

*Thiền sư*  
**Ajahn Chah**

# Lẽ Sinh Diệt Lý Tu Hành

**(TẬP 1)**

*Người dịch:*  
**Lê Kim Kha**

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

*cho mẹ, ba, và anh, chị, em.*

*Kính tặng bản dịch bộ sách này cho:*

*các thầy trụ trì,  
các tăng và ni tu thiên,  
các thiện sinh, và  
các Phật tử tại gia đáng kính.*

Người dịch giữ bản quyền bản dịch này. Quyền sách này được người dịch in và ấn tống miễn phí cho các Phật tử, không được in hoặc sao để bán, trừ khi có sự đồng ý (với mục đích không thu lợi) của người dịch.

Liên hệ để góp ý hoặc để nhận sách ấn tống:

Tel: 0909503993

email: lekimkha@gmail.com

## *Lời người dịch*

Kính gửi quý đạo hữu:

Quyển sách này là tuyển tập những bài giảng của thiền sư Ajahn Chah. Tôi thấy rất có giá trị để đọc. Rất nhiều người tu trên thế giới đã đọc, hy vọng quý vị cũng đọc để tự mình hiểu biết. Tôi chỉ muốn gửi một số lưu ý:

Về mặt hình thức bài giảng, đây là những lời từ những buổi nói chuyện của thiền sư, không phải do thầy viết ra. Do vậy ngôn từ ở đây là văn nói, được thu âm từ những băng cát-sét cũ từ thời thiền sư còn sống; sau đó các nhà sư (cũng là dịch giả) mới chép ra và biên dịch. Văn nói thì mộc mạc, giống như ngồi kể chuyện, cũng không giống như văn phát biểu. Văn nói thì lúc câu này câu kia, lúc ý này nhảy qua ý kia để giải thích điều gì đó rồi quay lại. Do vậy người đọc nên đọc câu văn nói, đọc theo kiểu nghe thì dễ thấy thái độ và ý dạy của thầy hơn.

Về mặt nội dung, những lời dạy được nói từ sự trải nghiệm của thầy, không phải từ kinh sách. Có nhiều chỗ người đọc không hiểu liền, bởi đó là cách giảng dạy của thầy để kích thích người nghe nhìn thấy vấn đề, do vậy hãy đọc tiếp hoặc đọc lại vài lần sẽ hiểu. Đó là lời nói từ tâm thiền, do vậy nhiều chỗ người đọc có thể nghĩ các dịch giả đã dịch sai, nhưng không phải vậy, những câu đó ta cũng phải hiểu bằng tâm thiền; ai đã trải nghiệm như thầy thì hiểu được.

Về mặt thái độ, thiền sư nói một cách giản dị và trực chỉ, đôi khi pha ít nhiều giọng quở rầy, thúc bách người nghe; nhưng sự quở trách chỉ là phương tiện của thầy, không phải vì sân mà vì một tấm lòng bi mẫn đong đầy. Bằng bạc trong nhiều bài giảng là tính khô hài mà rất thâm thúy trong cái giọng của một ông già quê chân chất.

Về bối cảnh sống và tu hành, họ sống tu theo cách của Đức Phật lịch sử, họ tu thiền trong rừng, chỉ đi chân trần hoặc mang dép cao su, sống mộc mạc, thậm chí du hành nay đây mai đó, do vậy bối cảnh thường là những thứ trong cảnh sống đơn sơ và giản dị. Một điều may mắn, bối cảnh sống ở đó rất giống và gần gũi với người Việt ở miền quê, nên người đọc Việt Nam rất dễ hình dung. Cảnh đó...những nhà sư khất thực, bề ngoài họ chẳng bao giờ oai nghiêm này nọ, chỉ có sự tu tập là nghiêm túc, chủ hướng vào nội tâm.

Về mặt biên dịch, như trong vài trang cuối sách các nhà sư dịch giả có giải thích, họ đã bỏ nhiều công sức để biên chép, dịch, cùng đọc và hiệu đính nhiều lần qua nhiều năm. Nên đó là những bản dịch tốt nhất. Chúng ta nhớ tên rất nhiều đệ tử của thiền sư Ajahn Chah là những người tu hành lỗi lạc và uyên bác về kinh văn, cả tiếng Thái và tiếng Pali. Đặc biệt những nhà sư gốc phương Tây khi chuyển ngữ những lời dạy qua tiếng Anh chính là tiếng mẹ đẻ của họ. (Phần này những người không nói tiếng Anh là tiếng mẹ đẻ rất khó chuyển ngữ cho thực đúng nhất). Có lẽ không vị thầy nào như Ajahn Chah có được một đội ngũ các đệ tử xuất sắc như vậy. Hầu hết họ đều trở thành những hòa thượng, học giả, pháp sư và thiền sư được thế giới biết nhiều, và họ đã giúp sự phụ của mình truyền bá Phật Pháp đi khắp thế giới.

Cầu mong quý độc giả tìm thấy những gợi ý đúng cho những bước tu và trải nghiệm của mình. Tôi nghĩ thế nào quý vị cũng bật nhìn ra chỗ lý tu đằng sau cái lẽ sinh diệt vô thường của mọi sự sống mà vị thiền sư cứ nhắc đi nhắc lại hoài trong những bài giảng khác nhau.

*Nhà Bè, mùa Mưa năm 2015 (PL.2559)*

*Lê Kim Kha*

# NỘI DUNG

*Lời người dịch* ..... v

**Quyển 1: MỌI SỰ ĐẾN RỒI ĐI**..... 1

**PHẦN 1. CHÁNH KIẾN** .....3

1. Hiểu về Tâm .....5

2. Hiểu về Các Hiện Tượng .....8

3. Đúng Như Lễ Thường.....12

4. Nhìn Xuyên Qua Mọi Sự.....14

5. Phật và Bồ-Tát .....15

6. Nhìn Thấy Mọi Sự Đúng như nó thực là.....17

7. Như Vậy Cũng Tốt.....25

8. Tâm Nguyên Của Đức Phật .....27

9. Tùy Theo Cách Nhìn Nhận.....29

10. Sự Tìm Kiếm Của Đức Phật .....30

**PHẦN 2. VÔ THƯỜNG**..... 33

11. Đặt Tâm Dưới Sự Chỉ Thị Của Mình .....35

12. Còn Nhiều Ô Nhiễm .....37

13. Chẳng Có Gì Thường Hằng Chẳng Có Gì Chắc  
Chắc.....38

14. Chuyện Câu Cá .....46

15. Một Thiên Giả Rồi Trí Đến Gặp Đức Phật .....	51
<b>PHẦN 3. KHỔ</b> .....	55
16. Hiểu về Khổ .....	57
17. Khai Thị Đệ Tử.....	68
18. Sinh và Trở Thành .....	69
19. Phôi Phai .....	72
20. Niềm Yên Ủi Khi Bị Sốt Rét .....	78
21. Đức Phật Đã Không Chết.....	80
22. Sinh, Tử, và Giác Ngộ .....	82
<b>PHẦN 4. VÔ NGÃ</b> .....	85
23. Tu Tập Như Bốn Yếu Tố Tứ Đại.....	87
24. Vô Minh.....	92
25. Không Phải Ta Không Phải Của Ta.....	93
26. Đừng Làm Một Vị Phật .....	101
27. Răng Của Tui, Gối Của Tui Xơ Dừa Của Tui .....	109
<b>PHẦN 5. MỘT SỐ ĐIỂM TRONG THIỀN TẬP</b> .....	111
28. Sự Tĩnh Lặng và Trí Tuệ .....	113
30. Làm Thiệt, Tu thiệt .....	119
31. Những Đệ Tử Nghiêm Túc.....	121
32. Những Chỉ Dạy Về Thiền .....	123



33. Đó Là Gì Vậy? .....	136
34. Đừng Quá Quan Trọng về Sự Tĩnh Lặng .....	137
35. Tu Liên Tục.....	141
36. Trèo Cao Té Đau Kỳ Vọng và Thất vọng .....	144
<b>PHẦN 6. ĐI HẾT CON ĐƯỜNG ĐẠO .....</b>	<b>147</b>
37. Chấm Dứt Mọi Khó Khổ .....	149
38. Tầm Sư Học Đạo .....	165
39. Con Cua Thông Thái .....	166
40. Vài Lời Khuyên Cuối Cùng .....	168
<b><i>Quyển 2: GIÁC THỪA.....</i></b>	<b>179</b>
41. Học Cách Lắng Nghe .....	181
42. Những Mảng Rời Của Giáo Lý .....	184
43. Món Quà Giáo Pháp .....	195
44. Bản Chất Tự Nhiên của Giáo Pháp .....	206
45. Hai Mặt Của Hiện Thực .....	219
46. Việc Tu Tập Cái Tâm .....	242
47. Sống Chung Rắn Hồ Mang .....	260
48. Hiểu Được Cái Tâm Tự Nhiên .....	265
49. Cứ Làm Như Vậy! .....	293
50. Hỏi và Trả Lời .....	305



*Quyển 1*

MỌI SỰ ĐẾN RỒI ĐI



PHẦN 1

CHÁNH KIẾN



# 1

## Hiểu về Tâm

Trong tu thiền, chúng ta tu tập sự chánh niệm để chúng ta luôn tỉnh giác. Tu tập với nỗ lực và sự kiên nhẫn, tâm có thể được vững chắc. Khi những hiện tượng giác quan có mặt, dù là khó chịu hay dễ chịu, và khi có mặt những hiện tượng tâm, dù là cảm nhận vui hay cảm xúc buồn, thì chúng ta luôn nhìn thấy chúng một cách rõ ràng. Hiện tượng là một chuyện, và tâm là một chuyện. Đó là những thứ riêng biệt.

Khi thứ gì tiếp xúc tâm và chúng ta thích nó, thì chúng ta chạy theo nó. Khi thứ gì làm chúng ta không thích, chúng ta chạy tránh nó. Điều này là không nhìn thấy tâm mà chỉ chạy theo hiện tượng. Theo cảnh quên mình. Hiện tượng là hiện tượng, tâm là tâm. Chúng ta phải tách riêng chúng ra và nhận rõ cái nào là tâm, cái nào là hiện tượng. Làm vậy ta được thư thái.

Khi có ai nói nặng lời với ta thì ta nổi giận, điều đó có nghĩa ta đã bị che mờ bởi những hiện tượng và chạy theo chúng; tâm bị mắc vào những đối tượng của nó và chạy theo những trạng thái của nó. Nên hiểu rằng tất cả mọi thứ chúng ta trải nghiệm bên ngoài và bên trong như vậy chẳng là gì cả, đó chỉ là những sự đánh lừa. Chúng không có gì là chắc chắn, không phải thực, và nếu cứ chạy theo chúng, chúng ta sẽ lạc đường. Đức Phật muốn chúng ta thiền tập để nhìn thấy sự thật về chúng, sự thật về thế giới. Thế giới là những hiện tượng của sáu giác quan; những hiện tượng là thế giới.

Nếu chúng ta không hiểu về chân lý của Giáo Pháp, thì chúng ta không hiểu biết về tâm và chúng ta không hiểu biết về các hiện tượng, và như vậy tâm và các đối tượng của tâm lẫn lộn với nhau. Do đó, khi chúng ta trải nghiệm khổ thì ta

cảm giác rằng tâm mình khổ. Chúng ta cảm giác tâm mình cứ lang thang và nếm trải đủ loại thứ khổ một cách không kiểm soát được, nó cứ thay đổi liên tục trong nhiều trạng thái khác nhau. Thực ra điều đó không thực: không có nhiều tâm, mà là nhiều hiện tượng. Nhưng nếu chúng ta không có ý thức tỉnh giác về mình thì chúng ta không hiểu biết tâm và cứ chạy theo những hiện tượng đó. Người ta thường nói, “Tâm tôi buồn”, “Tâm tôi bất hạnh”, “Tâm tôi bị phân tán”. Nhưng điều đó không đúng thực. Tâm chẳng là gì cả, chính những ô nhiễm trong tâm mới là vấn đề. Người ta cứ nghĩ tâm mình khó chịu hoặc không vui sướng, nhưng thực ra tâm là thứ dễ chịu và hạnh phúc nhất. Khi chúng ta trải nghiệm những trạng thái khó khổ khác nhau, đó không phải là tâm. Hãy ghi nhớ điều này: sau này, mỗi khi ta trải nghiệm những trạng thái khác nhau, hãy nhớ “*Thầy Ajahn Chah đã nói “Đó không phải là tâm”*”.

Chúng ta tu tập để đạt đến cái tâm—đó là cái tâm “xưa”. Đó là cái tâm nguyên thủy, chân tâm. Chân tâm thì không bị điều kiện, không phải hữu vi. Nó là vô vi. Bên trong chân tâm thì không có tốt hay xấu, dài hay ngắn, đen hay trắng. Nhưng ta không hài lòng với chân tâm này, bởi vì chúng ta không nhìn vào và hiểu biết mọi sự một cách rõ ràng.

Giáo Pháp (*Dhamma*) vượt trên những thói quen của cái tâm bình thường. Nếu không tu tập tốt, chúng ta cứ nhận lầm sai thành đúng, đúng thành sai. Vì vậy, chúng ta cần phải lắng nghe Giáo Pháp để có được sự hiểu biết về Giáo Pháp và có thể nhìn nhận ra Giáo Pháp trong tâm mình. Sự ngu dốt ở trong tâm này. Sự thông minh ở trong tâm này. Bóng tối vô minh và si mê là ở trong tâm này. Sự hiểu biết và sự sáng tỏ là ở trong tâm này.



Nó giống như một cái chén dính đầy chất dơ, hoặc như một cái nền nhà dơ bẩn. Dùng xà-bông và nước để chùi rửa, ta có thể loại bỏ chất dơ. Khi chất dơ đã hết, ta có một cái chén sạch, hoặc một cái nền nhà sạch mát. Tương tự, ở đây cái tâm này bị nhiễm dơ. Khi chúng ta tu tập đúng đắn, cái chân tâm trong sạch lộ ra, cũng giống như cái nền nhà sạch mát lộ ra sau khi xóa bỏ những chất dơ. Khi dơ bẩn được chùi rửa hết thì trạng thái trong sạch sẽ hiện ra. Hiện thời, chỉ là do chất dơ bẩn làm dơ mờ nó thôi.

Cái tâm ở trong trạng thái tự nhiên của nó, đó là chân tâm, cái tâm đích thực, là thứ ổn định và không bị ô nhiễm. Nó trong sạch và sáng tỏ. Nó bị dơ mờ và ô nhiễm là do nó tiếp xúc với những đối tượng giác quan và bị chúng tác động nên khởi sinh sự thích và không thích, ưa và ghét. Bản chất của chân tâm là không ô nhiễm, chẳng qua nó chưa được thiết lập trong Giáo Pháp, do vậy những hiện tượng bên ngoài có thể làm ô nhiễm nó.

Bản chất của chân tâm là không lay chuyển, là tĩnh tại. Nó tĩnh lặng. Chúng ta không tĩnh lặng là do chúng ta bị kích thích với những đối tượng giác quan bên ngoài, và rồi cuộc chúng ta trở thành nô lệ cho những trạng thái tâm khác nhau mà chúng tạo ra. Vì vậy, tu hành thực sự có nghĩa là đi tìm lại cái chân tâm, cái "tâm xưa". Đó là tìm lại ngôi nhà của mình, là cái chân tâm không lay chuyển và thay đổi chạy theo những hiện tượng khác nhau. Bản chất của chân tâm là bình an một cách tuyệt vời; đó là thứ đã có sẵn bên trong chúng ta.

## 2

### Hiểu về Các Hiện Tượng

Chúng ta không được bình an là do những nguyên nhân bên trong chúng ta. Chúng có mặt những khi ta bị che mờ bởi những hiện tượng bên ngoài và bên trong. Điều cần làm là luyện tập tâm có cách nhìn đúng đắn (chánh kiến). Chúng ta không nhìn một cách đúng đắn, do vậy chúng ta đi lạc hướng, và do vậy chúng ta cứ cảm giác mọi thứ là này là nọ, quá dài, quá ngắn, vậy tốt, vậy xấu, hơi này, hơi nọ... “Đúng đắn” có nghĩa là nhìn thấy những bản chất vô thường, khổ và vô ngã bên trong mọi thứ chúng ta trải nghiệm, bên trong thân và tâm của ta.

Mọi thứ chỉ là như vậy, chỉ là đúng như chúng là. Nhưng do chúng ta cứ nghĩ nó như vậy, muốn nó như kia. Chúng ta nhìn mọi sự theo quan điểm (sai lệch) của mình. Chúng ta tu hành để có thể giống như Phật, “người hiểu biết thế giới”, và thế giới là những hiện tượng tồn tại như-chúng-là.

Khi những đối tượng của tâm khởi sinh, bên trong hay bên ngoài, chúng ta gọi đó là những hiện tượng giác quan, đó là sự hoạt động của tâm. Cái ‘nhân vật’ ý thức về những hiện tượng đó thì được gọi là—ò!, là gì cũng được; ta có thể tạm gọi nó là “tâm”. Các hiện tượng là một thứ, cái người-biết về chúng là thứ khác. Tâm là tâm, pháp là pháp. Giống như mắt nhìn và hình sắc mà nó nhìn thấy là hai thứ khác nhau. Mắt không phải là những đối tượng, và những đối tượng không phải là mắt. Tai nghe thấy âm thanh, nhưng tâm không phải là âm thanh và âm thanh không phải là tai. Mỗi khi có sự tiếp xúc của hai thứ đó, những hiện tượng xảy ra.

Thái độ của chúng ta cho rằng năm tập hợp uẩn (*khandha*) của sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và tâm thức (sắc, thọ, tượng, hành, thức) là quan trọng. Khi chúng ta nhìn những đồng uẩn thân tâm này ngay đây, thái độ chúng ta nên là chán-bỏ và lia-bỏ năm uẩn, bởi vì chúng chẳng hề tồn tại theo những ý muốn của ta. Theo tôi, làm được như vậy là đủ để tu hành. Khi thân và tâm<sup>1</sup> còn sống, chúng ta không nên quá vui mừng đến mức quên mình. Khi chúng ta tan rã, chúng ta cũng không nên quá tuyệt vọng. Nhận thức được như vậy là cũng đủ tốt rồi.

Dù chúng ta tu tập thiền định hay thiền tuệ minh sát thì thực ra cũng chỉ để nhận thức được lẽ thật này mà thôi. Nhưng thời nay, hình như tôi thấy khi những người theo đạo Phật nói về những cách tu truyền thống đó, họ nói một cách lơ mơ và lẫn lộn. Nhưng bản thân sự thật (chân lý) thì đâu có lơ mơ và lẫn lộn. Sự thật chỉ là sự thật như nó là. Do vậy, tôi nghĩ rằng tốt hơn là tìm ra nguồn gốc, nhìn vào cách mà mọi sự bắt nguồn và có mặt trong tâm. Điều này không phải là quá phức tạp, khó hiểu.

Có câu nói, *“Thế giới này của chúng sinh là không bền lâu mãi mãi, bị chi phối bởi sự già chết và vô thường”*. “Chúng sinh” có nghĩa là chúng ta. Chúng ta được gọi là chúng sinh loài người. Còn có những loài chúng sinh khác, ví dụ như súc sinh, trâu bò. Nhưng đối với tất cả chúng sinh, già chết là

---

<sup>1</sup> (Tâm ở đây là cái chúng ta tạm gọi là “tâm” như vừa nói trên, đây là cái tâm bình thường của chúng ta, là cái tâm đang bị tác động bởi mọi thứ đối tượng giác quan, là cái tâm hữu vi, là cái tâm chưa giác ngộ. Tâm ở đây khác với cái tâm gốc, “tâm xưa”, chân tâm. Chân tâm là cái tâm vô vi, là Phật tâm).

\*Trong sách này, các giải thích và chú thích trong ngoặc vuông [...] của bản gốc. Các giải thích và chú thích trong ngoặc tròn (...) là của người dịch.

một sự thật bên trong sự sống này, đó là sự tàn hoại của những thành tố khác nhau tạo nên thân này. Những thứ đó đều luôn thay đổi. Chúng không thể nào tồn tại thường hằng, mà phải chịu theo đường lối của các hiện tượng có điều kiện, đó là các pháp hữu vi (*sankhara*). Thế giới của chúng sinh là vậy đó, và chúng ta thấy bản thân mình luôn luôn là thứ bất toại nguyện. Những cảm xúc yêu và ghét chẳng bao giờ mang lại sự thỏa mãn nào cả. Chúng ta chẳng bao giờ cảm thấy mình đã có đủ, mà luôn thấy mình bị cản trở, bị bất toại. Luôn cảm giác thế gian không nhảy múa theo ý muốn của mình trong từng giây từng phút. Nói nôm na, chúng ta là những người chưa hiểu biết đủ nhiều; chúng ta không thỏa mãn với cái ta đang là. Do vậy tâm chúng ta lăng xăng vô tận, luôn luôn bị thay đổi thành những trạng thái tốt và xấu mỗi khi nó gặp những hiện tượng khác nhau, giống như một con bò chẳng bao giờ chịu yên với cái đuôi của nó. Với một cái tâm không an định, chúng ta luôn ở trong trạng thái không thỏa mãn, dù chúng ta có trải nghiệm khổ hay sướng. (Khổ thì bất mãn, muốn sướng. Sướng thì lại muốn sướng thêm, không được thì lại bất mãn). Chúng ta trở thành nô lệ của tham muốn.

Nô lệ là một tình trạng khổ sở. Nô lệ phải nghe theo lời của chủ, ngay cả khi chủ kêu làm những việc chết người cũng phải làm. Nhưng chúng ta thì luôn năng nổ và quyết chí nghe theo dục vọng của mình. Do những thói tâm luôn trân-quý bản thân mình (do tham muốn thỏa mãn dục vọng của mình), nên chúng ta bị điều khiển như vậy.

Thực ra thế giới của chúng sinh chẳng có ai điều khiển. Chính chúng ta tự điều khiển đời sống của mình, vì chúng ta có quyền quyết định làm điều gì tốt, làm điều gì xấu. Chẳng có ai làm những điều đó cho chúng ta.

Thế giới này của chúng sinh chẳng có gì bên trong nó cả. Chẳng có gì thuộc về ai. Khi nhìn thấy điều này với tâm nhìn đúng đắn (chánh kiến), chúng ta sẽ buông bỏ sự nắm chấp của mình, buông bỏ mọi sự. Sinh ra vào trong thế giới này và nhìn ra những hữu hạn của nó, nên chúng ta cần phải làm gì đó cho lợi lạc; chúng ta tìm kiếm lợi lạc bằng cách tu tập sự hoàn thiện (*parami*, ba-la-mật) về mặt tâm linh.

## 3

**Đúng Như Lẽ Thường**

Giáo Pháp (*Dhamma*) ở đâu? Toàn bộ Giáo Pháp đang ở đây với chúng ta. Ngay trước mắt ta và bên trong ta. Những gì chúng ta trải nghiệm là đúng, là phải thì đó là chân lý, là Giáo Pháp. Khi chúng ta già đi, đừng nghĩ điều đó có gì sai. Khi bị đau lưng, đừng cho rằng có điều gì đó trục trặc. Khi ta bị khổ đau, đừng nghĩ có điều gì không đúng. Nếu ta được hạnh phúc, đừng nghĩ điều đó có gì sai.

Tất cả những điều đó là Giáo Pháp. Khổ đau chỉ là khổ đau. Vui sướng chỉ là vui sướng. Nóng chỉ là nóng. Lạnh chỉ là lạnh. Chứ không phải “Tôi đang sướng, Tôi đang khổ. Tôi tốt, Tôi xấu, Tôi được cái này, Tôi mất cái kia.” Một người thực sự có gì mà phải mất?. Chẳng có gì cả. Có được thứ gì là Giáo Pháp. Mất đi nó cũng là Giáo Pháp. Được sung sướng và hạnh phúc là Giáo Pháp. Đau bệnh là Giáo Pháp. Nghĩa là gì? Nghĩa là không nên dính chấp vào những tình trạng sướng khổ đó, chỉ cần nhận biết chúng là gì. Khi đang sung sướng, ta nhận ra “À, sự sướng là không thường hằng”. Khi khổ, ta nhận biết “À, sự khổ là không thường hằng”. Điều gì đó làm ta vui mừng “À, cái này tốt quá” — nó cũng không thường hằng. Điều gì đó ta chê “À, cái này tệ quá” — nó cũng không thường hằng. Chúng chỉ tồn tại trong hữu hạn, do vậy đừng tin chắc vào chúng, đừng bám chặt vào chúng làm gì.

Phật đã dạy về lẽ vô thường. Vô thường là cách mọi sự diễn ra — chúng chẳng hề theo ý muốn của bất cứ ai. Đó là chân lý. Đó là diệu đế mà Phật đã chỉ dạy. *Lẽ vô thường thống trị cả thế gian* — đó là điều thường hằng. (Không có gì là tồn tại thường hằng, chỉ có sự vô thường là tồn tại thường hằng). Đây là chỗ chúng ta bị che mờ. Đây là sự vô minh của chúng

ta. Do vậy đây là chỗ chúng ta cần phải nhìn xem. Bất cứ điều gì xảy ra, hãy coi nó là đúng là phải với lẽ thường. Mọi thứ đều đúng với bản chất tự nhiên của nó, đó là sự chuyển động và thay đổi không ngừng. Thân chúng ta tồn tại như vậy đó. Mọi hiện tượng của thân và tâm tồn tại như vậy đó. Chúng ta không thể cản lại chúng; chúng không thể đứng yên. Không thể đứng yên có nghĩa bản chất của chúng là vô thường, luôn biến đổi. Nếu chúng ta không cố cưỡng lại với thực tại thì dù chúng ta có ra sao, chúng ta vẫn hạnh phúc. Ngay cả khi chúng ta già yếu đi, chúng ta cũng không buồn lo về điều đó. Ta đứng dậy và bị ọ lưng, ta nghĩ “À, đó là lẽ thường thôi”. Nó là vậy, nên không cần chống chế làm gì. Khi hết đau, ta lại nghĩ “À, tốt hơn rồi”. Nhưng thực ra nó chẳng tốt hơn gì. Ta vẫn còn sống và sẽ bị đau lại như thường. Nó là như vậy, do vậy ta phải luôn hướng tâm quán niệm về lẽ thường này và đừng để quên nó trong suốt thời gian tu tập. Cứ giữ lẽ thường đó một cách đều đặn và không nên quá tin vào mọi thứ; chỉ tin vào Giáo Pháp, tin rằng sự sống vốn là như vậy. Đừng tin vào hạnh phúc. Đừng tin vào khổ đau. Đừng dính mắc vào mọi sự, đừng chạy theo chúng.

Nếu có được loại cơ sở hiểu biết như vậy thì khi có điều gì xảy ra, ta không còn bận tâm — chẳng có gì là thường hằng cả, mọi sự đến rồi đi, chẳng có gì là chắc chắn cả. Thế giới là như vậy. Có một con đường dành cho chúng ta để chúng ta bảo vệ đời sống và bản thân mình. Bằng sự chánh niệm và tỉnh giác về chính mình, bằng trí tuệ bao trùm, đó là một con đường hòa hợp. Chẳng còn gì có thể đánh lừa được ta, bởi vì ta đã bước vào con đường đó. Chỉ cần nhìn ngay ở đây, ta luôn gặp gỡ Giáo Pháp trong mọi lúc.

## 4

### Nhìn Xuyên Qua Mọi Sự

*Cách tu hành của Ajahn Chah.* Nhà sư này có cách tu tập rất đậm nét. Thầy chẳng khi nào bị rúng động bởi những thứ quấy nhiễu mình. Ngày xưa khi mới tu tập thầy vẫn còn sợ ma [thói tâm sợ mà là rất phổ biến ở Thái Lan], nhưng thầy vào rừng ngồi tu một mình giữa đêm. Thầy trải nghiệm nhiều nỗi sợ hãi đến nỗi sáng mai đi tiểu ra máu, nhưng đến tối thầy lại tiếp tục vô rừng ngồi tu một mình.

Thầy rất thành thật về những điểm yếu của mình. Chẳng hạn ái dục là chướng ngại lớn nhất khi thầy còn là một Tỳ kheo trẻ. Tâm thầy dính nặng những thứ về tính dục. Đầu óc cứ nghĩ đến những hình ảnh và những bộ phận của phụ nữ.

