai thắng cả. Họ giết hại lẫn nhau, nhưng cuối cùng chẳng ai giành được điều gì. Được mất, khen chê, vui buồn đều là những pháp thế gian. Những pháp này nhận chìm thế nhân. Chúng là những kẻ phá rối. Nếu bạn không suy ngẫm về bản chất thật của chúng, bạn sẽ đau khổ. Người ta sẵn sàng giết

người vì danh lợi. Tại sao vậy? Bởi vì họ quá coi trọng chúng. Họ được bổ nhiệm vào một địa vị nào đó và rồi họ say sưa với quyền lực của họ. Họ trở nên kiêu hãnh.

Chúng ta nên hiểu biết bản chất của tài sản, danh dự, lời khen, và niềm hạnh phúc thế gian. Đừng để chúng đi vào đầu của bạn. Nếu không thật sự hiểu biết những thứ này, bạn sẽ bị phỉnh gạt bởi thế lực, con cái và thân quyến của bạn,... bởi đủ thứ hết! Nếu hiểu rõ, bạn sẽ biết rằng chúng đều là những sự kiện vô thường. Nếu bạn dính mắc vào chúng, chúng trở nên ô nhiễm. Khi người ta mới sinh ra, họ chỉ là thân và tâm, chỉ vậy thôi. Sau này, họ có thêm cái tên “John” hay “Smith” hay bất cứ gì. Đây chỉ là quy ước, và rồi nhiều năm về sau, cái tên của họ lại được gắn thêm chữ “Bác sĩ” hay “Đại tá” hay gì đó.

Nếu không thật sự hiểu những điều này, chúng ta cho rằng chúng là thật và mang chúng theo với mình suốt ngày. Chúng ta mang của cải, chức vị và tên tuổi theo với mình. Nếu có thế lực, bạn có thể làm đủ thứ chuyện, “*Nhốt tên đó vào ngục! Xử tử tên kia!*”. Chức vị đi đôi với thế lực. Chúng ta bám chặt vào chức vị của mình. Vừa có chức vị là người ta chuẩn bị ra lệnh. Không cần biết là đúng hay sai, họ chỉ hành động dựa vào cảm xúc của họ. Họ cứ tiếp tục làm sai và ngày càng rời xa Đạo. Một người hiểu Đạo sẽ không ứng xử như vậy. *Nếu tài sản và địa vị đến với bạn, cứ để chúng giản dị là tài sản và địa vị. Đừng cho phép chúng đồng hóa với bạn. Cứ sử dụng chúng để làm tròn trách nhiệm của bạn và chỉ vậy thôi. Bạn vẫn là bạn, không có gì khác cả.*

Sống như thế là không bị sự việc phỉnh gạt. Bất cứ thứ gì đến với bạn, nó chỉ là những điều kiện. Không có thứ gì có thể cám dỗ tâm để nó bày trò, dựng chuyện; không có gì có thể quyến rũ nó vào ba thứ độc tham, sân, si. Đây mới là người hộ trì Phật Pháp thật sự. Dù là bạn nằm trong số người được hộ trì (*Chư Tăng*), hay những người hộ trì (*người thế tục*), hãy xem xét điều này cho kỹ. Hãy tra dồi giới luật bên trong bạn. Đây là cách chắc chắn nhất để hộ trì Phật Pháp. Hộ trì Phật Pháp bằng sự cúng dường vật thực, chỗ ở, thuốc men cũng tốt, nhưng sự cúng dường đó chỉ đi được tới phần gỗ dác của Phật Pháp. Một cội cây có vỏ cây, gỗ dác và lõi cây, và cả ba phần này phụ thuộc vào nhau. Lõi cây nương tựa vào vỏ cây và gỗ dác; gỗ dác nương tựa vào vỏ cây và lõi cây. Cả ba phụ thuộc lẫn nhau để tồn tại, giống như Giới, Định và Tuệ. Giới luật chính đốn lời nói và hành động của bạn. Thiền Định tập trung tâm ý. Trí Tuệ hiểu biết hoàn toàn bản chất của tất cả điều kiện. Nghiên cứu như thế, tu hành như thế, và rồi bạn sẽ hiểu biết Phật Pháp rất rõ.

Nếu không nhận ra những điều này, bạn sẽ bị phỉnh gạt bởi tài sản, bởi địa vị, bởi bất cứ thứ gì bạn tiếp xúc. Chúng ta phải xem xét cuộc sống của mình và làm cho chúng phù hợp với sự giảng dạy. Chúng ta nên suy ngẫm rằng tất cả chúng sinh trên thế giới đều là một phần của cái toàn thể. Chúng ta giống như chúng, chúng giống như chúng ta. Chúng biết vui, biết buồn cũng như chúng ta. Như nhau cả! Nếu chúng ta suy ngẫm như thế, sự bình an và hiểu biết sẽ phát sinh. Đây là nền tảng của Phật Pháp.

CHƯƠNG 34: “KHÔNG CHẮC!”

TIÊU CHUẨN CỦA BẬC THÁNH NHÂN

Bất kể chúng ta thấy gì hay nghe gì, dù là vui bay buồn, chỉ việc nói, “Điều này không chắc!”

Có một đệ tử người Tây phương của tôi lúc trước, mỗi khi thấy một Tỳ Khưu hay Sa Di người Thái hoàn tục, Sư nói, “*Thật là xấu hổ! Tại sao họ làm thế? Tại sao có quá nhiều Tỳ Khưu và Sa Di người Thái hoàn tục đến thế?*” Sư kinh ngạc! Sư ta cảm thấy thất vọng, bởi vì Sư chỉ mới đến với Phật Pháp một thời gian ngắn. Lúc đó, Sư rất hăng say và kiên quyết. Xuất gia là điều duy nhất nên làm. Sư nghĩ rằng mình sẽ không bao giờ hoàn tục. Nhưng sau khi thấy có vài vị Sư Tây phương cũng hoàn tục, Sư không còn xem sự hoàn tục là quan trọng đến thế nữa.

Khi người ta hăng say, tất cả đều có vẻ xác đáng và tốt đẹp. Họ không có gì để đo lường cảm xúc của mình và không thật hiểu sự tu hành, nhưng họ cứ tu và thiết lập định kiến riêng. Những người thật sự hiểu, tâm họ vững vàng, nhưng họ không phô trương.

Về phần tôi, khi mới xuất gia, tôi không tu hành nhiều, nhưng tôi tin tưởng rất mãnh liệt. Tôi không biết tại sao, có thể đó là tính chất bẩm sinh. Đến cuối kỳ an cư kiết hạ, những Tỳ Khưu và Sa Di tu tập với tôi đều hoàn tục cả. Tôi tự nghĩ, “*Điều gì xảy ra với những người này vậy?*” Nhưng tôi không dám nói gì cả, bởi vì tôi cũng bị khuấy động, tôi không biết chắc cảm xúc của mình. Nhưng trong tâm, tôi cảm thấy họ là những người đại đột, “*Phát tâm xuất gia mới khó, chứ hoàn*

tục thì dễ quá. Những người này không có đủ phước báu. Họ nghĩ rằng con đường của thế gian lợi ích hơn là con đường Đạo". Tôi nghĩ như thế, nhưng tôi không nói gì cả. Tôi chỉ quan sát tâm của mình. Tôi nhìn thấy từng người một hoàn tục. Đôi lúc, họ chưng diện và trở lại thiền viện để phô trương. Tôi thấy họ khùng thật, còn họ cho là ăn mặc hợp thời trang. Tôi nghĩ là họ sai, nhưng tôi không nói bởi vì chính tôi cũng không thấy chắc chắn lắm. Tôi không biết niềm tin của tôi kéo dài được bao lâu.

Khi tất cả bạn bè của tôi đã hoàn tục cả, tôi không nghĩ đến họ nữa. Không còn ai để tôi quan tâm đến. Tôi bắt đầu nghiên cứu Luật Tỳ Khưu (*Pātimokkha*). Không còn ai làm tôi xao lãng, cho nên tôi để hết tâm trí vào sự tu hành. Tuy nhiên, tôi vẫn không dám nói gì hết bởi vì tôi cảm thấy rằng để tu hành suốt cuộc đời và giữ cho tâm luôn kiên định, là một việc khó làm.

Có người phấn đấu tiếp, có người hoàn tục. Tôi quan sát tất cả. Tôi không quan tâm là họ đi hay ở. Tôi nhìn thấy các bạn tôi ra đi, nhưng tôi chỉ có cảm giác là những người này không hiểu Đạo. Vị Sư Tây phương đó có lẽ cũng nghĩ như tôi. Sư ấy thấy có người xuất gia chỉ một kỳ an cư kiết hạ là đã chán ghét, bực bội.

Sau này, Sư tới một giai đoạn mà chúng ta gọi là... chán ngán; chán ngán cuộc sống thánh thiện. Sư thôi tu và rồi cũng hoàn tục. "*Tại sao Sư hoàn tục?*" Tôi hỏi. "*Trước kia, khi thấy những nhà sư Thái hoàn tục, Sư nói, 'Thật xấu hổ! Thật tội nghiệp!' Rồi bây giờ, chính Sư cũng muốn hoàn tục. Tại sao bây giờ Sư không cảm thấy tội nghiệp cho mình?*". Sư ấy không trả lời.

Trong việc huấn luyện tâm, không dễ gì có thể tìm được một tiêu chuẩn tốt nếu bạn vẫn chưa phát triển cái “*tâm thực chứng*” bên trong chính mình. Nhưng chúng ta có thể lấy Giáo Pháp làm tiêu chuẩn. Chúng ta có Giáo Pháp chưa? Chúng ta suy nghĩ có đúng không? Và nếu sự suy nghĩ đã đúng, chúng ta đã có thể xả bỏ sự đúng đó chưa hay vẫn còn dính mắc vào đó? *Đây là điều quan trọng: Bạn phải quán chiếu cho đến khi đạt tới một điểm, nơi mà bạn xả bỏ, nơi không có một thứ gì nữa, không có tốt hay xấu. Rồi bạn vứt nó đi. Bạn vứt bỏ tất cả. Nếu tất cả đã ra đi hết, thì đâu còn có gì nữa!*

Cho nên, nói đến sự huấn luyện tâm, đôi lúc, chúng ta cho là dễ. Nhưng thật sự thì nó rất khó, rất là khó! Nó khó vì nó không phù hợp với những ước muốn của chúng ta: Đôi lúc, bạn có cảm tưởng như các chư thiên, Thánh thần đang giúp đỡ mình. Mọi thứ đều đúng. Bất kỳ chúng ta nghĩ hay nói gì cũng đều có vẻ đúng. Rồi chúng ta dính mắc vào sự đúng đó, và không bao lâu thì chúng ta đi sai đường và mọi thứ đều trở nên xấu. Tu hành khó là ở chỗ đó. Chúng ta không có một tiêu chuẩn để đo lường sự việc.

Con người có rất nhiều đức tin, đầy tự tin nhưng thiếu trí tuệ. Họ có thể có rất nhiều định lực, nhưng không có nhiều trí tuệ. Họ chỉ nhìn thấy một mặt của thực tại và chỉ đi theo đó. Họ không quán xét. Đây là tin một cách mù quáng. Họ có đức tin nhưng nó không xuất phát từ trí tuệ. Họ không nhìn thấy điều này; họ cho là họ có trí tuệ, cho nên họ không thấy là mình sai.

Cho nên chúng ta được dạy về Ngũ Lực⁵⁷: Tín lực, Tấn lực, Niệm lực, Định lực, và Tuệ lực. Tuệ lực ở đây không chỉ giản dị là trí tuệ, mà là thứ trí tuệ bao trùm tất cả, là trí tuệ tối thượng.

Các bậc giác ngộ dạy cho chúng ta năm yếu tố này để chúng ta có thể xem xét chúng, trước tiên, như là một đối tượng để suy ngẫm, và sau đó, như là cái thước đo sự tu hành của mình. Lấy thí dụ về Tín lực: Chúng ta có sự tin chắc không, đã phát triển nó chưa? Tấn lực: Chúng ta có nỗ lực chuyên cần hay không? Nỗ lực của chúng ta là đúng hay sai? Ai cũng nỗ lực cả, nhưng nỗ lực đó có khôn ngoan không? Niệm lực cũng vậy; Niệm lực là sự hay biết thân tâm không ngừng. Ngay cả con mèo cũng có niệm lực: Khi nó thấy con chuột, Niệm lực hiện diện. Cặp mắt con mèo nhìn đau đáu vào con chuột. Ai cũng có Niệm lực: Thú vật, phàm nhân, Thánh nhân, tất cả đều có nó. Định lực là sự định tâm trên đối tượng: Ai cũng có điều này luôn. Trong sự tỉnh giác của con mèo, Định lực cũng ở đó. Trí tuệ: Con mèo có thứ này luôn, nhưng cũng giống như trí tuệ của con người, nó không rộng lớn. Con mèo biết theo cách con vật biết. Nó có đủ trí tuệ để bắt chuột.

Năm thứ này gọi là Ngũ Lực. Có phải Ngũ lực này phát sinh từ Chánh Kiến không? Tiêu chuẩn đo lường Chánh Kiến là gì vậy? Chúng ta phải hiểu rõ điều này. Chánh Kiến là sự hiểu biết rằng tất cả mọi thứ là không chắc chắn. Vì thế, Đức Phật và tất cả các Thánh Nhân không nắm giữ chúng. Họ nắm nhưng không nắm chặt.

⁵⁷ Ngũ lực (*Pañcīndriya*) là năm sức mạnh của năm trạng thái tâm căn bản (*Ngũ căn*) có khả năng làm chủ tâm, hướng đến Tuệ giác.

Họ không để sự nắm giữ đó trở thành một sở hữu. Sự nắm giữ không dẫn đến *sự trở thành* (*Hữu – Bhava*) là sự nắm giữ không bị ô nhiễm bởi tham ái. Chỉ có sự tu hành, nhưng không có ước muốn trở thành thứ này hay thứ kia. Khi bạn nắm giữ một thứ gì, ở đó có sự vui hưởng hay sự bất mãn không? Nếu có sự vui sướng, bạn có nắm giữ cái vui sướng đó không? Nếu có sự bất mãn, bạn có nắm giữ sự bất mãn đó không?

Có những quan niệm có thể dùng làm nguyên tắc để đo lường sự tu hành của chúng ta chính xác hơn: Như sự tin tưởng rằng mình tốt hơn những người khác, hay bằng những người khác, hay khờ dại hơn những người khác, đều là những quan niệm sai lầm. Chúng ta có thể cảm thấy những thứ này, nhưng chúng ta cũng biết chúng với trí tuệ. Chúng ta biết rằng chúng chỉ sinh rồi diệt. Cho rằng mình tốt hơn những người khác là không đúng. Cho rằng mình bằng những người khác là không đúng. Cho rằng mình tệ hơn những người khác cũng không đúng.

Chánh Kiến là cái nhìn xuyên thấu tất cả những thứ này. Nếu chúng ta nghĩ mình tốt hơn những người khác, lòng kiêu hãnh phát sinh. Nó ở đó nhưng chúng ta không thấy. Nếu nghĩ mình bằng những người khác, chúng ta không tỏ ra tôn trọng và khiêm tốn đúng lúc. Nếu nghĩ mình tệ hơn những người khác, chúng ta buồn phiền, cho rằng mình xấu số hay bất hạnh. Chúng ta vẫn còn dính mắc vào năm uẩn (*Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức*); tất cả chỉ là sự trở thành và sinh khởi. Đây là một tiêu chuẩn để đo lường chính mình.

Một cách khác là như vậy: Nếu chúng ta có một kinh nghiệm vui vẻ, chúng ta cảm thấy vui vẻ. Nếu ta có một kinh nghiệm không tốt, chúng ta không vui. Chúng ta có thể xem cả hai thứ thích và không thích này là có giá trị như nhau không? Hãy đo lường chính mình dựa vào tiêu chuẩn này. Trong cuộc sống hàng ngày, khi nghe một thứ gì chúng ta thích hay không thích, tâm trạng của chúng ta có thay đổi không? Tâm có động không? Ngay tại đây, chúng ta có một tiêu chuẩn để đo lường. *Hãy nhận biết chính mình. Đây là nhân chứng của bạn. Đừng làm những quyết định dựa vào sức mạnh của những sự ham muốn.* Sự ham muốn có thể thổi phồng chúng ta, khiến chúng ta nghĩ rằng mình là một thứ gì đó, nhưng thật sự thì không phải. Chúng ta phải rất thận trọng.

Có quá nhiều góc cạnh để suy xét, nhưng cách đúng đắn là không đi theo những ham muốn của bạn, mà đi theo sự thật. Chúng ta nên biết cả hai thứ tốt và xấu, và khi chúng ta biết chúng, chúng ta buông bỏ chúng. *Nếu chúng ta không buông bỏ, chúng ta vẫn còn ở đó, chúng ta vẫn “tồn tại”, chúng ta vẫn “có”. Nếu chúng ta vẫn “là” [cái gì đó], thì vẫn còn một thứ gì đó, vẫn còn có sự trở thành và sinh khởi.* Vì thế, Đức Phật bảo chúng ta chỉ nên phán xét chính mình, đừng phán xét người khác, bất kể là họ tốt hay xấu. Đức Phật chỉ vạch ra con đường, Ngài nói, *“Chân lý là như vậy”*. Bạn nghĩ sao? Tâm chúng ta có giống như thế hay không?

Chẳng hạn, giả sử một nhà sư lấy thứ gì đó thuộc về một người khác, rồi người kia buộc tội ông, *“Sư ăn cắp đồ của tôi”*; *“Tôi không ăn cắp, tôi chỉ lấy chúng thôi”*. Thế rồi chúng ta nhờ một vị sư thứ ba phân xử.

Sư ấy phải quyết định như thế nào đây? Sư ấy sẽ phải yêu cầu vị Sư bị cáo xuất hiện trước Tăng Chúng. *“Đúng, tôi có lấy nó, nhưng tôi không ăn cắp nó”*. Hoặc là, *“Đúng là tôi làm thế, nhưng tôi không có ý định ăn cắp”*. Làm sao có thể tin điều đó? Nếu bạn không thể tin điều đó, tất cả những gì bạn có thể làm là cứ để người làm chịu trách nhiệm về việc làm của mình.

Nhưng bạn nên biết rằng chúng ta không thể che giấu những sự việc nảy sinh trong tâm mình. Bạn không thể che đậy chúng, bất kể đó là thiện nghiệp hay ác nghiệp. Bất kể hành động thiện hay ác, bạn không thể xua đuổi chúng bằng cách phớt lờ chúng, bởi vì những thứ này thường bộc lộ chính nó. Chúng che đậy chính chúng, chúng bộc lộ chính chúng. Chúng tự tồn tại. Tất cả đều tự động. Sự việc vận hành như thế đó.