Thầy nghĩ rằng đó là những thói tâm (tập kết) từ nhiều kiếp trước, chúng đang dồn lại ở kiếp này, và dường như thầy phải tu tập để kết thúc tất cả chúng trong đời này. Thầy đã nhìn thấu suốt qua vấn đề, cho rằng chẳng có nơi nào hay lúc nào khác để làm được điều này. Như thầy vẫn thường nói, sợ dĩ thầy có thể tu tập để phát triển trí tuệ minh sát là nhờ thầy đã có một kho ô nhiễm bên trong mình. Vì có quá nhiều ô nhiễm nên mới có cơ hội tu tập để vượt qua chúng và giác ngộ. Quan trọng là nhìn thấu được vấn đề này. (Có ô nhiễm mới có thứ để tu tập và giác ngộ.)



5

## Phật và Bồ-Tát

Chúng ta có thể nói rằng chúng ta là những chúng sinh đang tu tập để có thể trở thành những chúng sinh tỉnh giác, đó là những Bồ-tát (*bodhisattva*). Tu tập như vậy cũng là cách Đức Phật đã làm.

Khi tâm còn bị che mờ bởi tham sân si, đó là chúng sinh hữu tình. Nhưng khi chúng ta có những tâm phạm trú (*brahma-vihara*), tức là tứ vô lượng tâm từ, bi, hỷ, xả, được thiết lập trong tim, chúng ta được gọi là những chúng sinh xuất chúng, là những Bồ-tát. Ngay cả chúng sinh chưa có những phẩm hạnh đó cũng có thể tu tập để phát triển chúng và cuối cùng sẽ đến giác ngộ. Từ những kiếp trước, Đức Phật cũng chỉ là một chúng sinh con người. Nhưng người ấy đã tu tập bản thân để trở thành một chúng sinh xuất chúng, với đầy đủ tâm vô lượng, và do vậy được gọi là Bồ-tát. Rồi sau đó, Bồ-tát liên tục quán chiếu để hiểu biết sự thật, hiểu biết về lẽ thật vô thường, khổ và vô ngã, và sau cùng đạt đến sự hiểu biết hoàn toàn và đã giác ngộ thành một vị Phật. Do vậy, không nên nghĩ rằng chỉ có một vị Phật. Một vị Phật đích thực là chân pháp (*saccadhamma*), là chân lý, và ai giác ngộ hoàn toàn như vậy là một vị Phật. Có hàng trăm, hàng ngàn vị Phật, nhưng các vị đó đều đi theo một con đường, đó là con đường của tâm nhìn đúng đắn (chánh kiến).

Thật vậy, có một vị Phật, đó là chánh kiến. Ai giác ngộ hoàn toàn như vậy cũng không khác vị Phật đó. Do vậy Phật không cách xa chúng sinh là mấy. Phật là giác, chúng sinh là mê. Còn mê là chúng sinh, giác ngộ là Phật. Phật tính là thứ được chứng ngộ từ bên trong. Đó là sự chứng ngộ cái tâm nguyên thủy, chân tâm. Sau khi chứng ngộ được chân tâm,

chúng ta sẽ thấy rằng chân tâm là không thể mô tả được và không thể san sẻ được cho người khác. Không cách gì để diễn tả về nó, chẳng có gì để so sánh về nó được. Nó vượt qua ngôn từ và khái niệm. Nếu chỉ dạy cho người khác thì người giác ngộ cũng phải dùng những ý tưởng bên ngoài để diễn tả về nó, còn mỗi người phải tự chứng ngộ cho mình.

6

## Nhìn Thấy Mọi Sự Đúng như nó thực là

Đức Phật dạy nhìn vào mọi thứ khởi sinh. Mọi thứ không ở yên. Nó xuất hiện rồi hết. Nó hết rồi xuất hiện lại, và xuất hiện rồi biến mất. Liên tục sinh diệt. Nhưng một người ngu mờ chưa được chỉ dạy thì không muốn mọi sự như nó là vậy. Nếu ta thiền tập và trở nên tĩnh lặng, ta sẽ muốn được yên như vậy và không muốn bị quấy nhiễu. Nhưng điều đó không là thực tế. Phật muốn chúng ta nhìn vào những sự kiện và hiểu rằng chúng chỉ là đánh lừa; hiểu được vậy thì ta được bình lặng. Khi chúng ta không hiểu về chúng thì chúng ta trở thành chủ nhân của chúng và cái bẫy chấp-ta (thân kiến) sẽ có mặt. Do vậy, chúng ta cần quay lại nguồn gốc để xem điều đó xảy ra như thế nào. Chúng ta cần phải hiểu cách của mọi sự đích thực là gì, cách mọi thứ tiếp xúc với tâm và cách tâm phản ứng. Và nếu làm được như vậy, chúng ta có thể được bình an. Đó là việc chúng ta phải điều tra, suy xét, suy niệm. Nếu ta không muốn mọi thứ diễn ra theo cách của chúng, thì ta sẽ không được bình an. Dù chúng ta có muốn trốn tránh, mọi thứ vẫn diễn ra theo cách của chúng; đó là bản chất của chúng.

Nói nôm na, đó là chân lý, đó là lẽ thật. *Vô thường, khổ, và vô ngã là bản chất của mọi hiện tượng.* Mọi sự chỉ là vậy, như-đích-thực-chúng-là, nhưng chúng ta cứ thêm thắt và cảm nhận theo kiểu của ta. Đó là rắc rối.

Thực ra không khó để tạo ra trí tuệ. Điều đó có nghĩa là nhìn vào những nguyên nhân và hiểu được bản chất của mọi sự. Mỗi khi tâm bị kích động, ta cần nhận biết rằng “Điều này không chắc chắn. Vô thường!”. Khi tâm được tĩnh lặng,

đừng nghĩ rằng tâm đã được bình an, bởi vì điều đó cũng không là chắc chắn.

Khi có ai hỏi ta thích ăn món gì nhất, đừng trả lời quá chắc, đừng nói rằng tôi thích nhất món A nào đó; vì điều đó là không chắc chắn. Vì nếu ta ăn nó mỗi ngày, ta cũng phát chán, và lúc đó câu trả lời lại có thể là mình chẳng thích món A đó. (Tất cả đều thay đổi, không có gì là chắc chắn).

Ta có hiểu được đó điều đó không? Một lúc nào đó ta có thể chán chường với những thứ mình đã thích. Điều này là do tất cả đều luôn thay đổi, và ta cần phải hiểu rõ về điều này. Vui sướng là không chắc chắn. Bất hạnh là không chắc chắn. Sự thích là không chắc chắn. Sự tĩnh lặng là không chắc chắn. Sự kích động là không chắc chắn. *Tuyệt đối*, mọi thứ là không chắc chắn. Do vậy khi có điều gì xảy đến, ta hiểu rõ về nó, và ta không bị cuốn theo nó. Tuyệt đối, tất cả mọi sự trải nghiệm đều không chắc chắn, bởi vì vô thường là bản chất của chúng. Vô thường có nghĩa là mọi sự đều không cố định, không bền chắc, và nói nôm na chân lý này là Phật.

*Vô thường*, sự không chắc chắn, là chân lý. Chân lý có mặt để chúng ta nhìn thấy, nhưng chúng ta không thèm nhìn kỹ và nhìn rõ chân lý. Đức Phật nói rằng: "*Ai nhìn thấy Giáo Pháp là nhìn thấy ta*". Nếu chúng ta nhìn thấy vô thường [bản chất không chắc chắn] bên trong mọi thứ thì sự chán bỏ đối với thế giới và sự buông bỏ sẽ khởi sinh trong tâm. "À, thì ra nó là vậy. Nó chỉ là như vậy thôi. Chẳng có gì to tát, chỉ là vậy thôi". Tâm trở nên vững chắc về điều này "À, nó chỉ là vậy thôi!". Sau khi đã nhận biết lẽ thật này, ta chẳng còn khó khăn gì khi quán chiếu về mọi sự. Khi ta gặp phải điều gì, tâm nói rằng "Nó chỉ là vậy thôi", và điều đó hết ngay. Chúng ta sẽ nhận thấy tất cả mọi hiện tượng chỉ là giả lờ; chẳng có gì bền chắc hay thường hằng; mọi thứ đều đang

thay đổi không ngừng và đều mang bản chất vô thường, khổ và vô ngã. (Những lẽ thật này là bao trùm và xuyên suốt mọi sự sống). Giống như một hòn sắt được đun đỏ rực trong lò rèn. Có chỗ nào nguội không? Nếu muốn bạn cứ thử. Đụng trên, nóng cháy. Đụng dưới, nóng cháy. Đụng bên, nóng cháy. Vì sao chỗ nào cũng nóng?. Bởi vì nó là hòn sắt đã được đun nóng xuyên suốt từ trong ra ngoài. Nếu ta hiểu vậy, ta sẽ không sờ thử nó. Cũng đừng nhìn và cảm thấy nó đẹp và thích nó. Lỡ khi ta bị phỏng tay ta lại ghét nó. (Cũng vậy, quy luật vô thường bao trùm xuyên suốt mọi sự sống. Nếu ta hiểu vậy, ta sẽ không nắm chấp hay dính vào bất cứ thứ gì. Vì ta càng dính chấp, ta càng khổ đau. Nắm chấp thứ gì, khi nó thay đổi ta lại khổ đau và bất toại nguyện).

Chúng ta nên quán chiếu (chánh niệm, quán niệm, suy xét) về lẽ thật vô-thường mọi lúc mọi nơi, khi đang đi, đang đứng, đang nằm, đang ngồi. Ngay cả khi chúng ta đang đi vệ sinh, đang đi ngoài đường, đang ăn... chúng ta nên nhìn thấy được rằng mọi trải nghiệm của ta đều là thoáng qua và vô thường, và chúng cũng là khổ (bất toại nguyện), và vô ngã. Những thứ vô thường và không bền lâu thì không phải là chắc chắn và không phải là thực. Không ngoại trừ thứ gì, tất cả đều không thực. Giống như hòn sắt đỏ rực kia, chỗ nào cũng là nóng cháy, vì vậy ta không cần thử tìm chỗ không nóng làm gì. (Tất cả mọi thứ đều vô thường và không thực, không ngoại trừ điều gì. Vậy ta không cần cố đi tìm thứ thường hằng nữa. Thứ thường hằng duy nhất ở đây là sự vô thường).

Đây không phải là chỗ khó tu tập. Ví dụ, cha mẹ thường cảnh báo con cái không chơi với lửa: “Đừng đụng vào lửa. Nó rất nguy hiểm”. Những đứa con có thể chưa tin hoặc chưa hiểu lời cha mẹ. Nhưng nếu chúng đụng vô lửa và

bị bỏng cháy, chắc cha mẹ không cần phải cảnh báo hay giải thích về lửa nữa.

Dù tâm có bị hấp dẫn hay mê đắm vào thứ gì, hãy luôn nhắc mình “Điều đó là không chắc chắn! Nó là vô thường!”. Khi ta nhìn thứ gì, chẳng hạn một cái ly, thấy nó đẹp, ta đem cất giữ để tránh làm nó bể. Nhưng ta chợt nhớ lại “Chẳng có gì là chắc chắn”. Ta lại đem nó ra dùng, sau khi uống một hơi, ta đặt xuống bàn. Bụp. Nó bể.

Nó không bể bữa nay, ngày mai nó cũng bể. Ngày mai nó không bể, ngày sau nó cũng bể. Thứ gì sẽ đổ bể thì không chắc chắn, ta không nên đặt niềm tin chấp vào nó (để khỏi bị thất vọng).

Lẽ thật vô thường này chính là Giáo Pháp. Mọi thứ đều không bền chắc, không có thực, chỉ là giả lập. Chẳng có thứ gì là một thực thể trường tồn. “Chẳng có gì về chúng là thực cả”, và chỉ điều này là đúng thực. Bạn có bàn cãi gì về lẽ thực này không? Điều chắc chắn nhất là: sau khi sinh ra, ta già đi, bệnh, yếu, và chết. Đây là một thực tại chắc chắn và bất biến. Hãy luôn xem xét thấu suốt mọi sự với một tiêu chuẩn là “vô thường, không chắc chắn”. Cách xem xét như vậy sẽ chuyển thành một ‘chuẩn mực thường hằng và chắc chắn’ trong tâm ta, và từ đó ta không còn mang gánh nặng về thứ gì nữa.

Những vị đệ tử thời Đức Phật đã giác ngộ sự thật vô thường này. Từ sự giác ngộ lẽ vô thường, họ phát tâm buông bỏ và liả bỏ đối với mọi thứ. Sự liả bỏ trong tiếng Pali là *nibbida*. Sự chán bỏ, sự liả bỏ này không phải do sân giận, ghét bỏ. Nếu do ác cảm, sân giận thì đó không phải đích thực là sự liả bỏ theo nghĩa đạo Phật và do đó không thể trở thành một con đường đạo. *Nibbida* không phải là kiểu chán bỏ ghét bỏ theo ý nghĩa thông thường. Ví dụ ta đang sống trong nhà

rồi xích mích người này người nọ, rồi đâm ra chán ghét và bỏ đi. Đó không phải là sự lìa bỏ theo ý nghĩa của đạo Phật. Đó chỉ là sự sân si của ta, sự ô nhiễm, sự không lành trong tâm cứ tăng lên. “Tôi ngán tận cổ cái nhà này rồi. Tôi sẽ từ tất cả và bỏ đi”. Đó chỉ là cái tâm sân giận, không lành và ô nhiễm. Đó không phải là sự lìa bỏ một cách lành mạnh theo ý nghĩa đạo Phật. Sự lìa bỏ trong đạo Phật là sự buông bỏ, sự không còn dính chấp vào thứ gì sau khi đã biết nó chỉ là giả tạm, giả lập, giả danh, không thực, luôn luôn biến đổi.

Một ví dụ khác là tâm từ *metta*. Chúng ta được dạy tu tập tâm từ, phải yêu thương mọi người và mọi chúng sinh. Chúng ta luôn tự nhắc mình “Mình không nên ghét giận mọi người. Mình phải từ bi thương xót với mọi chúng sinh. Thực vậy, những chúng sinh hữu tình đều rất đáng thương”. Chúng ta bắt đầu có cảm tình với họ, nhiều cảm tình, rồi lại cuối cùng bị dính vào ái cảm và ràng buộc vào họ. Hãy cẩn thận. Tâm từ lúc này đã biến thành tâm ái dục và si mê. Đó chỉ là sự yêu thương bình thường. Đó không phải tâm từ theo đúng Giáo Pháp. Đó là kiểu tâm từ lẫn lộn với cái ‘ta’ ích kỷ. Chúng ta muốn có gì đó (tình yêu thương, ái cảm) từ người khác và gọi đó là tâm từ. Đó không phải tâm từ đích thực, vì nó tạo ra sự dính mắc, sự ràng buộc, và có thể là dục vọng. Tương tự, sự chán bỏ thông thường là sự chán chường, chán ghét, mệt mỏi, ác cảm, muốn thoát ra khỏi trạng thái mà mình không thích. Đó là tâm trạng không lành và ô nhiễm. Đó chỉ là cách gọi cùng tên với chữ “lìa bỏ” theo nghĩa đạo Phật. Đó không phải là sự lìa bỏ của Đức Phật. Sự lìa bỏ của đạo Phật là sự lìa bỏ mang tính chất “lành thay”, do mình đã nhìn thấy được mọi sự chỉ là vô thường, giả tạm, và trống không.

(Người chán ghét bỏ nhà ra đi là do tâm sân si, không lành. Người xuất gia để đi tìm đường tu tập là do đã nhìn

thấy lẽ sống là ngăn ngừa và đầy khổ đau bởi mọi thứ đều là vô thường giả tạm, chứ không phải do hờn ghét cha mẹ, anh em hay cái nhà đó mà bỏ đi tu. Người đi tu không có tâm sân si như vậy. Sự từ bỏ lành thay là giống như cách Thái tử Tất-đạt-đa đã làm vào cái đêm xuất gia khỏi kinh thành).

Điều này có nghĩa một người đã đi đến chỗ cái tâm đã trống không. Tâm trống không không còn sự tham chấp hay dính mắc vào mọi thứ. Điều này không có nghĩa là không có gì, không có người nào, hay không có thứ gì trên thế gian này. Vẫn có, có cái tâm trống không, có người, có những sự vật trên thế gian. Nhưng trong tâm nhận biết một sự thật, đó là: *mọi thứ đều không chắc chắn*. Mọi thứ đều diễn ra theo cách của chúng, theo đường lối tự nhiên của nhiều yếu tố sinh diệt khác nhau. Mọi sự đều sinh diệt theo cách tự nhiên của nó.

Ví dụ bạn có một cái bình đẹp và cảm thấy thích nó. Nhưng bản thân nó vẫn là vậy, bàng quan, chẳng dính gì đến việc bạn thích nó hay không. Chỉ là do bạn thích nó, quý nó, hay chết sống với nó gì gì đó mà thôi. Bạn có ghét nó thì nó vẫn là cái bình đó. Khi bạn khởi tâm thích hay ghét, bạn dính mắc vào nó. Chúng ta thường định kiến cái này tốt hoặc xấu. “Tốt” cũng là vấn đề. “Xấu” cũng là vấn đề. Cả hai đều là những ô nhiễm.

Chúng ta không cần phải chạy trốn khỏi mọi thứ; chúng ta chỉ cần nhìn vào và suy xét ngay điểm này. Vấn đề ở đây là cách của tâm. Khi chúng ta thích cái gì, đối tượng vẫn là như vậy. Khi chúng ta ghét cái gì, đối tượng đó cũng là như vậy, chẳng bị ảnh hưởng gì vì sự ghét của ta. Chỉ có ta là điên khùng, tất cả chỉ là vậy.

Ta cứ nghĩ thứ này là tốt, ta nhìn thứ kia là tuyệt vời, thực ra đó chẳng qua chỉ là những ý tưởng của ta mà thôi.



Nếu ta tự tỉnh giác (hiểu biết rõ ràng), ta sẽ nhận ra tất cả mọi thứ đều như nhau. (Mọi thứ đều không phải vậy, luôn thay đổi và vô thường, chỉ là giả tạm, không chắc chắn).

Nếu chúng ta nhìn thấy rõ ràng (tỉnh giác) thì mọi thứ đều như nhau. Khi bạn có tham dục, bạn muốn có thứ gì là “của ta” và không phải “của người khác”, vậy là có xung khắc. Khi chúng ta nhìn thấy mọi thứ là như nhau, chúng ta không thấy chúng thuộc về ai — chúng chỉ là những điều kiện có mặt theo lẽ tự nhiên của chúng. Dù là thức ăn ngon hay dở thì cũng chẳng khác nhau, khi nó đã vào bụng hoặc thải ra ngoài thì chẳng ai còn muốn lấy lại nó hay quan trọng gì về nó nữa. Chẳng ai tranh dành nhau nữa. (Ngon hay dở thì giờ cũng là phân).

Khi chúng ta nhận biết tất cả mọi thứ theo một pháp này (một chân lý, một tiêu chuẩn nhận biết, một *dhamma*), rằng tất cả mọi sự thể trên đời có cùng bản chất, thì chúng ta buông tay, chúng ta đặt xuống, không còn nắm giữ gì nữa. Ta nhìn thấy chúng chỉ là trống không và ta không còn thích hay ghét gì chúng nữa; ta được bình an. Do vậy, “Niết-bàn là sự bình an cao nhất, niết-bàn là sự trống không tột cùng.”

Hãy nghe điều này. Hạnh phúc trên thế gian không phải là hạnh phúc cao nhất và tột cùng. Cái chúng ta tưởng tượng là trống không không phải là sự trống không tột cùng. Sự trống không tột cùng đồng nghĩa với sự chấm dứt mọi ràng buộc và dính chấp. Nếu có hạnh phúc tột cùng, thì có sự bình an. Nhưng sự bình an chúng ta từng biết và từng có trên đời này không phải là tột cùng. Hạnh phúc chúng ta từng biết và từng có không phải là tột cùng. Nếu chúng ta đạt đến niết-bàn, thì sự trống không là tột cùng. Hạnh phúc đó là tột cùng. Ở đó đã có một sự chuyển hóa. Tính chất hạnh phúc chuyển hóa thành sự bình an. Trên đời này có mặt hạnh phúc, nhưng chúng ta không cần phải đề cao về nó. Có

cả khổ đau. Khi cả hai chúng có mặt, cứ coi chúng như nhau. Giá trị của chúng là như nhau.

Những trải nghiệm về giác quan [thích hay không thích] thực ra chỉ là như nhau. Nhưng khi chúng tiếp xúc với chúng ta, chúng ta không coi chúng là như nhau. Thứ gì làm dễ chịu, ta vui sướng với nó. Cái gì làm khó chịu, ta muốn diệt bỏ nó. Bởi do vậy nên chúng mới trở thành khác nhau đối với chúng ta, nhưng sự thật thì chúng chỉ là như nhau. Chúng ta phải tu tập và tâm niệm như vậy: chúng là như nhau, đều là vô thường và không ổn định, không “ở lâu”, không chắc chắn.

Cũng giống ví dụ thức ăn, chúng ta hay nói thức ăn này ngon, món này dở, món kia tuyệt vời. Điều đó không “ở lâu” và chắc chắn. Sau khi chúng đã được ăn vào bụng hoặc sau khi được thải ra ngoài, tất cả đều như nhau. Và ta chẳng còn nghe ai nói thêm rằng “nhìn nó ta muốn ăn thêm” hoặc “sao ta ăn nó ít quá”. Tâm lúc này không còn chạy theo ý thích và ý chê như trước đó nữa.

Nếu chúng ta không trải nghiệm được sự thật ‘vô thường, khổ, và vô ngã’, thì ta sẽ không chấm dứt được khổ. Nếu chúng ta chú tâm, chúng ta có thể nhìn thấy sự thật đó trong từng giây phút. Nó có mặt trong tâm này, trong thân này, và ta có thể nhìn thấy nó. Đây chính là nơi ta tìm thấy sự bình an.

7

## Như vậy Cũng Tốt

*Cách nhìn của Ajahn Chah.* Khi những người phương Tây bắt đầu đến chùa Wat Pah Pong<sup>2</sup>, nhà sư người Mỹ là Tỳ kheo Sumedho là người phiên dịch và chỉ dẫn cho họ. Sau đó vài năm, Sumedho chuyển qua Ấn Độ. Một Tỳ kheo trẻ người Mỹ đã theo tu học với thiền sư Ajahn Chah được hai năm được thay thế vào công việc phiên dịch. Một ngày nọ có một số người từ căn cứ không quân Mỹ ở Ubon<sup>3</sup> đến xin được giảng giải về Phật giáo, và nhiệm vụ phiên dịch rơi vào người phiên dịch mới này.

Sau giờ giảng pháp, đến buổi chiều thầy Ajahn Chah cũng còn ở đó, nhưng vì lý do nào đó thầy không tiếp tục giảng pháp nữa. Thay vì vậy, thầy gợi ý cho vị Tỳ kheo này. “Thầy có biết về “bác sĩ dự phòng” không?”. Vị Tỳ kheo phiên dịch trả lời là không biết.

Ajahn Chah tiếp tục: “Có bác sĩ chính quy và bác sĩ dự phòng. Bác sĩ chính quy thì đi học trường y và được dạy về tất cả những gì một bác sĩ cần phải làm được. Nhưng khi không có bác sĩ chính quy, ví dụ như ở làng này, người nào đó phải thay thế như bác sĩ dự phòng. Bác sĩ dự phòng có thể tiêm thuốc, lau rửa băng bó vết thương, cho thuốc. Đó là bác sĩ dự phòng.”

---

<sup>2</sup> [Wat: chùa, tự viện, tu viện. Wat Pah Pong là thiền viện chính của thiền sư Ajahn Chah, được thành lập năm 1954 trong một khu rừng rậm, cách nơi sinh của thiền sư chỉ khoảng 2.5 km.]

<sup>3</sup> [Ubon là tỉnh phía bắc Thái Lan nơi thiền sư Ajahn Chah đã sống tu nhiều năm, và cũng là nơi sinh của thiền sư Ajahn Mun, sư phụ của Ajahn Chah. Ubon cũng là tên thủ phủ của tỉnh này, cách Wat Pah Pong khoảng 8 km.]

Nghe xong, vị Tỳ kheo đã tự mình thuyết giảng về Phật giáo một cách trôi chảy cho nhóm người nghe, và những Tỳ kheo khác thì giúp thầy ấy thu nhận những câu hỏi và cùng nhau góp ý để thầy ấy trả lời. Trở về tu viện tối đó, trong khi đi thiền, từng câu chữ thuyết giảng cứ chạy lại trong tâm trí vị thầy ấy. Hôm sau, thầy ấy đến kể lại cho thầy Ajahn Chah: “Cuộc pháp thoại hôm qua cứ diễn ra lại suốt đêm trong tâm trí của con”.

Thầy Ajahn Chah cười và nói: “À, như vậy cũng tốt. [một trong những câu thầy hay nói]. Nó cho con nhìn thấy sự vô thường, khổ, và vô ngã.”

8

## Tâm Nguyên Của Đức Phật

Có tối và có sáng; có nóng và có lạnh; có sinh và có tử, và chắc hẳn phải có một trạng thái vượt trên cả sự sinh tử đó. Đức Phật, trước khi giác ngộ, đã suy xét và lý giải theo cách suy luận như vậy. Không tìm hiểu nhiều về những thứ khác, Người chỉ tập trung suy nghiệm nhiều về vấn đề này. Người tu tập dựa theo cách suy luận này, với một lòng nhiệt thành đích thực. Phật không đi đường tắt.

Đức Phật tu hành một cách quyết chí, không ngưng nghỉ, do Người đã tin chắc trong tâm về điều đó, rằng: có tối, thì có sáng. Có khoái sướng và hạnh phúc, thì có đau đớn và khổ đau. Có nóng, thì có mát để giải nhiệt. Có sự sinh, thì chắc hẳn có sự vô-sinh để đối trị nó. Người đã rất chắc chắn về điều này. Chẳng ai chỉ cho Phật về điều này; đó là trạng thái của tâm và bản năng tự xảy đến nhờ có được nhiều sự hoàn thiện về tâm linh (ba-la-mật) trong nhiều kiếp quá khứ.

Vì có cách nhìn đó về sự sống, Người đã rời khỏi cung điện để đi tu hành trong suốt sáu năm. Bất chấp mọi sự khổ cực, hành xác, đau đớn, Người vẫn không nản chí. Người muốn truy tìm về nguồn gốc: “Mọi sự đến từ đâu?. Khổ bắt nguồn từ đâu?”. Người tiếp tục điều tra liên tục, và cho đến khi nhận ra được: *khổ là bắt nguồn từ sự sinh*. Chúng ta khổ vì chúng ta còn bị tái sinh. (Còn sinh là còn chịu khổ, còn bị chết, còn bị tái sinh và lại còn chịu khổ.)

Nhưng sinh bắt nguồn từ đâu?. Nó bắt nguồn từ sự dính chấp. Phật đã nhắm ngay vào chỗ này: đó là sự ràng buộc dính chấp. Sinh, già, bệnh, chết, khổ đau, buồn đau, sầu não, tuyệt vọng, và than khóc sẽ theo sau sự sinh. Đây là một cái vòng lẩn quẩn.

Có sinh, và sinh là nguyên nhân của mọi sự khó khổ khác nhau xảy ra trong sự sống này. Nhưng vậy, nếu có sinh ở đây thì ở đâu có sự vô-sinh?. Người tiếp tục suy xét liên tục và kết luận rằng phải có sự vô-sinh ở đâu đó. Có nóng thì có lạnh; có sướng thì có khổ; như vậy có sướng và khổ thì phải có gì chỗ nào đó vượt trên sướng và khổ. Có cảnh giới sinh và chết, thì chắc chắn phải có cảnh giới không-sinh và không-chết. Phật đã tin chắc có điều này (như một lẽ hai mặt tự nhiên của vạn vật), và Người đã hạ quyết tâm phải chứng ngộ được điều đó.

Cuối cùng, Phật đã chứng ngộ được sự hiểu biết về khổ, sự hiểu biết về nguyên nhân khổ, sự hiểu biết về sự chấm dứt khổ, và sự hiểu biết về con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ, đó là con đường của bậc giác ngộ, bậc thánh nhân. Không cần thiết phải hiểu biết về nhiều thứ; chỉ ngay chỗ này là chỗ cần được hiểu biết. Đây là con đường, con đường cho tất cả chúng ta bước theo. Người tu hành không cần phải đi tìm những kiến thức nào khác.

9

## Tùy Theo Cách Nhìn Nhận

Một ngày nọ có người nuôi heo đến gặp tôi và than vãn về mọi thứ. “Thưa thầy, năm nay tệ quá. Giá cám heo tăng cao mà giá thịt heo lại xuống thấp. Con bị lỗ mất tiền. Con lại bị mất cái áo...”

Tôi lắng nghe lời than vãn, rồi nói với ông rằng: “Đừng xót tiếc cho mình như vậy, này ông. Nếu ông là con heo, ông mới có lý do cảm thấy đau xót cho mình. Khi giá thịt heo lên, đám heo bị giết. Khi giá thịt heo xuống thấp, đám heo vẫn bị giết. Thực ra chỉ có đám heo mới có lý do than khóc. Còn người ta không nên than tiếc như vậy. Hãy nghiêm túc suy nghĩ về điều này, này ông.”

Ông ta chỉ lo lắng về giá tiền mà mình thu được. Những con heo có nhiều lý do hơn để lo lắng, nhưng chúng ta có bao giờ nghĩ giùm chúng đâu. Chúng ta vẫn còn chưa bị giết, vậy ta vẫn còn có nhiều cách để vượt qua những khó khăn đó mà. Chỉ có heo thì không.

(Được hay mất là cái chúng ta quan tâm; thiện hay ác là thứ chúng ta không quan tâm. Đó là kiểu nhìn nhận của chúng ta. Nếu ta biết nhìn nhận vấn đề một cách đúng đắn hơn, ta sẽ thấy mình không mất gì, hoặc thấy những gì ta đạt được chỉ là sự tổn phí của kẻ khác. Nên nhìn thấy rằng: nghĩa hạnh phúc không phải chỉ bằng cái giá và mạng sống của heo).

## 10

**Sự Tìm Kiếm Của Đức Phật**

Khi Đức Phật quyết định đi tìm kiếm sự giải thoát, Người đã tìm đến hai vị thầy nổi tiếng thời đó. Trước tiên, Người tìm đến ẩn sĩ Alara. Người nhìn thấy ông và các đệ tử đang ngồi thiền định, và Người nghĩ rằng cách tu này sẽ mang lại sự bình an. Người quan sát họ ngồi tréo chân, thân thẳng đứng, mắt nhắm lại. Người chưa bao giờ nhìn thấy cách tu đó vào thời đó, và thấy cảm kích về cảnh đó. Người xin được ở lại để học đạo và tu tập, thiền định về hơi thở. Nhưng sau đó Phật nhận ra một điều quan trọng: cách đó không giúp giải thoát khỏi khổ đau. Bởi vì Phật nhìn vào tâm mình và thấy rằng mỗi khi thoát ra khỏi một trạng thái thiền định, tâm lập tức suy nghĩ và lảng xãng, nó tiếp tục tạo tác này nọ. Do vậy, Người nhận ra còn nhiều thứ khác phải làm nữa. Sau khi từ giã vị thầy, Người tiếp tục đi tìm kiếm. Ở thì thiền định là một loại đạo, một loại con đường, nhưng không phải là con đường thoát ra khỏi khổ đau, bởi vì tâm còn dính vào những ràng buộc (ví dụ: khi đạt tầng thiền định thì có bình an, nhưng khi thoát ra khỏi nó, thì tâm vẫn trở lại bất an như cũ. Hoặc người tu có thể bị mê đắm vào trạng thái tịch tịnh huyền vi của thiền định, giống như sự trốn chạy khỏi thế giới hơn là sự giải thoát.)

Phật đã đi đến gặp vị thầy thứ hai, Udaka, và tu tập tám tầng thiền định (*jhana*). Những tầng thiền định siêu xuất này giúp Người ở trong trạng thái định sâu (*samadhi*) đầy tĩnh lặng trong những khoảng thời gian ít lâu, nhưng sau đó Người cũng nhận ra đó cũng không phải là con đường đúng đắn, bởi vì sau khi thoát ra khỏi những trạng thái đó, tâm vẫn quay lại trạng thái thông thường, tâm trở lại với những



thói tật cố hữu của nó, vẫn mang theo những gánh nặng, dính mắc và ô nhiễm.

Thì đúng là vẫn có các tầng thiền định, đó là những trạng thái định tâm, đây là bản chất của thiền định. Tuy nhiên, dù tâm có được thanh lọc tinh tế đến mức nào, thì vẫn còn nhiều thứ thô tế bên trong nó. Phải có trí tuệ nhìn ra chỗ này: người tu tập có thể đạt đến những trạng thái thiền định siêu tinh tế và vi tế, nhưng sự tham đắm vào sự tinh tế đó có thể tạo ra những sự thô tế trong tâm.

Phật đã nhìn sâu hơn. Người nhìn thấy rằng nếu còn bất cứ thứ gì, dù là siêu vi tế (trong tâm), thì lúc đó vẫn chưa tạo ra một bậc Giác Ngộ<sup>4</sup>. Vẫn chưa chấm dứt tất cả mọi sự khổ. Nếu còn sinh, thì còn già, bệnh, chết... bất tận, và Phật nhìn ra *dục vọng chính là nguyên nhân dẫn đến sinh*. Phật điều tra, quán chiếu một cách liên tục để nhìn thấy rõ bản chất của tất cả mọi sự sống. Phật thiền quán liên tục cho đến một đỉnh điểm nơi đó Phật buông bỏ, lia bỏ và quay lưng với mọi sự dính chấp và dục vọng ở thế gian. Phật nhìn thấy mình đã dính líu với mọi sự khổ đau trong vô số kiếp, và cho đến kiếp này vẫn chưa thoát ra khỏi chúng. Dù ta cố đạt được thứ gì to tát nhất, thì nó vẫn không bao giờ thỏa mãn hết dục vọng. Dù có cung vàng điện ngọc và những khoái lạc thâm thúy nhất trên đời, thì rốt cuộc vẫn chỉ là khổ. Phật đã chắc chắn về điều này. Người nhìn thấy bản chất “vô thường, khổ, và vô ngã” của cái ‘ta’ trong tâm mình. Người nhìn thấy mọi thứ khởi sinh rồi biến mất. Tất cả đều chỉ là sinh diệt.

Càng tu tập, Người càng chán chán về điều đó. Theo kinh điển, Phật đã tu chứng đến tám tầng thiền định, nhưng

---

<sup>4</sup> [Chỗ này Phật dùng chữ Người Chỉnh Phục (*Jinasava*), nghĩa gốc là "người đã đạt đến sự chấm dứt mọi ô nhiễm".]

ở đó vẫn không sinh ra trí tuệ. Nếu có trí tuệ, thì phải có trạng thái nhìn thấy thấu suốt mọi hiện tượng, đó là sự minh sát (*vipassana*); đó là sự hiểu biết theo đúng lẽ thật chân lý và đó là sự buông bỏ—buông bỏ cả thứ thô tế và vi tế.

Nhưng để đạt đến một nơi không còn bất cứ thứ gì thô tế hay vi tế, ta phải làm gì?. Phải tiếp tục tu tập ra sao?. Phật tiếp tục điều tra. Người nhìn vào tất cả những đối tượng của tâm, tất cả mọi hiện tượng tiếp xúc với tâm, và nhìn thấy tất cả chúng đều là vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), và vô ngã (*anatta*). Đây là ba bản chất của mọi sự sống. Đây chính là đối tượng (đề mục) của thiền minh sát (*vipassana*). (Nói cách khác, nhìn thấy được ba bản chất này là mục tiêu của thiền). Đây là cách giúp cho tâm nhìn thấy mọi sự “*như chúng thực là*”.

Sau khi đã chứng ngộ được như vậy, mỗi khi có hiện tượng nào xuất hiện, Phật không chạy theo chúng nữa. Không còn bị lay chuyển nữa và nhìn mọi sự vật theo cách như vậy. Phật chứng ngộ ba đặc tính đó theo cách nhìn minh sát tuệ, và khi có thứ gì tiếp xúc với tâm, Phật biết rõ nó là vậy. Phật hiểu biết mọi sự đúng như cách của chúng, do vậy không còn nắm chấp gì về chúng. Và cách tu tập như vậy là nguyên nhân tạo ra sự buông bỏ, sự không còn dính chấp. (Không còn thích và không thích. Không còn dục vọng. Không còn sinh. Không còn khổ.)

## PHẦN 2

### VÔ THƯỜNG



## Đặt Tâm Dưới Sự Chỉ Thị Của Mình

Dù tâm ở trong trạng thái nào, sướng hay khổ, ta không bận tâm—ta luôn nhắc mình nhớ rằng “Điều đó là không chắc chắn”.

“Chẳng có gì là chắc chắn”, nhưng ít ai để ý đến điều quan trọng này. Đơn giản điều này là yếu tố quan trọng để mang lại trí tuệ. (Trí tuệ để làm gì?). Để dừng mọi sự đến và đi của ta, để ta được bình an, ta chỉ cần nhớ “Chẳng có gì là chắc chắn”. Đôi khi chúng ta tuyệt vọng về một điều vô vọng đến nỗi chảy nước mắt, nhưng điều đó cũng không chắn chắn. (Hoàn cảnh sẽ thay đổi. Có thể ngày mai sẽ tốt đẹp hơn). Khi những trạng thái tham hoặc sân xảy ra với ta, ta nên nhắc mình về điều này “Chẳng có điều gì là chắc chắn”. Khi đang đứng, đang đi, đang nằm, hay đang ngồi, bất cứ điều gì khởi sinh, điều đó cũng là không chắc chắn. Ta làm được vậy không?. Cứ tâm niệm như vậy, cho dù điều gì đang xảy ra. Hãy thử nghĩ như vậy, thử tu tập tâm theo cách như vậy. Ta không cần làm gì nhiều—tự điều đó sẽ làm. Điều tâm niệm đó sẽ mang đến trí tuệ.

Cách tôi thiền tập không phức tạp—chỉ làm vậy. Đó là những gì tôi tâm niệm: “Chẳng có gì là chắc chắn”. Mọi sự trên đời đều gặp nhau ở điểm này.

Ta không cần phải chạy theo những trải nghiệm khác nhau của tâm. Khi chúng ta ngồi thiền, nhiều trạng thái khác nhau của tâm xuất hiện. Đừng truy đuổi theo nó và đừng bị dính kẹt vào nó. Ta chỉ cần nhắc mình rằng chúng là không chắc chắn. Như vậy là đủ. Cách đó đơn giản và dễ làm. Rồi

thì ta có thể dừng lại. Sự hiểu biết sẽ đến, nhưng cũng đừng quá đề cao hay dính kẹt vào sự hiểu biết đó.

Sự hiểu biết như vậy về mọi sự luôn xảy đến đúng lúc và liên đới. Sự vô-thường chi phối xuyên suốt thời gian. Đây là điều ta nên thiền về nó.

Những lời dạy đúng đắn của một bậc chân tu luôn chứa đựng ý nghĩa của vô thường. Nếu lời dạy nào không chứa đựng sự vô thường thì đó không phải là lời nói của bậc hiền trí. Đó không phải là lời của bậc giác ngộ. Ai không chấp nhận sự thật vô thường thì người đó không biết chấp nhận sự thật của sự sống.

Tôi để ý rằng, khi sự hiểu biết của chúng ta là đúng đắn, tâm chúng ta sẽ nằm trong sự chỉ thị của mình. Chỉ thị của ta là gì?. Đó là sự vô thường, đó là sự biết rõ mọi thứ đều là vô thường. Mọi sự đều ngừng lại ngay khi ta nhìn nó thấy rõ ràng, và đó là nguyên nhân làm ta buông bỏ. Rồi ta buông bỏ tất cả mọi sự, buông bỏ và buông xả theo đường lối tự nhiên của nó. Khi không còn điều gì xảy đến, ta an trú vào sự buông xả; và nếu có điều gì xảy đến, ta quán niệm rằng: Nó có làm ta khổ không? Ta có đang nắm chấp gì nó không? Có gì ở đó không?. Đây là cách quán niệm suy xét để hỗ trợ và duy trì sự tu tập của ta. Nếu chúng ta cứ tu tập như vậy đến nơi đến chốn, tôi nghĩ rằng chúng ta sẽ đạt đến sự bình an đích thực. Nếu ta đạt đến “nơi nhìn thấy sự thật”, ta sẽ trở thành người giản đơn và vô sự (vô tác, vô nguyện), hài lòng với cái mình có, dễ chịu (biết lắng nghe) và khiêm nhường (không giả cách, không ta đây) trong tất cả mọi hành động. Không còn khó khăn hay rắc rối, ta sống an lành. Người biết thiền tập và chứng ngộ một cái tâm tĩnh lặng thì người ấy sẽ sống như vậy.

## 12

### Còn Nhiều Ô Nhiễm

*Ajahn Chah vào cuộc chơi.* Thầy Ajahn Chah luôn nói đi nói lại về sự không chắc chắn, và ngài cũng luôn làm cho đời sống trong những tu viện của ngài phản ánh sự thật (luôn thay đổi) của sự sống. Những đệ tử học cách không dính mắc vào những lễ thói, những kỳ vọng, những vật sở hữu, và thậm chí không dính mắc vào người thầy (sư phụ).

Ajahn Chah không chê trách về các thầy tu khi họ vẫn chưa hoàn thiện. Họ vẫn còn đang tu tập và họ biểu hiện lúc đúng lúc sai là chuyện thường tình. Không giả tạo, không che đậy sự ô nhiễm vốn chưa được tu sửa của các thầy tu ở trong các tu viện. Nhiều người gặp thầy để phàn nàn về điều gì đó, hoặc góp ý về những thầy tu khác không tu tập siêng năng... Có lần Ajahn Cha hỏi thăm về các thầy trụ trì ở các tu viện chi nhánh. Một Tỳ kheo đã kể về một thầy trụ trì già, nay ông ta có vẻ lười biếng và tránh né các việc tu tập, không còn có vẻ là người làm gương cho các Tỳ kheo noi theo.

Ajahn Chah trả lời: “Đúng vậy. Cũng giống như tôi...Tôi vẫn còn nhiều ô nhiễm. Tôi chỉ muốn ngồi chơi xơi nước thôi”. Câu nói này làm giật mình vị Tỳ kheo kia và vị Tỳ kheo chẳng còn biết nói gì. Sau đó, thầy Ajahn Chah bước tới và cuối xuống nói thêm vào tai vị Tỳ kheo đó: “Thầy nghe đây: Tôi đang sắp sửa hoàn tục, và tôi muốn thầy tìm giùm cho tôi một cô gái đẹp”.

13

## Chẳng Có Gì Thường Hằng Chẳng Có Gì Chắc Chắn

Chúng ta tập trung vào Giáo Pháp ngay đây và bây giờ. Đây là nơi chúng ta có thể buông bỏ mọi thứ và giải quyết những vấn đề khó khổ của mình. Ngay bây giờ, ngay trong giây phút hiện tại, *bởi vì giây phút hiện tại chứa cả nguyên nhân và kết quả*. Hiện tại là kết quả của quá khứ. Nó cũng là nguyên nhân của tương lai. Chúng ta đang ngồi ngay bây giờ là kết quả cái ta đã làm trong quá khứ, và cái chúng ta đang làm bây giờ là nguyên nhân của cái ta sẽ nếm trải trong tương lai. Đức Phật dạy dẹp bỏ quá khứ và dẹp bỏ tương lai. *Dẹp bỏ* ở đây không có nghĩa quăng bỏ đi cái gì, nhưng có nghĩa là chúng ta chỉ tập trung vào thời điểm duy nhất của hiện tại, nơi mà quá khứ và tương lai gặp nhau. Vì vậy chữ *dẹp bỏ* chỉ là cách nói; cái chúng ta cần làm là ý thức (tỉnh giác) về hiện tại, nơi những nhân và quả được tìm thấy. Chúng ta nhìn vào hiện tại và nhìn thấy những sự khởi sinh và biến mất liên tục, khởi sinh và biến mất, sinh diệt liên tục, liên tục.

Tôi luôn lặp lại điều này, nhưng người nghe không thực sự khắc ghi vào trong tim: mọi hiện tượng xuất hiện trong hiện tại và chúng là không thường trụ, không ổn định. Người ta thường không nhìn vào chỗ này. Mỗi khi bất cứ điều gì khởi sinh, tôi sẽ nói: “Ồ, nó là không thường hằng”, hoặc “Nó là không chắc chắn”. Chỗ này cực kỳ đơn giản. Mọi thứ xảy ra đều là vô thường và không chắc chắn. Nhưng nếu không nhìn thấy hay hiểu biết điều này, chúng ta sẽ bị ngu mờ, rối trí, bất ngờ và phiền não. Trong cái vô thường chúng ta thấy cái thường hằng. Trong cái không chắc chắn



chúng ta thấy điều chắc chắn. Tôi giải thích nhưng người ta không chịu hiểu và suốt đời họ liên tục và không ngừng đuổi theo mọi thứ.

Thực vậy, nếu ta đạt đến sự bình an, ta sẽ an trú tại ngay chỗ tôi đang nói, ngay thời điểm hiện tại. Bất cứ điều gì xảy ra, sướng hay khổ, hạnh phúc hay đau buồn, chẳng có gì là chắc chắn. Chính cái điều ‘không chắc chắn’ này là Phật, bởi vì sự không chắc chắn chính là Pháp, và Pháp là Phật. Nhưng mọi người thường nghĩ Phật và Pháp là cái gì đó nằm bên ngoài họ.

Khi/nếu tâm bắt đầu nhận biết (chứng ngộ) rằng tất cả mọi sự trên đời, không ngoại trừ thứ gì, đều là không chắc chắn thì sự tham dính và nắm chấp sẽ từ từ phai biến. Nếu ta hiểu được lẽ này, tâm sẽ bắt đầu buông bỏ và đặt mọi thứ xuống, không còn nắm giữ điều gì, và mọi sự ràng buộc dính mắc truyền kiếp sẽ từ từ biến mất. Khi không còn ràng buộc dính mắc, người đó đạt đến Giáo Pháp; không có gì trên nữa.

Khi chúng ta thiền tập thì đây chính là chỗ chúng ta cần chứng ngộ. Chúng ta cần nhìn thấy lẽ thật “vô thường, khổ, và vô ngã”, và tất cả đều bắt đầu bằng một việc là nhìn thấy “sự không chắc chắn”. Khi chúng ta nhìn thấy sự không chắc chắn một cách tuyệt đối rõ ràng, thì ta có thể buông bỏ. Khi ta sướng, nhìn thấy “Nó không chắc chắn”. Khi ta khổ, nhìn thấy “Nó không chắc chắn”. Khi ta có ý tưởng: nên đi đâu đó hoặc nên làm gì đó là tốt hơn, ta cũng nhìn thấy “Điều đó không chắc chắn”, chưa chắc sẽ tốt hơn. Nhưng nếu ta có nghĩ: nên ở lại đây là tốt nhất, ta cũng nhìn thấy “Điều này không chắc chắn”, chưa chắc ở lại là sẽ tốt hơn. Ta nhìn thấy *một cách tuyệt đối mọi sự là không chắc chắn*, không có gì là chắc chắn, (vậy ta đâu còn phải buồn khi nhìn thấy thứ gì thay đổi), và nhờ đó ta sống được thư thái và bình an. Nhờ đó, ở lại đây ta cũng sống thư thái. Đi nơi khác ta cũng sống thư

thái. Ở đây, đến đâu, hay làm gì...ta cũng được thư thái và bình tâm.

Mọi sự nghi ngờ sẽ chấm dứt như vậy. Chúng sẽ chấm dứt bằng phương pháp này: tu tập trong hiện tại. Không cần lo lắng về quá khứ, nó đã qua rồi. Những gì xảy ra trong quá khứ đã xảy ra và chấm dứt trong quá khứ, và bây giờ đã không còn. Chúng ta cũng dẹp bỏ lo toan về tương lai, vì những gì xảy ra trong tương sẽ xảy ra và chấm dứt ở tương lai. Quá khứ thì đã qua, tương lai thì còn chưa xảy đến. Không có gì để lo lắng về chúng cả.

Khi những thí chủ đến đây cúng dường, họ tụng rằng: “Cuối cùng, nguyện cho chúng ta đạt đến niết-bàn trong tương lai”. Nhưng khi nào và ở đâu, họ chẳng biết. Thật xa vời. Lẽ ra nên nói “tại đây và bây giờ” thì họ lại nói “trong tương lai”. Cứ tụng nguyện chung chung là “một lúc nào đó”, “một nơi nào đó”, hay thậm chí ở “một kiếp nào đó trong vị lai”. Họ chẳng bao giờ đạt đến đó, vì mục tiêu chỉ chung chung là “đó”, “lúc nào đó”, “nơi nào đó”...trong tương lai.

Chúng ta có xu hướng như vậy, chúng ta không bao giờ nói “tại đây và bây giờ”. Không hiểu sao. Hiện tại có gì sai trái hay sao?. Điều này là do chúng ta còn dính chấp vào nhiều thứ. Chúng ta còn ham hưởng thụ những thứ khoái lạc phàm tục và chưa dám từ bỏ chúng. Vì vậy chúng ta cứ làm ngo để mặc, cứ để đến “lúc nào đó” trong tương lai...rồi tính, cứ để từ từ sau này...rồi hã tu.

Hãy nói về “bây giờ và tại đây”, về “hiện tại”. Việc tu hành thực sự có thể được làm ngay trong hiện tại; chúng ta không cần phải chờ đến lúc nào đó trong tương lai. Thay vì cứ lo lắng về mọi thứ, ta chỉ cần nhìn vào hiện pháp “*tại đây và bây giờ*” để nhìn thấy sự không chắc chắn và vô thường.

Lúc đó thì, tâm Phật, Phật tính, cái Người Biết sẽ có mặt. Phật tính được tu tập bằng sự hiểu biết này nhìn thấy tất cả mọi sự thể đều là vô thường.

Sự hiểu-biết là được chứng đạt ngay tại đây. Sự định-tâm (*samadhi*), sự tập trung hợp nhất của tâm, có thể tu tập được ngay tại đây. Ta thường nghĩ khi người tu sống lánh trần, đang ở trong rừng, thì người đó có được sự bình an của sự sống; bởi vì tâm được bình an, không bận tâm nhìn hay nghe. Nhưng thực sự cách đó tâm cũng không được bình an khỏi những ô nhiễm của nó. Những ô nhiễm vẫn còn đầy trong tâm, chẳng qua lúc này chúng không biểu hiện. Cũng giống như chỗ nước dơ cạn dưới đáy, nhìn nó trong suốt khi nó không động, chứ khi có gì quấy động, bùn cạn nổi lên, nó trở thành nước đục. Chúng ta cũng giống như vậy khi tu tập. Khi chúng ta nhìn thấy hình sắc, nghe âm thanh, ngửi mùi hương... ta cảm giác khó chịu, đó ta bị quấy động. Khi không có những đối tượng gây khó chịu đó quấy nhiễu, ta cảm thấy dễ chịu. Nhưng thực ra ta chỉ tạm thời cảm thấy dễ chịu với những ô nhiễm đang còn nằm trong tâm.

Ta muốn có mấy chụp hình. Không có ta thấy thiếu và không vui. Khi có một cái, ta thấy vui sướng. Rồi khi nó bị hư hay bị mất, ta lại thấy không vui. Cái gì ta không muốn có mà nó lại xảy ra, thì ta không vui. Cái gì ta muốn có và có được, ta thấy vui. Sau đó mất nó ta không vui, hoặc có nhiều nó quá ta cũng chán chường.

Sự định tâm (*samadhi*) có được từ cách sống cách ly trong môi trường tĩnh lặng thì cũng giống như vậy. Có yếu tố hỷ lạc được tạo ra bởi trạng thái tâm tĩnh lặng, nhưng niềm hỷ lạc chỉ đến mức đó mà thôi, bởi vì cái tâm chạy theo tham dục thì luôn thay đổi. Sau khoảng thời gian thiền định thì hỷ lạc cũng biến mất, và sự bất hạnh sẽ thay thế—giống

như khi bị mất máy chụp hình. Vì vậy nên nói rằng niềm hỷ lạc bình an của thiền định chỉ là tạm thời.

Chúng ta cần nhìn sâu hơn nữa. Mọi thứ ta có được chính là nguồn gốc tạo ra khổ đau nếu chúng ta không ý thức rõ về lẽ vô thường. Nếu chúng ta luôn tỉnh giác về lẽ vô thường, ta sử dụng nó để trút bỏ những gánh nặng của tâm.

Sự đời như quy luật bình địa. Có lên là có xuống. Có sướng là có khổ. Lẽ cân bằng và công bằng nằm ở ngay điểm giữa của hai mặt. Sự bình an nằm ngay giữa điểm đó. Ví như ta muốn làm ăn ta cần mượn tiền ngân hàng. Dù đã cố làm xong các thủ tục, nhưng vẫn không mượn được. Ta buồn và thấy khổ. Cuối cùng ngân hàng cũng cho ta mượn tiền, và ta thấy vui và sướng. Niềm vui sướng chỉ được một ngày — tiền lời ngân hàng bắt đầu tính. Ta bắt đầu lo, lo phải làm sao có nhiều hơn số tiền bị tính lời. Dù ta có ngồi sai tay trên ghế dựa, tiền lời vẫn phát sinh. Đây là mặt khổ của nó. Đầu tiên là khổ vì không mượn tiền được. Rồi mượn được thấy vui sướng. Sau một chút, bắt đầu lo cái khổ của tiền lời. Đời chẳng cho không thứ gì. Có lên là có xuống. Có sướng là có khổ.

Do vậy, Phật dạy cách nhìn vào hiện tại để nhìn thấy tính vô thường trong thân và tâm của ta, tính vô thường của tất cả mọi hiện tượng, tính sinh diệt trong thế giới; nhìn thấy rồi thì không nắm chấp vào điều gì nữa. Nếu làm được điều này, ta có thể được bình an. Sự bình an này có được là do buông bỏ; sự buông bỏ có được là do có hiểu biết, trí tuệ; trí tuệ thì có được từ chánh niệm (quán chiếu, quán niệm, suy xét) về bản chất "vô thường, khổ, và vô ngã" của tất cả mọi sự sống: đó là sự thật của sự sống. Ta cũng chứng kiến được sự thật đó bên trong tâm của ta.

Cứ tu tập liên tục như vậy, chúng ta có thể nhìn thấy liên tục một cách rõ ràng trong tâm ta. Các hiện tượng khởi sinh rồi biến mất. Biến mất lại khởi sinh. Có khởi sinh là có biến mất. Có sinh là có diệt. Nếu chúng ta nắm chấp vào chỗ nào của thứ sinh diệt, thì khổ sẽ xảy ra ngay chỗ đó. Nếu ta không biết buông bỏ, thì khổ có mặt. Chúng ta nhìn thấy điều này xảy ra trong tâm. Còn chấp, còn khổ. Không chấp, không khổ.

Chúng ta có thể chứng ngộ điều chắc chắn này của Giáo Pháp nếu chịu thiền tập như vậy. Thiền tập như vậy giúp ta có thể đạt đến một mức độ tự tại: tất cả những gì ta cần làm là nhìn vào tâm mình trong giây phút hiện tại. Ta dẹp bỏ quá khứ và tương lai, và nhìn vào hiện tại, và nhìn thấy liên tục ba đặc tính trong tất cả mọi sự sống. Đứng, có vô thường. Đi, có vô thường. Ngồi, có vô thường. Đó bản chất bẩm sinh của mọi sự thể. Nếu ta muốn tìm thấy cái gì chắc chắn và thường hằng thì chắc là không có gì, chỉ có tính vô thường chính là điều thường hằng và chắc chắn. Khi thấy được vô thường là điều chắc chắn hiển nhiên, ta sẽ được bình an.

Nhiều người cho rằng phải thiền tập ở trên đỉnh núi cao hiu quạnh thì mới có được sự bình an. Ta có thể được bình an trong chốc lát. Nhưng đến khi những thứ ô trọc của sự sống bắt được ta, ta lại bắt đầu bất an, ta thấy đói, khát, gục. Rồi ta cũng phải xuống núi vào xóm làng phố chợ. Nhiều thức ăn thức uống và tiện nghi ở đó. Rồi ta lại thấy nơi đông người quấy nhiễu sự tu hành của ta — Ta lại đi tìm nơi vắng vẻ khác.

Thực vậy, người thấy khổ khi sống cách ly là người ngu dại. Người thấy khổ khi sống với người khác cũng là người ngu dại. Giống như sống cứ mang theo miếng thịt thúi. Sống

một mình, thật vẫn hôi thúi. Sống với người khác, thật cũng hôi thúi. Tại sao cứ mang thứ hôi thúi theo mình như vậy?