Đừng cố suy đoán về những điều này. Chừng nào còn có sự không biết, chúng ta vẫn chưa xong với chúng. Có người hỏi tôi:

- *Tâm của vị Thánh A Na Hàm⁵⁸ đã thanh tịnh chưa?*
- *Đôi phần!*
- *Hả? Một vị A Na Hàm đã từ bỏ mọi ham muốn dục lạc. Làm sao tâm của vị ấy vẫn chưa thanh tịnh?*
- *Ông có thể đã buông bỏ mọi ham muốn dục lạc, nhưng vẫn còn có một thứ gì đó. Vẫn còn có Vô minh. Nếu vẫn còn có một thứ gì đó, thì vẫn còn*

⁵⁸ A Na Hàm (Anāgāmi): vị Thánh đã diệt trừ 5 phiền não đầu (Thân kiến, Hoài Nghi, Giới cấm thủ, Tham dục và Sân), và không còn trở lại thế gian, hay còn gọi là vị Thánh Bất Lai.

một thứ gì đó. Nó giống như cái bình bát của một Tỳ Khưu. Có loại bát cỡ lớn, cỡ trung bình, cỡ nhỏ... Bát kể nó nhỏ bao nhiêu, vẫn còn có cái bình bát ở đó, đúng không? Cũng thế với quả vị Tu Đà Hoàn⁵⁹, Tư Đà Hàm và A Na Hàm, các vị đều đã từ bỏ những phiền não nào đó, nhưng chỉ tới một mức độ nào đó. Những thứ gì còn lại, những Thánh Nhân đó chưa nhìn thấy. Nếu có thể thấy, các vị đã đều là A La Hán. Các vị vẫn chưa thể thấy tất cả. Vô minh là cái không nhìn thấy. Nếu tâm của một A Na Hàm hoàn toàn khai mở, vị ấy đã chẳng là A Na Hàm, mà đã hoàn tất sự tu hành rồi. Nhưng vẫn còn có một thứ gì đó hạn chế”.

- Tâm những bậc Thánh đó đã thanh tịnh chưa?
- Một phần nào, nhưng không một trăm phần trăm.
- Tôi làm sao có thể trả lời khác được?

Đừng lơ là! Đức Phật khuyên chúng ta luôn cảnh giác. Trong việc huấn luyện tâm, tôi từng muốn thử nhiều thứ, nhưng chúng đều có vẻ sai lạc. Chúng có tính cách huênh hoang, tự mãn. Chúng là những quan

⁵⁹ Tu Đà Hoàn (Sotāpanna): Vị Thánh Dự Lưu (Nhập Lưu) đạt Thánh quả đầu khi đã diệt trừ 3 phiền não đầu (Thân kiến, Hoài nghi, Giới Cấm Thủ), và chỉ còn tái sinh vào cõi Dục giới tối đa 7 lần (Thất Lai).

Tư Đà Hàm (Sakadāgāmi): Vị Thánh đã diệt trừ 3 phiền não đầu đồng thời giảm nhiều Tham dục và Sân, và chỉ còn tái sinh vào cõi Dục giới tối đa 1 lần (Vị Thánh Nhất Lai).

điểm và lòng kiêu hãnh. Chỉ nhận biết hai thứ này thôi là đủ khó rồi!

Có một lần, một người muốn được xuất gia để tưởng niệm người mẹ đã quá vãng của ông. Ông đến thiền viện này, và không màng chào hỏi Chư Tăng, ông khởi sự đi kinh hành ngay trước cửa chánh điện... đi tới, đi lui, một cách huênh hoang.

Tôi nghĩ, “*Có những loại người như thế sao?*” Đây là niềm tin mù quáng. Ông ta chắc hẳn đã quyết định phải giác ngộ trước khi trời tối hay gì đó. Ông tưởng rằng nó dễ đến thế. Ông không nhìn ai cả, cứ cúi đầu lầm lũi đi như thể sự sống chết của ông tùy thuộc vào đó. Tôi cứ để ông làm thế, nhưng tôi nghĩ, “*Trời ơi, ông nghĩ tu hành dễ thế sao?*” Tôi không biết ông ở lại bao lâu, nhưng tôi không nghĩ là ông thọ giới (*Tỳ Khưu*).

Khi tâm vừa nghĩ đến một điều gì, chúng ta liền gọi nó ra ngoài. Chúng ta không nhận ra rằng đây chỉ là thói quen chế biến của tâm, và sự chế biến này giả dạng trí tuệ và huyền thuyên dông dài về những chuyện nhỏ nhặt. Sự chế biến này có vẻ rất khôn ngoan nếu không biết rõ, chúng ta có thể nhầm lẫn nó với trí tuệ. Nhưng khi đụng chuyện, nó lúng túng, không biết xử lý, bởi nó không phải là thứ thật. Khi đau khổ phát sinh, cái gọi là trí tuệ đó ở đâu vậy? Nó có giúp ích được gì không? Nó chỉ là sự chế biến mà thôi. *Cho nên, hãy ở lại với Đức Phật. Trong sự tu hành, chúng ta phải xoay vào trong và tìm thấy Đức Phật. Đức Phật vẫn còn sống, vậy hãy đi vào trong để tìm Ngài.*

Nếu tâm cố nói với bạn rằng bạn là một vị *Thánh Dự Lưu*, hãy mang ý nghĩ này tới Phật. Ngài sẽ nói,

“*Không có gì chắc chắn cả!*”. Nếu bạn nghĩ là mình đã đạt quả vị *Tư Đà Hàm*, Ngài sẽ nói, “*Điều này không chắc chắn!*”. Nếu ý tưởng “*Tôi là một A Na Hàm*” nảy sinh, Đức Phật sẽ chỉ nói một điều: “*Không chắc chắn!*”. Nếu bạn cam chắc mình là *A La Hán*, Ngài sẽ nói một cách kiên quyết hơn, “*Không chắc chắn chút nào cả!*”.

Bất kể điều này là cũ hay mới đối với bạn, tùy thuộc vào bạn, vào trí tuệ của bạn. Một người không có trí tuệ sẽ không thể phân biệt. Cứ nhìn những cây xoài. Nếu chúng được trồng thành cả bụi, có cây lớn trước, và có cây sẽ cong mình, mọc ra ngoài khỏi cái cây xoài lớn trước đó. Ai bảo chúng làm thế? Đây là thiên nhiên. Thiên nhiên có cả cái tốt và cái xấu, cái đúng và cái sai. Nó có thể thiên về phía đúng hay về phía sai. Nếu chúng ta trồng bất cứ loại cây nào quá gần nhau, những cây mọc sau sẽ đâm nhánh ra khỏi những cây mọc trước nó. Đây là thiên nhiên, đây là Đạo.

Cùng thế ấy, tham muốn dẫn đến khổ đau. Nhưng nếu chúng ta quán chiếu nó, nó sẽ dẫn chúng ta khỏi sự tham muốn, và chúng ta sẽ vượt lên sự tham muốn. Bằng cách khảo sát sự tham muốn, chúng ta kiểm soát nó, khiến nó nhẹ nhàng hơn dần cho đến khi nó tan biến hoàn toàn. Cây cối cũng vậy: Có ai ra lệnh cho chúng mọc như thế không? Chúng không thể nói chuyện hay đi tới đi lui, thế nhưng chúng biết cách mọc tránh ra khỏi những chướng ngại. Nơi nào chật chội, chúng uốn cong ra khỏi đó.

Đạo nằm ngay tại đây. Kẻ trí sẽ nhìn thấy nó. Cây cối không biết gì cả; chúng chỉ sống thuận theo những quy luật tự nhiên, thế nhưng chúng biết đủ để mọc

tránh khỏi những chỗ nguy hiểm và hướng đến một nơi thích hợp. Và những người biết suy nghĩ cũng làm thế. Chúng ta tìm đến cuộc sống không nhà bởi vì chúng ta muốn vượt lên sự khổ đau. Điều gì khiến cho chúng ta đau khổ? Nếu đi vào trong (*quán sát thân tâm mình*), chúng ta sẽ tìm thấy. Cái mà chúng ta thích và cái mà chúng ta không thích đều là bất toại nguyện (*đau khổ*). Nếu chúng là bất toại nguyện, đừng đến gần chúng. Bạn muốn mình say đắm những điều kiện hay chán ghét chúng? Chúng đều không chắc chắn. Khi chúng ta hướng về Đức Phật, tất cả những thứ này kết thúc.

Tôi xuất gia tại một ngôi chùa làng và sống trong những ngôi chùa như thế khoảng vài năm. Tôi muốn tu hành, tôi muốn thành thạo, tôi muốn huấn luyện. Không có ai dạy dỗ tôi trong những ngôi chùa đó, nhưng tôi kiên quyết tu hành. Tôi đi đây, đi đó và nhìn chung quanh. Bởi vì có tai, nên tôi nghe Pháp, bởi vì có mắt, nên tôi nhìn. Bất kể nghe ai nói gì, tôi cũng tự nhủ, "*Không chắc!*". Bất kể tôi thấy gì, tôi cũng nói với mình, "*Không chắc!*". Khi lưỡi tôi chạm vào những vị ngọt, chua, mặn, lạt, ngon, dở, hay khi những cảm xúc khác nhau phát sinh trong thân, tôi đều nói với mình, "*Điều này không phải là một thứ chắc chắn!*". Và tôi sống với Giáo Pháp như thế đó.

Sự thật thì tất cả đều không chắc chắn, nhưng tâm tham ái của chúng ta muốn sự việc là chắc chắn. Chúng ta phải làm sao? Chúng ta phải nhẫn nại. Điều quan trọng nhất là sự nhẫn chịu. Có một lần, tôi đi thăm một thiền viện cổ. Khi nhìn thấy vài chỗ trong vách tường hay tượng Phật bị nứt nẻ, một trong các bạn của tôi nói, "*Thật là tội! Nứt nẻ đủ chỗ cả*". Tôi trả

lời, *“Nếu sự việc không phải là vậy, thì làm gì có cái gọi là Phật (giác ngộ) và sẽ chẳng có Giáo Pháp. Nó nứt nẻ như thế bởi vì nó hoàn toàn phù hợp với lời Phật dạy”*. Tận đáy lòng, tôi cũng buồn khi thấy những ngôi chùa này bị nứt nẻ, nhưng tôi vứt bỏ sự đa cảm của mình và cố nói một điều gì đó có ích hơn cho các bạn của tôi, và cho chính tôi, *“Nếu nó không nứt nẻ như thế, thì làm gì có Phật!”*

Có lẽ các bạn tôi không nghe, nhưng tôi đang nghe chính mình. Cách suy nghĩ này rất là hữu ích. Giả sử có ai đó chạy đến gặp tôi và nói, *“Luang Por, Ngài có biết là người ta vừa nói gì về Ngài không?”* hoặc là, *“Hắn nói như thế về Ngài”*. Có lẽ bạn sẽ tức tối. Mới nghe một ít lời phê bình là đã nổi tam bành! Cảm xúc trở dậy. Chúng ta phải biết những cảm xúc này rõ ràng. Chúng ta có thể chuẩn bị để trả đũa, nhưng khi xem xét kỹ sự việc, chúng ta mới biết là họ không có ý nói như thế. Đây là một trường hợp khác về sự không chắc chắn. Tại sao chúng ta vội tin quá vậy? Tại sao chúng ta tin vào lời nói của người khác nhiều đến thế? Bất kể là nghe thấy gì, chúng ta cũng nên ghi nhận, nhẩn nại và xem xét sự việc cẩn thận.

Bậc hiền triết luôn xem xét tính không chắc chắn của sự việc khi nói chuyện. Mỗi khi phớt lờ tính không chắc chắn của sự việc, chúng ta không phải là một kẻ trí, chúng ta không đang tu hành. *Bất kể chúng ta thấy gì hay nghe gì, dù là vui hay buồn, chỉ việc nói, “Điều này không chắc!”*. Hãy nói với chính mình như thế một cách cứng rắn. Hãy điều chỉnh cách nhìn của bạn như thế đối với tất cả mọi thứ. Đừng làm lớn chuyện! Hãy mang tất cả vào sự không chắc chắn này. Đây là nơi

phiền não kết thúc. *Nếu chúng ta hiểu bản chất của sự việc như thế, sự ham muốn nhục dục, sự mê đắm và ràng buộc phai mờ dần. Tại sao chúng phai mờ dần? Bởi vì chúng ta hiểu, chúng ta biết. Chúng ta đi từ sự vô minh đến sự hiểu biết. Sự hiểu biết phát sinh từ vô minh, cái biết phát sinh từ sự không biết, sự thanh tịnh phát sinh từ phiền não. Nó là như thế.*

Sự kiện Đức Phật nhập Niết Bàn không nhất thiết là thật. Trong cách nhìn sâu sắc, Đức Phật vẫn còn sống. Nó cũng giống như cách chúng ta định nghĩa chữ Tỳ Khưu. Nếu chúng ta định nghĩa là *“Người hỏi [Pháp]”* thì nó quá rộng. Chúng ta có thể định nghĩa nó như thế, nhưng sử dụng định nghĩa này quá nhiều thì không tốt, chúng ta sẽ không biết khi nào nên ngừng hỏi! Để định nghĩa từ này một cách sâu sắc hơn, chúng ta sẽ nói rằng Tỳ Khưu là *“người nhìn thấy hiểm họa của sự luân hồi”*. Như thế không sâu sắc hơn sao? Đây là sự tu hành. Nếu bạn hiểu hoàn toàn, Đạo trở thành vô giá, trở thành cội nguồn của sự bình an.

Khi chúng ta có chánh niệm, chúng ta gần với Đạo. Nếu chúng ta có Chánh niệm, chúng ta sẽ nhìn thấy sự vô thường, tính chất tạm bợ của mọi việc. Chúng ta sẽ nhìn thấy Phật và vượt lên sự khổ của luân hồi. Nếu không phải lúc này, thì là một lúc nào đó trong tương lai. *Nếu chúng ta vứt bỏ những phẩm chất của bậc Thánh Nhân, của Phật, hay của Pháp, sự tu hành của chúng ta sẽ trở nên khô cạn và vô hiệu.* Chúng ta phải tu hành một cách kiên định, bất kể chúng ta đang làm việc, đang ngồi hay đang nằm. Khi mắt nhìn thấy sắc, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị hay thân xúc chạm, trong tất cả sự việc, đừng vứt bỏ Phật,

đừng xa rời Phật. Đây là người đến gần Phật, luôn tôn kính Phật. Chúng ta có những nghi lễ tôn kính Phật, như buổi tụng Kinh sáng. Đây là một cách để tôn kính Phật, nhưng nó không phải là sự tôn kính Phật sâu sắc như tôi vừa mô tả. Tôn kính Phật chỉ với sự tụng đọc Kinh điển thì cũng giống như việc định nghĩa chữ Tỳ Khuru như là *“người hỏi”*. Nếu chúng ta luôn quán xét sự vô thường, khổ và vô ngã mỗi khi mắt thấy sắc, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm, hay tâm nhận thức các tư tưởng, thì đây cũng giống như cách định nghĩa chữ Tỳ Khuru như là *“người nhìn thấy hiểm họa của luân hồi”*. Nó sâu sắc hơn nhiều và nó thấu suốt rất nhiều thứ.

Hãy phát triển thái độ này trong sự tu hành và bạn sẽ đi đúng hướng. Nếu suy ngẫm theo cách này, thì dù có phải sống xa vị thầy, bạn vẫn gần họ. Nếu sống gần thầy, nhưng tâm bạn chưa gặp họ, bạn sẽ cứ chê trách hay nịnh hót họ. Nếu họ làm điều gì vừa ý bạn, bạn nói là họ tốt. Và nếu họ làm điều gì bạn không thích, bạn nói là họ xấu, và sự tu hành của bạn chỉ quanh quẩn ở đó. Bạn sẽ không đạt được một thứ gì qua việc soi mói người khác. Nhưng nếu hiểu sự giảng dạy này, bạn có thể trở thành một Thánh Nhân ngay lúc này.

Với những vị Sư mới, tôi đã đưa ra thời gian biểu và những quy luật của thiền viện, chẳng hạn như: *“Đừng nói quá nhiều!”*. Đừng vi phạm những tiêu chuẩn này, bởi chúng là con đường dẫn đến sự giác ngộ, đến Niết Bàn. Bất cứ ai vi phạm những quy luật này không phải là người tu hành chân chánh, không phải là người xuất gia với ý muốn tu hành trong sạch.

Những người như thế có thể thấy được gì? Dù họ có ở cạnh tôi mỗi ngày, họ sẽ không nhìn thấy tôi. Dầu họ có gần Phật, họ sẽ không thấy Phật, nếu họ không tu hành.

Cho nên, hiểu Đạo hay đắc Đạo tùy thuộc vào sự tu hành của bạn. Hãy tự tin, tịnh hóa tâm của bạn. Nếu sự tức giận hay không thích phát sinh, cứ để chúng ở đó trong tâm nhưng nhìn thấy chúng rõ ràng! Cứ xem xét những thứ đó. Chừng nào còn có một thứ gì ở đó, thì có nghĩa là chúng ta vẫn phải đào sâu thêm và học hỏi ngay tại đó. Có người nói, *“Tôi không thể vứt bỏ nó, tôi không thể làm được”*. Nếu chúng ta nói như thế, thì ở đây chỉ toàn là những người ngu vô dụng, bởi vì không ai vứt bỏ được phiền não của họ.

Bạn phải thử. Nếu bạn không thể vứt bỏ nó, hãy đào sâu hơn. Đào bới những ô nhiễm, phiền não, nhờ chúng tận gốc. Mọi chúng ra dù chúng ngoan cố đến đâu. Đạo không phải là một thứ có thể đạt được bằng cách chạy theo những ham muốn của mình. Tâm có thể đi một đường, và chân lý đi một nẻo. Bạn phải canh phía trước, gác phía sau. Đó là tại sao tôi nói, *“Tất cả đều không chắc chắn, tất cả đều tạm bợ”*.

Sự thật này về sự không chắc chắn - cái chân lý giản dị, nhưng vô cùng sâu sắc và hoàn thiện này cứ bị con người phớt lờ. Đừng dính mắc vào cái tốt! Đừng dính mắc vào cái xấu! Chúng ta tu hành để được giải thoát, cho nên hãy mang những thứ này đến chỗ dừng nghỉ. Đức Phật dạy chúng ta đặt chúng xuống, từ bỏ chúng, bởi vì chúng chỉ mang đến khổ đau.

CHƯƠNG 35: DÒNG NƯỚC TĨNH LẶNG

Tâm của bạn sẽ giống như dòng nước chảy, thế nhưng nó tĩnh lặng. Tĩnh lặng nhưng trôi chảy. Cho nên, tôi gọi nó là “dòng nước tĩnh lặng chảy”. Trí tuệ có thể phát sinh tại đây.