Nếu ai quá nhạy cảm và khi sống chỗ đông người thì cảm thấy bất bình an, điều đó chỉ cũng đúng một phần. Tuy nhiên, nhờ sống trong môi trường đó mà người ấy có thể phát sinh trí tuệ. Tôi tu dưỡng trí tuệ ở những chỗ có rất nhiều đệ tử xung quanh. Phật tử tại gia đến thăm đông đúc, nhiều tu sĩ cũng đến ở lại tu học cũng đông đúc, và số đông đó lại chín người mười ý. Tôi phải nếm trải nhiều điều khác nhau. Nhờ đó sự nhẫn nại của tôi càng mạnh mẽ hơn. Tôi đã quen chịu đựng và vẫn tu tập bình thường. Từ đó, mọi sự trải nghiệm trở thành có ý nghĩa. Nhưng nếu chúng ta không hiểu được ý nghĩa đó một cách đúng đắn, thì ta không có giải pháp nào. Sống một mình cũng tốt—cho đến khi cảm thấy chán chường. Rồi ta lại nghĩ đến việc sống với nhiều người. Ăn uống đơn giản cũng tốt, nhưng khi có nhiều món ăn cũng tốt. Chúng ta phải sống theo hoàn cảnh, bởi vì chẳng có cách nào ta giải quyết cái tâm một lần và tất cả. (Tâm con người không phải đơn giản như vậy.)

Khi đã nhìn thấy tất cả mọi sự đều không đáng tin cậy, chúng ta xem chuyện số ít hay số nhiều cũng là điều không chắc chắn, và không dính mắc vào họ. Chúng ta chỉ chú tâm vào giây phút hiện tại, bất cứ nơi nào có thân ta ở đó. Nhờ vậy, ở cũng được. Đi cũng được. Mọi thứ đều được, *bởi vì chúng ta tập trung tu tập chỉ để nhìn thấy cách mà tất cả mọi sự đích thực diễn ra như-chúng-là.*

Người ta nói “Ajahn Chah cứ nói hoài về sự không chắc chắn”. Họ đã chán ngán khi nghe về điều này, và họ muốn tránh xa khỏi tôi. Họ than “Chúng tôi đến nghe Ajahn Chah giảng đạo, nhưng ông ta chỉ toàn giảng về cái sự ‘không chắc chắn’”. Họ không còn nghe nổi điều cũ rích này nữa, do vậy

họ bỏ đi. Tôi đoán chắc họ đi tìm nơi nào đó có những thứ chắc chắn. Nhưng rồi, họ cũng quay lại đây.

## 14

### Chuyện Câu Cá

Sau khi thọ giới theo đạo Phật, tôi bắt đầu tu tập, học hiểu và thực hành, và niềm tin đã đến. Tôi thường nghĩ về sự sống của những chúng sinh trên thế gian. Tất cả đều có vẻ đau lòng và đáng thương. Tại sao đáng thương? Tất cả người giàu có đều chết, bỏ lại nhà cao cửa rộng, bỏ lại con cháu thường tranh giành gia sản. Người nghèo chết cũng chẳng gì tốt hơn. Tôi thấy đáng thương cho cả kẻ giàu và kẻ nghèo, kẻ trí khôn ngoan và kẻ ngu si—mọi người trên thế gian đều ở cùng trên một con thuyền.

Quán chiếu (xem xét) về đạo đức chúng ta, về tình trạng của thế gian và những sự sống của chúng sinh hữu tình, việc đó sẽ giúp tạo nên sự chán bỏ, buông bỏ và lìa bỏ những thứ ta đang mê chấp trên đời. Giáo Pháp đã tạo ra những cảm giác đó đong đầy trong tim tôi, làm thức tỉnh tôi. Bất cứ tình huống nào tôi sống, tôi luôn tỉnh thức và tỉnh giác. Điều đó có nghĩa tôi bắt đầu có được một số hiểu biết về Giáo Pháp. Tâm tôi được thắp sáng, và nhờ đó tôi nhận biết nhiều thứ, nhiều điều. Tôi trải nghiệm niềm hạnh phúc, đó là niềm vui và chân phúc trong cách sống của tôi.

Nói nôm na, tôi cảm giác mình khác những người khác. Tôi là một người trưởng thành bình thường, và tôi có thể sống trong rừng. Tôi không thấy tiếc nuối gì hay thấy bị mất gì với lối sống như vậy. Khi tôi nhìn thấy người ta còn dính nặng vào những tham chấp và khoái lạc trần tục, tôi thấy đáng tiếc cho họ. Tôi đi đến có được niềm tin đích thực và sự tin tưởng vào con đường tu hành mà tôi đã chọn, và niềm tin này đã giúp tôi đứng vững cho đến bây giờ.



Ở nhiều nơi bây giờ, đạo của Phật đã bị biến tướng ít nhiều. Đạo Phật là giáo lý chính thực và trực tiếp để hướng dẫn mọi người được chân thật và chánh trực, có lòng nhân từ với người và vật khác, tuy nhiên con đường đó đã bị mai một ít nhiều, thay vào đó là sự tranh chấp và phiền não ở khắp nơi. Mọi người đều lo tranh đấu cho cuộc sống, và mọi chuyện họ làm chỉ mang lại thêm khổ đau và khó khăn cho chính mình. Phật đã dạy chúng ta nên làm những chuyện có lợi lạc cho mình và cho người trong kiếp sống này, bên cạnh mục tiêu cao quý là lợi lạc về mặt tâm linh. Chúng ta nên nghe và làm theo, ngay trong bây giờ. Vấn đề là chúng ta nên tìm cho được sự hiểu biết giúp chúng ta làm việc đó, nhờ đó chúng ta sống được một đời sống tốt lành, biết sử dụng những gì mình đang có để làm việc đó, chọn cách sống nhiệt thành với nghề nghiệp chân chính. Hãy nghĩ về một đời sống có thiền tập, tức là đời sống có hoạt động tu dưỡng tâm, sống tu tập trong sự yên bình và giản dị, và từ từ phát triển thái độ buông bỏ đối với thế giới, đối với những điều bất toại nguyện của thế gian. Nếu chỉ làm được vậy, tôi nói sự tu hành của quý vị sẽ tiến bộ. Luôn nghĩ về những yếu tố tu tập (mà Đức Phật đã khéo léo chỉ bày), tự nhiên niềm vui và hạnh phúc sẽ khởi sinh. Đó là loại niềm sáng khoái thân tâm vượt trên loại khoái lạc phàm trần; người tu (thiền định) cũng đạt đến niềm sáng khoái mát rượi đến nỗi lông tóc dựng lên. Rồi sau đó ta sẽ có một cảm giác hỷ lạc và dễ chịu trong đời sống so với đời sống (không có thiền) trước đây của ta.

Trước kia tôi có dạy cho một người tu, thực ra ông là một người tại gia đến ở lại thiền viện để học tu thiền và sống giữ tám giới (Bát trai giới) trong những ngày lễ Phật giáo ở chùa Wat Pah Pong, nhưng 'cái tội' là ông vẫn còn thích đi câu cá.

Tôi đã dạy, đã giải thích cho ông về việc câu cá là không đúng. Ông ta cũng thấy một số điều đúng sai, nhưng lại vẫn đi câu. Tôi lại khuyên, nhưng ông vẫn cứ đi câu. Ông nói rằng ông không giết cá, tại cá đến ăn mồi câu của ông (!). Ông lại biện hộ: “Con cá nào đã hết nghiệp làm cá, hãy đến ăn mồi câu của ta. Con cá nào còn chưa hết nghiệp làm cá, đừng đến ăn câu của ta” (!). Nhưng cá vẫn ăn câu, và ông ta thì biết gì về con cá nào và nghiệp nào. Sau đó, ông bắt đầu nhìn kỹ vào miệng cá cắn câu, chảy máu, ngáp thở, đuối sức, sắp chết, và chết. Ông cảm thấy xót thương cho kẻ bị mình giết hại. Và từ đó ông mới thôi câu cá.

Nhưng ông ta cũng câu ếch. Ông cứ đi câu ếch về ăn thịt. Tôi đã bảo ông “Đừng làm những việc đó nữa. Nếu không ngừng được, ông hãy nhìn vào con ếch trước khi giết nó”. Khi ông nhìn vào con ếch sắp bị giết, ít nhiều ông cũng liên tưởng đến những sinh linh, những sinh vật hữu tình, và chắc lòng từ bi khởi sinh. Khi ông đến tu viện, tôi khuyên dạy ông như vậy, nhưng về nhà thì vợ ông thuyết giảng khác. “Nếu không giết ếch thì không có gì để ăn.” Ông cảm thấy khổ đau, sư thầy thì cấm giết, vợ thì bắt phải giết. Đòi đúng là khổ.

Nhưng sau đó vợ ông cũng nghe theo. Ông đi cày ruộng, hễ gặp cá, ếch ông đều tìm cách thả xuống kênh rạch. Gặp cá bị mắc lưới, ông cũng thả cá ra. Một hôm ông đến chơi nhà người bạn, nhìn thấy trong lu toàn ếch bị nhốt chờ giết thịt. Ông nhìn xung quanh không thấy ai, ông thả hết ra. Vợ người bạn biết ông là người thả nên nói rằng: “Chính thằng cha Từ Bi thả chứ không ai”. Nhưng dường như còn sót một con. Người vợ đó giết, sát muối ớt rồi đem đi nướng ăn. Bà nói rằng, từ bi là gì, ai cũng cần phải ăn để sống. Nhìn cảnh đó, ông đã quyết định đi tu luôn.

Ông được thọ giới ở một ngôi chùa làng. Sau đó ông hỏi thầy thọ giới rằng ông cần phải làm gì. Thầy thọ giới chỉ: “Nếu con thực sự đi tu nghiêm túc, con phải tập thiền. Theo học một thiền sư; không ở gần nhà cửa”. Ông ngủ một đêm và sáng mai ông từ biệt, ông hỏi đường đi đến gặp ngài Ajahn Tongrat, một thiền sư nổi tiếng lúc đó.

Thiền sư Tongrat đón chào và khen ngợi “Lành thay! Nhiều công đức”. Rồi ngài chỉ gốc cây gần bên và nói: “Hãy bắt chước như gốc cây này. Đừng làm gì hết, chỉ cần làm theo gốc cây này”. Đó là cách ngài dạy ông ta thiền tập.

Ông ta bắt đầu nghĩ ngợi: thiền kiểu gì đây?. Ajahn<sup>5</sup> chỉ làm giống như gốc cây kia là sao? Ông cứ suy tư về điều đó ngay cả khi đứng, khi ngồi, khi nằm ngủ. Ông nghĩ bắt đầu từ hạt giống, nảy mầm, mọc lên thành cây, cây lớn lên và già đi, và cuối cùng bị chặt, chỉ còn trơ lại cái gốc cây như vậy. Không còn mọc lại nữa, chẳng còn gì hơn là một gốc cây đã chết. Ông ta cứ suy xét những điều đó, và dần dần gốc cây trở thành đối tượng thiền (đề mục thiền) của ông. Rồi ông bắt đầu suy xét (quán chiếu, quán niệm) tất cả những thứ khác trên đời, rồi hướng về bên trong bản thân mình. Rồi bắt đầu nhận ra: “Sau một quãng đời ngắn ngủi, ta rồi cũng trở thành như gốc cây kia, trở thành thứ vô dụng mà thôi”.

Sau khi nhận ra lẽ thật này của tất cả mọi thứ và bản thân mình, ông quyết định không còn thoái tâm bồ-đề hay hoàn tục nữa. Một khi tâm của một người đã quyết định như vậy thì không còn gì có thể ngăn cản bước đường tu hành của người đó nữa.

Tất cả chúng ta đều giống nhau về kiếp sống này, tất cả chúng ta đều phải chết. Hãy nghĩ về điều này mà áp dụng nó

---

<sup>5</sup> *Ajahn* là danh từ chung trong tiếng Thái có nghĩa là sư, thầy.

vào việc tu hành. Sinh ra làm người với đầy những khó khổ. Và không phải chỉ có những khó khổ trước mắt — mà những khó khổ cho tương lai và cho cả kiếp sau. Người trẻ lớn lên, người lớn già đi, người già bệnh yếu, người bệnh yếu rồi chết đi. Cứ như vậy dòng đời diễn ra, cái chu kỳ chuyển hóa khôn ngừng chẳng bao giờ ngừng lại hay chấm dứt. Do vậy, Phật dạy chúng ta thiền.

Về thiền tập, trước mắt chúng ta nên tu tập thiền định (*samadhi*), đơn giản có nghĩa là làm cho tâm được tĩnh tại và yên bình. Giống như nước trong chậu: nếu không giữ cho chậu nước ở yên, nếu cứ quấy động nó, nước sẽ không được tĩnh tại, bùn cặn sẽ làm nước đục mờ. Tâm cũng vậy, nếu tâm luôn bị kích thích, luôn bị quấy động bằng những thứ bên ngoài, thì tâm không được tĩnh lặng và bình yên, tâm bị vẩn đục bởi những thứ đó, và do vậy không nhìn thấy mọi sự một cách trong suốt, rõ ràng. Nếu để yên chậu nước, bùn cặn sẽ lắng xuống, nước trở nên trong suốt, và ta nhìn thấy được những gì trong đó. Nếu giữ cho tâm được tĩnh lặng, tâm sẽ trở nên bình yên và trong suốt, và nó sẽ nhìn thấy mọi sự một cách rõ ràng. Giữ cho chậu nước yên định. Giữ cho tâm được cố định và tĩnh tại vào một đối tượng thiền. Đó là thiền định. Khi tâm lắng xuống và tĩnh tại, trí tuệ sẽ khởi sinh để có thể nhìn thấy mọi sự. Ánh sáng chiếu rọi của trí tuệ vượt qua mọi thứ ánh sáng khác. (Nguyên lý căn bản của thiền là vậy).

15

**Một Thiền Giả Rối Trí  
Đến Gặp Đức Phật**

Có một vị trưởng lão đáng kính vào thời Phật. Ông là người tu thiền nghiêm túc. Ông muốn tìm ra nguồn gốc mọi vấn đề nên đã đi đến nơi ẩn dật để thiền định.

Đôi lúc sự thiền của ông được an định, đôi lúc không. Ông không thể làm nó được ổn định. Lúc được, lúc không. Đôi lúc ông cảm thấy biếng nhác, đôi lúc lại nhiệt thành. Lúc siêng, lúc chán. Do vậy, ông bắt đầu sinh nghi ngờ, và thấy mình cần phải học hỏi thêm về con đường tu tập. Rồi ông nghe đồn về người thầy nào đó là rất nổi tiếng, rất xuất chúng. Ông đến học và quay về áp dụng tu tập lại.

Rồi sau khi tu tập những cách đã học được, ông lại thấy có cái được, có cái không. Rồi lại tiếp tục nghi ngờ. Ông lại lên đường đến gặp một người thầy danh tiếng khác để học hỏi, rồi lại quay về tu tập theo những cách đã học. Nhưng rồi lại thấy lúc được lúc không. Sự nghi ngờ càng tăng lên. Ông rối trí đến nỗi chán chường.

Một bữa nọ ông nghe người ta nói về đức Gotama (Cồ-đàm) là một vị thầy xuất chúng. Ông nghe lòng phấn khởi và lại lên đường đi tìm gặp Phật. Phật giảng giải như vậy:

“Cố đạt sự hiểu biết từ lời nói của người khác thì sẽ không làm hết sự nghi ngờ. Người ấy càng lắng nghe, người ấy càng nghi ngờ. Càng lắng nghe, người ấy càng thêm rối trí” ...

“Nghi ngờ không phải là cái mà người khác có thể giải quyết cho chúng ta. Người khác chỉ có thể giải thích về sự nghi ngờ; còn chúng ta phải tự trải nghiệm để đi đến sự hiểu biết cho chính mình” ...

“Trong tám thân năm uẩn này, sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Đó chính là những người thầy của ta, cho ta sự hiểu biết; nhưng cần phải có sự điều tra và thiền tập đúng đắn. Nếu ông muốn hết nghi ngờ, vậy ông cần phải ngừng lại để điều tra về thân và tâm” ...

“Đẹp bỏ quá khứ. Dù là đó là việc thiện hay bất thiện, hãy đẹp bỏ chúng. Không ích lợi gì để nắm giữ nó bây giờ. Những việc tốt đã qua. Những việc xấu cũng đã qua” ...

“Tương lai thì chưa đến. Những gì sẽ xảy ra thì sẽ xảy ra và chấm dứt trong tương lai. Khi nào nó xảy ra, cứ nhận biết nó và bỏ qua mà không dính chấp vào nó” ...

“Những gì xảy ra trong quá khứ đã biến mất. Sao ông cứ lãng phí bản thân để suy nghĩ về nó?. Trong hiện tại, ông không cần dính líu đến nó. Ông không cần phải ngừng các ý nghĩ và các nhận định, nhưng sau khi đã nghĩ hay nhận định về quá khứ, ông ý thức biết rõ về điều đó và để nó biến đi, bởi vì đó là điều đã chấm dứt trong quá khứ” ...

“Tương lai thì chưa tới. Ý thức biết rõ những ý nghĩ về tương lai khi chúng khởi sinh và biến mất, và để chúng biến đi. Những ý nghĩ về thời quá khứ là vô thường. Thời tương lai thì không chắc chắn. Biết về chúng, và để chúng biến đi. Nhìn vào hiện tại, ngay bây giờ. Nhìn vào hiện pháp (*dhamma*) mà ông đang trải nghiệm tại đây và bây giờ. Đừng nghĩ rằng vị thầy này hoặc vị thầy kia sẽ giải quyết giùm những nghi ngờ của ông”.

-----

Đức Phật không khen người chỉ biết tin vào người khác. Những người cứ tin vào lời người khác rồi thấy vui thấy buồn thì không được Phật khen ngợi. Sau khi hiểu lời của người khác, mình phải biết buông bỏ, bởi vì những lời đó

là của người khác (có từ sự trải nghiệm của riêng họ) và do vậy không nên dính chấp vào chúng. Ngay cả khi những lời đó đúng, thì cũng đúng với người đó. Ta phải biết ứng dụng những lời đó vào thực hành. Nếu chúng ta không thực hành để tự mình biết ý nghĩa của những lời đó, thì chúng ta không được Phật khen. (Phật cũng không khen chúng ta tin ngay vào lời Phật, tin mà không thực hành để tự tin tự chứng là không đúng đắn).

Tôi đã luôn nói về Giáo Pháp chỗ này là hãy tự nhìn vào bên trong mình để nhìn thấy, để hiểu biết và để chứng ngộ cho chính mình. Nếu ai nói điều gì là đúng, đừng vội tin ngay. Nếu ai nói điều gì sai, đừng vội tin ngay. Vì ta chưa thể biết điều đó là đúng hay sai, đúng hay sai là do người đó nghĩ mà thôi. Bất kỳ giáo lý nào bạn cũng nên đem nó vào bên trong mình và thực hành nó để chứng thực xem nó đúng hay sai, ngay tại đây và bây giờ.

Sự tu tập của mỗi người là khác nhau, vì mỗi người có căn trí khác nhau. Chúng ta đến gặp các thiền sư và cố học hiểu cách tu của họ. Chúng ta nhìn vào phương pháp (pháp môn) và tư cách của họ, nhưng những thứ đó chỉ là thứ bên ngoài đối với chúng ta. Nếu ta cứ lo học theo người khác mà không tự tu, thì những nghi ngờ vẫn luôn còn trong tâm. “Tại sao thầy này tu cách này? Tại sao thầy kia tu cách kia?. Tại sao thầy này dạy nhiều, còn thầy kia thì dạy ít, và thầy nọ thì chẳng dạy điều gì?”. Kiểu nghi vấn này càng làm ta rối trí.

Tìm ra cách tu tập đúng đắn cho mình là việc của mỗi người, chứ không phụ thuộc vào những điều các thầy đã nói. Chúng ta có thể học tập theo gương người khác, nhưng quan trọng là phải biết nhìn vào bên trong mình để tự mình dẹp bỏ sự nghi ngờ. Do vậy, Đức Phật đã dạy vị trưởng lão kia

hãy chánh niệm vào giây phút hiện tại, đừng để tâm ông ta trôi giạt về quá khứ hay tương lai.

Do vậy trong mọi lúc hãy theo dõi tâm mình. Dù thế sự thế nào, điều đó không là vấn đề—chỉ cần nhìn thấy chúng là không chắc chắn, chúng chỉ là vô thường. Đây là cách duy nhất Phật đã dạy cho vị trưởng lão. Thông qua việc tự thân tu tập, ông ta có thể nhìn thấy pháp (*dhamma*), chứng ngộ là việc tự thân chứng nghiệm bên-trong thân-tâm mình.

Vòng luân hồi sinh tử (*samsara*), giống như cái vòng cuốn xoáy, ta không cần chạy theo nó. Nó chạy giáp vòng, nó quá nhanh. Nếu vậy ta chỉ nên đứng lại một chỗ, cứ để nó quay. Con thần lẩn có thể cố chạy theo nó; ta cứ đứng yên và nhìn thấy con thần lẩn quay lại và quay lại nhanh chóng. Nó rất nhanh, đó là những vòng lặp lại của vạn pháp thế gian. Nhưng đối với người có trí tuệ, điều đó không sao. Nếu một người biết chánh niệm thì trong mọi tình huống mọi sự đến rồi đi, cứ quan sát và nhìn chúng đến-đi, có-mất, sinh-diệt, chẳng có gì hại đến tâm ta.



# PHẦN 3

## KHỔ

*(Sự Bất Toại Nguyên)*



## 16

### Hiểu về Khổ

(Khổ là cách tạm dịch chữ *dukkha*. *Dukkha* thì bao hàm rất nhiều ý nghĩa về khổ và bất toại nguyện.)

Khổ dính vào da và thấm vào thịt; từ thịt thấm vào tủy xương tủy. Nó giống như con mọt trên cây đục khoét từ vỏ, vào trong thịt gỗ, từ gỗ vào lõi, cho đến khi cây héo chết.

Khi chúng ta sinh ra và lớn lên, khổ thấm sâu vào bên trong. Cha mẹ sinh ra chúng ta, dạy chúng ta cách tham muốn và giữ lấy mọi thứ, coi mọi thứ là quan trọng, dạy chúng tin rằng ta là những 'linh hồn' cố định và những của cải vật chất là của ta. Từ lúc sinh ra ta đã được dạy về cách sinh tồn như vậy. Chúng ta nghe đi nghe lại, được dạy đi dạy lại về cách tranh đấu, cách tham chấp, cách giữ lấy những thứ gọi là 'của ta', và điều đó đã thấm sâu vào tim ta như những cảm giác thường trực. Ta được dạy phải lấy, đạt và phải có nhiều thứ, tích lũy nhiều thứ và giữ chặt chúng, coi chúng là phần quan trọng của đời sống và chúng là 'của ta'. Đó là cách cha mẹ chúng ta biết và họ đã dạy cho chúng ta làm theo. Do vậy, như lẽ truyền thừa, những điều đó đã thấm sâu vào xương tủy chúng ta.

Khi chúng ta muốn thiền tập và nghe những lời chỉ dạy về tâm linh, ta nghe rất khó hiểu. Chúng ta được sư thầy dạy dẹp bỏ những cách nghĩ và cách làm cố hữu sai lạc đó, nhưng khi nghe vậy, mọi thứ cứ như nước đổ lá môn, chẳng bao giờ thấm vào tim ta.

Rồi chúng ta tiếp tục đi chùa, đọc sách, nghe giảng đủ thứ. Khi đọc và nghe thì thấy có lý, nhưng ngay sau đó chẳng thấm gì vào tâm can. Giống như trận đấu quyền anh dai nhách. Ta đánh liên tục vào đối thủ, nhưng chẳng bao giờ

hạ gục được người đó. Tâm trí chúng ta bị dính nặng vào tà kiến thân kiến, về một cái 'ta' là tất cả. Bậc hiền trí đã từng nói giảng son còn dễ chuyển dời hơn là cái 'ta' của một người.

Chúng ta có thể dùng chất nổ công phá để phá núi đồi non. Nhưng chao ôi, lòng người khó đổi, đụng chạm đến cái 'ta' là xảy ra chuyện lớn ngay. Những tư tưởng sai lầm (tà kiến) và những khuynh hướng xấu (gông cùm) thì quá chắc chắn và gài như không phá bỏ được. Chúng ta cũng chẳng biết gì về chúng. Do vậy bậc trí hiền nói việc thay đổi sự hiểu biết sai lạc (tà kiến) thành sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến) là việc khó làm nhất.

Đối với chúng ta là những chúng sinh phàm tục (*putthujana*), để tiến bộ thành chúng sinh đạo hạnh (*kalyanajana*) là điều không dễ dàng. *Putthujana* là người còn bị ngu mờ, người ở trong bóng tối. *Kalyanajana* là người đã thấp sáng nhiều thứ, là người trong ánh sáng. Những thánh nhân dạy mọi người thấp sáng, nhưng họ không làm theo bởi vì họ không hiểu họ đang ở trong bóng tối. Do vậy họ cứ mãi trôi dạt trong trạng thái ngu mờ và vô minh.

Nếu ta gặp đồng phân trâu trên đường, ta có nên nghĩ đó là 'của ta' hay không?, hay là không nên nhặt lấy nó bởi ta thừa biết nó là cái gì!

Đó là thứ chỉ tốt đối với những người không sạch. Cũng như thứ bất thiện là thức ăn của người xấu. Nếu chúng ta khuyên họ làm điều tốt, họ sẽ không làm, họ thích làm theo cách của họ, bởi vì họ không hiểu được sự nguy hại của những điều bất thiện. Khi không nhìn thấy sự nguy hại thì họ không cần tu sửa. Nếu ta nhận ra phân trâu là gì, ta sẽ nghĩ "Ồ, cả đồng phân trâu của ta chẳng có giá trị bằng một phân vàng!", và vì vậy ta thích vàng hơn; chẳng ai cần phân

trâu làm gì. Nhưng nếu ta không nhận ra phân trâu là gì, ta vẫn nhặt lấy nó và làm chủ của nó.

Đó là thứ chỉ ‘tốt’ đối với người không trong sạch. Vàng bạc, châu báu được cho là những thứ quý giá trên đời người. Thứ hôi thối chỉ ‘tốt’ cho ruồi nhặng và côn trùng. Nếu ta cầm bó hoa tươi, ruồi chẳng thèm bu tới. Ngay cả bạn trả tiền cho chúng, chúng cũng chẳng thèm đến. Nhưng ở đâu có xác chết sinh thú, ở đâu có mùi hôi thúi tanh tưởi, chúng sẽ bu đến đó. Tà kiến cũng giống như vậy. Tà kiến là kiểu như vậy. Thứ gì là thơm ngọt đối với loài ong thì chẳng ngọt thơm đối với ruồi nhặng. (Người do bản bất thiện chỉ thích làm việc do bản bất thiện. Tâm từ bi hay đạo đức là thứ khó nuốt đối với họ.)

Chuyện kể có hai người bạn thân. Sau khi chết, một người được tái sinh thành thiên thần ở cõi trời trong sạch, người kia tái sinh thành con giòi trong đống phân. Thiên thần được phú cho nhiều năng lực siêu phàm, có thể nhớ lại người bạn trong quá khứ. Vị thiên thần dùng thiên nhãn mình để tìm bạn và thấy bạn đang là con giòi trong đống phân. Vị ấy hóa mình vào đống phân để bạn mình nhận ra. Họ mừng rỡ khi gặp nhau. Con giòi hỏi vị thiên thần: “Ừ, rồi anh tái sinh về ở đâu?”. Vị thiên thần trả lời: “Tuyệt vời!. Chỉ toàn là phúc lành ở cõi tiên!. Mọi thứ đều trong sạch và sung sướng. Bạn ước cái gì, cái đó sẽ có ngay. Tôi hy vọng bạn sẽ lên đó với tôi để hưởng phúc.”

Nhưng con giòi bỗng nhiên khóc, vì nó cảm thấy xót thương cho người bạn thiên thần. Nó nói: “Nghe này bạn, nơi tôi đang sống còn hơn cả sự đầy đủ, cuộc sống ở đây đầy thích thú. Tôi thậm chí không cần phải ước cái gì thì nó mới có, tất cả đều có sẵn ở đây. Bạn nên ở lại đây luôn mới phải.”

-----

Tu hành là việc không dễ, nhưng chúng ta cần vượt qua những khó khăn để đạt đến sự dễ chịu. Tu hành theo Giáo Pháp, chúng ta bắt đầu bằng sự thật về khổ, đó là sự bất toại nguyện của sự sống. Ngay khi ta nếm trải sự thật này, lòng ta đã đau buồn. Ta không muốn nhìn vào nó. Khổ thực sự là một sự thật, nhưng ta cứ muốn tránh né, không dám nhìn nhận. Giống như kiểu ta không muốn nhìn người già, ta chỉ luôn thích nhìn người trẻ đẹp và hấp dẫn.

Nếu chúng ta không muốn nhìn vào sự khổ, chúng ta sẽ chẳng bao giờ hiểu biết về khổ, dù chúng ta sống bao lâu. Khổ là sự thật. Khổ là lẽ thực trong mọi sự sống. Khổ có mặt trong mọi sự sống. Nếu chúng ta cho phép mình đối diện với nó thì chúng ta mới có thể thoát ra khỏi nó. (Vì có sự thật về khổ nên mới có đạo Phật là con đường để giúp giải thoát khỏi khổ. Có nhiều người không chịu đối diện hay nhìn nhận sự khổ, người hiền trí không hiểu họ theo đạo Phật để làm gì). Nếu ta cố tránh né đi chỗ khác và gặp đường bí, ta phải nghĩ ra đường thoát. Ta phải đối diện với chỗ bí đó. Sau nhiều ngày rồi ta cũng tìm ra được đường thoát qua chỗ bí, dù có phải đi vòng hay bỏ công trò đèo lội suối. Khi ta gặp khó khăn, ta phát triển được trí tuệ (giải thoát) như vậy. Nếu không nhìn thấy sự khổ, chúng ta không thực sự nhìn vào nó và giải quyết nó. Chúng ta chỉ biết chịu đựng nó hoặc làm ngo với nó ngay trong thân tâm chúng ta.

Cách tu tập mà tôi chỉ cho nhiều người đều liên quan đến khổ, bởi vì hiểu biết về sự khổ chính là con đường của Phật để đi đến giác ngộ. Phật muốn chúng ta nhìn thấy khổ và nguyên nhân của khổ, sự chấm dứt khổ và con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đó. Đây là đường lối (đạo) giải thoát của những bậc giác ngộ. Nếu chúng ta không đi đường này, thì chẳng có đường nào để thoát.

Nếu ta biết về khổ, ta sẽ nhìn thấy nó trong mọi sự trải nghiệm của ta. Nhiều người cảm thấy họ thực sự không bị khổ gì nhiều, nên họ chẳng quan tâm. Đó chỉ là một cách nhìn nhận. Thực ra khổ là bao trùm, khổ ở khắp nơi. Mục đích tu tập của Phật giáo là đi đến giải thoát chúng ta khỏi mọi sự khổ và bất toại nguyện có mặt trong mọi trải nghiệm. Cách như thế nào? Khi khổ khởi sinh, ta điều tra nguyên nhân khởi sinh của khổ. Sau khi đã biết, ta có thể tu tập cách để loại bỏ những nguyên nhân đó. Rồi khi chúng ta đi hết con đường, khổ không còn khởi sinh nữa. Theo Phật giáo, đây chính là lối thoát. Đây là đạo Phật.

Làm ngược lại với thói tâm của mình thường tạo ra khổ. Lẽ thường chúng ta sợ khổ, và điều gì làm chúng ta khổ thì chúng ta không muốn làm. Chúng ta chỉ thích muốn những thứ trong có vẻ tốt và đẹp, và chúng ta coi những thứ dính líu đến khổ là xấu và xui. Nhưng thực ra không phải như vậy. Nếu có khổ trong tâm thì đó là nguyên nhân để ta nghĩ cách thoát ra khỏi nó. Nó làm ta suy xét, quán chiếu. Ta phải chú tâm vào điều tra để tìm hiểu điều gì đang xảy ra, cố tìm ra những nhân và quả của chúng.

Người sống sướng không tu tập trí tuệ. Họ ngủ quên trong sung sướng. Giống như một con chó đã ăn no nê, sau đó nó chẳng muốn làm gì nữa. Nó có thể ngủ cả ngày. Nó không thèm thức sữa khi có kẻ gian vô nhà — quá no và quá mệt. Nhưng nếu chỉ cho nó ăn ít thôi, thì nó sẽ không no nê ngủ vùi, nó sẽ luôn thức và tỉnh giác. Nếu có ai vào nó sẽ chồm lên và sủa vang. Chúng ta đều biết nó như vậy.

Con người dính kẹt và bị cầm tù trong thế giới khoái lạc vật chất. Cho nên dù no đủ, chúng ta vẫn luôn sống trong sự hoài nghi, lo toan, lo lắng và đôi lúc quẩn trí. Có những thứ chúng ta cần phải trừ bỏ. Theo đạo tu dưỡng tâm linh, chúng ta nên từ bỏ bớt về thân, từ bỏ cái 'ta' của mình. Chúng ta có

thể quyết định dùng cuộc sống này để theo đuổi sự giải thoát.

Nếu chúng ta nói về những giáo pháp vi tế vi diệu, nhiều người sẽ hoảng sợ. Họ không dám thử vào nó. Ngay cả chỉ nói “Không làm điều xấu ác” mà họ cũng không làm theo. Do vậy tôi đã tìm mọi cách để vượt qua điều đó, và một điều tôi vẫn thường nói là — khi sống trên đời này, chúng ta sống như chim trong lồng. Dù chúng ta có đang sướng hay khổ, vui hay buồn, đang khóc hay đang ca hát...thì cũng như chim trong lồng. Chúng ta không vượt qua tình trạng ở trong lồng. Ta nghèo, ta đang sống trong lồng. Dù ta giàu có, ta vẫn sống trong lồng. Dù ta có đang ca hát hay nhảy múa thì cũng đang ca hát và nhảy múa trong lồng.

Lồng là cái gì?. Đó là giới hạn. Đó là lồng của sự sinh, lồng của sự già đi, lồng của sự bệnh yếu, lồng của sự sẽ chết. Nói cách khác, chúng ta đang bị giam cầm trong thế giới này. “Đây là của ta”. “Đó là của ta”. Nhưng chúng ta không biết đích thực ta là gì và ta đang làm gì. Đích thực thì tất cả những gì chúng ta đang làm chỉ là tích tụ thêm sự khổ đau cho chính mình. Không phải những gì xa vời làm ta khổ, mà chính là do chúng ta tạo ra khổ cho chính mình, chính do những thứ bên trong tâm này: bởi vì chúng ta chẳng chịu nhìn vào trong. Cho dù chúng ta giàu có và sung sướng, chúng ta cũng không thoát khỏi già, bệnh, chết. Đó chính là sự khổ (*dukkha*) ngay tại đây và bây giờ.

Việc đau bệnh không phải là xa vời. Nó có thể xảy đến bất cứ lúc nào. Nó giống như ta đã ăn trộm cái gì: bất cứ lúc nào ta cũng có thể bị bắt tù vì điều đó. Đó là tình cảnh của chúng ta. Đó là thực trạng của chúng ta.

Chúng ta tồn tại cùng với những thứ hiểm nguy, giữa những mối hiểm họa và vấn nạn. Già, bệnh, chết thống trị



đòi ta. Chúng ta không thể đi chỗ khác, không thể thoát khỏi chúng. Chúng có thể đến với ta bất cứ lúc nào—chúng luôn luôn có cơ hội để xảy đến với ta. Do vậy, ta nên nhìn nhận chúng, và chấp nhận tình cảnh của mình. Giống như ta phải tự bào chữa cho mình, thì bản án sẽ nhẹ hơn. Nếu ta chấp nhận và không bào chữa cho mình, ta phải chịu án nặng hơn. Nếu ta tự bào chữa, chúng sẽ nhẹ tay với ta hơn—ta sẽ không bị tra tấn lâu hơn và không bị bản án giam cầm quá dài lâu trong tù. (Nếu ta không nhìn nhận khổ, khổ sẽ càng nghiêm trọng hơn).

Khi thân này được sinh ra, nó không thuộc về ‘ai’ cả. Giống như cái thiên đường này. Sau khi được xây, nhện đến ở. Thần lẩn đến ở. Tất cả mọi côn trùng và bò sát đều có thể đến ở. Thậm chí rắn cũng vô ở. Bất cứ kiến, gián, mọt, ruồi, mèo, chuột...đều có thể vô ở bất cứ lúc nào. Đó là nhà của mọi vật.

Những thân này của chúng ta cũng vậy. Chúng không phải của chúng ta. Chúng ta đến ở trọ trong các thân và tùy thuộc vào chúng. Bệnh, đau, già...đến ở trong thân, và ta cũng chỉ là kẻ ở chung trong thân. Đến khi các thân này trải qua những khổ, già, bệnh, đau...rồi chúng tan rã và chết, đó không phải là ta chết. Đó là thân già, bệnh, chết; đâu phải chúng ta chết đâu. Hãy suy xét và chánh niệm một cách rõ ràng về điều này. Và sau khi hiểu biết rõ như vậy, sự ràng buộc vào thân này của chúng ta sẽ từ từ được tháo buông ra. Thân chỉ là tạm bợ, thân này chỉ là giả tạm, phù du. Ta không còn chấp thủ thứ gì của cái thân này nữa. Gông cùm ‘thân kiến’ sẽ từ từ phai biến.

-----

Khổ là từ tham muốn dục vọng. Dục vọng có giới hạn nào không? Đến điểm nào nó được thỏa mãn? Không, lòng tham là vô đáy. Dục vọng là vô tận, không bao giờ thỏa mãn

được nó. Nó luôn muốn có nữa, có thêm nữa, ngay cả khi gần chết người ta vẫn còn tham muốn; bởi vì không bao giờ có gì thỏa mãn cho nó.

Những lời Phật đã hướng dẫn là dành cho “người giàu”. Biết hài lòng với cái mình đang có là “người giàu”. Giáo lý này là để cho “người giàu”. Đó là giáo lý đáng để học hỏi, đáng để quán chiếu với thực tế. (Giàu về mặt trí tuệ tâm linh). Trước tiên, đó là lối sống có đạo đức. Khi cuộc sống chúng ta đã tạm ổn định, chúng ta nên nghĩ thêm về cuộc sống tâm linh. Ta có thể tái sinh về bất kỳ cõi nào sau khi chết. Lối sống có đạo đức giúp tránh những con đường dẫn xuống những cõi thấp xấu (như địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh).

Rồi đến phần Giáo Pháp cao sâu hơn. Có thể một số người không hiểu nó. Ví dụ, nhiều người nghe Phật nói rằng đối với Phật, Phật không còn sinh nữa (sinh đã tận) thì họ thấy khó chịu. *Nói thẳng ra, Phật nói chúng ta không nên được sinh ra nữa, vì sinh là nguyên nhân khổ. Chỉ là từ cái sinh mà khổ, hãy suy xét kỹ về điều này. Sau khi sinh là có khổ đi theo. Khổ có mặt ngay lúc sinh.* Chúng ta cứ nghĩ nhờ có sinh nên chúng ta có có mắt, có mũi, miệng, đủ thứ. Giờ lại nghe người ta tu hành để...không còn được sinh ra nữa, nghe vậy chúng ta thất vọng và sợ hãi, chẳng ai muốn tu hành để đi đến đó. Nhưng giáo lý sâu sắc nhất của Phật là ở chỗ đó.

Tại sao chúng ta đang có khổ? Bởi vì chúng ta đã được sinh ra. Do vậy, chúng ta được dạy để chấm dứt sinh. Chỗ này không phải chỉ nói về sự sinh tử của thân này. Thân này sinh ra rồi chết đi, chuyện đó một đứa trẻ con cũng biết. Khi hơi thở chấm dứt, thân chết, nằm thành xác chết. Đây là cách chúng ta hay tả về cái chết. Người chết tắt thở. Nhưng còn cái người chết đang thở—chính là ta đang sống mà chết đi

trong từng giây từng phút—thì chẳng ai để ý đến. Chúng ta chỉ người chết là chỉ cái xác chết thôi. Đó là chết.

Sinh cũng vậy, khi nói sinh là ta nghĩ đến việc một người mẹ đến nhà thương sinh ra đứa con. Chúng ta chỉ biết về một cái thân được sinh ra, nhưng lúc nào cái tâm được sinh ra thì ta không biết được. Những trạng thái tâm thì có mặt lúc nào? Khi ta bực mình chuyện nhà cửa, ta có để ý tâm đó từ đâu sinh ra? Lúc có tâm trạng thương mến. Lúc có tâm trạng bực bội. Lúc dễ chịu, lúc khó chịu—đủ thứ loại trạng thái của tâm. Đó là sinh.

Khi mắt nhìn thấy thứ gì gây khó chịu, khổ sinh ra. Ta nghe điều gì dễ chịu, khổ cũng sinh ra. Cuối cùng cũng chỉ là khổ. (Sướng, dễ chịu, hạnh phúc...chỉ là mặt khác của khổ mà thôi).

Phật tóm lại rằng: chỉ có một đồng khổ. Khổ sinh và khổ diệt. Tất cả chỉ có vậy. Chúng ta cứ chụp lấy và dính vào khổ, dính vào khổ sinh, dính vào khổ diệt, nhưng chưa bao giờ hiểu về nó.

Khi khổ khởi sinh, ta nói mình có khổ. Khi khổ chấm dứt, ta gọi đó là sướng (lạc). Khổ và sướng chỉ là hai mặt của một nguyên nhân. Chỉ là do khổ. Lúc nó sinh thì gọi là khổ, lúc nó hết thì gọi là sướng. Chúng ta được dạy để quan sát thân và tâm đang sinh và đang diệt. Chẳng có gì khác ngoài tấn tuồng này của khổ.

Nói lại, chúng ta nhận thấy khổ khi khổ khởi sinh. Rồi khi khổ hết chúng ta nhận thấy sướng. Chúng ta nhìn nó và gán cho nó là sướng, nhưng thực ra nó không phải vậy. Đó chỉ là sự hết khổ, sự chấm dứt khổ. Khổ khởi sinh và biến mất, có rồi mất, sinh rồi diệt, và chúng ta cứ chụp lấy nó, và phân thành khổ và sướng. Sự sướng (hạnh phúc, dễ chịu) có mặt, ta thấy vui. Sự không sướng (bất hạnh, khó chịu) có

mặt, ta thấy buồn. Thực ra sướng hay không sướng chỉ là do khổ diệt hay khổ sinh mà thôi, chỉ là một thứ sinh rồi diệt. Khi có sinh, thì có cái gì đó. Khi có diệt, nó không còn cái đó. Đây chính là chỗ chúng ta bị rối tâm. Do vậy, Phật đã dạy rằng: chỉ có khổ sinh và khổ diệt, và ngoài đó ra, chẳng có gì khác.

Chúng ta không nhận ra được rằng chỉ có khổ, bởi vì khi khổ chấm dứt, ta thấy sướng ở đó. Chúng ta chụp lấy sướng và dính vào nó. Nhưng chúng ta chẳng hiểu được nó là gì, thực ra đó chỉ là sự sinh và diệt của một thứ là khổ.

Phật tóm tắt lại rằng chỉ có sự sinh và diệt, ngoài ra chẳng có gì khác. Điều này trông khó nghe, hoặc nghe khó hiểu. Nhưng ai thực sự cảm nhận được giáo pháp sẽ sống bình tâm mà không phụ thuộc vào thứ gì trên đời và sống thư thái. (Không chấp khổ, không chấp sướng).

Sự thật là như vậy. Sự thật là trên thế giới này chẳng có thứ gì làm cho chúng ta khổ. Chẳng có gì đáng làm ta lo lắng về nó. Chẳng có gì đáng để ta khóc than hay tức cười về nó. Về bản chất, chẳng có gì bi thảm hay khoái lạc. (Khổ là do chúng ta tự cảm nhận, do chúng ta nghĩ, do chúng ta chọn lấy).

Nếu chúng ta thực sự hiểu biết giáo pháp và quán xét liên tục, thì chẳng có gì là một cái gì cả; duy nhất chỉ là sự sinh và diệt. Không có khổ hay sướng đích thực. Khi ta nhìn ra không có sướng không có khổ, thì tâm ta được bình an. Nhưng khi có khổ và có sướng, thì có sự trở thành (nghiệp hũ) và có sự sinh. Đó là sự chuyển hóa (tái sinh) bất tận.

Chúng ta thường cố làm hết khổ để làm khởi sinh ra sướng. Đó là điều chúng ta muốn. Nhưng cái chúng ta muốn không phải là sự bình an thực sự; đó chỉ là khổ và sướng. (Hai thứ đều có mặt thì không thể gọi là bình an hay bình

tâm được). Mục đích của Phật là dạy cho chúng ta cách tu hành để tạo ra loại nghiệp (*kamma*) vượt trên cả khổ và sướng, và nó mang lại sự bình an. Nhưng thói thường chúng ta hay nghĩ rằng chỉ có hạnh phúc mới đem lại sự bình an. Khi chúng ta tìm thấy vài điều hạnh phúc (tiền bạc, nhà cửa, gia đình, con cái, công việc...), chúng ta nghĩ rằng đã đủ tốt.

Do vậy, chúng ta nghĩ có được nhiều thứ là tốt, thói thường là vậy. Chúng ta chỉ nghĩ đến công thức: Làm tốt mang lại kết quả tốt, và chỉ có kết quả tốt thì chúng ta mới hạnh phúc. Chúng ta nghĩ làm nên hạnh phúc như vậy là đủ, nên không cần làm gì nữa. Nhưng liệu những điều tốt đó có tồn tại được lâu hay không?. Không. Chúng ta cứ chạy tới, chạy lui, lo này, lo nọ, tính này, tính nọ, nếm trải đủ thứ tốt và xấu, cố gắng cả ngày và đêm để cố giữ cho được những thứ hạnh phúc mà ta gọi là tốt đó. (Giàu thì lo giữ của cải, danh phận...; nghèo thì lo giữ từng nôi com, manh áo, chỗ ở..., đó là cách chúng ta nghĩ sẽ mang lại hạnh phúc. Do vậy, ngày đêm ta phải lo lắng, tính toán sao cho giữ được những thứ đó mới giữ được hạnh phúc. Và cuộc sống chỉ là một sự đeo đuổi liên tục, không có sự bình an đích thực.)

Phật dạy rằng trước hết ta nên từ bỏ những điều xấu ác, làm những điều tốt thiện. Thứ hai, Phật dạy ta về sau cũng phải từ bỏ luôn cả điều xấu và điều tốt, không dính líu gì vào chúng, bởi vì chúng giống như những thứ nhiên liệu, rồi cũng bắt cháy thành lửa khổ. Tốt là nhiên liệu. Xấu cũng là nhiên liệu. (Vì vậy: không nghĩ thiện, không nghĩ ác mới là cách đúng đắn).

## 17

### Khai Thị Đệ Tử

*Phương pháp của Ajahn Chah.* Ajahn Chah được cho là một vị thầy rất nghiêm khắc, theo cách nhiều đệ tử thâm niên nhớ lại. Một trong số đó là sư Ajahn Sinuan đã kể lại chuyện khi họ đang xây sửa một *kuti* (cốc, chòi). Ajahn Sinuan đang giữ tấm gỗ để cho một thầy khác đóng đinh thì thầy Ajahn Chah đến nói chuyện. Thầy đóng đinh ngừng lại, trong khi Ajahn Sinuan phải giữ yên tấm ván. Một lúc sau hai tay đã mỏi, Ajahn Sinuan nói với thầy Ajahn Chah: “Sư phụ, con nghĩ con không giữ được tấm ván nữa”, và liền bị sư phụ quất một roi vào lưng. Điều này làm cho Ajahn Sinuan vô cùng bất đồng và cho rằng hành động của Ajahn Cha là vô nhân đạo.

Tối đó, sau giờ tụng kinh và thiền định, Ajahn Chah nói chuyện với Tăng đoàn. “Tôi muốn tất cả các thầy suy nghĩ lý do tại sao mình ở đây. Các thầy nên biết tất cả mọi việc tôi làm là vì mục đích giải thoát các thầy khỏi cạm bẫy của Ma Vương (Mara), không còn mục đích nào khác. Các thầy đã là người tù cho những thói tâm (tập khí) của mình trong suốt cả đời. Nếu các thầy không muốn được giải thoát, vậy thì các thầy đến đây làm gì?”<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Ngay cả sự bất đồng hay phản uất cũng nên dẹp bỏ, không khởi tâm gì hết.

## 18

### Sinh và Trở Thành

Chúng ta học được sinh là khổ, nhưng điều đó không chỉ có nghĩa sinh ra rồi sau này phải chết và tái sinh vào kiếp sau. Không phải nghĩa xa xôi như vậy. Sự khổ của sinh đang diễn ra trước mắt. Ta học được rằng sự trở thành (nghiệp hữu) là nguyên nhân của sinh. Nghiệp hữu, sự trở thành hay sự hiện thành là gì?. Mọi thứ mà chúng ta dính chấp vào nó và đặt ý nghĩa cho nó được gọi là sự trở thành. Ta ràng buộc vào thứ gì và coi nó là gì đó thì nó trở thành nghiệp hữu của ta. Khi chúng ta coi thứ gì là 'ta', là 'cá thể nào đó', hoặc thuộc về 'chúng ta', thì đó là sự trở thành; vì ta không nhận ra 'ta' hay 'chúng ta' chỉ là những khái niệm quy ước mà thôi. Chúng ta nắm giữ (chấp thủ) thứ gì là 'chúng ta' hoặc 'của chúng ta' và thứ đó lại luôn luôn thay đổi, do vậy tâm chúng ta bị dao động. Tâm bị động với những phản ứng tích cực và tiêu cực. Chính sự trải nghiệm (cảm nhận) sướng hay khổ đó là sinh. Khi có sinh, nó mang theo khổ, bởi vì mọi thứ đều thay đổi và biến mất.

Ngay bây giờ chúng ta có sự trở thành không? Chúng ta có ý thức (tỉnh giác) về sự trở thành đó không?. Ví dụ vườn cây. Người chủ vườn có thể tái sinh thành con sâu trong từng cây trái nếu ông ta không ý thức được về mình, nếu ông ta cứ cảm giác đích thực vườn cây 'của ông ta'. Tâm thức chấp thủ về cái vườn cây 'của ta' và các cây 'của ta' là của con sâu ở trong đó. Nếu có một ngàn cây, ông ta có thể sẽ tái sinh thành con sâu một ngàn lần. Đó là nghiệp hữu, là sự trở thành. Khi các cây bị chặt hoặc bị hư hại, những con sâu cũng bị ảnh hưởng; tâm sẽ bị dao động và tái sinh trong sự bất an. Rồi thì có khổ của sinh, khổ của già, và tiếp nối. Bạn ý thức được cách sự sống đã diễn ra như vậy không?

Thôi, những thứ trong nhà hay vườn cây vẫn còn hơi xa xôi. Hãy nhìn ngay vào bản thân ta đang ngồi đây. Chúng ta được cấu thành bởi năm uẩn và bốn yếu tố tứ đại. Những thứ giả tạm hữu vi (*sankhara*) này được ta quy nhận là cái ‘ta’, là ‘mình’. Bạn có nhìn thấy những thứ hữu vi và những quy nhận đó là không thực hay không?. Không, chúng ta không nhìn ra. Và nếu chúng ta không nhìn thấy sự thật của chúng thì điều đó sẽ tạo nghiệp hữu, tạo ra sự trở thành. Vì chúng ta quy nhận như vậy, nên chúng ta cứ (trở thành) vui-buồn, sướng-khổ với năm đống uẩn đó, và chúng ta nhận lấy sự tái sinh với tất cả mọi hệ lụy của khổ đau từ chỗ đó. Sự tái sinh xảy ra ngay lúc này, ngay bây giờ, ngay trong hiện tại. Cái ly bể ngay lúc này, và ta buồn bực ngay lúc này. Cái ly không bị bể ngay lúc này, và ta vẫn vui vẻ ngay lúc này. Chuyện xảy ra như vậy, ta cứ buồn vui một cách mù quáng. Bạn không cần phải nhìn xa trông rộng mới hiểu được lẽ này. Khi ta tỉnh giác (ý thức) về bản thân mình, ta có thể biết ta có sự trở thành (nghiệp hữu) hay không. Chính ngay chỗ sự chấp thủ, rằng ta có thực sự tin vào cái ‘ta’ hay ‘của ta’ hay không?. Sự chấp thủ chính là con sâu, và đó chính là nguyên nhân tạo ra sinh.

Do dính chấp vào sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và tâm thức (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) nên chúng ta bị dính vào khổ và sướng, vui và buồn, dễ chịu và khó chịu...và do vậy chúng ta bị che mờ và bị tái sinh. Điều đó xảy ra ngay khi ta tiếp xúc thông qua các giác quan (các căn). Mắt nhìn thấy hình sắc và điều đó xảy ra ngay lúc này. Đó là chỗ Phật muốn chúng ta nhìn vào, để nhìn ra sự trở thành và tái sinh ngay khi chúng đang xảy ra thông qua các giác quan. Nếu chúng ta nhận biết chúng, chúng ta bỏ qua, bỏ qua các giác quan bên trong và những đối tượng bên ngoài. *Sự trở thành và sinh thành có thể được nhìn thấy ngay trong hiện tại. Đó không*



*phải là điều mà sau khi chết mới xảy ra. Đó chính là mắt nhìn thấy hình sắc ngay lúc này (tạo nghiệp hữu), tai nghe thấy ngay lúc này (tạo nghiệp hữu), mũi ngửi thấy ngay lúc này (tạo nghiệp hữu), lưỡi nếm thấy ngay lúc này (tạo nghiệp hữu). Ta có sinh cùng với chúng không?. Hãy tỉnh giác và nhận rõ về sự sinh đang xảy ra ngay lúc này.*

Vị thầy đứng đầu giáo hội Phật giáo Thái Lan trước đây có lần đi thăm Trung Quốc được người ta tặng một tách trà bằng sứ rất đẹp. Thầy ấy nghĩ mọi người ở đó chắc có lòng tin vào mình nên mới tặng mình chiếc tách đẹp như vậy. Và ngay sau khi nhận cái tách, khổ theo ngay lập tức. Thầy ấy bắt đầu lo lắng việc để nó ở đâu cho chắc chắn, an toàn. Thầy cứ lo nó sẽ bị bể.

Trước đó thì không sao, sau khi có nó thì khổ. Thầy hoan hỷ đưa ra cho những Phật tử ở Thái Lan coi, nhưng luôn luôn nhắc nhở họ cẩn thận, sợ bị bể. “Này sư thầy hãy cẩn thận kẻo bể. Này cư sĩ kia, coi chừng bể”. Thầy khổ vì lo nó bể. Ông thầy đó bị dính mắc vào nó.

Rất lâu sau đó, một ngày đẹp trời một sa-di cầm cái tách và bị trượt tay. Bể. Lúc đó, vị trụ trì giáo hội mới cảm thấy nhẹ nhõm, vừa được giải thoát khỏi cái tách. “À, ta đã được tự do. Ta đã khổ vì nó suốt nhiều năm qua”.

## 19

### Phôi Phai

Mọi pháp hữu vi đều vô thường  
Đều thuộc bản chất sinh diệt  
Khởi sinh rồi biến mất  
Chấm dứt sinh diệt là hạnh phúc tối thượng.

*--kinh tụng người chết, tiếng Pali--*

Phật dạy chúng ta hiểu biết về sự chết, đó là lẽ thường của mọi thứ hiện hữu; sự sống là không chắc chắn và sự nhận biết được lẽ thật này sẽ giúp chúng ta không còn mê đắm vào thế giới. Khi chết, người có ít cũng để lại tất cả. Kẻ có nhiều của cải cũng để lại tất cả. Chẳng ai giữ được thứ gì. Chẳng mang theo được thứ gì. Nhiều người có nhiều của cải ruộng đất để lại cho con cháu. Nhưng chưa chắc con cháu giữ được, rồi chúng cũng chết đi, cũng để lại phía sau. Chưa kể thói thường thì chúng tranh giành, chia năm xẻ bảy và tiêu tán hết. Chẳng có gì trên đời này là chắc chắn. Thế gian là vậy.

Trong văn hóa Á Đông, người ta nghĩ rằng chết là lúc tích nhiều công đức. Nhưng quan trọng hơn là tích góp công đức trong lối sống của mình. Đạt đến một số hiểu biết thực sự và thay đổi lối sống để sống có đức hạnh thì mới là công đức đích thực, đó mới là thứ có giá trị.

Sự sống và chết cũng giống như trái xoài trên cây xoài. Nó già và chín, rồi rụng xuống đất. Khi đã rụng, nó chẳng còn thuộc về thân cây xoài nữa, và thân cây xoài cũng chẳng còn dính líu gì đến trái xoài đó nữa.

Cuộc đời của chúng ta là như vậy. Khi hiểu được vậy, chúng ta không còn lơ đãng, vô tâm. Chúng ta chú tâm nghĩ về cách chúng ta nên sống, về cách chúng ta tiêu dùng thời gian của cuộc đời, và về những điều gì chúng ta nên tu dưỡng.