Ngay bây giờ, làm ơn chú ý. Đừng để tâm đuổi theo những thứ khác. Cứ tưởng tượng là bạn đang ngồi trên một ngọn núi hay ở một nơi nào đó trong rừng, chỉ một mình thôi! Bạn đang có gì vào lúc này? Thân và tâm, chỉ có hai thứ này thôi. Tất cả những gì nằm bên trong con người ngồi ở đây được gọi là thân thể. Tâm là cái nhận biết và suy nghĩ vào lúc này. Cả hai thứ này cũng được gọi là *Nāma (Tâm)* và *Rūpa (Thân)*. *Nāma* ám chỉ cái không có *Rūpa* hay hình thể. Tất cả tư tưởng và cảm xúc hay bốn uẩn như Thọ, Tưởng, Hành, Thức, đều là *Nāma*. Chúng đều không có hình thể. Khi mắt nhìn thấy một chúng sinh, chúng sinh đó gồm có *Nāma* và *Rūpa*, hay chỉ là thân và tâm.

Hãy hiểu rằng cái ngồi đây bây giờ chỉ là thân và tâm. Nhưng chúng ta thường lẫn lộn hai thứ này với nhau. Nếu muốn được bình an, bạn phải biết sự thật về chúng. Tâm trong tình trạng hiện tại của nó là cái tâm chưa được huấn luyện. Nó không trong sạch và sáng tỏ. Nó chưa phải là cái tâm thuần khiết. Chúng ta phải huấn luyện cái tâm này thêm nữa xuyên qua sự hành thiền. *Có người nghĩ rằng hành thiền là ngồi trong một tư thế đặc biệt nào đó, nhưng sự thật thì đi, đứng, nằm, ngồi đều là những phương tiện để hành thiền. Bạn có thể tu hành suốt ngày đêm. Định có nghĩa là cái*

“*tâm thiết lập vững vàng*”. Để phát triển Định, bạn không cần phải giam cái tâm lại. Có người cố đạt được sự bình an bằng cách ngồi yên lặng và không cho phép thứ gì quấy nhiễu họ, nhưng như thế cũng giống như người chết vậy. Tu hành là để phát triển trí tuệ và sự hiểu biết.

Định là cái tâm vững vàng, tâm nhất điểm. Nó cố định ở điểm nào vậy? Nó cố định tại điểm cân bằng. Nhưng người tu thiền bằng cách cố yên lặng tâm của họ, sẽ nói, “*Tôi cố ngồi thiền, nhưng tâm tôi không đứng yên lặng lấy một phút. Lúc thì nó bay qua bên này, lúc thì bay qua bên kia. Làm sao để cho nó dừng lại?*” Bạn không cần phải làm cho nó dừng lại, đó không phải là vấn đề. Nơi nào có sự chuyển động, nơi đó sự hiểu biết có thể phát sinh. Người ta than phiền, “*Nó cứ chạy mất, và tôi kéo nó lại, nhưng rồi nó chạy đi nữa, và tôi lại kéo nó lại*”. Họ cứ ngồi đó giằng tới, kéo lui mãi.

Họ nghĩ rằng tâm của họ đang chạy lung tung khắp chốn, nhưng thật sự, nó chỉ có vẻ như đang chạy thôi. Ví dụ, hãy xem xét cái chánh điện ở đây. “*Ô! Nó lớn quá!*” bạn nói. Thật ra, nó không lớn chút nào. Nó lớn hay nhỏ đều tùy vào sự nhận thức của bạn về nó. Thật sự thì cái Chánh điện này chỉ rộng như thế thôi, không lớn cũng không nhỏ, nhưng người ta cứ chạy theo những cảm xúc của họ. *Hành thiền là để tìm thấy sự bình an nội tâm: Trước hết bạn phải hiểu sự bình an là gì. Nếu không hiểu nó, bạn sẽ không thể tìm thấy nó.*

Thí dụ, hôm nay bạn đến thiền viện, mang theo một cây bút đất tiền. Giả sử, trên đường đến đây, bạn

để cây bút trong túi áo trước, nhưng sau đó, bạn lấy nó ra và để nó ở một nơi khác trong túi quần sau, chẳng hạn. Rồi bây giờ, bạn thò tay vào túi áo trước. Nó không có ở đó! Bạn hoảng hốt. Bạn hoảng hốt vì bạn hiểu lầm, vì bạn không biết sự thật của vấn đề, và rồi bạn đau khổ. Bạn không thể quên cây bút bị mất của mình. Sự hiểu biết sai lầm của bạn khiến cho bạn khổ. *“Buồn quá! Mới mua cây bút được vài ngày mà đã mất rồi”*.

Nhưng rồi bạn nhớ ra, *“Ô! biết rồi! Khi đi tắm, tôi để cây bút trong túi quần sau”*. Thế là bạn cảm thấy nhẹ nhõm ngay, dù vẫn chưa thấy cây bút của mình. Thấy không? Bạn vui vẻ rồi. Bạn không còn lo lắng về cây bút của mình. Khi bạn sờ tay vào túi quần sau, nó ở đó. Tâm của bạn đánh lừa bạn suốt thời gian qua. Bây giờ, nhìn thấy cây bút, nỗi lo của bạn lắng dịu. *Thứ bình an này đến từ sự nhìn thấy nguyên nhân của vấn đề, hay nguyên nhân của sự khổ*. Bạn vừa nhớ lại là cây bút nằm trong túi quần sau, thì sự khổ chấm dứt.

Cho nên, bạn phải quán chiếu để có thể tìm thấy sự bình an. *Điều mà người ta nói là sự bình an chỉ là sự lắng yên của tâm, không phải sự lắng yên của phiền não. Phiền não chỉ tạm thời bị chặn đứng, giống như mảng cỏ bị tảng đá đè lên trên*. Nếu, sau ba, bốn ngày, bạn lấy tảng đá đi, thì không bao lâu, cỏ sẽ mọc trở lại. Cỏ không chết, nó chỉ bị đè nén. Cũng vậy, việc ngồi thiền: tâm lắng dịu nhưng phiền não thì không. *Thiền Định mang tới một thứ bình an, nhưng nó cũng giống như tảng đá đè lên cỏ. Nó chỉ tạm thời. Để đạt được sự bình an thật sự, bạn phải phát triển trí tuệ*. Sự bình an của trí tuệ giống như việc đặt tảng đá lên mảng cỏ và

không nhắc nó lên, cứ để nó ở đó. Cỏ không thể mọc lên lại. Đây là sự bình an thật sự lắng dịu của phiền não.

Chúng ta nói về trí tuệ và sự tĩnh lặng như hai thứ riêng biệt, nhưng thật ra, chúng là một và giống nhau. *Trí tuệ là chức năng động của Thiền Định; Thiền Định là khía cạnh tĩnh của Trí tuệ.* Chúng phát sinh cùng một chỗ nhưng có chức năng khác nhau, khuynh hướng khác nhau. Giống như trái xoài ở đây. Lúc đầu, nó là một trái xoài xanh nhỏ, rồi nó lớn lên dần mãi cho đến khi nó chín. Trái nhỏ, trái lớn và trái chín, đều là cùng một trái xoài, nhưng điều kiện của nó thay đổi. Trong sự tu hành, một điều kiện gọi là Thiền Định, điều kiện đến sau gọi là trí tuệ, nhưng thật sự thì Giới, Định, Tuệ đều là một thứ, giống như trái xoài vậy.

Trong trường hợp nào cũng vậy, bất kể bạn nói đến khía cạnh nào của sự tu hành, bạn phải luôn bắt đầu với cái tâm. Bạn biết cái tâm này là gì không? Nó ở đâu vậy? Không ai biết cả! Chúng ta chỉ biết là mình muốn đi qua bên này hay bên kia, chúng ta muốn điều này hay điều kia, cảm thấy tốt hay xấu, nhưng tâm thì thật khó biết. Tâm là cái gì? Tâm không có hình thể. Cái tiếp nhận những cảm thọ, tốt và xấu, chúng ta gọi là “tâm”. Nó giống như người chủ nhà. Người chủ nhà ở mãi trong nhà, còn khách khứa thì đều gặp họ. Chủ nhà là người tiếp khách. Ai tiếp nhận các cảm thọ? Cái tiếp nhận các cảm thọ là gì vậy? Ai buông bỏ các cảm thọ? Đó là cái chúng ta gọi là “tâm”. Nhưng con người không thể nhìn thấy nó, cho nên họ cứ suy nghĩ lòng vòng. “Tâm là gì? Nó có phải là bộ óc không?” Đừng làm vấn đề rối rắm như thế! Nhưng cái tiếp nhận các cảm thọ là

gì? Có cảm thọ nó thích, có cái nó không thích. Ai thế? Có một người ở đó để thích hay không thích sao? Hẳn nhiên, nhưng chúng ta không thể thấy nó. Chúng ta cho nó là một tự ngã, nhưng thật ra, nó chỉ là Danh Pháp (*Nāma-dhamma*).

Do đó, chúng ta bắt đầu tu hành bằng cách lắng dịu tâm. Đặt sự nhận biết vào trong tâm. Nếu tâm tỉnh giác, nó sẽ được bình an. Có người không thiết lập sự tỉnh giác, họ chỉ muốn được bình an kiểu trống rỗng. Vì thế, họ không bao giờ học hỏi được điều gì. Nếu chúng ta không có “*người tỉnh giác*” này, chúng ta lấy gì làm nền tảng cho sự tu hành của mình? .

Nếu không có dài, sẽ không có ngắn. Nếu không có đúng, sẽ không có sai. Con người thời nay cứ nghiên cứu mãi, tìm kiếm điều thiện và điều ác. Nhưng cái vượt lên sự thiện ác thì họ không biết chút nào cả. Họ chỉ biết cái đúng và cái sai “*Tôi chỉ muốn cái đúng thôi. Tôi không muốn biết về cái sai. Để làm gì?*” Nếu bạn cố lấy cái đúng thôi, thì không bao lâu nó sẽ lại sai. Đúng dẫn tới sai. Họ nghiên cứu về cái dài và cái ngắn, nhưng cái không dài, không ngắn thì họ không biết chút nào cả. Một con dao có lưỡi dao, lưng dao và cán dao. Bạn có thể chỉ nâng cái lưỡi lên thôi không? Bạn có thể chỉ nâng cái lưng dao hay cán dao lên thôi không? Cán dao, lưng dao, lưỡi dao đều là những phần của cùng một con dao: Khi nhấc con dao lên, bạn được cả ba phần. Cùng thế ấy, *nếu bạn lấy cái tốt, cái xấu sẽ theo sau. Nếu bạn lấy hạnh phúc, đau khổ sẽ theo sau. Sự tu hành tham đắm sự tốt lành và từ khước sự xấu xa là Đạo của trẻ con.* Nó giống như đồ chơi. Dĩ nhiên, nếu bạn chỉ có thể hiểu được bấy nhiêu, thì cũng không

sao, nhưng nếu bạn bám vào điều tốt, điều xấu sẽ theo sau. Khúc cuối của con đường này sẽ rối rắm; nó không tốt lắm! Nếu bạn không nghiên cứu điều này, sự tu hành của bạn không thể hoàn tất.

Thử lấy một thí dụ. Nếu bạn có con, giả sử bạn chỉ muốn yêu thương chúng và không bao giờ giận ghét chúng. Đây là lối suy nghĩ của những người không biết bản chất của con người. Nếu bạn nắm giữ tình thương, sự thù ghét sẽ theo sau. Tương tự như thế, người ta học hỏi Giáo Pháp để phát triển trí tuệ, cho nên họ xem xét kỹ điều thiện và điều ác. Rồi sau khi nhận ra điều thiện và điều ác, họ làm gì? Họ cố bám vào điều thiện, để rồi điều ác sẽ theo sau. Họ không học hỏi cái vượt lên sự thiện ác. Đây là điều bạn nên học hỏi.

Những người như thế nói, “*Tôi sẽ như thế này*” “*Tôi sẽ như thế kia*” nhưng họ không bao giờ nói, “*Tôi sẽ không là thứ gì cả, bởi vì đâu có thứ gì thật sự là tôi*”. Họ chưa học điều này. Tất cả những gì họ muốn là sự thiện lành, và nếu họ đạt được điều đó, họ lạc lối trong đó. Thế nhưng, khi sự việc trở nên sáng sủa, thuận lợi, họ thối đọa và trở nên xấu, cho nên, con người cứ tốt rồi xấu, xấu rồi tốt như thế mãi.

Hãy huấn luyện tâm cho đến khi nó thuần khiết. Tâm thuần khiết sẽ vượt lên cả thiện lẫn ác, vượt lên cả sự thuần khiết. Thế là hoàn tất. Đó là khi sự tu hành kết thúc. Chỉ khi có thể khiến cho tâm vượt lên cả hạnh phúc lẫn khổ đau, bạn mới tìm thấy sự bình an thật sự. Đó là sự bình an chân chánh. Đây là vấn đề mà đa số người không hành thiền; họ không thật sự nhìn thấy điều này. Đừng nghĩ rằng huấn luyện tâm là chỉ ngồi đó

yên lặng. Có người than phiền, “Tôi không thể hành thiền, tâm tôi quá hiếu động. Mỗi khi ngồi xuống, tôi nghĩ đến chuyện này, chuyện kia. Tôi không thể tu hành. Nghiệp chướng tôi nặng nề quá! Tôi nên tiêu trừ hết những nghiệp ác của mình trước, rồi mới trở lại để tu thiền”. Được, cứ thử đi. Thử tiêu trừ cho hết ác nghiệp của bạn!

Những cái gọi là chướng ngại là những cái chúng ta phải học hỏi. Mỗi khi chúng ta ngồi thiền, tâm liền chạy ra ngoài. Chúng ta đi theo nó, rồi cố mang nó lại và quan sát nó. Nhưng rồi nó lại chạy đi nữa. Đây là điều mà bạn cần học hỏi! Đa số người không muốn học bài học của họ từ thiên nhiên, giống như một cậu học trò nghịch ngợm không muốn làm bài tập của mình. Họ không muốn nhìn thấy tâm thay đổi. Nhưng như vậy thì họ phát triển trí tuệ bằng cách nào? Chúng ta phải sống với sự thay đổi này. Khi chúng ta biết rằng tâm là như thế đó, không ngừng thay đổi, khi chúng ta biết rằng đây là bản chất của nó, chúng ta sẽ hiểu nó.

Giả sử, bạn có một con khỉ nuôi trong nhà. Con khỉ không ở yên một chỗ được lâu, nó nhảy quanh và chụp cái này, nắm cái kia. Nhưng khỉ là vậy đó. Bây giờ, bạn đến thiền viện và nhìn thấy một con khỉ ở đây. Con khỉ này cũng không đứng yên một chỗ, nó nhảy nhót lung tung giống như con khỉ ở nhà vậy. Nhưng nó không làm phiền bạn, phải không? Bạn đã từng nuôi một con khỉ, nên bạn biết chúng ra sao. Nếu bạn biết chỉ một con khỉ, thì bất kể bạn đi đâu, bất kể bạn nhìn thấy bao nhiêu con khỉ, bạn sẽ không bị chúng phiền nhiễu, đúng không? Đó là bởi vì bạn là người hiểu khỉ. Nếu hiểu khỉ, chúng ta sẽ không trở thành khỉ. Nhưng

nếu không hiểu khí, bạn có thể trở thành một con khí! Hiểu không? Nếu bạn thấy chúng muốn nắm cái này, chụp cái kia, và bạn la lên, “*Ê, ngừng lại!*”, rồi bạn tức giận “*Con khí mất dạy đó!*”, thế thì bạn là một người không biết khí. Một người biết khí nhận thấy rằng con khí ở nhà và con khí ở thiền viện cũng như nhau. Tại sao lại tức giận? Một khi bạn nhìn thấy bản chất của loài khí, thế là xong; bạn có thể được bình an.

Sự bình an là như thế đó. Chúng ta phải biết các cảm xúc. Có cảm xúc thoải mái, có cảm xúc khó chịu nhưng điều đó không quan trọng. Đó là vấn đề của chúng. Cũng giống như khí vậy. Chúng ta nên hiểu các cảm xúc và biết cách buông bỏ chúng. Cảm xúc không chắc chắn. Chúng tạm bợ, không hoàn mỹ và vô chủ. Mọi thứ mà chúng ta tiếp nhận đều là như thế. Khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý tiếp nhận các cảm xúc; chúng ta biết chúng giống như biết loài khí. Và rồi chúng ta có thể bình an. Phải có những thứ này! Nếu không có các cảm xúc, bạn không thể phát triển trí tuệ. Với một người học trò nghiêm túc, thì càng có nhiều cảm xúc càng tốt. Nhưng nhiều thiền sinh rất sợ các cảm xúc. Họ không muốn đối phó với chúng. Đây là đứa học trò không muốn đi tới trường, không nghe lời thầy. Những cảm xúc này đang dạy dỗ chúng ta. Khi nhận biết các cảm xúc, chúng ta đang tu hành. Sự bình an bên trong các cảm xúc thì cũng giống như sự hiểu biết con khí ở đây. Khi hiểu bản chất của loài khí, bạn không còn bị chúng phiền nhiễu.

Sự tu hành cũng vậy. Đạo không ở đâu xa, nó ở ngay trong chúng ta. Đạo không liên quan đến những thiên thần trên trời hay những thứ như thế. Nó chỉ là

về chúng ta, về những gì chúng ta đang làm ngay bây giờ. Hãy quán sát chính mình. Đôi lúc có sự hạnh phúc, thỉnh thoảng có đau khổ, có khi thương, khi ghét. Đây là Đạo. Bạn phải đọc những kinh nghiệm của mình.

Bạn phải biết các cảm xúc trước khi bạn có thể buông bỏ chúng. Khi bạn nhìn thấy rằng các cảm xúc đều vô thường, chúng sẽ không làm phiền bạn nữa. Khi một cảm xúc vừa nảy sinh, chỉ việc nói với chính mình, *“Nó là một thứ không chắc chắn”*. Khi tâm trạng thay đổi, *“Hừm, không chắc!”*. Bạn có thể sống bình an với những thứ này, giống như nhìn thấy con khỉ mà không bị quấy rầy. Nếu bạn biết sự thật về những cảm xúc, đó là bạn hiểu Đạo. Bạn buông bỏ các cảm xúc, vì thấy rằng chúng đều không chắc chắn. Sự không chắc chắn mà chúng ta nói đến ở đây là Phật. Phật là Pháp. Pháp là tính chất của sự không chắc chắn. Bất cứ ai nhìn thấy sự không chắc chắn của sự việc, sẽ nhìn thấy cái thực tại không thay đổi của chúng. Pháp là như vậy đó. Và đó là Phật. Nếu bạn nhìn thấy Pháp, bạn nhìn thấy Phật. Nhìn thấy Phật, bạn nhìn thấy Pháp. Nếu biết sự vô thường, không chắc chắn, bạn sẽ buông bỏ sự việc và không nắm giữ chúng nữa.

Bạn nói, *“Đừng làm vỡ cái ly của tôi!”* Bạn có thể ngăn cản một thứ có thể vỡ để nó đừng vỡ không? Nó sẽ vỡ, sớm hay muộn thôi. Nếu bạn không làm nó vỡ, một người khác sẽ làm. Nếu không có ai làm nó vỡ, một trong những con gà sẽ làm thế! Đức Phật bảo chúng ta chấp nhận điều này. Thấu hiểu sự thật về những điều này, Ngài nhìn thấy rằng cái ly này vốn đã vỡ rồi. Sự hiểu biết của Đức Phật là như thế này. Ngài nhìn thấy cái ly vỡ bên trong cái ly chưa vỡ. Mỗi khi

bạn dùng cái ly này, bạn nên ngắm nghĩ rằng nó đã vỡ. Khi thời gian đến, nó sẽ vỡ. Hãy dùng cái ly, hãy chăm sóc cho nó, cho đến ngày nó tụt khỏi tay bạn và vỡ tan. Không sao cả. Tại sao không? Bởi vì bạn đã nhìn thấy sự vỡ tan của nó từ trước!

“Tôi rất thích cái ly này,” bạn nói, *“Tôi hy vọng nó không bao giờ vỡ”*. Vài bữa sau, con chó làm nó vỡ. *“Tôi sẽ giết con chó khốn nạn đó!”* Bạn ghét con chó vì nó làm vỡ cái ly của bạn. Nếu một trong các con của bạn làm vỡ nó, bạn sẽ ghét nó luôn. Tại sao vậy? Bởi vì bạn ngăn mình lại, và nước không có chỗ thoát. Bạn xây một cái đập nước mà không có lối để đập tràn nước. Điều duy nhất cái đập có thể làm là bể tung, phải không? Khi bạn xây một cái đập, bạn cũng phải làm lối thoát để cái đập tràn. Khi nước dâng lên quá cao, nó có thể chảy ra một cách an toàn. Bạn phải có một cái van an toàn như thế. *Trí tuệ chứng nghiệm về sự vô thường là cái van an toàn của các Thánh Nhân. Nếu có cái “van an toàn” này, bạn sẽ bình an.*

Đi, đứng, nằm, ngồi, hãy tu hành liên tục, dùng chánh niệm để canh gác và bảo vệ tâm. Chừng nào bạn không vứt bỏ Phật, bạn sẽ không đau khổ. Vừa vứt bỏ Phật, vừa vứt bỏ sự quán chiếu về tính chất tạm bợ, bất toàn và vô chủ, là bạn đau khổ ngay. Nếu bạn có thể tu hành được bấy nhiêu, thì đã đủ. Đau khổ sẽ không phát sinh, hoặc nếu nó có phát sinh, bạn có thể giải quyết ổn thỏa, và điều này sẽ khiến cho sự khổ không phát sinh trong tương lai. Đây là dứt điểm của sự tu hành, một điểm nơi sự khổ không còn phát sinh. Và tại sao sự khổ không phát sinh? Bởi vì chúng ta đã

nhận ra nguyên nhân của sự khổ. Bạn không cần đi xa hơn điểm này. Chỉ bấy nhiêu là đủ!

Quán chiếu điều này trong tâm của bạn. Tất cả các bạn đều có Năm giới làm nền tảng. Không cần phải nghiên cứu Tam Tạng Kinh Điển. Chỉ việc tập trung vào Năm giới trước. Lúc đầu, bạn sẽ làm lầm lỗi. Khi bạn nhận ra điều này, hãy dừng ngay, quay lại và tái thiết lập giới hạnh của bạn. Có thể bạn sẽ đi lạc và làm một lầm lỗi khác. Khi bạn nhận ra điều này, hãy tái thiết lập chính mình. Nếu tu hành như thế này, bạn sẽ có chánh niệm liên tục, trong mọi tư thế. Khi đến giờ ngồi thiền, bạn ngồi thiền. Nhưng thiền không chỉ là ngồi. Bạn phải cho phép tâm kinh nghiệm sự việc hoàn toàn, cho phép sự việc diễn tiến tự nhiên và xem xét bản chất của chúng. Bạn xem xét chúng như thế nào? Hãy nhìn thấy chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Tất cả đều không chắc chắn. *“Cái này đẹp quá! Tôi phải có nó”*. Đó không phải là một điều chắc chắn. *“Tôi không thích cái này chút nào cả!”*. Hãy nói với mình ngay tại đó, *“Không chắc!”* Nhưng nếu bạn cố xem sự việc là thật: *“Tôi sẽ lấy cho được thứ này!”*. Bạn đã đi lạc hướng. Đừng làm thế! Bất kể thích một điều gì đến chừng nào, bạn nên suy nghĩ là nó không chắc chắn.

Có một món ăn có vẻ rất thơm ngon, nhưng bạn nên suy nghĩ rằng nó không phải là điều chắc chắn. Nó có thể trông rất chắc chắn, trông rất ngon, nhưng bạn vẫn phải nói với mình, *“Không chắc!”* Nếu bạn muốn kiểm tra xem nó chắc chắn không, hãy thử ăn món ruột của bạn mỗi ngày. Mỗi một ngày, nhớ nhé. Cuối cùng, bạn sẽ than phiền, *“Món này không thấy ngon nữa!”*.

Cuối cùng bạn sẽ nghĩ, “*Thật ra, tôi thích món kia hơn*”. Nhưng đó cũng không phải là một điều chắc chắn!

Có người ngồi cho đến khi họ đờ đẫn cả ra, chẳng khác gì người chết. Họ không thể phân biệt phía nào là nam, phía nào là bắc. Đừng đi đến chỗ cực đoan như vậy. Nếu bạn cảm thấy buồn ngủ khi đi kinh hành, hãy thay đổi tư thế. Hãy có trí tuệ! Nếu bạn mệt mỏi quá, hãy nghỉ một lát! Khi vừa thức giấc, hãy tiếp tục tu hành, đừng để mình rơi vào trạng thái đờ đẫn. Bạn phải tu hành như vậy, phải hợp lý, có trí tuệ và thận trọng! Khởi sự tu hành từ chính thân và tâm của bạn, nhìn thấy chúng vô thường. Hãy nhớ như thế khi bạn nhìn thấy thức ăn thơm ngon. Bạn phải tự nhủ, “*Không phải là một điều chắc chắn!*” Bạn phải đánh trước. Thường thì hầu như lần nào bạn cũng bị nó đánh trước, phải vậy không? Nếu bạn không thích một thứ gì, bạn khổ sở về điều đó. Đây là cách sự việc đánh đấm chúng ta. Bạn chưa bao giờ có cơ hội ra tay trước!

Hãy tu hành trong mọi tư thế. Đi, đứng, nằm, ngồi, bạn có thể kinh nghiệm sự tức giận trong bất cứ tư thế nào, đúng không? Bạn có thể nổi giận khi bạn đang đi, đang ngồi hay đang nằm. Bạn có thể kinh nghiệm sự ham muốn trong bất kỳ tư thế nào. Cho nên, sự tu hành của chúng ta phải nở rộng tới mọi tư thế. Đừng chỉ phô trương, hãy thật sự làm! Khi ngồi thiền, một điều gì đó có thể phát sinh. Trước khi nó lắng dịu, thì một thứ khác đã chạy xông vào. Bất cứ khi nào những thứ này xuất hiện, chỉ việc nói với bạn, “*Không chắc! Không chắc!*”. Hãy đấm nó trước khi nó có cơ hội đấm bạn.

Đây là điểm quan trọng. Nếu bạn biết rằng mọi việc đều vô thường, sự suy nghĩ của bạn sẽ tháo mở dần. Khi quán chiếu về sự không chắc chắn của những chuyện đã qua, bạn sẽ nhìn thấy rằng mọi thứ đều đi cùng một đường. Mỗi khi có điều gì đó phát sinh, tất cả những gì bạn cần nói là, “Ồ, lại một đũa khác!”

Nêu tâm bạn bình an, nó sẽ giống như dòng nước tĩnh lặng đang trôi chảy. Bạn có bao giờ nhìn thấy một dòng nước tĩnh lặng trôi chảy không? Đúng như thế! Bạn đã từng thấy dòng nước chảy và dòng nước tĩnh lặng, nhưng có lẽ chưa bao giờ thấy một dòng nước tĩnh lặng mà chảy. Ngay tại đó, ngay cái nơi mà sự suy nghĩ không thể mang bạn tới, ngay trong sự bình an, bạn có thể phát triển trí tuệ. Tâm của bạn sẽ giống như dòng nước chảy, thế nhưng nó tĩnh lặng. Tĩnh lặng nhưng trôi chảy. Cho nên, tôi gọi nó là “*dòng nước tĩnh lặng chảy*”. Trí tuệ có thể phát sinh tại đây.

CHƯƠNG 36: SỰ SIÊU VIỆT

Nguyên nhân của tất cả những sự rối rắm này là tự ngã. Tự ngã chỉ là cái vỏ bên ngoài. Chúng ta lột bỏ lớp vỏ bên ngoài để có thể nhìn thấy cái cốt tủy, tức là cái siêu việt.

Khi nhóm năm người tu khổ hạnh (Năm anh em Ngài Kiều Trần Như) rời bỏ Đức Phật, Ngài xem đó là một sự may mắn, bởi Ngài sẽ có thể tiếp tục tu hành mà không bị ngăn trở. Những người này rời bỏ Ngài vì họ nghĩ rằng Ngài chệnh mảng việc tu hành và trở lại với lối sống buông thả. Trước đó, Ngài rất chuyên tâm tu tập theo lối khổ hạnh ép xác. Đối với miếng ăn, giấc ngủ, Ngài đã hành hạ mình rất nhiều, nhưng Ngài không thấy lối tu hành đó có kết quả. Sự tu hành của Ngài phát xuất từ sự kiêu hãnh và bám giữ. Ngài *lấn lộn những giá trị thế gian và tính ích kỷ với chân lý.*

Thí dụ, nếu có người quyết định tu khổ hạnh ép xác để được người đời tôn kính. Đây là sự tu hành vì “*thế gian*”: tu hành vì danh lợi. Tu hành với ý muốn như thế gọi là *lấn lộn con đường thế gian với chân lý.*

Một lối tu hành khác là “*lấn lộn quan điểm của mình với chân lý*”. Bạn chỉ tin vào chính mình, vào sự tu hành của chính bạn. Bất kể người khác nói gì, bạn nhất định bám chặt vào quan điểm của mình. Đây gọi là *lấn lộn chính mình với chân lý.* Bất kể bạn xem thế gian hay xem chính bạn là chân lý, đó đều là những sự ràng buộc mù quáng. Đức Phật nhìn thấy điều này, và Ngài thấy rằng ở đó không có sự “*đi theo Giáo Pháp*”, không có sự tu hành vì chân lý. Cho nên, sự tu hành của Ngài

không có kết quả, Ngài vẫn chưa dứt trừ phiền não. Rồi Ngài thay đổi hoàn toàn và xem xét lại tất cả nỗ lực tu hành của Ngài từ lúc ban đầu. Kết quả của tất cả những sự tu hành đó là gì? Xem xét kỹ, Ngài mới thấy nó chứa đầy tính chất kiêu hãnh và thế tục. Không có Giáo Pháp, không có trí tuệ về sự vô thường, không có sự rộng không hay xả bỏ hoàn toàn. Sau khi cân nhắc sự việc cẩn thận, Đức Phật biết rằng dù Ngài có giải thích những điều này tới năm vị đồng tu, họ cũng sẽ không hiểu. Nó không phải là một thứ mà Ngài có thể truyền đạt dễ dàng, bởi vì họ vẫn bám chặt vào lối suy nghĩ và tu hành cũ. Đức Phật thấy rằng nếu bạn tu hành theo cách đó, thì dù đến chết, bạn cũng không đạt được điều gì, vì sự tu hành đó được thúc đẩy bởi những giá trị thế gian và lòng kiêu hãnh.

Quán xét sâu xa, Ngài hiểu ra sự tu hành đúng: tâm là tâm, thân thể là thân thể. *Thân thể không phải là nguồn gốc của sự ham muốn hay phiền não. Dù bạn có tiêu hủy thân thể, bạn vẫn không thể tiêu hủy phiền não.* Dù có nhịn đói và không ngủ cho đến khi thân thể chỉ còn da bọc xương, bạn vẫn không dập tắt được phiền não. Nhưng sự tin tưởng rằng phiền não có thể được xóa tan bằng cách đó - giáo lý của pháp môn khổ hạnh ép xác - đã ăn sâu vào tâm trí của năm tu sĩ khổ hạnh đó. Và rồi, Đức Phật bắt đầu ăn uống bình thường và tu hành một cách tự nhiên hơn. Khi năm tu sĩ này thấy sự thay đổi trong lối tu hành của Đức Phật, họ nghĩ rằng Ngài đã từ bỏ lối tu ép xác và quay lại với dục lạc thế gian. Sự nhận thức của Đức Phật vượt lên một đẳng cấp cao hơn, nhưng năm tu sĩ đó cho rằng Ngài đang thoái hóa. Họ không thể buông bỏ lối suy nghĩ của

mình, nhưng Đức Phật đã nhìn thấy sự sai lầm của mình và buông bỏ nó. Và rồi, giống như chim rời khỏi một cội cây không còn cho đủ bóng mát, hay như cá rời khỏi cái hồ nước quá nhỏ, quá dơ, năm tu sĩ khổ hạnh từ bỏ Đức Phật cùng thế ấy. Bây giờ, Đức Phật tập trung vào việc quán chiếu Đạo. Ngài sống thoải mái hơn và tự nhiên hơn. Ngài cho phép tâm là tâm, thân thể là thân thể. Ngài không cưỡng ép sự tu hành của mình một cách quá đáng, chỉ vừa đủ để tháo lỏng dần những gông cùm của tham, sân, si. Trước đó, Ngài rơi vào hai thái cực: Khi hạnh phúc và tình thương phát sinh, Ngài bị khuấy động và dính mắc vào chúng. Ngài đồng hóa mình với chúng và không thể buông bỏ. Ngài mắc kẹt vào đó. Đó là một thái cực. Thái cực kia là khi Ngài tu hạnh ép xác với năm tu sĩ kia. Hai thứ cực đoan này, Ngài gọi là mê đắm trong dục lạc và rối rắm trong khổ đau.

Đức Phật đã từng dính mắc vào các điều kiện. Ngài nhìn thấy rõ rằng hai đường lối này không phải là đường lối của một người xuất gia chân chánh. Nếu Ngài loanh quanh trong đó, cứ chạy từ thái cực này qua thái cực kia, Ngài sẽ chẳng bao giờ trở thành một người thấu hiểu thế gian. Và rồi, Đức Phật tập trung hoàn toàn vào tâm và sự huấn luyện tâm. Các pháp thế gian diễn tiến thuận theo những điều kiện hỗ trợ của chúng. Ví dụ, thân thể kinh nghiệm đau đớn, bệnh hoạn, nóng, lạnh, v. v... Những thứ này tự động xảy ra, và tự chúng không có vấn đề. Thật ra, con người quá lo lắng về thân thể của họ. Tà kiến khiến họ lo lắng và ràng buộc với thân thể của họ quá nhiều, đến độ họ không thể buông bỏ. Hãy xem xét cái chánh điện ở đây. Chúng ta xây nó

lên và nói rằng nó là của chúng ta, nhưng thần lẫn đến sống ở đây, chuột cũng đến sống ở đây, và chúng ta luôn đuổi chúng đi, bởi vì chúng ta cho rằng cái nhà này thuộc về chúng ta, không phải cho chuột và thần lẫn ở.

Bệnh hoạn của thân thể cũng vậy. Chúng ta xem cái thân thể này là nhà của mình, thuộc về mình. Nếu đau đầu hay đau bụng, chúng ta tức giận. Chúng ta không muốn khổ. Hai chân này là của mình, mình không muốn chúng bị đau. Đây là đầu của mình, mình không muốn nó có bất cứ vấn đề gì. Mình phải chữa lành tất cả bệnh hoạn và đau nhức bằng mọi giá. Đây là nơi chúng ta bị phỉnh gạt và rời xa chân lý. *Chúng ta chỉ là khách khứa của thân thể này.* Cứ như cái chánh điện này, nó không thật sự là của mình đâu. Chúng ta chỉ là những người mượn nhà, như mấy con chuột, con thần lẫn ở đây vậy. Nhưng chúng ta không hiểu điều này. Đức Phật đã dạy rằng không có một tự ngã lâu dài bên trong thân thể này, nhưng chúng ta nắm giữ nó như thể nó là mình. Khi thân thể thay đổi, chúng ta không thích. Nhưng nếu tôi nói thẳng ra, bạn lại càng bối rối. *“Đây không phải là bạn”,* tôi nói thế, và bạn càng hoang mang hơn, sự tu hành của bạn chỉ củng cố thêm cái bản ngã mà thôi.

Cho nên, đa số người không thật sự nhìn thấy chính họ. *Người nhìn thấy chính mình là người biết rằng sự việc không phải là họ và không thuộc về họ.* Đây là quán sát các Pháp hữu vi đúng với bản chất của nó. Hiểu biết bản chất của các Pháp hữu vi là trí tuệ. Nếu không biết bản chất thực của các Pháp hữu vi, bạn luôn xung đột với chúng, luôn kháng cự chúng. Bạn nghĩ sao? Chúng ta nên buông bỏ các Pháp hữu vi hay

cố kháng cự chúng? Thế nhưng, chúng ta van xin chúng tuân theo những ước muốn của mình. Chúng ta tìm đủ mọi cách để sắp xếp chúng hay thương lượng với chúng. Nếu thân thể bị bệnh và đau nhức, chúng ta không muốn nó như thế, nên chúng ta tụng đủ thứ Kinh, niệm đủ thứ Chú khác nhau. Chúng ta không muốn thân thể đau nhức, mà muốn bảo vệ và điều khiển nó. Những Kinh tụng này có thể trở thành một hình thức nghi lễ theo phong tục huyền bí, khiến chúng ta càng bị ràng buộc thêm khi tụng Kinh đuổi bệnh, tăng tuổi thọ, v.v... Thật ra, Đức Phật cho chúng ta những giáo lý này để giúp chúng ta nhìn thấy rõ, nhưng chúng ta lại tụng chúng để tăng thêm vô minh của mình. Kinh điển là để giúp chúng ta hiểu biết sự thật về thân thể, để rồi chúng ta có thể xả bỏ nó và xả bỏ sự ràng buộc của mình.

Đây gọi là tụng Kinh để giảm trừ phiền não, nhưng chúng ta thường tụng Kinh để tăng trưởng phiền não thêm. Hoặc là, nếu cảm thấy một thứ gì đó quá dài, chúng ta thử tụng Kinh để làm nó ngắn lại, để ép buộc thiên nhiên làm theo ý mình. Tất cả đều là ảo tưởng. Mọi người ngồi đây trong chánh điện này đều bị phỉnh gạt. Những người tụng Kinh bị phỉnh gạt, người ngồi nghe cũng bị phỉnh gạt, tất cả đều bị phỉnh gạt! Tất cả những gì họ có thể nghĩ là, "*Làm sao để tránh khổ?*" Khi nào họ mới chịu tu hành?