Chúng ta muốn thoát khỏi khổ. Chúng ta muốn loại trừ hết khổ khỏi tâm, nhưng chúng ta vẫn bị khổ hoài. Tại sao vậy? Là do suy nghĩ sai lầm. Nếu sự suy nghĩ của chúng ta phù hợp với đường lối của mọi sự vật, chúng ta sẽ được tốt đẹp và bình an. Tu tập giáo pháp có nghĩa là tìm kiếm sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến). Ví dụ nhìn vào thân. Thân xác là của chúng ta? Hình như không phải vậy. Thân được sinh ra, đổi thay, già đi, và chết. Chúng ta đâu thể ngăn không cho nó già, không cho nó chết. Ta đâu thể làm cho nó chắc chắn và trường thọ được. Do vậy, chúng ta phải luôn luôn điều tra và nhìn vào sự thật của vấn đề. Hãy tự hỏi mình về lẽ thật này, hãy nhìn ra rằng chúng ta chẳng thể làm gì để kiểm soát để cái thân vô thường được thường hằng và bất tử theo ý chúng ta. Không thể được. (Dù ta có cố chăm sóc và giữ gìn nó hết mực, nó vẫn cứ già, bệnh và chết. Nó chẳng nghe theo ý ta, vì nó không phải là ‘ta’, nó không phải là ‘của ta’). Khi ta nhìn ra (giác ngộ, chứng ngộ) được điều này, tâm sẽ thay đổi và bước vào Giáo Pháp. Liên tục nhìn vào bản chất của mọi thứ hữu vi (*sankhara*) đó, ta sẽ đi đến nhìn ra thân là không đáng dựa vào, là không chắc chắn, chỉ là giả tạm, vô thường, và sẽ già chết. Thấy được vậy, ta nhìn thấy chân lý (diệu đế) về khổ mà Phật đã nói.

Nhưng chúng ta thường sợ. Khi ai dạy chúng ta nghĩ về cái chết, chúng ta không dám nghĩ về nó. Khi chúng ta nghe những giáo lý về lẽ “vô thường, khổ và vô ngã”, chúng ta không muốn nghe. (Vô thường và khổ còn hiểu được chút chút, chứ vô ngã là sao?. Sao lại không có bản ngã, không có

linh hồn, không có cái ‘ta’ nào ‘của ta’?...). Phật nói rằng đây chính là chỗ chúng ta cần phải thực sự để tâm và suy nghiệm (suy xét, quán niệm, quán chiếu, chánh niệm) liên tục. Nhưng người đời thì quá sợ. (Tất cả dường như đều tránh né, không muốn nghe, nói, hay hiểu về những sự thật này). Họ chỉ muốn sinh mà không muốn chết. Họ mừng những sinh nhật và khóc than những đám chết. Họ chỉ muốn những điều tốt. Thật ngớ ngẩn. Làm sao ta chỉ có được toàn những thứ tốt đẹp. Hãy bỏ một vài phút suy nghĩ thật sâu sắc về điều này.

Giáo lý đã dạy “*Tất cả mọi thứ có điều kiện đều là vô thường, đều thuộc bản chất sinh diệt.*” Mọi thứ có mặt rồi phiêu phai. Vô thường là cái gì?. Những “*thứ có điều kiện*” (hữu vi) là cái đang ngồi đây ngay lúc này. Thân này là thứ do duyên hợp, do những điều kiện của các uẩn hợp lại mà có, và bản thân năm uẩn đó cũng thay đổi từng giây. Khi nào hết duyên hợp (không còn đủ các điều kiện duy trì thân sống) thì thân tan rã, chết. Tất cả chúng ta đều đối diện với ‘*số phận*’ này. Nhưng hiện tại chúng ta không chịu đối diện với nó và điều tra về nó.

Cách tốt nhất là điều tra tìm hiểu về nó. Thời bây giờ con người vẫn không ngừng nghiên cứu điều tra về ung thư, nhưng dường như họ cũng chưa tìm ra cách trị nó. Tại sao họ không điều tra nghiên cứu luôn về căn bệnh “*chết*”? Tìm ra phương thuốc bất tử thì tốt nhất, phải không. Căn bệnh chết còn đáng sợ hơn bệnh ung thư. Tôi vẫn thường nói rằng, căn bệnh chết thực sự đáng quan tâm hơn nhiều. Tại sao mọi người không tìm hiểu nó? Nếu chúng ta biết suy nghiệm về điều này, có thể chúng ta sẽ ưu tiên nghiên cứu tìm hiểu về căn bệnh “*chết*”. Người ta lo lắng nhiều về căn bệnh ung thư. Nhưng nghĩ ra căn bệnh “*già*” còn tệ hại hơn ung thư. Căn bệnh chết thì tất cả mọi người đều đã bị dính rồi. Tất cả mọi

chúng sinh. Người bị bệnh ung thư bị chết. Người không bệnh ung thư cũng chết. Do vậy, căn bệnh “chết” mới thực sự đáng để phân tích, đáng để điều tra, tìm hiểu.

Khi chúng tôi dạy các Phật tử quán tưởng về cái chết, họ liền phản ứng “Không, đừng nói về cái chết. Chúng tôi không muốn nghe. Chúng tôi không muốn làm đâu”. Cách nghĩ như vậy thật là sai lầm. Căn bệnh chết chính là căn bệnh nan y mãn tính của kiếp người. Phật muốn chúng ta nhìn vào lẽ thực này và hiểu rõ tất cả mọi chúng sinh đều ở trong tình cảnh này. Đó là lẽ thật, đó là sự thật không thể chối cãi được, do vậy Phật dạy chúng ta đừng quên sự chết, đừng ảo tưởng này nọ. Nếu chúng ta tập quán tưởng (quán niệm, chánh niệm) về sự chết một cách thường xuyên, chúng ta sẽ không còn tâm hăm hại người khác và vật khác nữa. Ta sẽ thấy chẳng có lý do gì phải làm chuyện xấu ác và ta mang theo tâm niệm vô-ác đó cho đến tận khi chết. Đó là tâm niệm mang lại lợi lạc cho mình, cho gia đình, và cho mọi người trong xã hội. (Khi hiểu được lẽ sinh tử, nhận ra ta cũng chẳng hơn gì người và vật khác, thì tâm sẽ từ bỏ ác nghiệp. Tâm trở nên vô ác, hiền lành).

Khi tâm đã nhận ra cái lẽ sinh diệt vô thường, nhiều người đã lỡ làm nhiều điều xấu ác thì bắt đầu tránh bỏ chúng, tránh bỏ lối sống cũ. Những nghiệp bất thiện chưa làm thì tránh đi. Sự ô nhiễm bất thiện của tâm cũng dần dần giảm đi. Rồi khi ta chia sẻ với người khác về một lối sống hiền lành và vô ác, ta sẽ tận tâm làm gương cho họ và giúp đỡ họ tu sửa.

Tưởng tượng đến một người bị kết án tử hình: trong 15 ngày, hoặc một tháng, người ấy bị bịt mắt đứng trước đội hành quyết. Đòi ta cũng như vậy thôi, rồi cũng đến lúc “phải” chết. Vậy chúng ta nên tiêu dùng thời gian ra sao khi cái chết rồi cũng sẽ đến? Chúng ta nên nghĩ gì?. Hãy suy xét

về điều này trong một vài phút — điều gì sẽ lướt qua tâm ta?. Liệu ta có thể ăn muối mà thoát khỏi vị mặn của nó hay không?. (Liệu ta sinh ra để sống mà có thể tránh được sự chết hay không? Chắc là không. Có sinh là có tử).

Rồi một ngày nào đó chúng ta sẽ chết. Bao lâu thì chưa xác định được, mọi thứ còn tùy duyên. Nhưng chẳng dài lâu gì đâu, nhiều lắm thêm năm bảy chục năm nữa, nhưng sự vô thường cũng có thể xảy ra trong ngày một, ngày hai. Vì vậy hãy luôn nghĩ rằng chúng ta cũng như người đang mang một án tử hình — như tử tù đang ở trong nhà tù, như những con bò đang ở trong lò sát sinh với thẻ đỏ gắn trên cổ, hôm nay con này, ngày mai tới con kia, lần lượt chết. Chúng ta giống như một đàn bò, sống đến ngày phải chết là chết. Vậy chúng ta còn đùa cợt về chuyện sống chết nữa không, hay vẫn đang hát những bài hát ca ngợi về đời sống của mình?

Đây đích thực là tình cảnh của chúng ta. Vì vậy, Phật khuyên chúng ta tạo lập những điều lợi lạc. Đừng tạo lập bằng những của cải vật chất, mà bằng những thiện nghiệp — ý nghĩ, hành động, lời nói, và bằng năng lượng của sự suy xét khôn khéo. Cố làm mỗi ngày một việc thiện, một hành động công đức. Nếu chẳng làm được gì, tối thiểu cũng biết nghĩ về lòng từ bi đối với những con vật tội nghiệp. Đừng để một ngày trôi qua mà không tạo lập một việc làm đức hạnh nào.

Cuộc sống của mọi chúng sinh là không chắc chắn. Nếu chúng ta hiểu được điều này, chúng ta càng thấy thư thả về những việc mình làm trong đời này. Chúng ta không còn dính vào và phản ứng búa xua với những thăng trầm, buồn vui, khổ sướng ở trên đời; chúng ta không còn bị sốc, bị thất vọng, bị tuyệt vọng, hoặc bị sợ hãi nhiều nữa. Chúng ta cũng không còn lao vào tận cùng những khoái lạc. Dù chết hay

sống, ta đã tạo lập được một nơi an toàn bằng những nghiệp thiện lành như vậy.

Không còn lúc nào khác để tu hành! Tu hành là tu ngay bây giờ!. Hãy tu hành khi mình còn đang sống. Làm việc thiện lành và tạo lập đức hạnh là việc làm ngay bây giờ, rồi bạn sẽ thấy ngay kết quả thiện lành. Chờ đến khi chết thì quá muộn, lúc đó chỉ có đám tang. Khi ta chết, người ta đến cúng vái, ta chỉ còn là một cái tên trên bàn thờ để họ vái lạy tiễn đưa để họ có chút công đức. Còn công đức của ta thì đã 'kết sớ' trước khi chết. Vậy nên nếu chúng ta liên tục tạo lập công đức từ lúc này, ngay khi ta đang còn sống, thì công đức sẽ được đong đầy trước khi ta chết.

## 20

### Niềm Yên Ủi Khi Bị Sốt Rét

*Những tu sĩ của Ajahn Chah đối diện với bệnh tật và cái chết.* Sự thật về cái chết tất yếu của chúng ta thể hiện một cách rõ ràng ba đặc tính—vô thường, khổ, và vô ngã. Nhưng sự suy xét này không phải là sự nghiên cứu về bệnh tật. Sự tỉnh giác chân thực về sự chết có thể dẫn đến sự bất tử. Cũng như sự tỉnh giác chân thực về sự khổ có thể dẫn chúng ta vượt qua sự khổ. Và sự nhận biết cái gì ràng buộc chúng ta với thế giới thế tục có thể dẫn chúng ta đến sự giải thoát khỏi nó.

Nói chung, cái chết được chấp nhận nhiều hơn ở các nước Phật giáo, so với các nước phương Tây, đặc biệt trong giới tu sĩ xuất gia thì chết là điều tất yếu được chấp nhận. Ajahn Chah nói về cái chết, cũng như về giáo pháp, theo những cách khác nhau cho những loại người khác nhau. Đối với những người có hiểu biết ít nhiều, thầy thường ‘thúc hông’ để họ tỉnh thức về cái chết. Thời khó khăn nhất trong những năm đầu tiên của chùa Wat Pah Pong là bệnh sốt rét. Không có cách điều trị nào, và hầu hết các tu sĩ đều bệnh nặng. Ajahn Chah đã nói theo cách để khích lệ những tu sĩ đối mặt với bệnh dịch.

Ajahn Cha kể lại. Một buổi tối khoảng 9 giờ, tôi nghe tiếng người đi ra từ trong rừng cây. Chúng tôi đều bị sốt rét, trong số đó có một tu sĩ bị rất nặng, sốt rất cao và đang sợ chết. Thầy ấy không muốn chết một mình trong rừng. Cũng tốt thôi, hãy tìm người không bị bệnh ở gần để người ấy chăm sóc người bị bệnh. Vậy đó. Chúng ta chẳng có thuốc men gì.



Chúng tôi có *borapet* (loại thuốc ký ninh rất đắng). Chúng tôi nấu sôi nó để uống. Mọi người đều uống thứ này. Tôi đã nói với họ rằng: “Đừng sợ. Đừng có lo. Nếu các thầy chết, tôi sẽ tự tay thiêu xác các thầy. Tôi sẽ thiêu xác ngay trong chùa này. Xác của quý thầy không cần phải mang đi đâu cả”. Chỉ bằng cách nói như vậy, tôi đã làm tâm của họ mạnh mẽ lên. (Ngoài cái xác bệnh tật và chết đi, chẳng còn gì để đáng lo lắng hay sợ sệt nữa).

## 21

### Đức Phật Đã Không Chết

Chúng ta nên thiền về đề mục cái chết một cách đúng đắn, thiền và nhìn sâu vào chỗ này cho đến khi chúng ta có thể suy nghĩ một cách sâu sắc — từ giờ trở đi, sự sống của ta sẽ thay đổi ra sao? Chúng ta phải làm gì với sự sống của mình?

Kẻ ngu khóc than về cái chết. Họ không khóc về cái sinh. Nhưng chết bắt nguồn từ đâu? Không phải từ sinh sao? Thay vì khóc than về người chết, lẽ ra bạn nên khóc cho người mới sinh ra?. Khi thấy ai sinh ra, bạn nên khóc cho họ: “Ồ không, cô ấy lại sinh ra, rồi lại chết đi nữa!”. Nói như vậy mới đúng thực tế. Sinh rồi chết.

Nhưng người ta lại hay dùng phép thuật, cầu nguyện và sự ‘đầu thai’ để phòng ngừa cái chết. Làm vậy thì có ích gì? Tại sao chúng ta không cố giải quyết vấn đề từ gốc rễ của nó, đó là sự sinh? Không có sinh làm sao có tử. Những cách người ta làm vậy chỉ là vô vọng và vô dụng, Phật đã khuyên dạy rõ như vậy.

Phật đã nói rằng, sau khi sinh ra, chúng ta nên tìm con đường thoát khỏi chết. Phật đã không chết! Những vị A-la-hán không chết, họ đã đạt đến sự giải thoát khỏi sinh tử. Họ không còn chết như người thường và súc sinh. Khi cái chết của thân này xảy đến, họ mỉm cười đón nhận. Họ sẽ được giải thoát, bởi vì họ không chết và không còn tái sinh nữa. Điều này cũng khó hiểu đối với nhiều người. Họ không nhìn thấy. Họ không hiểu được. Đức Phật đã không chết. Những A-la-hán không chết. Chỉ có bốn yếu tố tứ đại (đất, nước, gió, nhiệt) tan rã; chẳng có ai bên trong những thứ đó cả. Do vậy,

chúng ta thường nghe nói những bậc giác ngộ không chết. Họ không còn sinh, không còn già, không còn bệnh, không còn chết nữa. Tham, sân, si không còn khởi sinh bên trong họ nữa. Khi họ đang sống, thân của họ không phải là họ, không phải của họ. Đó chỉ là những đồng đất, nước, gió, lửa, và đến lúc chúng tan rã và tiêu hủy. Họ không chấp thủ có một cái 'ai' nào ở bên trong những tấm thân đó. Những thứ thuộc thân không ảnh hưởng đến họ, cho nên họ không chết. Nhưng chúng ta cứ lệ thuộc vào cái đồng tứ đại đó. Chúng ta gọi đó là một 'con người'. Chúng ta tin rằng những thân đó là chúng ta và của chúng ta. Và khi những thân tan rã, chúng ta nghĩ rằng mình chết và chúng ta bị khổ đau vì điều đó. Người giác ngộ không còn bị khổ về sự tan rã của cái thân. Chỉ là cát bụi, họ gọi thân như vậy. Một đồng cát bụi!

Khi ta nhìn thấy được thân này chỉ là sự hợp nhất của các yếu tố đất, nước, khí, nhiệt, ta sẽ vượt qua nỗi sợ chết, ta chinh phục được cái chết.

## 22

### Sinh, Tử, và Giác Ngộ

*Ajahn Chah và cây Bồ-Đề.* Vào dịp lễ *Visakha Puja* (Visak), tưởng niệm ngày sinh, ngày giác ngộ, và ngày mất của Đức Phật lịch sử, Ajahn Cha nói rằng: “Khi Đức Phật đạt đến giác ngộ, chúng ta có thể nói rằng Người đã chết như người phạm và đã sinh như một vị Phật. Lễ *Visakha Puja* thực sự mang ý nghĩa về một sự việc giác ngộ của Phật; không phải là ba sự kiện khác nhau để chúng ta tưởng nhớ”.

-----

Một người kể cho thầy Ajahn Chah rằng mình có người bạn theo tu học với một thiền sư phái Thiền Tông (Zen). Người bạn đó hỏi thầy mình: “Khi ngồi dưới *cây Bồ-Đề*, Đức Phật đã làm gì?”. Vị thiền sư đó trả lời: “Phật đang thiền theo kiểu tọa thiền (*zazen*) của thiền tông!”. Nhưng người ấy nói với vị thầy rằng mình không tin. Vị thiền sư hỏi tại sao không tin, người bạn đó nói: “Khi con hỏi thầy Goenka (một thiền sư thiền minh sát nổi tiếng người Ấn Độ), thầy ấy nói lúc đó Phật thực hành thiền minh sát (*vipassana*)!”. Vậy là mỗi người cho rằng Phật đang tu theo cách giống với pháp môn của họ đang tu. (Ai cũng cho rằng cách tu của họ là cách tu của chính Đức Phật...).

Lúc Phật ngồi ở đâu đó ngoài trời thì Phật đang ngồi dưới *cây Bồ-Đề*. Lúc Phật ngồi bên dưới gốc cây nào khác thì Phật cũng đang ngồi dưới *cây Bồ-Đề*. Cách giải thích đó cũng chẳng có gì sai trái. *Bồ-Đề* (*bodhi*) có nghĩa chính là Phật, là sự giác ngộ, là người biết. Đúng là Phật ngồi dưới *cây Bồ-Đề* và có thể nói cây nào Phật ngồi bên dưới đều là *cây Bồ-Đề*, vì Phật đang ngồi ở đó. Nhưng chim chóc cũng đậu ở *cây Bồ-*

Đề. Khi cũng sống trên *cây Bồ-Đề*. Nhiều người cũng ngồi dưới *cây Bồ-Đề*. Nhưng không có nghĩa là họ có được sự hiểu biết sâu sắc (giác ngộ) như Đức Phật. Người đạt đến sự hiểu biết sâu sắc thì mới chứng ngộ ý nghĩa đích thực của "*cây Bồ-Đề*" là Giáo Pháp tuyệt đối.

Như vậy nếu chúng ta ngồi bên dưới *cây Bồ-Đề* thì rất tốt. Chúng ta có thể là Phật. Nhưng ta đâu cần bàn cãi với ai về vấn đề này. Khi ai nói Phật đã thiên tập phương pháp nào đó dưới gốc *cây Bồ-Đề* thì ta không cần tranh cãi. Chúng ta chỉ nên nhìn *cây Bồ-Đề* với ý nghĩa là sự giác ngộ, là chân lý tột cùng. Họ đang nói về *cây Bồ-Đề* theo ý nghĩa thông thường, điều đó chẳng có gì sai. Nhưng nếu cứ tranh cãi này nọ về điều đó thì rốt cuộc sẽ chẳng có *cây Bồ-Đề* nào cả.



**PHẦN 4**

**VÔ NGÃ**





## Tu Tập Như Bốn Yếu Tố Tứ Đại

Người thành thị cũng thường thích ăn nấm. Họ thường hỏi nấm có từ đâu. Và người khác có thể nói họ nấm mọc từ đất. Rồi họ mang rổ và đi ra ngoại thành, nghĩ rằng có thể lấy nấm mọc ở hai bên đường. Nhưng họ cứ đi, đi nữa, lên đồi xuống ruộng, nhưng không thấy nấm đâu. Người dân làng đã đi lấy nấm trước đó. Họ biết nấm mọc ở đâu, ở khu rừng nào. Còn người thành thị thì chỉ có kinh nghiệm nhìn thấy nấm ở trên bàn ăn. Họ chỉ nghe nói nấm mọc trên đất và đi tìm, nhưng không tìm thấy nấm.

Tu tập sự định tâm (*samadhi*) cũng giống như vậy. Chúng ta nghĩ rằng nó dễ làm. Nhưng khi ngồi thiền, chân bị đau, lưng nhức mỏi, ta cảm thấy mệt, nóng nực và ngứa ngáy. Rồi ta thấy nản chí, nghĩ rằng thiền định là điều xa vời, như chuyện trên trời trên mây vậy. Ta chẳng biết làm gì nữa và trong đầu toàn thấy những khó khăn. Nhưng nếu ta được chỉ dẫn thì có thể sẽ dễ dàng hơn.

Khi mới bắt đầu, tu tập thiền định là việc khó. Bất cứ việc gì cũng đều khó nếu ta không biết cách làm. Nhưng nếu chịu tập luyện thì sẽ có thay đổi. Việc gì hữu ích thì cũng đáng làm hơn những thứ vô ích. Chúng ta thường sợ phần đầu—đó là thói thường, và chúng ta cần phải vượt qua nó. Do vậy, sự học tu và tập luyện một thời gian là điều cần thiết. Cũng giống như mở một con đường băng qua rừng rậm. Lúc đầu thật khó khăn, gặp nhiều chướng ngại, vật cản. Nhưng cứ quay lại làm tiếp, phát hoang, chặt bỏ cây cối, di dời đá núi, đắp đường, làm cầu... dần dần người ta sẽ mở ra được con đường. Đó cũng giống như cách tu tập cái tâm. Cứ tu tập kiên trì, tâm sẽ được phát quang, phát sáng. Đức Phật

và các vị đại đệ tử ngày xưa cũng là những người bình thường, nhưng họ đã tu tập bản thân để tiến triển đến những tầng giác ngộ. Họ làm được nhờ tu tập, luyện tập.

Lời khuyên của Đức Phật về tu thiền là gì?. Phật dạy chúng ta hãy tu tập như đất, tu tập như nước, tu tập như gió, tu tập như lửa. Tu tập như những “thứ xưa”, những thứ cấu tạo nên chúng ta: Yếu tố cứng của đất, yếu tố lỏng của nước, yếu tố động của gió, yếu tố nhiệt của lửa.

Nếu có ai đào xới đất, đất chẳng thấy phiền hà. Nó có thể chịu bị cày, bị xới, bị làm ngập nước. Những thứ thú rửa có thể được chôn trong đất. Nhưng đất vẫn bàng quan, chẳng than phiền gì. Nước thì có thể bị đông lạnh ngắt, hay bị nấu sôi sục, hoặc bị dùng để rửa những thứ dơ bẩn, nhưng nó chẳng hề gì. Lửa có thể dùng để đốt cháy những thứ đẹp, thứ xấu, thứ thơm tho, thứ bẩn thỉu. Nó cũng chẳng phiền hà gì. Khi gió thổi, nó thổi bay tất cả mọi thứ, thứ tươi đẹp và thứ xấu xí, thứ hữu ích và thứ vô ích. Nó chẳng để ý gì đến những thứ đó.

Đức Phật đã dùng ví dụ này. Cái đồng thân của ta chỉ đơn giản là sự kết hợp của bốn yếu tố tứ đại đất, nước, khí nhiệt. Nếu ta muốn tìm thấy có ‘ai’ trong đó, ta chẳng tìm thấy gì. Đó chỉ là tập hợp của bốn yếu tố tứ đại. Nhưng cả đời chúng ta chẳng bao giờ hiểu được đồng thân này chỉ là những yếu tố đó, chẳng bao giờ phân tách ra như vậy. Chúng ta chỉ nghĩ rằng “Đây là ta. Đây là thân của ta”. Chúng ta luôn nhìn mọi thứ với một cái ‘ta’, cái ‘ngã’, một ‘con người’, mà chẳng hề nhìn ra thân này chỉ là đất, nước, gió, lửa. (Ngay cả khi nhìn một xác chết đang tan rã và thối nát, chúng ta vẫn không nghĩ ra đó chỉ thực sự là một đồng đất, nước, gió, lửa). Đức Phật đã dạy về điều này. Phật dạy về bốn yếu tố tứ đại và mong chúng ta nhìn ra rằng thân chỉ

là vậy, chẳng có ‘ai’ ở bên trong cái đồng thân đó cả. Hãy quán niệm (suy xét) về những yếu tố này của thân để thấy được không có một ‘ai’ hay một ‘người’ nào bên trong nó, đó chỉ là đất, nước, gió, lửa.

Điều này thật sâu sắc, phải không? Đó là điều sâu sắc đang bị che giấu—người ta nhìn nhưng chẳng thấy ai thấy được điều đó. Chúng ta chỉ quen nghĩ về cái ‘ta’, về ‘con người ta’, về ‘thân tướng của ta’ hoặc ‘của ai đó’. (Chúng ta cứ coi thân này là một ‘con người’, mỗi người mỗi thân tướng, mỗi thân là mỗi ‘người’). Nếu còn nghĩ về một cái ‘ta’ và ‘thân của ta’ như vậy thì sẽ rất khó mà tu thiền cho được thâm sâu. Nó không nhìn ra lẽ thật và không đạt đến chân lý, và do vậy chúng ta không thể vượt qua vẻ bề ngoài (giả danh) của mọi thứ. Chúng ta còn bị dính kẹt vào những quy ước của thế gian; và khi còn dính kẹt vào những quy ước thế gian có nghĩa là vẫn còn dính trong vòng luân chuyển luân hồi: Có rồi mất, sinh rồi tử, tử rồi sinh, vẫn còn chịu khổ trong cảnh giới ngu mờ vô minh. Những gì chúng ta muốn và ước không bao giờ xảy ra theo ý ta, bởi vì chúng ta nhìn mọi thứ một cách sai lầm.

Với loại công cụ chấp thủ (ngã chấp, thân kiến) như vậy, chúng ta vẫn còn ở rất xa với con đường chứng ngộ giáo pháp.

Hãy bắt tay vào việc từ bây giờ. Chỉ có tu hành theo Giáo Pháp thì mới giúp chúng ta vượt qua khổ đau. Nếu chúng ta không thể vượt qua hết mọi khổ đau, chúng ta vẫn có khả năng vượt qua một ít khổ đau ngay bây giờ, trong hiện tại. Ví dụ, nếu chúng ta có tu tập, khi có ai chửi mắng ta, ta không khởi tâm tức giận, thì ta đã vượt qua một thứ khổ đau (sân). Nếu chúng ta luôn tức giận, chúng ta chưa chuyển hóa được khổ đau đó.

Khi có ai chửi mắng ta, nếu ta biết soi chiếu vào giáo pháp, chúng ta sẽ thấy rằng chỉ có cái đồng thân này bị chửi. Ừ, ai chửi thì cứ chửi—thực sự họ chỉ đang chửi một đồng đất. Một đồng đất này đang chửi một đồng đất khác. Nước đang chửi nước. Gió đang chửi gió. Lửa đang chửi lửa. Chẳng có ‘ai’ đang chửi ‘ai’ cả.

Nếu chúng ta hiểu được như vậy, ta không hề thấy bị xúc phạm hoặc phản ứng lại khi bị chửi mắng: có lẽ họ sẽ cho rằng ta là đồ điên. “Thằng đó bị chửi mắng mà chẳng nói gì. Nó chắc không có cảm giác!”. Đến khi có ai đó chết, ta cũng không cảm giác tuyệt vọng, đau đớn và khóc than: có lẽ họ cũng cho rằng ta là đồ điên dại và trơ tráo.

Hãy tu tập để nhìn nhận, nhìn thấy cái ‘bản thân’ của chúng ta đích thực là gì. Hãy tu hành để vượt qua khổ đau của kiếp người, việc đó không phụ thuộc vào ý kiến người khác nghĩ về ta ra sao. Vượt qua được khổ đau hay không là tùy thuộc vào trạng thái tâm của ta, tùy thuộc vào việc ta có tu tập các trạng thái tâm của ta được hay không. Đừng chấp nê những gì người đời nói về mình—nếu ta có thể chứng ngộ được sự thật cho chính mình, thì chúng ta có thể sống bình an và thư thái.

Lúc nào gặp khó khăn, hãy quán chiếu (soi xét, suy xét, quán niệm, tưởng nhớ) về Giáo Pháp. Suy xét về những điều các bậc sư thầy đã chỉ dạy chúng ta. Họ dạy ta buông bỏ, kiềm chế và tự chủ, đặt mọi thứ xuống; họ đã dạy chúng ta như vậy để giải quyết những khó khăn chúng ta gặp trong tiến trình tu tập. Giáo pháp chúng ta đã nghe học là được dùng để xử lý và đối trị những khó khăn trong tu tập.

Những khó khăn nào? Gia đình? Ta đang có những thứ khó khăn nào? Về con cái, vợ hoặc chồng, bạn bè, hay về công việc? Những thứ này đôi lúc cũng gây nhức đầu, đúng

không? Đó cũng là những khó khăn trong đời tu tập. Lời dạy của các sư thầy chỉ cho chúng ta cách áp dụng giáo pháp để giải quyết những khó khăn hàng ngày.

Chúng ta được sinh ra làm người. Chúng ta có trách nhiệm làm sao để sống với cái tâm hạnh phúc. Chúng ta làm mọi việc theo hướng có trách nhiệm đó. Khi gặp thứ gì khó khăn, chúng ta tập tính chịu đựng. Làm những công việc nghề nghiệp chân chính (chánh mạng) là một cách thực hành Giáo Pháp, thực hành lối sống đạo đức. Sống một cách hạnh phúc và hòa hợp như vậy đã là điều khá tốt.

Tuy nhiên chúng ta thường dễ mất. Đừng dễ mất! Nếu ta đến chùa hay thiền viện để tu tập, rồi sau đó về nhà đánh lộn, cãi nhau thì đó là sự dễ-mất. Quý vị có nghe rõ điều tôi nói không? Làm tu tập mà làm vậy thì tu chỉ dễ mất chứ chẳng được gì. Nếu cứ làm vậy có nghĩa là quý vị chẳng nhìn thấy một chút nào của Giáo Pháp—chẳng được chút lợi lạc nào. Mong quý vị hiểu rõ chỗ này.

## 24

### Vô Minh

Một ni sư kể câu chuyện về lần đầu gặp sư Ajahn Chah. Sau khi nghe nhiều về sư Ajahn Chah, cô đi đến gặp sư ở Tu viện Hamstead Vihara ở Anh Quốc lúc thầy đang đến đó năm 1979. Ajahn Chah hỏi cô có thiền tập hay không, cô đáp rằng cô đã tham dự nhiều khóa thiền. Thầy hỏi cô có hiểu về vấn đề “vô ngã” hay không. Cô trả lời rằng:

“Con đã suy nghiệm nhiều về vấn đề này. Con đã nói đi nói lại nhiều về vấn đề vô ngã này, và khi con nói, con cảm thấy về cái ngã phồng to như một bong bóng”.

Sau khi cô thưa như vậy, sư Ajahn Chah nói mấy chữ bằng tiếng Thái.

“Sư nói gì vậy?”, cô ấy hỏi.

“Sư nói cô rất ngu”, người phiên dịch trả lời.

Thay vì bị tự ái, vị ni cô trở lại thấy kính phục sư Ajahn Chah vì lòng từ bi chân thực và thẳng thắn khi sư đã nói những lời đó. Về sau, ni cô đã đến Thái Lan để xin được thọ giới và tu học theo sự hướng dẫn của thầy Ajahn Chah.

25

**Không Phải Ta  
Không Phải Của Ta**

Theo truyền thống, những ngày Rằm hay mùng Một hàng tháng được coi là ngày giữ giới, hoặc gọi là “ngày đi chùa”, các Phật tử đến chùa để nghe giảng và tu tập. Đó là phong tục nhà Phật từ cổ xưa. Những tiền bối của chúng ta đã chia một tháng thành 26 ngày sống tại gia và 4 ngày đến chùa để tu học. Đời sống tại gia chiếm nhiều thời gian hơn thời gian đến chùa.

Có cơ hội học tập Phật Pháp là điều đáng quý. Phật đã từng nói: *“Ngày và đêm cứ hờ hững trôi qua, chúng ta sử dụng thời gian ra sao?”*. Phật sợ mọi người lãng quên điều đó, nên Phật mới nhắc chúng ta về ngày tháng đang trôi qua. Và không phải chỉ ngày tháng trôi qua — cuộc đời của chúng ta cũng đang trôi qua. Chúng ta đang chắc chắn già đi, chúng ta đang chắc chắn hết dần thời gian, và đến một ngày chúng ta chấm dứt. Do vậy, Phật đã đặt ra câu hỏi: *“Ngày và đêm cứ hờ hững trôi qua, chúng ta làm gì để sử dụng thời gian?”*.

Phật đã liên tục và liên tục nhắc nhở chúng ta suy xét trong giây phút hiện tại: Chúng ta đến từ đâu? Tại sao chúng ta có mặt ở đây? Ai đã mang chúng ta đến đời này và dẫn dắt chúng ta? Chúng ta có biết được mình sẽ sống bao nhiêu năm tháng? Khi rời bỏ đời này, chúng ta sẽ đi về đâu?

Khi chúng ta suy niệm về sự trôi qua của ngày và đêm, chúng ta sẽ luôn suy niệm về những câu hỏi đó. Khi chúng ta càng suy niệm về những câu hỏi đó, chúng ta càng thấu nhận ra sự sống của đời người chẳng là bao lâu. Từ trẻ chúng ta thành người lớn, và rồi bỗng một ngày thấy mình đã già. Sự chuyển hóa xảy ra hàng ngày. Nếu chúng ta nhìn vào điều

này, chúng ta sẽ chú tâm một cách nghiêm túc về sự sống và những hành động của mình.

Vì lẽ đó, tổ tiên của chúng ta đã tạo ra phong tục dành bốn ngày trong một tháng làm “ngày đi chùa”. 26 ngày tại gia để sống đời sống với gia đình, lo việc mưu sinh, và 4 ngày đến chùa tu học. (Các thầy tổ đã dựa vào các ngày Rằm và mồng Một theo Phật lịch để tạo dịp cho các Phật tử giữ giới hạnh và tu học Phật Pháp. Nhưng điều đó không có nghĩa là bắt buộc, ai có hướng tâm về Phật Pháp thì làm). Những ngày đó các Phật tử có thể đến chùa để lắng nghe giảng pháp và nghe những điều khác nhau. Khi chúng ta ở nhà, tất cả những gì chúng ta nghe được là: ‘Đây là ta. Đó là của ta’. Mọi điều chúng ta quan tâm là cái ‘ta’ và ‘của ta’. Chúng ta chẳng hề nghe ai nói “Không có cái gì là của ta”. Nhưng khi chúng ta đến chùa chiền, chúng ta sẽ nghe các sư thầy nói rằng “Đây không phải là ta. Chẳng có gì là của ta”.

Mới nghe ta có thể ngạc nhiên: “Này, chuyện gì vậy? Tại sao các thầy nói như vậy. Rõ ràng những thứ ta có là của ta mà. Ta đã làm lụng cực khổ bao năm mới tích góp được bao nhiêu tiền của như vậy. Các thầy nói sai hay nói dối? Tại sao ‘Ta không phải là ta. Mọi thứ không phải là của ta’?”. Ban đầu mọi người chẳng biết tin vào đâu. Trong tâm trí mọi người thì rõ ràng “Ta rõ ràng là ‘mình’ đây mà. Nhà cửa, con cái, tiền bạc...của ta là của ta mà”.

Nhưng cứ mỗi lần đến chùa chiền, chúng ta lại nghe các sư thầy nói y như trước: “Đây không phải là ta. Đó không phải là của ta. Chẳng có gì là của ta cả”. Mâu thuẫn. Thế gian và Phật Pháp mâu thuẫn. Thế gian không từ bỏ quan điểm của nó. Thế gian chấp thủ chắc chắn là có cái ‘ta’, mọi thứ của ta là ‘của ta’. Nhưng các sư thầy cứ bảo thủ trong tâm rằng “Đây không phải là ta. Chẳng có gì là của ta”.



Nhưng sự thật lâu ngày rồi cũng được biết. Mưa lâu thấm đất. Sau khi nghe lời nhắc nhở của các sư thầy nhiều lần và nhìn vào sự trải nghiệm của mình, chúng ta có thể bắt đầu có sự hiểu biết (trí tuệ) để nhìn vào cách mọi thứ đang hiện hữu, và chúng ta có thể đổi mới cách suy nghĩ. Rồi sau đó chúng ta có thể thấy rằng các sư thầy đã nói đúng. Nhiều người chỉ lâu lâu mới đến chùa cúng bái gì đó, hoặc chỉ nghe qua những lời của sư thầy một vài lần, nên khi về nhà họ vẫn nghĩ theo cách cố hữu mà họ vẫn nghĩ trong bao nhiêu kiếp. Vẫn chấp thủ về cái 'ta' và 'của ta', coi cái 'ta' và mọi thứ 'của ta' là lẽ sống, là lý do tranh đấu của mình trong cuộc đời. Cần phải có thời gian để chúng ta học hỏi, lắng nghe và trải nghiệm để hiểu ra sự thật. Những người chịu suy nghĩ xuyên suốt và chịu tập thiền thì họ có thể bắt đầu nhìn thấy lẽ thật đó một cách rõ rệt.

Lắng nghe Giáo Pháp có giá trị như vậy. Mỗi lần nghe giáo lý, chúng ta bắt đầu điều tra, suy xét một cách chân thành và kiên nhẫn để coi giáo lý đó hư thực, đúng sai ra sao. Học hiểu những điều bất toàn và bất toại nguyện của thế gian, trở nên ý thức rõ về sự già đi của mình, và chúng ta bắt đầu ghi nhận điều đó vào trong tim. Ban đầu thì đa số người ta chẳng muốn nghe, nhưng sau vài lần họ nghe và nhìn vào sự sống đời mình, họ bắt đầu quan tâm. Sau đó thì họ mới hiểu thấu được những giáo lý của Phật là đúng. Những gì được gọi là cái 'ta', 'chúng ta' chỉ là quy ước. Cái được gọi là 'mình', cái 'ta đây', 'ông A'... chỉ là quy ước.

Hãy nhìn coi những thứ ở trong nhà. Có thứ nào bị bể hay mất không? Mọi thứ trong nhà có thay đổi hay không? Ví dụ đó là cách giúp ta nhìn thấy. Nếu mọi vật dụng trong nhà là 'của ta', sao ta nói chúng phải luôn mới chúng có nghe theo không, hay chúng cứ dần dà cũ đi?. Bỏ qua những thứ của cải, giờ lấy ngay thân ta mà coi. Sao thân ta bị bệnh, có ai

thoát khỏi bệnh không? Nếu thân là của ta, sao ta muốn nó không bệnh mà nó vẫn bệnh? Thân là của ta và ta là chủ của nó, vậy sao ta nói nó chẳng nghe, nó vẫn cứ bệnh, cứ già?. Giờ ta mới biết, thân không phải là của ta, thân thực ra chỉ là đất, nước, khí, nhiệt. Nhưng khi được sinh vào thân này, ta cứ nghĩ thân là của ta, nên ta cứ khổ sở vì thân này, khổ sở vì những đổi thay vô thường của nó. Nhưng dù ta cố chấp đến đâu thì đó cũng là sự chấp lầm, chỉ là ảo tưởng và không đúng với thực tại. Dù ta có cố gắng tạo điều kiện, ăn uống, chăm sóc, gìn giữ nó đến đâu, thân vẫn cứ già đi, rồi bệnh, rồi chết. Cuối cùng rồi thân cũng lìa khỏi ta. Chúng ta không thể thương lượng hay quyết định khi nào mới chết. Chúng ta không thể nói: “Ê này thân ta, chờ cho con cháu ta lớn khôn, làm ăn đầy đủ tiền bạc rồi thân ta mới được chết”. Chúng ta không thể. Khi đến lúc chết là phải chết. Khi không còn đủ các yếu tố duy trì sự sống của thân, nó sẽ ngừng sống, và chết đi. Dù ta có buồn lòng hay trách oán cũng chẳng làm được gì. Cái chết không bao giờ hỏi ý ta. Khi nó chết là nó chết.

Nếu nhìn ra được điều này, chúng ta sẽ tiến vào Giáo Pháp một cách thực sự. Giống như nhìn thấy con rắn độc, và biết được nó có nọc độc nguy hiểm, chúng ta tránh nó. Nếu chúng ta không nhìn ra nó, ta cứ vô tư hoặc cố chấp theo lối nghĩ của ta, ta có thể đạp trúng nó và sẽ bị nó cắn.

Nếu ta nhìn ra rắn độc. Biết được nọc độc của nó. Khi nó đến gần, ta nhận ra và tránh xa nó. Nếu biết làm vậy thì dù rắn là độc, ta cũng không bị ảnh hưởng. Chúng ta bỏ xa nó và nhờ đó bảo vệ được mình. Nọc độc vẫn còn trong rắn, nhưng chẳng đụng được đến ta.

Tương tự vậy, khi nhận ra thứ gì là nguy hại, ta tránh xa nó. Thân và tâm đều giống như rắn độc. Quý vị có bao giờ

để ý điều này? Khi thân ta khỏe mạnh và khoan khoái, ta ca lên: “Mạng ta gặp sao tốt”. Khi thân bị bệnh tật, đau yếu, ta than khóc: “Người ơi, tôi gặp sao ‘quả tạ’, hay tôi gặp phải nghiệp chướng nào vậy”. Đó là con rắn độc.

Tâm cũng vậy. Nếu mọi sự tốt đẹp, ta cảm thấy vui lòng và cuộc đời tốt đẹp. Khi có chuyện gì không hay, ta mất ăn mất ngủ vì nó, nằm dài trên giường với hai hàng nước mắt, cảm thấy khó khổ. Đó là con rắn độc. Con rắn đang cắn ta, nhưng ta chẳng ý thức được điều đó.

Phật muốn chúng ta học hiểu giáo pháp để hiểu biết về thân và tâm của chúng ta. Sáng nào trong chùa cũng có một giờ tụng kinh. Chúng ta tụng: “*Sắc thân vô thường. Cảm giác vô thường. Nhận thức vô thường. Ý nghĩ vô thường. Tâm thức vô thường.*”. (Sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều là vô thường). Rồi tụng tiếp: “*Sắc thân không phải của ta. Thọ, tưởng, hành, thức cũng là như vậy.*”. Xuyên suốt thân và tâm, chẳng có thứ gì ngoài sự vô thường. Chẳng có thứ gì là một cái ‘ta’ hay là ‘của ta’ cả. Mọi thứ chỉ có rồi mất, sinh rồi diệt, khởi sinh và biến mất. Đó là đường lối của tất cả mọi sự, trong tất cả mọi lúc và trong tất cả mọi nơi.

Một số người nghe được: “Chẳng có gì là của ta”, rồi họ có ý nghĩ quăng bỏ hết mọi thứ của cải, vật sở hữu. Thực ra đâu nhất thiết phải là vậy. Khi người ta chưa hiểu tới, họ thường tranh cãi về ý nghĩa của điều đó và cách áp dụng nó. Cần phải suy nghĩ suy xét một cách chín chắn. “*Đây không phải là ta*” không có nghĩa là người ta phải tự tử hoặc quăng bỏ hết mọi thứ. Câu đó chỉ có nghĩa là ta phải từ bỏ *sự dính chấp* (chấp thủ) vào cái ‘ta’, phải buông bỏ *sự dính mắc* vào cái ‘ta’. (Đừng chấp vào thân. Đừng chấp vào tâm. Đừng chấp vào cái ‘ta’ và cái ‘của ta’ vốn không có thực).

Có hai sự thật, sự thật do quy ước và sự thật tuyệt đối—đó là *sự giả định* và *sự giải thoát*. Về quy ước, có ông A,

ông B, bà C, cô N... Chúng ta dùng những quy ước này như những giả định (danh từ, tính từ, tên gọi...) để giao tiếp với nhau. (Ví dụ thậm chí mỗi dân tộc có một thứ ngôn ngữ quy ước để họ giao tiếp với nhau từ bao đời nay). Phật không khuyên chúng ta không dùng những ngôn ngữ và quy ước như vậy. Phật chỉ khuyên ta nên nhớ những thứ đó chỉ là quy ước và chúng ta không nên dính chấp hay ràng buộc vào những quy ước đó, không nên coi những sự thật do quy ước là sự thật tuyệt đối. Những thứ do quy ước (là do tạo tác, là hữu vi) chỉ là trống không. Khi quy ước thì có thứ đó, nhưng thực ra không có thứ đó.

Nếu chúng ta nhìn bề ngoài, mọi thứ trông có vẻ là thực. Nhưng nếu chúng ta điều tra suy xét thấu đáo vào tận bên trong bản chất của chúng, thì chúng chẳng là gì. Cùng lắm là thân, chỉ là tâm, chỉ là sướng, chỉ là khổ. Tất cả chỉ là vậy. Cuối cùng, nếu chúng ta không hiểu biết về chúng thì chúng là độc hại, giống như con rắn độc có thể cắn chúng ta, nếu chúng ta không hiểu biết về nó và ta bước đạp lên nó và... chắc chắn nó cắn ta.

Nếu tâm không ý thức được (tỉnh giác) về những tham dục và ô nhiễm của nó, chúng ta bị khổ. Tham dục và ô nhiễm có thể dẫn ta vào nhiều chỗ ngu mờ và khó khổ. Khi thân thay đổi theo đường lối tự nhiên của nó, ta buồn lòng, đau khổ và khóc than vì nó. Đó là con rắn độc. Tâm và thân là rắn độc. (Chúng cứ cắn ta mọi lúc mọi nơi cho đến khi nào chúng ta chưa hiểu biết được bản chất của chúng là gì).

Tất cả mọi sự khó khổ và khổ đau mà ta nếm trải chỉ là sản phẩm của cái tâm của ta mà thôi. Nhiều người rất nhát sợ. Chỉ bởi vì họ để tâm mình chạy nhảy hoang dại, suy nghĩ đủ thứ này nọ thái quá. Đến khi họ ở trong bóng tối, họ hoảng sợ, 'nhìn thấy' ma hoặc thứ gì đó, rồi họ chạy hoảng

loạn, la lối để thoát chết. Đó chỉ là do suy nghĩ của họ. Ý nghĩ làm họ hoảng sợ. Ma quỷ cũng là do suy nghĩ phóng túng của họ mà có. Những cái tâm ngu mờ thường tạo ra những ý nghĩ theo kiểu như vậy. Tâm không phải là ‘ta’, không phải là ‘của ta’, không phải là ‘một cái gì’ chần chần, không hề chần chần — nhưng tâm có thể được huấn luyện, có thể được tu tập. Nếu một người mạnh mẽ, có tâm mạnh mẽ thì người ấy sẽ nghĩ khác, sẽ làm tăng sự mạnh mẽ và xua đuổi những ý nghĩ sợ hãi như vậy.

Như vậy mỗi tháng chúng ta có 26 ngày sống tại gia, và 4 “ngày đi chùa” để học hiểu Giáp Pháp và tu tập. Nếu chúng ta không thể đi đến chùa chiền trong 4 ngày đó vì những lý do nào đó, chúng ta chỉ cần hiểu được “ý nghĩa” của việc “đi chùa” và tu tập ở nhà. (Đó được gọi là sự “đi chùa trong tâm”). Ở nhà chúng ta cũng không quên việc giữ giới hạnh trong những ngày “đi chùa” đó. Chúng ta đã có quá nhiều (26) ngày để lo toan những việc gia đình và mưu sinh, vậy hãy nên dành một số (4) “ngày đi chùa” để sống hướng thiện, giữ giới, học hiểu Phật Pháp và tu dưỡng tâm.

(Nhưng thường thì các Phật tử cứ lần quân trong cái vòng như vậy): Sau khi đã học hiểu thêm ít nhiều giáo lý và tu tập được thêm nhiều tâm tính tốt, họ quay lại với đời sống gia đình và công việc. Rồi thì cái tâm và trái tim của họ lại bị quấy nhiễu, lại bị dính vào muôn sự của đời trần... Rồi sau đó đến những “ngày đi chùa” tháng sau, họ lại đến chùa chiền để giữ giới và tu tập lại cái tâm... Rồi sau đó lại tiếp tục quay về với đời sống tại gia... Nhưng có còn hơn không... sau nhiều lần đi đi về về như vậy, họ có thể học được cách tu sửa về cách sống (chánh nghiệp), cách nghĩ (chánh kiến), về công việc mưu sinh (chánh mạng) một cách thiện lành hơn... để tránh xa những khổ đau và nghiệp xấu thường có. Rồi dần dần họ sẽ hiểu thấu lẽ vô thường trong mọi sự sống. Họ nhìn

ra rằng nếu ta cứ nắm chấp hay dính mắc vào những thứ vô thường và không chắc chắn thì ta chỉ mang lại khó khổ và bất toại nguyện cho ta mà thôi. (Chẳng có gì thực sự là của ta. Tất cả đều vô thường và vô ngã).

Vậy đó, phần thời gian đã được những bậc hiền trí ngày xưa phân ra và truyền dạy như vậy, dành riêng 4 ngày trong một tháng để tu tập tâm linh. Đó là thời gian để chúng ta tâm niệm, nghe học những giáo lý của Phật, và suy nghĩ và thiền tập về những điều đó. Nếu ba mươi ngày đều dành hết cho việc gia đình và mưu sinh trần tục, thì chắc chắn sẽ tạo ra nhiều khó khăn hơn cho đời sống của mỗi chúng ta. Đời sống phàm trần với bao khổ đau và bất toại nguyện. 26 ngày là quá đủ rồi.

## 26

### Đừng Làm Một Vị Phật

Dù chúng ta có học bao nhiêu giáo pháp, chúng ta cũng chẳng đạt đến sự hài lòng nào nếu chúng ta không tự thân chứng ngộ sự thật tuyệt đối trong tâm và trái tim của mình.

Một trái táo là thứ ta nhìn thấy bằng mắt thường. Nhưng ta không thể nếm được vị của nó bằng mắt. Mắt chỉ nhìn thấy bề ngoài trái táo. Ta không thể nhìn thấy vị của nó, vị của nó có ở bên trong nó. Chỉ có cách là ta cầm lấy nó và ăn nó thì mới tự mình nếm được mùi vị của nó.

Giáo Pháp cũng vậy. Chỉ nghe nó, người ta không thể biết vị của nó. Nhưng nếu thực hành, ta có thể biết vị của Giáo Pháp. Vị của trái táo không thể biết được bằng mắt và vị của Giáo Pháp không thể biết được bằng tai. Ta nghe ta biết về vị của nó, đúng vậy, nhưng đó không phải là sự nếm trải sự thật. Chúng ta phải thực hành. Rồi trí tuệ sẽ khởi sinh và ta sẽ tự mình nếm trải sự thật tuyệt đối. Đó là đã nhìn thấy Phật, chứ không phải chỉ mới nghe giáo lý của Phật.

Để giúp các học trò tự mình trải nghiệm (chứng ngộ) Giáo Pháp, Phật đã giảng dạy một con đường duy nhất, nhưng với nhiều cách tiếp cận khác nhau. Phật không dùng một cách duy nhất để dạy cho tất cả những loại người khác nhau. Nhưng tất cả các cách đều nhắm đến một mục đích duy nhất là chứng ngộ sự thật tuyệt đối (nhìn thấy thực tại) và vượt qua khổ đau. *Tất cả mọi sự thiên tập mà Phật đã dạy cũng vì mục đích duy nhất này!*

-----

Vài câu hỏi và trả lời

*Học trò:* Một số người cho rằng đạo Phật giống chủ nghĩa tự diệt và muốn tiêu diệt thế gian sống của họ.

*Ajahn Chah:* Sự hiểu biết của họ là chưa đủ bao hàm và chín chắn. Họ lo sợ mọi thứ đều bị chấm dứt, thế giới sẽ đến ngày tận thế. Họ nghĩ chân lý Giáo Pháp là sự trống không và mang nghĩa tự diệt, vì vậy họ cảm thấy đau lòng khi nghe nó. Nhưng cách nghĩ như vậy chỉ làm họ khóc thêm mà thôi.

Quý vị có bao giờ thấy ai lo sợ về sự “trống không” hay chưa?. Những người sống tại gia cố gắng tích lũy mọi thứ của cải và canh chừng chúng. Liệu họ có bảo vệ những thứ đó khỏi bản tính trống không của mọi sự hiện hữu hay không? (Liệu họ có bảo vệ được những thứ của cải đó muôn đời hay không?). Cuối cùng họ cũng chết, thành mớ tro tàn, và mọi thứ của cải đều mất hết. Nhưng khi còn sống, họ khư khư ôm giữ mọi thứ, mỗi ngày đều lo giữ, sợ nó mất đi, cố tránh sự trống không. Vậy có khổ không? Dĩ nhiên, họ thực sự khổ. Đó là do họ không hiểu được bản tính “không chắc chắn” và “trống không” của mọi sự vật. Vì không hiểu được lẽ thật đó, họ không được hạnh phúc.

Bởi vì người đời thường chẳng bao giờ nhìn xem chính mình. Họ chẳng bao giờ biết chuyện gì đang xảy ra với sự sống của họ. Làm sao để hết sự ngu mờ này?. Người đời tin rằng “Đây là ta. Đây là của ta”. Nếu ta nói họ rằng thực sự không có gì là “ta” hay “của ta”, họ lập tức cãi lại ngay.

Ngay cả Đức Phật sau khi giác ngộ cũng đã thấy ngán ngẫm khi nghĩ về điều này. Phật đã từng nghĩ sẽ vô cùng khó để giải thích cho người phạm về lẽ thật đó. Nhưng Phật đã nghĩ lại và bắt đầu giảng dạy.

Nếu các sư thầy ngày nay không giảng dạy cho mọi người, vậy ai sẽ giảng dạy cho họ? (Các tăng ni tiếp đón họ đến chùa để làm gì?). Đây cũng là câu hỏi của tôi ngày trước,



khi đó tôi cũng thấy chán ngán và chẳng còn muốn chỉ dạy gì nữa. Chúng ta không chỉ dạy cho nhau, vậy ai sẽ chỉ dạy cho những người còn ngu mờ vô minh đây?. Không còn cách nào khác. Nếu người tu hành như chúng tôi chán nản và không chỉ dạy cho người khác, thì chúng tôi mới là kẻ ngu mờ thứ thiệt. (Đã được gọi là sư thầy mà chẳng chỉ dạy cho Phật tử điều gì, vậy sao được gọi là sư là thầy? Người không chỉ dạy cho ai điều gì, sao lại được gọi là thầy là sư?).

*Học trò:* Có những người có tâm nguyện trở thành những vị Phật Duyên Giác (*pacceka buddha*), người tự mình giác ngộ mà không cần có sư thầy chỉ dạy cho mình. Như vậy có được không?

*Ajahn Chah:* Những danh từ đó chỉ là nghĩa ẩn dụ của những trạng thái tâm mà thôi. Trở thành một cái gì là một gánh nặng. Đừng là cái gì!. Đừng là cái gì cả!. Làm một vị Phật là một gánh nặng. Làm một vị Phật Duyên Giác là một gánh nặng. Đừng cầu được thành cái gì. Tôi là ngài A. Tôi là sư thượng tọa. Đó là khổ, cầu muốn là khổ, tin rằng ta thành một ai đó là khổ. “Ngài A”, “thượng tọa”... chỉ là quy ước. Ngay cả “tu sĩ” cũng chỉ là một danh từ quy ước.

Nếu ta cứ tin ta là cái gì đó, hoặc là ai đó, thì điều đó chỉ mang lại khổ. Nếu thực sự có một “ngài A”, thì khi có ai chỉ trích “ngài A” sẽ tức giận, khởi tâm sân. Đó là cách sự khổ sẽ xảy ra khi chúng ta cứ chấp lăm cái ‘ta’ hay thứ gì đó là thực, là cố hữu. “Ngài A” bị dính danh (dính tâm) và bắt đầu phản đối này nọ với lời chỉ trích. Nếu không có cái “ngài A”, chẳng có ai bị xúc phạm và phản đối. Không có “ngài A”, chuông điện thoại reo, chẳng ai trả lời điện thoại. Chẳng có ai thì chẳng có ai để trở thành bất cứ cái gì. Không có cái “ta” thì ta chẳng trở thành cái gì. Ta chẳng là ai, chẳng có ai cả, thì chẳng ai chịu khổ vì bất cứ điều gì.

Trước kia có một tu sĩ đến trình với tôi (theo thủ tục giới luật) rằng thầy ấy đã chứng đắc thánh quả Nhập Lưu (Tu-đà-hoàn). Tôi chỉ có thể nói rằng “À, vậy là tốt hơn con chó một chút”. [Ở Thái Lan cũng như nhiều nơi khác, việc gọi ai bằng chó là vô lễ và coi thường người ấy]. Thầy ấy không ưa câu nói đó và ngoảnh mặt bỏ đi. Vị thánh Nhập Lưu đã tức giận!