Khi bệnh hoạn phát sinh, người trí không thấy điều đó có gì lạ cả. Sinh ra trong thế giới này là phải kinh nghiệm bệnh hoạn. *Khi Đức Phật và các Thánh Nhân bị bệnh, họ chữa bệnh bằng thuốc men: Đó chỉ là vấn đề điều chỉnh các điều kiện trong thân tâm thôi.* Họ

không bám vào thân thể một cách mù quáng hay thực hiện những nghi lễ này nọ để đuổi bệnh. Họ chữa bệnh với Chánh Kiến, không phải với ảo tưởng. *“Nếu nó lành bệnh thì tốt. Nếu nó không lành bệnh, cũng không sao”*. Họ nhìn xem sự việc như thế đó.

Người ta nói rằng Phật giáo đang hưng thịnh tại Thái Lan, nhưng theo tôi thì nó suy thoái quá xa. Các thánh đường thuyết pháp luôn đầy người, nhưng họ đặt tâm không đúng chỗ, ngay cả những vị Sư cao hạ của cộng đồng cũng vậy. Vì thế, họ chỉ dẫn nhau đi sâu vào ảo tưởng. Những người đó vượt lên khổ đau bằng cách nào? Họ có những bài Kinh tụng để nhận biết chân lý, nhưng họ chỉ dùng chúng để tăng thêm ảo tưởng của mình. Họ quay lưng lại với Chánh Đạo. Đạo đi phía bắc, họ đi phía nam, làm sao hai bên có thể gặp nhau? Chúng cũng không gần nhau chút nào. Họ tụng Kinh, nhưng họ tụng với sự ngu ngốc, không phải với trí tuệ. Họ học hỏi, nhưng học hỏi với sự đại khờ. Họ biết, nhưng biết một cách mê mờ.

Cho nên, cuối cùng họ đi với sự ngu ngốc, sống với sự khờ dại và biết với sự mê mờ. Nó là vậy đó. Còn những sự giảng dạy thì sao? Tất cả những gì họ làm thời nay là dạy người ta thành người mê muội. Họ nói rằng họ dạy cho con người khôn ngoan hơn, truyền bá kiến thức, nhưng khi xem xét chúng dựa vào chân lý, bạn sẽ thấy rằng họ thật sự đang dạy người ta đi sai đường và nắm giữ những điều dối trá. Sự giảng dạy là để giúp con người nhìn thấy tự ngã là rỗng không, không có cá tính cố định, không có thực chất. Nhưng người ta học hỏi Giáo Pháp để củng cố bản ngã của họ, cho nên họ không muốn kinh nghiệm khổ đau hay trở

ngại. Họ muốn mọi thứ đều êm đẹp. Họ có thể muốn vượt lên khổ đau, nhưng nếu vẫn còn có một tự ngã ở đó, họ làm thế bằng cách nào?

Giả sử, chúng ta sở hữu một món đồ rất đắt tiền. Ngay khi món đồ đó trở thành sở hữu của mình, tâm chúng ta thay đổi. *“Bây giờ, mình phải cất nó ở đâu đây? Nếu mình để nó ở đó, người ta có thể ăn cắp nó”*. Chúng ta lo lắng, tìm kiếm một nơi để cất giữ nó. Và tâm thay đổi lúc nào vậy? Nó thay đổi ngay khi chúng ta nhận được món đồ - khổ đau phát sinh ngay lúc đó. Bất kể để món đồ đó ở đâu, chúng ta cũng không an tâm. Dù đi, đứng hay nằm, chúng ta đều chìm đắm trong sự lo lắng.

Đây là khổ. Và nó phát sinh lúc nào vậy? Nó phát sinh ngay khi chúng ta biết rằng mình nhận được một thứ gì. Trước khi chúng ta có món đồ đó; thì không có sự khổ. Nó chưa phát sinh bởi vì chưa có một thứ gì để nó bám giữ. *Nguyên nhân của tất cả những sự rối rắm này là tự ngã. Chúng ta lột bỏ lớp vỏ thô thiển để có thể nhìn thấy cái siêu việt. Tự ngã chỉ là cái vỏ bên ngoài. Bạn phải lột đi lớp vỏ bên ngoài để có thể nhìn thấy cái cốt tủy, là cái siêu việt. Đạp đổ cái bên ngoài để tìm ra cái siêu việt.*

Bạn có thể so sánh nó với lúa chưa chà. Trước khi có thể dùng gạo, bạn phải chà lúa. Giữ bỏ cái vỏ và bạn sẽ tìm thấy hạt gạo ở bên trong. Bây giờ, nếu không chà lúa, chúng ta sẽ không tìm thấy hạt gạo. Giống như một con chó ngủ trên vựa lúa chưa chà. Bụng nó đói cồn cào, nhưng nó chỉ có nằm đó suy nghĩ, *“Mình đi đâu để kiếm thức ăn đây?”* Khi nó đói, nó nhảy khỏi

vừa lúa và chạy đi tìm thức ăn. Dù nó ngủ ngay trên đồng thức ăn, nó vẫn không biết gì cả. Tại sao? Nó không thể ăn lúa. Chó không thể ăn lúa chưa đập. Thức ăn ở đó, nhưng con chó không thể ăn. Chúng ta học hỏi, nhưng nếu không tu hành thích đáng, chúng ta sẽ vẫn không biết, giống như con chó ngủ trên vừa lúa vậy. Thật xấu hổ! Cũng như vậy: Có lúa, nhưng cái gì che đập nó vậy? Vỏ lúa che đập hạt gạo, cho nên con chó không thể ăn nó. Và có sự siêu việt, nhưng cái gì che đập nó? Hình dáng bên ngoài che đập sự siêu việt. Người ta ngồi trên một đồng lúa, nhưng không thể ăn nó, đó là, không thể tu hành, không thể nhìn thấy sự siêu việt. Họ mắc kẹt vào những cái bên ngoài hết lần này đến lần khác. Nếu bạn mắc kẹt vào những thứ bên ngoài, khổ đau sẽ đợi chờ bạn: bạn sẽ bị bao vây bởi sự trở thành, sinh, lão, bệnh và tử.

Cho nên, không có gì khác đang cản trở con người. Họ bị cản trở ngay tại đây. Một người học hỏi Giáo Pháp mà không thấu hiểu ý nghĩa thật sự của nó thì cũng giống như con chó nằm trên đồng lúa chưa chà. Bất kể nghiên cứu giáo lý nhiều bao nhiêu, chúng ta sẽ không nhìn thấy nếu mình không tu hành. Giống như một thứ trái cây ngon ngọt. Dù trái cây đó có vẻ ngon ngọt, chúng ta cũng phải nếm thử trước khi biết mùi vị của nó. Nhưng, dù không ai nếm nó, trái cây đó vẫn ngon ngọt. Giáo lý của Đức Phật cũng vậy, mặc dù nó là chân lý, nó vẫn không là chân lý đối với những người không thật sự biết nó. Bất kể nó tuyệt vời và kỳ diệu đến đâu, nó vẫn vô giá trị đối với họ.

Tại sao người ta nắm giữ sự khổ? Không ai muốn khổ, nhưng người ta cứ tạo ra nguyên nhân của sự khổ,

gần như thể họ lang thang khắp nơi tìm kiếm nó. Con người thật sự muốn tìm kiếm hạnh phúc, nhưng tâm tạo ra quá nhiều đau khổ. Chỉ nhìn thấy bấy nhiêu cũng đủ. Đó là bởi vì chúng ta không biết sự khổ. Chúng ta không biết sự khổ, không biết nguyên nhân của sự khổ, không biết sự chấm dứt đau khổ, và không biết con đường dẫn đến sự chấm dứt đau khổ. Đó là tại sao người ta cư xử như vậy.

Những người này có quan niệm sai lầm, tức tà kiến, nhưng họ không nhìn thấy nó là tà kiến. *Bất cứ điều gì chúng ta nói, tin tưởng hay làm mà nó dẫn tới khổ đau, đều là tà kiến. Nếu không phải là tà kiến, nó sẽ không dẫn đến khổ đau.* Chúng ta sẽ không dính mắc vào khổ đau hay hạnh phúc, hoặc bất cứ tình trạng nào. Chúng ta sẽ để sự việc diễn tiến tự nhiên, như một dòng nước. Chúng ta không phải ngăn nó lại. Chúng ta cứ để nó trôi chảy theo hướng tự nhiên. Giáo Pháp cũng thế, nó trôi chảy tự nhiên. Nhưng cái tâm vô minh thì cố chống lại Giáo Pháp dưới hình thức tà kiến. Nó bay nhảy lung tung, nhìn thấy tà kiến ở những nơi khác, ở những người khác. Trong khi đó, chính chúng ta cũng có tà kiến, nhưng chúng ta không nhìn thấy. Hãy xem xét điều này.

Đa số người vẫn kẹt trong mạng lưới khổ đau, vẫn lang thang trong luân hồi. Nếu bệnh đau phát sinh, tất cả những gì họ làm là nghĩ cách dứt trừ nó. Họ muốn nó ngừng càng sớm càng tốt. Họ không quán chiếu rằng đây là bản chất tự nhiên của các Pháp hữu vi. Thân thể thay đổi và người ta không thể chấp nhận điều đó. Họ phải dứt trừ cái đau nhưc bằng mọi giá. Tuy nhiên, đến cuối cùng, họ vẫn không thắng, họ

không thể đánh bại chân lý. Tất cả đều sụp đổ. Đây là một thứ mà người ta không muốn xem xét. Tu hành để giác ngộ chân lý là điều tuyệt vời nhất. Tại sao Đức Phật phát triển tất cả Ba La Mật⁶⁰? Để Ngài có thể giác ngộ chân lý và hướng dẫn những người khác tu hành và đắc Đạo như Ngài.

Để hạnh phúc hay khổ đau phát sinh, phải có tự ngã. Phải có cái “tôi” và “của tôi”, phải có cái hình dáng bên ngoài này. Nếu tất cả những thứ này phát sinh, tâm đi thẳng tới cái siêu việt, thì nó xóa đi những hình thức bên ngoài. Nó xóa đi sự vui thích, chán ghét và dính mắc vào những thứ đó. Giống như khi chúng ta đánh mất một thứ gì mình yêu chuộng: Khi chúng ta tìm thấy nó lại, sự lo lắng của chúng ta tan biến. Khi chúng ta tu hành và ngộ Đạo, mỗi khi có vấn đề, chúng ta giải quyết nó ngay tại đó và lúc đó. Và vấn đề tan biến hoàn toàn.

Tại sao chúng ta vẫn chưa khai ngộ, chưa thể buông bỏ? Bởi vì chúng ta vẫn chưa thấy rõ sự nguy hiểm. Sự hiểu biết của chúng ta sai lạc. Nếu chúng ta biết rõ như Đức Phật hay như những vị A La Hán Đệ Tử Phật, chúng ta chắc chắn sẽ buông bỏ, và vấn đề của mình sẽ tan biến hoàn toàn mà không có gì khó khăn cả. Khi tai nạn nghe âm thanh, hãy để chúng làm công việc của chúng. Khi mắt bạn làm phận sự của nó với những hình sắc, hãy để chúng làm thế. Khi mũi bạn làm việc với những mùi vị chung quanh, hãy để nó làm công việc của nó. Khi thân thể bạn kinh nghiệm sự xúc chạm, hãy để nó hoàn thành nhiệm vụ của nó. Nếu chúng ta

⁶⁰ Ba La Mật: Những đức hạnh viên mãn của một vị Bồ Tát.

cứ để cho các giác quan của mình làm bốn phận tự nhiên của chúng, vấn đề từ đâu mà phát sinh? Không có vấn đề nữa. Cùng thể ấy, tất cả những thứ thuộc về cái bên ngoài, hãy để chúng với cái bên ngoài. Và nhận biết cái siêu việt là gì. Chỉ việc làm “*người tỉnh giác*” biết mà không nắm giữ, biết và để sự việc diễn tiến tự nhiên.

Để biết Giáo Pháp, bạn phải biết theo cách này. Đó là biết cách có thể vượt lên khổ đau. Loại kiến thức này rất quan trọng. Biết cách chế tạo đồ đạc, biết cách dùng các dụng cụ, biết tất cả những kỹ thuật của thế gian, những kiến thức này đều có chỗ dụng của chúng, nhưng chúng không phải là thứ kiến thức tối thượng. Giáo Pháp phải được biết như cách tôi giải thích ở đây. *Bạn không cần phải biết thật nhiều; chỉ bấy nhiêu là đủ để tu hành - biết và rồi buông bỏ.* Bạn không cần phải chết trước khi có thể vượt lên khổ đau. Bạn vượt lên sự khổ đau ngay trong đời này, bởi vì bạn biết cách giải quyết vấn đề. Bạn biết cái bên ngoài, biết cái siêu việt. Hãy biết chúng ngay trong đời này, trong khi bạn tu hành ở đây.

Bạn có thể bâng khuâng, “*Tại sao Ngài cứ nói điều này mãi?*”. Tôi làm sao có thể dạy điều gì khác hơn là sự thật? Nhưng dù nó là sự thật, đừng vội tin! Nếu bạn bám vào đó một cách mù quáng, nó trở thành sai. Cũng giống như khi bạn nắm chân con chó. Nếu bạn không thả ra, con chó sẽ quay lại cắn bạn. Cứ thử đi! Nếu bạn không thả ra, nó không có sự chọn lựa nào khác hơn là cắn bạn. Thế giới của những hình sắc cũng như thế. *Chúng ta sống thuận theo những quy ước, nhưng nếu*

Chúng ta bám chặt vào chúng, chúng sẽ dẫn đến khổ đau. Cứ để sự việc đi qua!

Mỗi khi cảm thấy mình rất đúng, đến độ chúng ta không muốn xem xét một thứ gì khác hay một người nào khác, chúng ta trở thành sai. Chúng ta có tà kiến. Khi đau khổ phát sinh, nó đến từ đâu? Từ tà kiến.

Cho nên tôi nói, *“Hãy thư giãn, đừng bám giữ sự việc”*. *“Đúng”* chỉ là một sự giả định, cứ để nó đi qua. *“Sai”* cũng là một điều kiện bên ngoài, cứ để nó là thế. *Nếu bạn cảm thấy mình đúng, và những người khác cho là bạn sai, đừng tranh cãi, cứ buông bỏ nó!* Bạn vừa biết ra, là buông bỏ ngay. Đây là con đường thẳng.

Nhưng thường thì không như vậy. Thông thường, người ta không chịu thua. Đó là tại sao có người, ngay cả những người tu hành mà chưa biết chính mình, có thể thốt ra những điều rất là ngu ngốc, đến nỗi không ai muốn nghe. Thế nhưng, họ nghĩ là họ khôn ngoan hơn những người khác. Lại có những người không thể lắng nghe Pháp, nhưng họ nghĩ là họ khôn, là họ đúng. Họ chỉ quảng bá cái ngu xuẩn của mình.

Đó là tại sao bậc trí nói, *“Bất cứ lời nói nào không hiểu biết sự vô thường đều không phải lời của bậc trí, mà là lời của kẻ ngu. Nó là lời nói phỉnh gạt của một người không biết rằng sự khổ đang phát sinh ngay tại đó”*. Thí dụ, giả sử bạn quyết định đi Bangkok vào ngày mai và có người hỏi, *“Bạn đi Bangkok vào ngày mai phải không?”* Bạn trả lời, *“Tôi hy vọng đi tới Bangkok. Nếu không có gì trở ngại, tôi có lẽ sẽ đi”*. Đây là nói chuyện với Giáo Pháp trong tâm, nói chuyện với sự vô thường trong tâm, hiểu biết cái chân lý, đó là bản chất

không chắc chắn và tạm bợ của thế gian. Bạn không chỉ nói, “Đúng, tôi chắc chắn sẽ đi Bangkok vào ngày mai”.

Còn nhiều hơn thế nữa. Sự tu hành ngày càng trở nên tế nhị hơn. Nhưng nếu không nhìn thấy Giáo Pháp, bạn có thể nghĩ rằng bạn đang nói đúng khi thật sự bạn là sai, và bạn rời xa bản chất thực của sự việc với mỗi lời nói. Nói ngắn gọn: Bất cứ điều gì mình nói hay làm mà mang đến khổ đau đều là tà kiến. Nó là ảo tưởng và là sự ngu ngốc. Đa số người tu hành không suy nghĩ như thế. Bất cứ thứ gì họ thích, họ nghĩ là đúng, họ tin tưởng ngay. Nếu họ nhận một món quà, một tước hiệu mới, hay một sự thăng chức, hay ngay cả một lời khen tặng, họ cho rằng điều đó là tốt đẹp, là vĩ đại, và rồi lòng kiêu hãnh của họ được thổi phồng lên. Họ không xem xét, *“Ta là ai? Cái gọi là tốt đẹp này ở đâu vậy? Nó từ đâu đến? Những người khác có cùng thứ đó không?”*

Đức Phật dạy rằng chúng ta nên ứng xử một cách bình thường. Nếu chúng ta không thật sự nghiên ngẫm điều này, ảo tưởng sẽ vẫn nằm đó bên trong mình, chúng ta sẽ chìm đắm trong tài sản, chức vị và sự khen tặng. Bởi vì chúng, chúng ta trở thành một người khác: chúng ta nghĩ rằng mình tốt hơn trước, hay là một nhân vật gì đặc biệt. Thật ra, con người không là một thứ gì cả. Bất cứ chúng ta là gì, nó chỉ ở thế giới bên ngoài. Nếu lấy đi cái bên ngoài và nhìn thấy cái siêu việt, chúng ta sẽ thấy rằng không có thứ gì ở đó cả. Đó chỉ là những tính chất của thế gian sinh vào lúc đầu, thay đổi ở lúc giữa và diệt ở lúc cuối. Nếu chúng ta nhìn thấy điều này, vấn đề không thể phát sinh, và mình mãn nguyện và bình an.

Vấn đề phát sinh khi chúng ta nghĩ giống như năm đệ tử tu khổ hạnh của Đức Phật. Họ làm theo sự chỉ dẫn của vị thầy, nhưng khi vị thầy thay đổi đường lối tu hành, họ không hiểu nổi. Họ cho rằng Đức Phật bỏ cuộc và quay trở lại với lối sống buông lung. Chúng ta có lẽ cũng làm như thế, mắc kẹt trong những đường lối cũ của mình và tin là mình đúng.

Cho nên tôi nói: *Hãy tu hành, nhưng cũng xem xét kết quả của sự tu hành. Xem xét kỹ những nơi mà bạn không chịu làm theo lời thầy hay sự giảng dạy.* Nơi nào không có sự xung đột, sự việc sẽ trôi chảy. Nơi nào có sự xung đột, sẽ có sự tắc nghẽn. Bạn tạo ra một tự ngã và sự việc dường như có thực chất. Đây là tà kiến. *Ngay cả cái đúng, nếu chúng ta bám chặt vào đó, không chịu nhượng bộ người nào, thì nó cũng trở thành sai.* Bám chặt vào điều đúng là sự xuất hiện của cái ngã và không có sự buông bỏ.

Nhiều người không hiểu điểm này. Nếu bạn hiểu và nhanh trí, bạn sẽ lập tức buông bỏ. Sự bám giữ vừa phát sinh, thì lập tức có sự buông bỏ. Bạn ép buộc tâm buông bỏ ngay tại đó và lúc đó.

Bạn phải nhìn thấy cả hai thứ: Sự bám giữ và người chống lại sự bám giữ. Mỗi khi kinh nghiệm một cảm thọ, bạn nên quán sát cách hai thứ này làm việc. Chỉ quán sát chúng! Hãy quán chiếu và liên tục tu hành như thế, rồi sự bám giữ sẽ yếu dần và trở nên thưa thớt dần. Chánh Kiến tăng lên khi tà kiến phai mờ dần. Sự bám giữ giảm dần, sự không bám giữ phát sinh. Đây là cách tu hành. Hãy xem xét điểm này. Học cách giải quyết vấn đề của bạn trong giây phút này.

CHƯƠNG 37: VÔ DUYÊN KHỞI⁶¹

Khi tâm vượt lên sự hữu vi, nó biết sự vô vi. Tâm trở thành vô vi, một cảnh giới không còn những yếu tố có điều kiện. Tâm không còn bị chi phối bởi những vấn đề của thế gian.

Mục đích chúng ta nghe Pháp, thứ nhất là để hiểu biết sáng tỏ sự việc mà mình chưa biết, và thứ hai là để bổ sung những kiến thức mình đã biết. Chúng ta phải dựa vào các buổi thuyết giảng để tăng thêm sự hiểu biết, trong đó, lắng nghe là cách chính yếu. Tâm là một thành phần quan trọng, phân biệt giữa cái tốt và xấu, đúng và sai. Nếu thiếu chánh niệm dù chỉ một phút thôi, chúng ta có thể điên loạn trong phút đó. Nếu thiếu chánh niệm trong nửa giờ, chúng ta có thể điên loạn trong nửa giờ đó. *Tâm chúng ta thiếu chánh niệm bao nhiêu lâu, thì chúng ta có thể điên loạn bấy nhiêu lâu.* Đó là tại sao việc chủ tâm nghe Pháp là một điều vô cùng quan trọng.

Tất cả chúng sinh trong thế giới này đều kinh nghiệm khổ đau. Mục đích của sự tu hành là để dứt trừ sự khổ đau này. Nếu khổ đau phát sinh, đó là vì chúng ta không thật sự biết nó. Bất kể chúng ta cố điều khiển nó chừng nào, qua tâm ý hay tài sản thế gian, đều không thể được. Chỉ qua sự hiểu biết rõ ràng, hiểu biết chân lý của sự khổ, thì khổ đau mới tan biến. Và điều này không chỉ đúng với người thế tục mà cũng đúng với

⁶¹ *Cảnh giới vô duyên là một cảnh giới không còn những yếu tố có điều kiện (duyên), không còn chịu ảnh hưởng của luật nhân duyên.*

người xuất gia. Bất cứ ai biết chân lý của sự việc, khổ đau sẽ tan biến. Những trạng thái tốt và xấu là những sự thật không thay đổi. Pháp có nghĩa là một thứ không thay đổi, nó duy trì chính nó. Sự biến đổi duy trì sự đổi thay của nó, sự tĩnh lặng duy trì sự tĩnh lặng của nó. Tốt và xấu duy trì tình trạng của chúng, giống như nước nóng duy trì sự nóng của nó, nó không thay đổi vì một người nào: dù bạn già hay trẻ, quốc tịch là gì, nó cũng nóng. Cho nên, Pháp được định nghĩa là cái duy trì tình trạng của nó. Trong sự tu hành, chúng ta phải biết cái nóng và cái mát, đúng và sai, tốt và xấu. Ví như, nếu biết sự bất thiện, chúng ta sẽ không tạo ra nhân duyên bất thiện, lý do khiến sự bất thiện phát sinh.

Đây là tu hành. Tuy nhiên, phần lớn người tu hành là những người nghiên cứu hay thực hành Giáo Pháp mà chưa hợp nhất với Giáo Pháp, chưa dập tắt nguyên nhân của sự bất thiện và rối ren trong tâm. Chừng nào nguyên nhân của sự nóng vẫn còn hiện diện, chúng ta không thể tránh được cái nóng. Cùng thế ấy, chừng nào nguyên nhân của sự rối ren vẫn còn trong tâm, chúng ta không thể tránh được sự rối ren, bởi vì nó phát sinh từ gốc ngọn này. Chừng nào cái gốc chưa được dập tắt, sự rối ren sẽ phát sinh trở lại. Mỗi khi chúng ta làm điều thiện, sự thiện lành phát sinh trong tâm. Nó phát sinh từ nguyên nhân của nó. Khi hiểu biết nguyên nhân, chúng ta có thể tạo ra chúng, và kết quả chắc chắn sẽ theo sau. Nhưng thông thường, người ta không tạo ra những nguyên nhân đúng đắn. Họ rất muốn sự thiện lành, nhưng họ không làm việc để mang nó đến với mình. Tất cả những gì họ có là những hậu quả xấu, chúng cuốn hút tâm vào sự khổ.

Tất cả những gì người ta muốn thời nay là tiền bạc. Họ nghĩ rằng nếu có đủ tiền, mọi thứ sẽ tốt đẹp, nên họ dành hết thời giờ để kiếm tiền. Họ không tìm kiếm sự thiện lành. Điều này cũng giống như muốn có thịt ăn, nhưng không dùng muối để bảo quản nó. Bạn cứ để miếng thịt ở đó cho đến khi nó thối rữa. Những ai muốn tiền không chỉ nên biết cách kiếm tiền, mà còn phải biết cách giữ gìn cho nó. Nếu bạn muốn thịt, bạn không thể cứ mua nó rồi để nó nằm đó. Nó sẽ thối rữa.

Suy nghĩ như thế là sai. Kết quả của sự suy nghĩ sai lạc là sự rối ren và hỗn loạn. Đức Phật giảng dạy Giáo Pháp để chúng ta thực hành, chứng nghiệm Giáo Pháp và hợp nhất với nó để khiến tâm là Giáo Pháp. Khi tâm là Giáo Pháp, nó sẽ hạnh phúc và mãn nguyện. *Sự vận hành của luật luân hồi nằm trong thế giới này, và sự chấm dứt khổ đau cũng ở nơi thế giới này.*

Mục đích của sự tu hành là khiến cho tâm vượt lên sự khổ đau. Thân thể không thể vượt lên khổ đau một khi sinh ra, nó phải kinh nghiệm bệnh, đau, già và chết. Chỉ có tâm mới có thể vượt lên trên sự bám giữ và dính mắc. Tất cả giáo lý của Đức Phật đều là những phương tiện để đạt đến mục đích này.

Ví dụ, Đức Phật giảng dạy về các Pháp hữu vi và vô vi. Pháp hữu vi thì hằng hà sa số hữu hình hay vô hình, lớn hay nhỏ, nếu tâm chúng ta còn chịu ảnh hưởng của ảo giác, nó sẽ chế biến những thứ này, phân loại chúng thành tốt và xấu, ngắn và dài, thô và vi tế. Tại sao tâm chế biến như thế? Bởi vì nó không biết cái thực tại tương đối. Nó không biết chút gì về luật duyên khởi. Không biết những điều này, tâm không nhìn thấy

Pháp. Không nhìn thấy Pháp, tâm nắm giữ đủ thứ. Chừng nào tâm còn bị trói buộc bởi sự nắm giữ, con người không thể ra khỏi cảnh giới duyên khởi. Chừng nào con người còn chưa ra khỏi cảnh giới duyên khởi, họ còn bị rối rắm và chịu ảnh hưởng của sinh, lão, bệnh, tử, ngay cả trong sự suy nghĩ. Cái tâm như thế là một Pháp hữu vi.

Pháp vô vi nói đến cái tâm đã nhìn thấy Pháp, thấy sự thật về ngũ uẩn, biết rằng chúng là tạm bợ, bất toàn và vô chủ. Tất cả những ý tưởng về “tôi” hay “của tôi” “họ” hay “của họ” đều thuộc về cái thực tại tương đối. Thật vậy, chúng đều là những điều kiện. Khi biết thực chất của những điều kiện, chúng ta biết thực chất của những quy ước. Khi chúng ta biết những điều kiện không phải là chúng ta, không thuộc về chúng ta, chúng ta buông bỏ tất cả điều kiện và quy ước. Khi buông bỏ các điều kiện, chúng ta ngộ Đạo hay giác ngộ Pháp. Khi ngộ Đạo, chúng ta biết rõ ràng. Chúng ta biết điều gì? Chúng ta biết rằng ngoài những điều kiện và quy ước ra, không có gì cả. Không có tự ngã, không có “chúng ta” hay “họ”. Đây là hiểu biết bản chất của sự việc.

Nhìn thấy sự việc như thế, tâm vượt lên chúng. Thân thể có thể già, bệnh và chết, nhưng tâm vượt lên những trạng thái này. *Khi tâm vượt lên sự hữu vi, nó biết sự vô vi. Tâm trở thành vô vi, một trạng thái không còn những yếu tố có điều kiện. Tâm không còn bị chi phối bởi những vấn đề của thế gian.* Các điều kiện không còn ô nhiễm tâm. Hạnh phúc và đau khổ không còn ảnh hưởng tâm. Không một thứ gì có thể ảnh hưởng tâm hay thay đổi nó. Tâm đã thoát khỏi mọi sự chế biến. Nhìn thấy bản chất của điều kiện và quy ước,

tâm giải thoát. Cái tâm giải thoát này gọi là vô vi, không còn bị chi phối bởi năng lực chế biến. Nếu tâm không thật sự biết những điều kiện và quy ước, nó bị những thứ này ảnh hưởng. Khi gặp sự tốt, xấu, vui, buồn, tâm chế biến thuận theo những cảm thọ đó. Nó chế biến bởi vì vẫn còn có nguyên nhân ở đó. *Nguyên nhân là sự tin rằng thân thể là 'ta' 'hay 'của ta'; cái cảm giác đó là 'ta' hay 'của ta'; cái nhận thức đó là 'ta' hay 'của ta', cái quan điểm đó là 'ta' hay 'của ta'.* Xem xét sự việc theo cách này là nguồn gốc của vui sướng, khổ đau, sinh, già, bệnh, chết. Đây là cái tâm hữu vi xoay chuyển và thay đổi mãi dưới sự chi phối của những điều kiện thế gian.

Khi chúng ta vừa có được một thứ gì, tâm liền bị chi phối bởi nó. Nó khiến cho tâm cảm thấy sung sướng, nhưng khi thứ đó biến mất, tâm đau khổ. Tâm trở thành nô lệ của những điều kiện, nô lệ của sự ham muốn. Bất kể tâm tiếp nhận điều gì từ thế giới, nó đều bị ảnh hưởng. Cái tâm này không có chỗ ẩn náu. Nó chưa biết rõ chính mình, chưa giải thoát. Nó chưa có một nền móng vững chắc. Ngay cả một đứa trẻ cũng có thể khiến cho bạn tức giận. Ngay cả một đứa trẻ cũng có thể phỉnh gạt bạn, khiến bạn khóc hay cười. Ngay cả người già cũng bị lừa. Các điều kiện uốn nắn cái tâm ảo tưởng, khiến nó lúc thương, lúc ghét, lúc vui, lúc buồn. Chúng uốn nắn tâm như thế bởi vì chúng ta làm nô lệ cho chúng. Chúng ta là nô lệ của tham ái (*Tanhā*). Tham ái ra lệnh là chúng ta vâng lời ngay. Tôi nghe người ta than phiền, *"Tôi khổ quá! Tối ngày, tôi làm việc ở ngoài đồng. Tôi không có thời gian ở nhà. Ngay cả giữa trưa, tôi cũng phải làm việc dưới cái nóng cháy da. Những*

lúc trời lạnh buốt, tôi cũng không thể ở nhà, tôi phải đi làm. Tôi bị áp bức quá! Nếu tôi hỏi họ, *“Tại sao bạn không bỏ nhà đi tu cho rồi?”*, họ nói, *“Không được! Tôi còn có trách nhiệm”*. Tham ái giữ họ lại. Đồi lúc đang cày ruộng, bạn mắc tiểu đến độ phải tiểu ngay ra đó, giống như những con trâu vậy! Tham ái nô lệ chúng ta đến thế!

Khi tôi hỏi. *“Cuộc sống lúc này ra sao rồi? Bạn có thời giờ để tới thiền viện không?”* thì họ nói, *“Bạn quá thôi!”*. Tôi không biết là chuyện gì mà nó nghiêm trọng đến thế! Đây chỉ là những điều kiện, những sự chế biến. Chúng ta nên nhìn thấy bản chất của những thứ bên ngoài của những điều kiện. Đây là nhìn thấy Pháp, nhìn thấy bản chất của sự việc. Nếu bạn thật sự nhìn thấy hai thứ này, bạn sẽ buông bỏ chúng.

Bất cứ điều gì bạn có được, nó không có thực chất. Mới đầu, nó có vẻ tốt, nhưng cuối cùng nó cũng trở thành xấu. Và rồi nó khiến bạn thương, ghét, khóc, cười. Tại sao thế? Bởi vì tâm vẫn chưa phát triển.

Vào thời xưa, khi có người chết, người ta mời các Sư tới tụng bài Kinh về bản chất vô thường của thế gian. Tất cả điều kiện đều vô thường: Thân và tâm đều vô thường, chúng biến đổi mãi. Có điều nào trong cái thân này mà không thay đổi không? Tóc, móng, răng, da,... chúng có còn giống như xưa không? Cái tâm nó có ổn định không? Thử nghĩ đi. Sự sinh và diệt xảy ra bao nhiêu lần trong một ngày? Cho nên, cả thân và tâm đều luôn sinh diệt và rối rắm. Bạn không thể nhìn thấy những thứ này đúng với sự thật là vì bạn cứ tin vào sự giả dối. Bạn như bị một người mù chỉ đường, dẫn bạn

vào tận rừng sâu. Làm sao ông có thể đưa bạn đến chỗ an toàn khi ông không thể thấy gì cả? Cùng thế ấy, *tâm của chúng ta bị phỉnh gạt bởi những điều kiện, khiến chúng ta đau khổ trên hành trình tìm kiếm hạnh phúc, khiến chúng ta bị trở ngại trong công cuộc tìm kiếm bình an. Chúng ta muốn dứt trừ khổ đau và trở ngại, nhưng lại tạo ra chính những thứ đó. Và rồi chúng ta than phiền. Chúng ta tạo ra những nguyên nhân xấu, và chúng ta làm thế là vì mình không biết sự thật về những cái bên ngoài và những điều kiện.*

Những quan niệm như “*xuất gia*” và “*tại gia*” cũng chỉ là những quy ước, những sự chế biến. Chúng ta tạo ra chúng bởi vì lúc ban đầu chúng không có ở đó. Nó giống như một cái đĩa trống, bạn có thể đặt bất cứ thứ gì vào đó bởi vì nó trống trơn. Đây là bản chất của cái thực tại tương đối. Đàn ông và phụ nữ chỉ là những sự quy ước, cũng như với mọi thứ khác chung quanh chúng ta.

Nếu hiểu bản chất của những quy ước, bạn có thể sống bình an. Nhưng nếu bạn tin rằng một người, một vật, cái “*của tôi*”, cái “*của họ*” v.v... là những thứ có thực, bạn sẽ phải cười, phải khóc vì chúng. Nếu chúng ta xem những thứ đó là “*của mình*”, chúng ta sẽ chắc chắn đau khổ. Đây là tà kiến.

Nhưng chúng ta không đè nén những điều kiện này, mà mang chúng theo với mình, và đau khổ vì chúng. Chúng ta lạc lối trong những điều kiện như thế đó. Thiên đàng, địa ngục và Niết Bàn đều được tìm thấy tại điểm này.

CHƯƠNG 38: LỜI BẠT

Khi nào bạn mới ngừng? Hay là bạn sẽ tiếp tục học hỏi Giáo Pháp theo kiểu này? Thế cũng được, nhưng bạn phải biết rằng *không phải cái học bên ngoài mà cái học bên trong mới là quan trọng*. Với cái học ở bên trong, bạn khảo sát con mắt, lỗ tai, cái mũi, cái lưỡi, cái thân và cái tâm này. Đây là cái học thật. Học hỏi từ sách vở chỉ là bên ngoài, và cái học này không biết bao giờ mới kết thúc.

Khi mắt nhìn thấy hình sắc, điều gì xảy ra? Khi tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm vật, điều gì xảy ra? Khi thân và tâm tiếp xúc với những thứ hữu hình và sinh ra các cảm thọ khác nhau, điều gì xảy ra? Tham, sân, si có còn ở đó không? Chúng ta có lạc lối trong những hình sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm và Pháp không? Đây là cái học bên trong. Cái học này có điểm dừng, điểm hoàn tất.

Nếu học mà không hành, chúng ta sẽ không đạt được kết quả. Nó cũng giống như một người nuôi bò. Buổi sáng, ông dẫn bò ra đồng; buổi chiều, ông dẫn chúng về chuồng nhưng ông không bao giờ uống sữa bò. Học hỏi cũng tốt, nhưng đừng để nó giống như thế. Bạn nên nuôi bò và uống sữa của nó luôn. Để có được những kết quả tốt nhất, bạn phải học và hành.

Giống như một người nuôi gà, nhưng không nhặt trứng gà. Tất cả những gì ông có được là phân gà! Đây là điều mà tôi nói với những người nuôi gà. Đừng để mình trở thành như thế! Điều này có nghĩa là chúng ta nghiên cứu Kinh điển, nhưng chúng ta không biết cách dứt trừ phiền não, không biết cách đoạn diệt tham, sân,

si khỏi tâm mình. *Học mà không hành, không dứt trừ được phiền não, sẽ không đi tới đâu cả.*

Đức Phật muốn chúng ta nghiên cứu Kinh điển, và rời từ bỏ những hành động bất thiện từ thân, khẩu, ý; để phát triển sự thiện lành trong hành động, lời nói và tư tưởng của mình. Nếu chúng ta chỉ nói suông mà không hành động tương ứng, sự tu hành đó vẫn chưa hoàn toàn. Cho nên, học và hành đều phải hài hòa.

Bát Chánh Đạo của Đức Phật, con đường có tám yếu tố để tu hành, chính là cái thân thể này: hai mắt, hai tai, hai lỗ mũi, một cái lưỡi, và một cái thân. Đây là Đạo. Và tâm là người đi trên con đường Đạo. Cho nên, cả sự học hỏi lẫn sự tu hành phải hiện diện trong hành động, lời nói, và ý nghĩ của mình.

Bạn có bao giờ thấy Kinh điển giảng dạy về điều gì khác hơn thân, khẩu và ý không? Kinh điển chỉ giảng dạy về điều này, không gì khác. Phiền não sinh ra tại đây. Nếu bạn biết chúng, chúng mất ngay tại đây. Cho nên, bạn phải hiểu rằng cả sự tu hành lẫn sự nghiên cứu đều hiện diện ngay nơi đây. Nếu hiểu bấy nhiêu thôi, chúng ta biết tất cả. Trong lời nói, thì một lời nói chân thật sẽ tốt hơn cả một đời nói sai. Nói cách khác, một người học mà không hành cũng giống như một cái muỗng (*để múc*) trong một nồi canh. Nó ở trong nồi canh mỗi ngày, nhưng nó không biết mùi vị của canh.

Nếu bạn không tu hành, bạn có thể sẽ học hỏi cho đến chết mà vẫn không biết mùi vị của sự giải thoát!

PHỤ LỤC

1. A La Hán

A La Hán là danh từ chỉ một Thánh nhân đã đạt Niết Bàn rốt ráo, đoạn diệt sanh tử vì đã tận diệt hoàn toàn tất cả 10 loại ô nhiễm và phiền não (*Thân kiến, Hoài nghi, Giới cấm thủ, Sân hận, Tham dục, Tham sắc, Tham vô sắc, Phóng tâm, Kiêu mạn, Si mê*). Vị Thánh A La Hán đã làm xong những việc cần làm và thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử sau khi nhập diệt, nên còn được gọi là Bậc Thánh Vô Học.

2. Bát Chánh Đạo

Bát Chánh Đạo là con đường duy nhất để hành giả tu tập giải thoát, giác ngộ bao gồm tám yếu tố:

a) Chánh Kiến:

- Về pháp học: Hiểu biết đúng đắn, chân chánh Giáo Pháp như Luật Nhân Quả, Thuyết Nhân Duyên, Tứ Diệu Đế, Pháp Thiền Định, Thiền Minh Sát,.....
- Về Pháp hành: Chứng nghiệm Tứ Diệu Đế hay thực tánh Pháp (*Vô thường, Khổ, Vô ngã*).

b) Chánh tư duy:

- Về pháp học: Suy nghĩ đúng đắn về Giáo Pháp
- Về Pháp hành: Hướng tâm về đối tượng thiền

c) Chánh ngữ:

- Nói lời chân chánh, lợi mình, lợi người.
- Không nói dối, nói lời vô ích, nói lời thô ác, nói lời chia rẽ gây hại đến chính mình và người khác.

d) *Chánh nghiệp*:

- Không sát sinh, trộm cắp và tà dâm
- Bảo vệ sự sống, tài sản và sống đoan chính.

e) *Chánh mạng*:

- Nuôi mạng chân chánh bằng nghề nghiệp lương thiện đúng theo luật đời, luật đạo.
- Tránh các nghề nghiệp trực tiếp hay gián tiếp phạm 5 giới cấm (*Sát sinh, trộm cắp, tà dâm, tà ngữ và nghiện ngập*) như đồ tể, thợ săn, buôn vũ khí, buôn thuốc phiện, buôn thịt,

f) *Chánh tinh tấn*:

- Không ngừng nỗ lực trong việc ngăn ác, diệt ác, làm thiện và tăng thiện.
- *Khi hành thiền*: Nỗ lực duy trì chánh niệm, giữ tâm trên đối tượng thiền trong tất cả tư thế.

g) *Chánh niệm*: Dựa trên Pháp Thiền Tứ Niệm Xứ, hành giả hay biết, ghi nhận liên tục các đối tượng thuộc về Danh Sắc (*thân-tâm*) trong tất cả các tư thế đi, đứng, nằm, ngồi nhằm thấy được thực tánh Khổ, Vô thường, Vô ngã, ngăn chặn phiền não cũ tái sinh và phiền não mới phát sinh.

h) *Chánh định*: Sự định tâm khi tập trung và duy trì tâm trên đối tượng thiền.

- *Thiền Minh Sát*: Đạt được mức Sát Na Định.
- *Thiền Định*: Chứng Cận Định hoặc An Chỉ Định (*Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền*).

3. Giới - Định - Tuệ:

Giới - Định - Tuệ là con đường tu tập giải thoát, bao trùm trong Bát Chánh Đạo:

- ✓ **Giới hạnh:** Có chức năng đoạn trừ *các phiền não thô qua lời nói và hành động* bằng Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng.
- ✓ **Định tâm:** Có chức năng đè nén các *phiền não tư tưởng trong tâm* bằng Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.
- ✓ **Trí tuệ:** Có chức năng diệt trừ tận gốc các *phiền não ngủ ngầm trong vô thức* bằng Chánh kiến, Chánh tư duy khi thực chứng Giáo Pháp.

4. Hạnh Đầu Đà

Hạnh Đầu Đà (*Dhutanga*) có nguyên nghĩa là “giữ sạch”, là pháp tu nghiêm khắc, khó làm được Đức Phật Thích Ca cho phép. Đây là những giới luật nghiêm khắc, mà Đức Phật khuyên Chư Tăng nên hành trì để trau dồi những hạnh nhẫn nại, tri túc, buông bỏ, tinh tấn, an phận với những gì mình đang có, v.v...

Phép tu này giúp hành giả giảm thiểu những nhu cầu, tăng trưởng ý chí và giữ sạch những phiền não. Vị Tỳ Khưu có thể hành một hoặc nhiều giới của hạnh Đầu Đà trong một thời gian dài hay ngắn, tùy theo lời nguyện. Thanh Tịnh Đạo liệt kê 13 Pháp khác nhau của hạnh Đầu Đà: (1) Mặc y phục rách vá, (2) Chỉ có 3 y, (3) Khất thực để sống, (4) Khất thực từng nhà, (5) Ăn một lần trong ngày trước 12 giờ, (6) Chỉ ăn trong bát, (7) Không ăn tàn thực, (8) Ở rừng, (9) Ở gốc cây, (10) Ở

giữa trời, (11) Ở nghĩa địa, (12) Ngủ đầu cũng được, (13) Ngồi không nằm.

5. Ba La Mật

Ba La Mật (*Pārami*) là những phẩm hạnh giúp cho hành giả thoát khỏi khổ đau, chứng ngộ Niết Bàn.

Có 10 phẩm hạnh Ba La Mật: Bố thí, Trì giới, Nhẫn nại, Tinh tấn, Trí tuệ, Xuất gia, Chân thật, Quyết tâm, Tâm từ, Tâm xả.

Có ba cấp độ Ba La mật:

- *Bậc hạ*: Hy sinh toàn bộ tài sản.
- *Bậc trung*: Hy sinh một phần thân thể.
- *Bậc thượng*: Hy sinh cả tính mạng.

Tùy theo hạnh nguyện của hành giả muốn đạt thành tựu giác ngộ nào mà tích lũy đủ 10 Ba La Mật tương ứng với các cấp độ như sau:

- *Phật Toàn Giác*: Tích lũy tròn đủ 3 bậc ($3 \times 10 = 30$)
- *Phật Độc Giác*: Tích lũy đủ bậc hạ, trung ($2 \times 10 = 20$)
- *Thinh Văn (A La Hán)*: Tích lũy đủ 10 bậc hạ

Mười phẩm hạnh Ba La Mật cụ thể như sau:

- 1) **Bố thí (*Dāna*)**: Hạnh bố thí, cúng dường với tâm trong sạch và trí tuệ hiểu biết Giáo Pháp như Luật nhân quả.
- 2) **Trì giới (*Sīla*)**: Hạnh giữ giới luật trong sạch tùy theo hành giả là người xuất gia hay tại gia.
- 3) **Nhẫn nại (*Khanti*)**: Hạnh kiên nhẫn, chịu khó khi đối diện với nghịch cảnh và chúng sinh với tâm bình thản, thông cảm, bao dung.

- 4) **Tinh tấn (Viriya):** Hạnh nỗ lực không ngừng để diệt trừ phiền não và tăng trưởng thiện Pháp.
- 5) **Trí tuệ (Pañña):** Hạnh vun bồi trí tuệ không ngừng về Văn tuệ (nghe, học), Tư tuệ (suy xét) và Tu tuệ (hành thiền để thực chứng chân lý Tứ Diệu Đế).
- 6) **Xuất gia (Nekkhamma):** Hạnh từ bỏ, xả ly dục lạc thế gian.
- 7) **Chân thật (Sacca):** Hạnh chân thật và tôn trọng sự thật.
- 8) **Quyết tâm (Adhiṭṭhāna):** Hạnh quyết tâm mạnh mẽ trên đường tu tập.
- 9) **Tâm từ (Mettā):** Hạnh tình thương bao la, muốn san sẻ niềm vui đến mọi chúng sinh.
- 10) **Tâm xả (Upekkhā):** Hạnh bình tâm, buông xả trước mọi thuận cảnh, nghịch duyên.

6. Luân Hồi

Chỉ những đời sống tiếp nối nhau, trạng thái bị luân chuyển của một loài hữu tình khi chưa đạt giải thoát, chúng ngộ Niết Bàn. Nguyên nhân trói buộc trong luân hồi là các pháp bất thiện, chủ yếu là Vô minh và Tham ái. Có 31 Cảnh giới mà chúng sinh tái sinh vào tùy theo nghiệp lực được phân làm 3 cõi như sau:

- ✓ **Dục giới:** Có 11 Cảnh Dục giới
 - 4 Cảnh giới khổ: Địa Ngục, Ngạ Quỷ, Súc Sinh, Asura (A Tu La hay Quỷ, thần)
 - 7 Cảnh giới hạnh phúc: Người, Tứ Đại Thiên Vương, Đao Lợi, Dạ Ma, Đẩu Suất, Hóa Lạc Thiên, Tha Hóa Tự Tại Thiên.

- ✓ **Sắc giới:** Có 16 Cảnh Sắc giới
 - *Cảnh Sơ thiền:* Phạm Chúng Thiên, Phạm Thụ Thiên, Đại Phạm Thiên
 - *Cảnh Nhị thiền:* Thiệu Quang Thiên, Vô Lượng Quang Thiên, Quang Âm Thiên
 - *Cảnh Tam thiền:* Thiền Tịnh Thiên, Vô Lượng Tịnh Thiên, Biến Tịnh Thiên, Quảng Quả Thiên, Vô Tưởng Thiên
 - *Cảnh Tứ thiền:* Vô Phiền Thiên, Vô Nhiệt Thiên, Thiện Hiện Thiên, Thiện Kiến Thiên, Sắc Cứu Cánh Thiên.
- ✓ **Vô sắc giới:** Có 4 Cảnh Vô Sắc giới
 - *Không Vô Biên Xứ Thiên*
 - *Thức Vô Biên Xứ Thiên*
 - *Vô Sở Hữu Xứ Thiên*
 - *Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ Thiên*

7. Lục trần

Sáu đối tượng của sáu giác quan:

- ✓ **Sắc:** Hình sắc, màu sắc là đối tượng của mắt
- ✓ **Thanh:** Âm thanh là đối tượng của tai
- ✓ **Mùi:** Mùi là đối tượng của mũi
- ✓ **Vị:** Vị là đối tượng của lưỡi
- ✓ **Xúc:** Vật xúc chạm là đối tượng của thân
- ✓ **Pháp:** Tất cả các đối tượng còn lại (*ngoại trừ Sắc, Thanh, Mùi, Vị, Xúc*) là đối tượng của tâm.

8. Mười Hai Nhân Duyên

Mọi hiện tượng tâm lý và vật lý tạo nên đời sống đều nằm trong một mối liên hệ với nhau. Chúng là nguyên nhân của một yếu tố này và là kết quả của một yếu tố khác, tạo thành vòng tròn Thập Nhị Nhân Duyên, thể hiện sự luân hồi của các chúng sinh hữu tình. Các nhân duyên (*nhân chính và duyên phụ*) này gồm có 12 yếu tố như sau:

- 1) *Vô minh (Avijjā)*: Sự không thấu hiểu Tứ Diệu Đế; *Vô minh* sinh ra *Hành*.
- 2) *Hành (Saṅkhāra)*: Hành động tạo nghiệp (*Thiện, bất thiện, trung tính*) có chủ ý thông qua thân, khẩu, ý; *Hành* sinh ra *Thức*.
- 3) *Thức (Viññāṇa)*: Thức tái sinh vào cảnh giới mới; *Thức* sinh ra *Danh Sắc*.
- 4) *Danh Sắc (Nāma-rūpa)*: Thân và tâm; *Danh Sắc* sinh ra *Lục Căn*.
- 5) *Lục Căn (Saḷāyatana)*: Sáu giác quan đầy đủ (Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý); *Lục Căn* sinh ra *Xúc*.
- 6) *Xúc (Phassa)*: Sự tiếp xúc của Sáu giác quan với Sáu trần (Sắc, thanh, mùi, vị, xúc, pháp); *Xúc* sinh ra *Thọ*.
- 7) *Thọ (Vedanā)*: Cảm giác trên thân và cảm xúc trong tâm; *Thọ* sinh ra *Tham Ái*.
- 8) *Tham Ái (Taṇhā)*: Tham muốn (*muốn có - Tham và muốn không - Sân*); *Tham Ái* sinh ra *Thủ*.
- 9) *Thủ (Upādāna)*: Chấp thủ, ràng buộc; *Thủ* sinh *Hữu*.
- 10) *Hữu (Bhava)*: Nghiệp hữu hay trở thành; *Hữu* tạo ra *Sinh*.

- 11) *Sinh (Jāti)*: Kiếp sống mới bắt đầu. Sinh tạo ra Già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não.
- 12) *Già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não (Jarā-maraṇam)*: Các chúng sinh luân hồi đều phải trải qua tất cả những khổ đau này.

Thuyết Thập nhị nhân duyên giải thích nguyên nhân của Khổ, và các Pháp hữu vi đều do nhân duyên mà sinh ra nên chúng vô ngã không có tự tánh. Mọi chúng sinh trong ba cõi đều do nhân duyên, nghiệp lực mà sinh ra. Trong đó, Vô Minh và Tham Ái là hai nhân chính làm chúng sinh luân hồi. Cho nên, chúng ta tu tập theo Bát Chánh Đạo (Giới – Định – Tuệ) để phá bỏ Vô Minh và Tham Ái để đạt hạnh phúc giải thoát Niết Bàn.

9. Năm Chướng Ngại (*Nivarāṇa-Năm Triền Cái*)

Năm pháp chướng ngại làm cản trở việc tiến hành Thiền Định, làm cho tâm không thể an trú trong đề mục thiền định duy nhất, đó là: Tham (*ham thích*), Sân (*chán, ghét, sợ, lo*), Hôn trầm (*thân mệt, tâm lười, buồn ngủ*), Trạo hối (*phóng tâm, hối tiếc*) và Hoài nghi.

Muốn chế ngự, đè nén 5 pháp chướng ngại này cần phải nhờ đến 5 chi thiền.

10. Năm chi thiền (*jhānaṅga*)

Năm chi thiền đó là 5 tâm sở đồng sanh trong Sơ thiền sắc giới tâm, có khả năng chế ngự được 5 pháp chướng ngại.

Năm chi thiền là:

1- **Tầm** (*Vitakka*): Hướng tâm đến một đề mục thiền định duy nhất làm đối tượng.

2- **Tứ** (*Vicāra*): Quan sát đối tượng ấy.

3- **Hỷ** (*Pīti*): tâm hoan hỷ phát sanh do tâm an trú trong đối tượng ấy.

4- **Lạc** (*Sukha*): Thọ lạc, phát sanh do tâm an trú trong đối tượng ấy.

5- **Nhất tâm** (*Ekaggatā*): Nhất tâm, định tâm an trú vững chắc trong đối tượng ấy.

Năm chi thiền chế ngự Năm chướng ngại:

Trong Sơ thiền sắc giới, tâm có 5 chi thiền, có khả năng chế ngự được 5 pháp chướng ngại như sau:

- Tầm chế ngự Hôn trầm
- Tứ chế ngự Hoài nghi
- Hỷ chế ngự Sân hận
- Lạc chế ngự Trạo hối
- Nhất tâm chế ngự Tham

11. Ngũ Lực

Ngũ lực (*Pañcindriya*) là năm sức mạnh của năm trạng thái tâm căn bản (Ngũ căn) có khả năng làm chủ tâm, hướng đến Tuệ giác, đó là:

- **Tín lực**: Tin vào Tam Bảo, vị Thầy và Pháp tu tập
- **Tấn lực**: Nỗ lực bỏ ác, làm thiện và thanh lọc tâm
- **Niệm lực**: Hay biết, ghi nhận liên tục các đối tượng thuộc về thân-tâm khi hành Thiền Tứ Niệm Xứ.
- **Định lực**: Sự định tâm, tĩnh lặng trên đối tượng thiền tạo điều kiện cho tuệ giác phát sinh.
- **Tuệ lực**: Trí tuệ thực chứng Tứ Diệu Đế.

12. Niết Bàn

Niết Bàn (*Nibbāna*) là mục đích tối thượng của hành giả tu hành theo Phật giáo. Niết Bàn là trạng thái tận diệt mọi phiền não, đạt được niềm hạnh phúc tối thượng, an lạc vô điều kiện. Có 2 loại Niết Bàn chính:

- *Niết Bàn Hữu Dư*: Trạng thái tận diệt một phần hay toàn bộ phiền não, nhưng vẫn còn ngũ uẩn như khi các Bậc Thánh (Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán, Phật Độc Giác, Phật Toàn Giác) còn tại thế.
- *Niết Bàn Vô Dư*: Tất cả phiền não và ngũ uẩn đều tiêu hoại hoàn toàn như khi chư Phật Toàn Giác, Phật Độc Giác và A La Hán nhập diệt.

13. Ngũ Uẩn

Năm yếu tố tạo thành con người bao gồm toàn bộ thân tâm: *Sắc thuộc về thân và Thọ, Tưởng, Hành, Thức thuộc về tâm*. Ngũ uẩn chịu chi phối bởi 4 yếu tố như Nghiệp, Tâm, Vật thực và Thời tiết nên có đặc tính là Khổ não, Vô thường và Vô ngã.

- *Sắc*: Thân do Tứ đại (*đất, nước, gió, lửa*) hợp thành.
- *T thọ*: Cảm giác trên thân và cảm xúc trong tâm.
- *Tưởng*: Sự nhận biết, phân biệt mọi sự vật, hiện tượng khi Lục căn (*Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân, Ý*) tiếp xúc với Lục trần (*Sắc, Thanh, Mùi, Vị, Xúc, Pháp*).
- *Hành*: Sự phản ứng, tạo nghiệp qua thân, khẩu, ý
- *Thức*: Sự hay biết đối tượng đơn thuần, xuất hiện khi Lục căn tiếp xúc với Lục trần tương ứng, đó là Lục thức: Thấy (*Nhãn thức*), Nghe (*Nhĩ thức*), Ngửi (*Tỷ thức*), Nếm (*Thiệt thức*), Xúc chạm (*Thân thức*) và Suy nghĩ (*Ý thức*).

14. Pháp

Pháp có hai nghĩa:

1. **Pháp (Dhamma):** Chánh Pháp do Đức Phật giảng dạy, là ngôi thứ hai trong Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng). Pháp là chân lý, là quy luật, là con đường để hành giả nương theo tu tập hướng đến giải thoát giác ngộ.
2. **Pháp (Sự vật):** Có hai loại:
 - **Pháp hữu vi:** là những sự vật, hiện tượng do nhân duyên mà sanh ra và diệt đi. Đó là ngũ uẩn, 12 xứ (*Lục căn và Lục trần*), 18 giới (*Lục căn, Lục trần, Lục thức*),... tóm lại là danh pháp và sắc pháp, là pháp được cấu tạo bởi 4 nhân duyên: nghiệp, tâm, thời tiết, vật thực đều là **pháp vô ngã**.
 - **Pháp vô vi:** Đó là Niết Bàn, là trạng thái không do nhân duyên tạo ra nên bất biến, bất sinh, bất diệt. Niết Bàn có đặc tính Vô ngã nhưng không Vô thường và Khổ não.

15. Phiền Não

Phiền não là những trạng thái tâm thay đổi liên tục làm cho chúng sinh khổ não và chìm đắm trong luân hồi sinh tử. Có 10 phiền não chính mà hành giả phải tận diệt để đạt quả vị Phật hay A La Hán:

1. Thân kiến (*chấp thân là ta, của ta*)
2. Hoài nghi (*Hoài nghi về Tam Bảo, Nhân quả, luân hồi, Thầy, Pháp tu....*)
3. Giới Cấm Thủ (*chấp vào các nguyên tắc không đưa đến giải thoát*)

4. Sân hận (*Giận, Chán ghét, Lo lắng, Sợ hãi, Bất mãn*)
5. Tham dục (*ham mê ngũ dục: Sắc, thanh, mùi, vị, xúc hay Danh, Tài, Sắc, Ăn, Ngủ*)
6. Tham Sắc (*Dính mắc vào các Cảnh Thiền Sắc Giới*)
7. Tham Vô Sắc (*Dính mắc vào các Cảnh Thiền Vô Sắc Giới*)
8. Kiêu mạn (*ngã mạn, còn so sánh hơn, bằng, thua*)
9. Trạo hối (*Phóng tâm, xao lãng, thất niệm, hối hận*)
10. Si mê (*Chưa thực chứng Tứ Diệu Đế rốt ráo*)

Ngoài ra, trong Thanh Tịnh Đạo của Luận Sư Buddhaghosa (*Phật Minh hay Phật Âm*) có chia ra 10 phiền não như: Tham, Sân, Si, Mạn, Nghi, Kiến (*Tà kiến*), Hôn trầm (*buồn ngủ, mệt mỏi*); Trạo cử (*lãng xãng vọng động*), Vô tà (*không hổ thẹn tội lỗi*); Vô quý (*không ghê sợ tội lỗi*).

Đôi lúc, phiền não cũng được hiểu là Năm chướng ngại. Xem phụ lục Năm Chướng Ngại.

16. Tam Bảo

Tam Bảo là ba ngôi báu trong Phật giáo bao gồm Phật, Pháp, Tăng.

- Phật là Bậc Toàn Giác (*Chánh Đẳng Chánh Giác*).
- Pháp là Giáo Pháp của bậc giác ngộ.
- Tăng là các Đệ tử Phật (*Thánh và Phàm*), những vị đang tu học, bảo vệ và truyền bá Phật Pháp. Chỉ khi nào trở thành vị Thánh (*ít nhất là Tu Đà Hoàn hay Dự Lưu*), hành giả mới có niềm tin Tam Bảo tuyệt đối.

17. Thiền Định (*Samatha*)

- **Định nghĩa:** Thiền định là sự định tâm trong một đề mục thiền định duy nhất làm đối tượng, có khả năng chế ngự, làm vắng lặng tạm thời được 5 pháp chướng ngại (*Tham, Sân, Hôn Trầm, Trạo hối và Hoài nghi*), bằng 5 chi thiền (*Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc, Nhất tâm*), làm cho tâm an tĩnh vững chắc trong một đề mục thiền định ấy, dẫn đến sự chứng đắc tuần tự 4 tầng thiền sắc giới, 4 tầng thiền vô sắc giới.
- **Có 5 tầng thiền sắc giới** (với hành giả có tuệ chậm) với các chi thiền tương ứng:
 - + Sơ thiền: Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc, Nhất tâm
 - + Nhị thiền: Tứ, Hỷ, Lạc, Nhất Tâm
 - + Tam thiền: Hỷ, Lạc, Nhất tâm
 - + Tứ thiền: Lạc, Nhất tâm
 - + Ngũ thiền: Nhất tâm, Xả
 - **Có 4 bậc thiền Sắc giới** (với hành giả có tuệ nhanh thì Nhị thiền loại bỏ 2 chi thiền Tầm, Tứ):
 - + Sơ thiền: Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc, Nhất tâm
 - + Nhị thiền: Hỷ, Lạc, Nhất Tâm
 - + Tam thiền: Lạc, Nhất tâm
 - + Tứ thiền: Nhất tâm, Xả
 - Có 4 tầng thiền vô sắc giới:
 - + Không vô biên xứ
 - + Thức vô biên xứ
 - + Vô sở hữu xứ

+ Phi tướng phi phi tướng xứ

➤ **Đối tượng của thiền định**

Đối tượng của thiền định gồm có 40 đề mục:

- **10 đề mục hình tròn (*kaṣiṇa*):** Đất, nước, lửa, gió, màu xanh, màu đỏ, màu vàng, màu trắng, hư không, ánh sáng.
- **10 đề mục tử thi bất tịnh (*asubha*):** Tử thi trải qua vài ngày; biến sang màu tím thâm; chảy máu mủ; bị chặt thành từng mảnh; bị chó, quạ,...xé bỏ rải rác; bị chặt tay, chân, đầu, mình bỏ rải rác; bị đâm lủng nhiều lỗ; có máu chảy lai láng; có giòi đục khoét; còn bộ xương trắng.
- **10 đề mục tùy niệm (*anussati*):** 9 Ân Đức Phật, 6 Ân Đức Pháp, 9 Ân Đức Tăng, Giới trong sạch, Bồ thí, 5 Pháp của chư thiên, Sự chết, 32 thể trược, Trạng thái tịch tịnh an lạc Niết Bàn, Hơi thở vô ra.
- **4 đề mục tứ vô lượng tâm (*appamaññā*):** Niệm rải tâm Từ, Bi, Hỷ, Xả
- **1 đề mục quán vật thực đáng nhòm (*āhāre paṭikkūlasaññā*).**
- **1 đề mục phân tích tứ đại (*catudhātuvavatthāna*):** Đất, Nước, Gió, Lửa.
- **4 đề mục vô sắc giới (*āruppa*):** Hư không vô biên, Thức vô biên, Vô sở hữu, Phi tướng Phi Phi tướng

Pháp hành thiền định chỉ đề nên được phiên não tạm thời như đá đè cỏ nên hành giả vẫn còn phải chịu cảnh tử sanh luân hồi quanh quẩn trong tam giới, không thể giải thoát khổ. Pháp hành có thể dẫn đến sự

giải thoát tử sanh luân hồi trong tam giới là Pháp hành thiền tuệ với chức năng diệt trừ phiền não tận gốc.

18. Thiền Tuệ (Vipassanā)

➤ **Định Nghĩa:** Thiền tuệ là trí tuệ thấy rõ và biết rõ danh pháp (*tâm*), sắc pháp (*thân*) sanh rồi diệt, nên hiện thấy rõ biết rõ ba trạng thái chung: vô thường, khổ, vô ngã, dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc 4 Thánh Đạo, 4 Thánh Quả và Niết Bàn, diệt đoạn tuyệt được mọi tham ái cùng mọi phiền não và mọi ác pháp, giải thoát mọi cảnh khổ tử sanh luân hồi.

Qua tiểu sử của Đức Phật khi còn là Đức Bồ Tát, Ngài đã từng thọ giáo với vị *Đạo sư Ālāra Kālāmagotta* và vị *Đạo sư Udaka Rāmaputta* về *pháp hành thiền định*, Đức Bồ Tát đã chứng đắc tứ thiền sắc giới và tứ thiền vô sắc giới, là pháp hành cao nhất ở thời kỳ ấy, nhưng hoàn toàn không có *Pháp Hành Thiền Tuệ*, nên ngài vẫn chưa giác ngộ. Nhờ *Pháp Hành Thiền Tuệ*, do tự mình khám phá và ứng dụng, Ngài đã đạt thành tựu Phật Quả Chánh Đẳng Chánh Giác. Cho nên đây là pháp hành chỉ có trong Phật giáo, không có ngoài Phật giáo.

Thiền Tuệ có nhiều tên gọi khác nhau như *Thiền Minh Sát Tuệ*, *Thiền Tứ Niệm Xứ*, *Thiền Nguyên Thủy*, *Như Lai Thiền*.

➤ **Đối tượng của Pháp Hành Thiền Tuệ:**

Danh Pháp (*Tâm*) và Sắc Pháp (*Thân*) là đối tượng chính của Thiền Tuệ được phân ra cụ thể trong 4 đối tượng: *Thân, Thọ, Tâm, Pháp* theo Kinh Đại Niệm Xứ.

Thân, Thọ, Tâm, Pháp là 4 đối tượng của chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác cụ thể như sau:

✓ ***Thân quán niệm xứ***: có 14 đối tượng

1- Niệm hơi thở vô, hơi thở ra.

2- Niệm tứ oai nghi chính: đi, đứng, ngồi, nằm.

3- Niệm tất cả các oai nghi phụ: co, duỗi, quay....

4- Niệm 32 thể trược trong thân:

5- Niệm tứ đại: đất, nước, lửa, gió.

6- Niệm tưởng thân mình như tử thi bỏ ở nghĩa địa, đã trải qua 1-2-3 ngày.

7- Niệm tưởng thân mình như tử thi bỏ ở nghĩa địa, bị quạ, diều, chó rùng... cắn xé ăn thịt.

8- Niệm tưởng của mình, như tử thi bỏ ở nghĩa địa, chỉ còn là bộ xương dính thịt và máu, có gân rành rịt.

9- Niệm tưởng thân mình, như tử thi bỏ ở nghĩa địa, chỉ còn xương dính máu thịt rã rời....

10- Niệm tưởng thân mình, như tử thi bỏ ở nghĩa địa, chỉ còn bộ xương khô, không có máu và thịt nữa.

11- Niệm tưởng thân mình, như tử thi bỏ ở nghĩa địa, chỉ còn bộ xương rời rã, rải rác mọi nơi.

12- Niệm tưởng thân mình, như tử thi bỏ ở nghĩa địa, chỉ còn bộ xương màu trắng.

13- Niệm tưởng thân mình, như tử thi bỏ ở nghĩa địa, chỉ còn một đống xương.

14- Niệm tưởng thân của mình, như tử thi bỏ ở nghĩa địa, chỉ còn là bột xương trắng.

Đó là 14 đối tượng của *Thân quán niệm xứ* thuộc về *Sắc pháp*.

✓ **Thọ quán niệm xứ:** có 1 đối tượng, chia 9 loại thọ

1- Thọ khổ.

2- Thọ lạc.

3- Thọ không khổ, không lạc (thọ xả).

4- Thọ khổ hợp với ngũ dục.

5- Thọ lạc hợp với ngũ dục.

6- Thọ không khổ không lạc hợp với ngũ dục.

7- Thọ khổ không hợp với ngũ dục.

8- Thọ lạc không hợp với ngũ dục.

9- Thọ không khổ không lạc không hợp với ngũ dục.

Đó là 1 đối tượng của Thọ quán niệm xứ, thuộc về Danh pháp.

✓ **Tâm quán niệm xứ:** có 1 đối tượng, chia 16 loại tâm

1- Tâm tham.

2- Tâm không tham.

3- Tâm sân.

4- Tâm không sân.

5- Tâm si.

6- Tâm không si.

7- Tâm buồn ngủ.

8- Tâm phóng tâm.

9- Đại hành tâm (*tâm thiên sắc giới, vô sắc giới*).

10- Tâm không phải đại hành tâm (*tâm dục giới*).

11- Tâm bậc thấp (*tâm dục giới*).

12- Tâm bậc cao (*tâm sắc giới, vô sắc giới*).

13- Tâm định (*tâm cận định, tâm an định*).

14- Tâm không định.

15- Tâm thoát khỏi phiền não từng thời (*tâm dục giới thiện*).

16- Tâm không thoát khỏi phiền não.

Đó là 1 đối tượng của Tâm quán niệm xứ, thuộc về Danh pháp.

✓ **Pháp quán niệm xứ:** có 5 đối tượng

1- **Năm pháp chướng ngại:** tham dục, sân hận, hôn trầm, trạo hối, hoài nghi. Năm pháp chướng ngại thuộc về Danh pháp.

2- **Ngũ uẩn chấp thủ:** Sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, và thức uẩn chấp thủ. Ngũ uẩn thuộc về sắc pháp, Danh pháp.

3- **12 xứ:**

- 6 xứ bên ngoài: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

- 6 xứ bên trong: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý.

12 xứ thuộc về Sắc pháp và Danh pháp.

4- **Thất giác chi:** Niệm giác chi, trạch pháp giác chi, tinh tấn giác chi, hỷ giác chi, lạc giác chi, định giác chi, xả giác chi. Thất giác chi thuộc về Danh pháp.

5- **Tứ đế:**

- **Khổ thánh đế:** Đó là danh pháp, sắc pháp trong tam giới.

- **Tập thánh đế:** Đó là tham ái, nhân sanh Khổ thánh đế.

- **Diệt thánh đế:** Đó là Niết Bàn, pháp diệt Khổ thánh đế.

- **Đạo thánh đế:** Đó là Bát chánh đạo, là pháp hành dẫn đến sự chứng ngộ Niết Bàn.

Tứ thánh đế thuộc về Danh pháp, Sắc pháp, chia làm 2 loại:

- Khổ thánh đế và Tập thánh đế thuộc Danh pháp, Sắc pháp trong tam giới.

- Diệt thánh đế và Đạo thánh đế thuộc Danh pháp trong siêu tam giới.

Trên đây là 5 đối tượng của Pháp quán niệm xứ, thuộc về danh pháp và sắc pháp.

Pháp Hành Thiền Tuệ có 21 đối tượng của pháp hành Tứ niệm xứ. Trong 21 đối tượng này, đối tượng nào cũng có khả năng dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ thánh đế, chứng đắc Đạo Quả tùy theo 5 pháp chủ (*Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ*) và trí tuệ ba la mật của hành giả.

➤ **Kết Quả Của Pháp Hành Thiền Tuệ**

Kết quả của pháp hành thiền tuệ là những kết quả diễn tiến theo nhân quả tuần tự như sau:

- Đầu tiên hành giả nên tìm đến một bậc Thiện trí trong Phật giáo, là một vị Thiền sư thông thạo về pháp học, có đầy đủ kinh nghiệm về pháp hành thiền tuệ, để làm nơi nương nhờ.

- Hành giả là người có đức tin trong sạch nơi Tam bảo, có đức tính nhẫn nại, lắng nghe, học hỏi, nghiên cứu để hiểu rõ đối tượng của thiền tuệ, đó là tất cả mọi danh pháp mọi sắc pháp thuộc về Chân nghĩa pháp hoặc Thực tánh pháp.

- Hành giả là người có giới hạnh trong sạch để làm nền tảng cho định và tuệ.

- Khi tiến hành thiền tuệ, hành giả cần phải hiểu biết rõ về *Yonisomanasikāra*: Sự hiểu biết trong tâm

bằng trí tuệ đúng theo 4 trạng thái của mọi danh pháp, sắc pháp, để ngăn ngừa tâm vô minh che án thực tánh của danh pháp, sắc pháp và những điều hư ảo.

- Hành giả tiến hành thiền tuệ đúng theo Pháp hành Trung đạo, để diệt được tham tâm (*hài lòng*) và sân tâm, (*không hài lòng*) ở đối tượng danh pháp, sắc pháp.

- Hành giả tiến hành thiền tuệ đúng, có khả năng dẫn đến kết quả là phát sanh trí tuệ thiền tuệ theo tuần tự, từ thấp lên cao, từ trí tuệ thiền tuệ tam giới, đến trí tuệ thiền tuệ siêu tam giới, gồm có 16 trí tuệ thiền tuệ.

➤ **16 Trí Tuệ Thiền Tuệ (*Vipassanāñāṇa*)**

1. Tuệ Phân Biệt Danh Sắc
2. Tuệ Phân Tích Nhân Duyên
3. Tuệ Quan Sát Tam Tướng
4. Tuệ Sinh Diệt
5. Tuệ Diệt
6. Tuệ Kinh Sợ
7. Tuệ Nguy Hại
8. Tuệ Nhàm Chán
9. Tuệ Cầu Thoát
10. Tuệ Trạch Sát
11. Tuệ Hành Xả
12. Tuệ Chuyển Tộc
13. Tuệ Thuận Thứ
14. Tuệ Thánh Đạo
15. Tuệ Thánh Quả
16. Tuệ Phản Khán

19. Tứ Diệu Đế

Tứ Diệu Đế là bốn chân lý cao thượng của Phật Pháp được các Bậc giác ngộ chứng nghiệm, đó là: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế.

✓ **Khổ đế:**

Có tám thứ căn bản: *Sinh, Già, Bệnh, Chết, Muốn không được, Thương mà xa, Ghét mà gần, chấp thủ vào Thân Tâm sinh diệt liên tục.*

Sự khổ được chia làm 3 loại:

- *Khổ khổ:* Sự khổ thân, khổ tâm
- *Họai khổ:* Mất đi sự an lạc của thân tâm
- *Hành khổ:* Thân tâm chịu sự chi phối của nhân duyên.

✓ **Tập khổ đế:** Nhân của khổ đau là 3 loại *Tham ái:*

- *Dục ái:* Tham đắm lục dục (sắc, thanh, mùi, vị, xúc)
- *Hữu ái:* Tham đắm lục dục hợp với thường kiến
- *Phi hữu ái:* Tham đắm lục dục hợp với đoạn kiến

✓ **Diệt khổ đế:** Trạng thái Niết Bàn, tận diệt Tham ái, không còn phiền não, chấm dứt khổ đau tùy theo mức độ giác ngộ của các Bậc Thánh: Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm và A La Hán.

✓ **Đạo đế:** Con đường dẫn đến diệt khổ là Bát Chánh Đạo (*Giới-Định-Tuệ*), trực tiếp qua *Pháp Hành Thiền Tuệ* để diệt trừ mọi phiền não, nhiễm ô.

Hành giả muốn chấm dứt khổ đau, thoát khỏi luân hồi, chứng đạt Niết Bàn phải: *Thấu hiểu Khổ đế,*

Diệt trừ Tập đế, Chứng nghiệm Diệt đế và Tu tập Đạo đế.