Khi ta nghĩ mình là cái gì đó hay là ai đó, chúng ta luôn phản ứng lại bất cứ chuyện gì; khi nghe chuông điện thoại, ta liền bắt máy và dính líu vào đó. Làm sao chúng ta tránh khỏi điều đó?. Chúng ta phải nhìn rõ vào điều đó và phát triển trí tuệ hiểu biết về nó thì mới không còn cái “ông A” bắt nghe điện thoại. Nếu ta bắt điện thoại vì nghĩ mình là “ông A”, ta sẽ dính vào đó và bị khổ. Vì vậy hãy đừng làm “ông A”. Chỉ luôn biết rằng cái tên đó và danh xưng đó chỉ là quy ước.

Nói rõ hơn, khi có ai nói ta tốt, đừng nhận. Đừng nghĩ ta tốt. Khi có ai nói ta xấu, đừng phản ứng. Đừng nghĩ ta xấu. Đừng cố là gì cả. Biết rõ điều gì đang xảy ra. Nhưng cũng đừng dính mắc vào sự hiểu biết đó, chỉ cần nghĩ rằng: “Ta là một người nào đó biết tinh giác”.

Người ta không làm được điều này. Họ chẳng hiểu biết chuyện gì đang xảy ra. Tôi thường ví dụ về trên lầu và dưới lầu. Khi bạn bước xuống, bạn thấy lầu dưới. Khi bạn đi lên, bạn thấy lầu trên. Khoảng không ở giữa bạn không thấy. Điều đó có nghĩa là không nhìn thấy niết-bàn.

Chúng ta nhìn thấy hình thể của mọi thứ, nhưng không nhìn thấy sự dính chấp: sự dính chấp vào lầu trên và lầu dưới. Đó chính là sự trở thành và sự sinh. *Chúng ta sống liên tục trở thành thứ gì đó, trong từng giây khắc.* Chỗ trống không có sự trở thành là chỗ trống không. Khi chúng ta cố nói cho người khác về chỗ trống không đó thì họ chỉ biết đại khái đó

là chỗ “không có gì ở đó”. Nhưng phải tu tập thực sự thì họ sẽ biết được chỗ trống không đó thực sự nghĩa là gì!

Chúng ta phụ thuộc vào sự trở thành, vào sự dính chấp, từ khi mới sinh ra. (Coi lại vòng mười hai nhân duyên). *Khi ai đó nói về sự vô ngã (không có cái ta), điều đó nghe quá lạ lùng đối với ta; ta không dễ gì thay đổi cái nhận thức (cố hữu, truyền kiếp) của mình. Do vậy chỉ còn cách là làm cho tâm nhìn thấy điều đó thông qua việc tu tập.* Sau đó chúng ta mới có thể tin được điều đó là sự thật, và thừa nhận: “À, vô ngã là điều đúng thực!”.

Khi người đời nghĩ ‘Đây là ta! Đây là của ta!’, họ cảm thấy hạnh phúc. Nhưng khi cái gì ‘của ta’ bị mất, họ khóc than vì nó. Đây chính là cách khổ xảy ra. Đường lối sinh ra khổ là vậy. Chúng ta có thể quan sát điều này. Nếu không có cái ‘ta’ và ‘của ta’, thì chúng ta sử dụng mọi thứ phương tiện khi đang sống mà không dính mắc vào ý nghĩ chúng là ‘của ta’. Nếu có thứ gì hư hoại hay bị mất, thì đó chỉ là lẽ tự nhiên của vạn vật. Chúng ta không coi đó là thứ ‘của ta’ hay ‘của ai’ bị mất, và không tiếc nuối, đau khổ vì điều đó. Chúng ta không còn chấp vào cái ‘ta’ hay cái ‘ai’ nào nữa.

Thói tâm người đời là sợ sự thay đổi và sự chết. Từ khi mới sinh ra chúng ta đã sợ chết. (Nhưng có thứ gì không thay đổi và có thứ gì không chết. Thế gian được tạo nên bởi những thứ thay đổi và sinh diệt liên tục, làm sao ta đi trông đợi có thứ gì không thay đổi và không sinh diệt?). Sự trông đợi đó có hợp lý không?. Giống như cứ đổ nước vào ly mà muốn nó không đầy ly. Nếu bạn cứ đổ, làm sao nó không đầy ly. Tại sao chỉ muốn sinh ra mà không bao giờ bị chết?. Không có tử thì sao có sinh. Hãy nghĩ về điều đó. Nếu sinh mà không bao giờ chết, liệu điều đó có mang lại hạnh phúc hay không?. Nếu hàng triệu triệu năm ai cũng sinh ra và không bao giờ chết, có lẽ trái đất này đã tòi tẹt lắm rồi. Có lẽ

đến giờ họ phải ăn đồ thải của nhau và nằm ngủ chồng lên nhau, vì đông quá lấy đâu ra đồ ăn và chỗ để nằm ngủ!. Nếu cứ đổ nước vào ly mà muốn nó không đầy tràn, điều đó trái với lẽ tự nhiên. Do vậy, chúng ta phải bắt đầu suy nghĩ một cách thấu đáo về tất cả mọi sự, mọi sự sống, mọi sự vật. Nếu chúng ta không muốn chết, chúng ta phải chứng ngộ (đạt đến, nhìn thấy, giác ngộ) được sự bất tử, giống như Phật đã chỉ dạy. Bạn có biết ý nghĩa của sự bất-tử trong Phật giáo là gì không?

Cho dù phải chết, nếu ta có trí tuệ chứng ngộ được sự thật vô-ngã (*anatta*), thì coi như ta không chết. Không còn chết, không còn sinh—đó là nơi mọi sự (khô) có thể được chấm dứt. Còn sinh và còn muốn được thụ hưởng khoái lạc và còn muốn không bao giờ bị chết thì đó là điều sai lầm và ảo tưởng. Nhưng buồn thay đó lại là cách người đời muốn, do vậy chẳng bao giờ họ hết khổ. Người tu hành thực thụ thì không bị khổ. Người tu hành tạm tạm thì vẫn còn bị khổ, bởi vì họ chưa đi hết được con đường tu tập cần phải đi. Họ chưa chứng ngộ sự bất tử, do vậy họ vẫn còn khổ. Họ vẫn còn bị chết. Họ chưa tránh được vòng sinh tử.

Được sinh ra từ bào thai, làm sao chúng ta tránh được cái chết. *Ngoài việc giác ngộ được sự thật vô-ngã, không còn cách nào để tránh được cái chết.* (Còn cái 'ta' là 'cái ta' còn chết. Không có cái 'ta', không còn 'ai' chết nữa). Thực ra ta không chết, nhưng những hiện tượng tùy duyên (các pháp hữu vi, *sankhara*) luôn bị chuyển hóa theo đường lối tự nhiên của chúng. (Hội đủ duyên thì còn, hết đủ duyên thì tan rã. Bản chất của thân năm uẩn là vậy.)

Nhiều người nhìn thấy ai khác mình, họ liền cho rằng người đó khùng. Nhưng người đó không khùng, mà đó là

một người tu hành siêng năng. Người đó biết được điều gì là lợi lạc và tránh được khổ đau, theo nhiều cách khác nhau.

Khi một người giác ngộ nhìn người phạm thế gian, bậc giác ngộ sẽ thấy họ là người ngu mờ, đáng thương, như con nít không hiểu biết vậy. Khi những kẻ phạm phu nhìn một bậc giác ngộ, họ có thể coi vị ấy là kẻ lạc loài. Do vị ấy chẳng còn quan tâm vào thứ gì (như khoái lạc, sung sướng, danh phận...) ở trên đời. Nói cách khác, bậc thánh A-la-hán và kẻ khùng nói trên là giống nhau. Khi người đời nhìn vào một A-la-hán, họ nghĩ rằng đó là ông khùng. Là do, nếu có mắng chửi, ông ấy cũng chẳng quan tâm, ông ta chẳng khác nào một kẻ khùng—nhưng đó là một người ‘điên khùng’ đầy tinh giác. Kẻ bị chửi mà không phản ứng gì thì thiệt là kẻ điên khùng, vì kẻ đó chẳng biết gì. Người ta nhìn mấy vị A-la-hán cũng thấy giống vậy. Nhưng kẻ khùng thì do trí não điên khùng, còn bậc A-la-hán đơn giản là người đã không còn cái ‘ta’, không còn ngã chấp, không còn thân kiến, không còn quan tâm gì đến cái ‘ta’ và cái ‘của ta’ nào nữa. (Họ không còn chấp cái ‘ta’, nên khi ai chửi họ thì cũng như chửi mây trời mà thôi. Đâu còn cái ‘ta’ nào bị chửi nữa, đâu còn ‘ai’ bị chửi nữa, nên đâu có ‘ai’ mà phản ứng lại với lời chửi mắng). Bề ngoài về hành vi thì kẻ khùng (mất trí) trông giống với bậc A-la-hán (trí tuệ). Nhưng sự tỉnh-giác bên trong và sự nhận thức về mọi thứ là rất khác nhau giữa hai loại ‘người khùng’ đó.

Hãy nghĩ về điều này. Khi người ta nói điều gì làm bạn tức giận nhưng bạn buông bỏ, chẳng để ý gì đến nó, thì họ có thể sẽ cho rằng bạn là đồ khùng. Họ chẳng hiểu gì về điều đó. Họ chẳng hiểu được sự thật là chẳng có cái ‘ta’ nào cả. Và đã có những người hiểu thấu được điều đó. Có người đã giác ngộ được điều đó. Họ cần thời gian để hướng vào bên trong

mình và tự thân trải nghiệm tính vô thường của mọi sự sống, thì họ mới thực sự trải nghiệm được lẽ thật vô-ngã.

27

## RĂNG CỦA TUI, GỐI CỦA TUI XƠ DỪA CỦA TUI

Chúng ta nghe lời dạy trong Giáo Pháp như “Chẳng có gì là ta hay của ta”, rồi chúng ta thường cảm thấy mình *đã* hiểu được phần nhiều về điều đó. Khi tôi bắt đầu tập thiền, tôi thiền về những bộ phận của thân và *đã* cảm thấy mình đã có đủ trí tuệ về vấn đề vô-ngã và *đã* trở nên không còn chấp vào thứ gì trên đời. Nhưng rồi đến một ngày tôi bị rụng cái răng...

“Ồ, cái răng đã rớt ra. Chắc tôi đã già rồi”. Bỗng nhiên tôi thấy trong bụng buồn buồn, lo lo đến nao lòng.

Rồi, sau đó tôi quyết định đi tu du hành (tiếng Thái: *tudong*<sup>7</sup>) như những du sĩ vào thời xưa. Đó được cho là cách tu với một sự thanh đạm, giản dị, đơn sơ nhất. Chỉ cần một bình bát, vài bộ y, vài vật dụng cần thiết như dao cạo râu, kim chỉ để vá y, bình đựng nước. Tôi nghĩ rằng chắc mình chẳng còn ràng buộc vào những thứ sở hữu và đã có thể sống hài lòng với vài thứ đơn giản như vậy. Nhưng khi tôi đóng gói để ra đi, tôi đã không chịu nổi việc bỏ lại những thứ khác! Vậy là tôi đóng một bao lớn gồm nhiều thứ hơn, nhiều hơn sức tôi có thể mang vác nó. Rồi tôi lại nghĩ đến cái gối của mình, và lại quyết định mang nó theo luôn. Mọi thứ dường như đều vẫn là ‘của tui’, và mọi thứ dường như đều

---

<sup>7</sup> *Tudong* (tiếng Thái) là lối tu du hành của các nhà sư Phật giáo nguyên thủy. Họ không ở lâu trong một tu viện, họ đi du hành và ở lại trong các khu rừng hoặc ở các nhà mồ (nhà chất xác, xương, đầu lâu của người chết). Họ đi bộ bằng chân trần để khát thực, ghé thăm các thiền sư và các thiền viện trên đường du hành.

rất cần thiết đối với ‘tui’ — ngay cả cái vỏ xo dừa tôi dùng để chà sàn nhà.

Chuyện của tôi ngày đó là vậy.



## PHẦN 5

### MỘT SỐ ĐIỂM TRONG THIỀN TẬP



## Sự Tĩnh Lặng và Trí Tuệ

Sự tĩnh lặng nơi thiền thường được phân thành hai loại bình an – sự bình an nhờ định và sự bình an nhờ trí tuệ.

Trong sự bình an nhờ định tâm (thiền định), chúng ta loại bỏ mọi hành vi và mọi tiếp xúc với mọi thứ bên ngoài. Mắt phải lánh xa cảnh sắc, tai lánh xa âm thanh... Rồi nhờ sự không nghe, không thấy...ta được tĩnh lặng. Loại tĩnh lặng này cũng đáng quý, nhưng nó không phải là tốt cùng và cao quý nhất. Nó là trạng thái ngẩn ngủ và không đáng nương dựa vào. Đến khi có giác quan nào tiếp xúc với đối tượng bên ngoài gây nên dễ chịu hay khó chịu, thì tâm sẽ bị thay đổi (phản ứng), vì nó luôn muốn có sự dễ chịu và không muốn sự khó chịu. Do đó, tâm luôn chạy theo hoặc tránh xa những đối tượng bên ngoài, và như vậy không sinh trí tuệ, bởi vì người thiền luôn cảm thấy mình bất bình an vì những thứ bên ngoài tác động. Ngược lại, nếu ta chịu nhìn trực tiếp vào mọi thứ đang diễn ra, ta sẽ nhận ra rằng sự thiếu tĩnh lặng không phải do những đối tượng bên ngoài, mà do sự hiểu biết sai lầm của chúng ta.

Khi chúng ta quyết định đi tìm sự tĩnh lặng trong thiền, chúng ta có thể tìm một nơi yên tĩnh nhất, cách ly nhất, nơi ta không gặp phải những cảnh sắc, âm thanh, nơi không có gì làm quấy nhiễu bạn. Lúc đó tâm sẽ lắng lặn và an tĩnh vì không còn những thứ quấy nhiễu nó. Tuy nhiên, hãy xem xét kỹ về điều này. Sự an tĩnh đó chẳng bền lâu và tâm bạn cũng chẳng mạnh mẽ gì. Khi vừa bước ra khỏi nơi yên tĩnh đó, các giác quan bắt đầu tiếp xúc ngay với những thứ bên ngoài, tâm ta lại lập tức cảm nhận liên tục mọi thứ dễ chịu và khó chịu, sướng và khổ, vui và buồn, muốn và không muốn,

tham và sân, thích và ghét... và tâm bị quấy động liên tục. Lúc đó bạn sẽ hiểu được loại tĩnh lặng đó là không thực.

Mọi thứ xảy ra trong phần trải nghiệm của bạn chỉ đơn giản xảy ra như nó là. (Mọi thứ chỉ là vậy, như chúng là). Nhưng khi thứ gì làm ta dễ chịu, ta cho thứ đó là tốt. Khi thứ nào làm ta khó chịu, ta cho thứ đó là không tốt. Đó chỉ là do cái tâm phân biệt gán nghĩa cho mọi thứ bên ngoài là tốt, không tốt; đẹp, không đẹp; dễ chịu, khó chịu; sướng, khổ...mà thôi. Chuyện là như vậy. Nếu hiểu được chuyện là như vậy, chúng ta đã có được một “căn bản” để điều tra suy xét về mọi sự vật hiện tượng, và nhờ đó ta có thể nhìn thấy được mọi thứ đích thực *như-chúng-là*. Khi có được sự tĩnh lặng trong thiền, không cần phải nghĩ gì về sự tĩnh lặng đó. (Không phải sự suy nghĩ làm chức năng suy xét. Sự suy nghĩ không phải là chức năng điều tra, suy xét). Có một sự nhạy cảm. Và sự nhạy cảm đó mang một số “phẩm chất thấy biết” được sinh ra từ cái tâm tĩnh lặng. Nhưng đó không phải là sự suy nghĩ. Đó là một “chi giác-ngộ” (giác chi) được gọi là chức năng suy xét điều tra các sự vật hiện tượng (trạch pháp).

Sự tĩnh lặng đích thực trong thiền là loại tĩnh lặng không bị quấy động bởi sự trải nghiệm và tiếp xúc giác quan. Như vậy sẽ có câu hỏi rằng: “Nếu đó là sự tĩnh lặng, vậy tại sao vẫn còn cái đang diễn ra?”. Có thứ đang diễn ra bên trong sự tĩnh lặng, nhưng đó không phải là thứ đang diễn ra theo cách bình thường. Khi có thứ gì diễn ra bên trong sự tĩnh lặng, tâm thấy biết nó một cách cực kỳ rõ rệt, và nhờ đó trí tuệ phát sinh. Chúng ta nhìn thấy cách mọi sự đích thực diễn ra, và rồi sự tĩnh lặng trở nên bao-trùm-tất-cả. Khi mắt nhìn thấy hình sắc hoặc tai nghe thấy âm thanh, chúng ta nhận biết chúng *như chúng là*.

Loại tĩnh lặng đích thực trong thiền không phải do việc cách ly, lánh trần. Loại tĩnh lặng đích thực trong thiền có được từ sự tập trung tâm vào một chỗ, không để tâm hướng đến bên ngoài, đó là sự tập trung mà không còn để tâm hướng đến điều khác. Đó là nguyên nhân tạo ra sự tĩnh lặng (định). *Trí tuệ phát sinh từ sự tĩnh lặng.* (Tuệ khởi sinh từ định). *Và sự thấy biết phát sinh ra từ sự không thấy biết (những thứ bên ngoài).* Tâm đi đến thấy biết từ trạng thái không thấy biết (vô tâm) đó, từ việc học cách điều tra (trạch pháp) như vậy. Khi chúng ta có cả định và tuệ, và bất cứ ở đâu, bất cứ đang làm gì, chúng ta cũng nhìn thấy sự thật. Chúng ta hiểu biết rõ về sự sinh diệt của mọi trải nghiệm trong tâm. Sau đó chẳng cần phải làm gì nữa, chẳng còn gì để tu sửa hoặc giải quyết. Chẳng còn suy đoán gì và chẳng còn nơi để đến, chẳng còn giải thoát.

Chúng ta chỉ có thể giải thoát thông qua trí tuệ, đó là sự thấy biết mọi sự đúng thực *như-chúng-là* và vượt qua chúng. Rồi ta tìm thấy sự nghỉ ngơi. Khi chúng ta tu tập có mục tiêu, để hiểu biết mục tiêu và đạt đến mục tiêu, thì khi chúng ta hành vi sẽ không còn lỗi nào bị thiệt hại. Khi chúng ta ngồi tĩnh tại, không còn lỗi nào bị nguy hại. Trong tất cả mọi tình huống, không gì có thể làm ảnh hưởng ta. Sự tu hành đã đến nơi đến chốn và ta đã đạt đến đích. (Nguyên lý là vậy).

Nhưng, có thể hôm nay chúng ta vẫn chưa có cơ hội ngồi xuống và tu tập sự định tâm (*samadhi*), nhưng không sao. Định không chỉ có nghĩa là ngồi. Định có thể được tu tập trong mọi tư thế. Nếu chúng ta tu tập thiền định trong mọi tư thế, chúng ta cũng sẽ đạt định và thưởng thức định như vậy. Sẽ không có gì có thể ngăn cản chúng ta. Chúng ta sẽ không còn nói rằng: “Tâm tôi đang không sáng sủa, nên tôi không thể thiền tập bây giờ”. Chúng ta chẳng bao giờ còn nghĩ như vậy nữa. (Chúng ta luôn thích thiền tập dù tâm

đang sáng sủa hay u mờ). Cách tu tập nên là như vậy, không  
hoài nghi và không lẩn quẩn.

## 29

### Nước Tĩnh Lặng Mà Chảy Nước Chảy Mà Tĩnh Lặng

Sự tĩnh tại là sự tĩnh lặng, và sự trôi chảy là trí tuệ. (Sự bất động là định, dòng chảy là tuệ). Chúng ta thiền để làm cho tâm được bình lặng, giống như nước lặng, nước tĩnh. Rồi sau đó nó có thể trôi chảy.

Ban đầu, chúng ta học để biết nước tĩnh là gì và nước chảy là gì. Sau khi thực tập như vậy, chúng ta sẽ thấy được hai loại trạng thái này hỗ trợ cho nhau như thế nào. Cả hai đều tĩnh tại và trôi chảy. Nhưng điều này không dễ hình dung.

Chúng ta hiểu rằng nước đứng yên thì không chảy. Chúng ta hiểu rằng nước đang chảy là không đứng yên. Nhưng khi tu tập chúng ta trải nghiệm được hai trạng thái này cùng một lúc. Tâm của người tu tập thực thụ thì giống như nước tĩnh mà chảy, hoặc giống như nước chảy mà tĩnh lặng. Tất cả mọi thứ xảy ra trong tâm của một người thực sự tu tập giáo pháp đều mang tính chất đó. Nếu chỉ chảy không thì không đúng. Nếu chỉ tĩnh lặng thì không đúng. Khi chúng ta đã trải nghiệm về việc tu tập (thiền tập), tâm của chúng ta sẽ ở trong trạng thái giống như nước đang chảy mà tĩnh lặng.

Điều này chúng ta chưa từng biết trước đó. Chúng ta từng biết nước nháy thì nó đang chảy. Còn nước tĩnh lặng thì nó không động. Nhưng trong tâm của chúng ta, nó thực sự luôn luôn giống như nước đang chảy mà tĩnh lặng.

Khi tu tập Phật pháp, chúng ta có định (*samadhi*), tức sự tĩnh lặng, và trí tuệ hòa lẫn với nhau. Rồi thì, khi chúng ta

ngồi thiền, tâm thì tĩnh tại, và nó trôi chảy. Nước tĩnh lặng mà chảy.

Mỗi khi trạng thái này xảy ra trong tâm của người thiền tập, nó rất khác biệt và kỳ lạ. Nó khác biệt với cái tâm bình thường mà người đó đã từng biết. Trước kia, khi tâm chuyển động thì nó chuyển động. Khi tâm nó tĩnh tại thì nó không chuyển động, nó chỉ yên tĩnh — giống như nước bình thường chúng ta thấy. Khi nào động thì là động, khi nào tĩnh thì là tĩnh. Nhưng nhờ vào việc thiền tập, tâm tiến vào một trạng thái giống như nước tĩnh lặng mà trôi chảy, hoặc như nước đang chảy mà tĩnh lặng. Dù chúng ta đang làm gì, tâm cũng giống như nước chảy mà tĩnh lặng. Làm cho tâm được như vậy, chúng ta sẽ có cả sự tĩnh lặng và sự trôi chảy. Có được cả định và tuệ.

Trong thiền thực thụ, thiền định và thiền tuệ có mặt cùng lúc và hỗ trợ cho nhau.



## 30

### Làm Thiệt, Tu thiệt

Đức Phật dạy chúng ta cần phải có những điều kiện sống phù hợp để hỗ trợ cho việc tu thiền của chúng ta: một môi trường thoải mái, thức ăn thanh đạm vừa đủ, có sư thầy tốt và bạn tu tốt. Nhưng những điều kiện tốt như vậy không dễ có được cùng một lúc. Trong kinh Phật khuyên như vậy, nhưng thời nay tìm đâu ra những điều kiện đó, tìm ở đâu cũng thấy khó.

Do vậy, chúng ta nghĩ: mình phải có gì để có thể tu tập cho dễ dàng đây? Chúng ta nghĩ rằng nếu ta có đủ mọi thứ như ý, thức ăn ngon, môi trường thoải mái, mọi người xung quanh ăn nói hòa nhã, vậy là tốt nhất để tu hành. Nhưng thực ra, nếu như có đầy đủ những điều kiện tuyệt vời như vậy, có lẽ chúng ta sẽ chết vì trong sự ấm no thoải mái, và sẽ lơ là việc tu hành.

Nhiều người có những ý nghĩ và tham muốn khác nhau về những thứ tiện nghi tạo ra một nơi thoải mái để tu tập. Như vậy là không đúng. Nếu chúng ta có được cái tâm biết hài lòng với những thứ giản dị thì chúng ta luôn cảm thấy thoải mái khi ở bất cứ nơi nào. Người biết hài lòng là người sống dễ nhất và vui vẻ nhất. Ở cũng được. Đi cũng được. Nhưng ở đời hễ khi chúng ta thiếu thốn những phương tiện cần thiết, chúng ta thường không vui. Nhưng nếu có quá dư thừa điều kiện thì cũng sẽ khó khăn. Chẳng bao nhiêu là vừa đúng cả. Có thể chúng ta chưa hề tận mắt thấy cách mọi người đang sống, nên chúng ta không vui khi bị thiếu thứ gì. Hay là lời Phật khuyên nghe có vẻ không đúng với ta?

Lời dạy của Phật là đúng, nhưng có lẽ tâm chúng ta chưa làm theo đúng. Nhiều người nghĩ rằng: “Tôi muốn tu thiền định một cách nghiêm túc, vì vậy tôi từ bỏ nơi này. Tôi muốn thực sự tập trung tu thiền định và tôi tu thiết như vậy”. Nhưng “tu thiết” có nghĩa là gì?. Họ không biết điều họ nói là thiết hay không. Nếu là tu thiết, tâm sẽ được bình an!. Tâm bình an là thước đo của việc tu tập. Nếu không tu thiết thì tâm không bình an.

Tu thiết là sao? Có rất nhiều phương pháp thiền bạn có thể tu tập. Cũng giống như những người trên đời kiếm sống bằng những cách khác nhau: có nông dân, thương nhân, công chức, kỹ sư, công nhân công xưởng sản xuất ra những loại hàng hóa khác nhau; và tất cả được gọi chung là nghề nghiệp hay kế sinh nhai. Ở đây cũng tương tự đối với chúng ta; chúng ta gọi nó là việc tu tập giáo pháp (tu hành), nhưng điểm chính là nó phải dẫn chúng ta đến sự buông bỏ, sự ngừng lại và sự chấm dứt mọi ràng buộc dính chấp. (Đó mới là tu thiết. Tu thiền là tu tập sự buông bỏ, để đi đến sự buông bỏ tận cùng!).

## 31

### Những Đệ Tử Nghiêm Túc

*Ajahn Chah nói về việc thiền tập hết mình.* Thiền sư rất quý trọng những người sống gần với thầy, nhưng thầy không thích những người cứ cố rập khuôn theo thầy một cách mù quáng hoặc cứ một mực làm theo những kiểu mà họ cho rằng đó là cách một thầy tu cần phải làm. (Hầu hết trong các chùa đều như vậy, các huynh trưởng huynh phó thường cho mình là gương mẫu và cứ luôn muốn những tu sĩ khác làm mọi thứ rập khuôn theo sư phụ).

Thiền sư Ajahn Chah kích thích sự tư duy của mọi người, do vậy thay vì chỉ đơn giản nói: “Phật nói như vậy...”, “Kinh nói như vậy...” để họ cứ học suông theo, thầy thường giao trách nhiệm tu hành vào tay họ và để cho họ tự do khám phá sự thật cho chính mình.

Một Tỳ kheo đến xin phép Ajahn Chah cho phép thầy ấy tu tập riêng một mình, có nghĩa là sau khi đi khất thực về, thầy ấy sẽ về kuti (cốc, chòi) riêng của mình để ăn và thiền tập một mình, không tham gia vào những nghi thức chung của chùa như giờ ăn, giờ tụng, giờ thiền. Ajahn Chah liền nói: “Bộ thầy nghĩ mình có thể trốn tránh được những ô nhiễm bất tịnh hay sao? Thầy có thể giác ngộ được nếu mình mù và điếc hay sao? Chúng tôi tu tập mà đâu cần phải nhắm mắt hay bịt tai ở đây”. Vị Tỳ kheo đó ngồi im luôn như vừa mới bị la rầy. Nhưng chỉ sau một chút, thầy Ajahn Chah lại đổi giọng: “Nhưng cũng được, thầy cứ thử tu vậy đi. Biết đâu lại tốt hơn”.

-----

Nhiều người phương Tây đến chùa Wat Pah Pong nghĩ rằng họ nên thiền tập càng nhiều càng tốt chứ không lãng

phí thời gian vào những sinh hoạt của Tăng đoàn như giờ tụng kinh hoặc ngồi nghe giờ giảng pháp bằng tiếng Thái mà họ không hiểu được. Một số đó cũng đến xin phép thầy Ajahn Chah cho họ tách riêng về *kuti* của họ để thiền tập, trong khi những tu sĩ khác còn đang ngồi trong giờ tụng kinh hay nghe giảng pháp.

Thầy Ajahn Cha đã nhấn mạnh sự cần thiết của các nghi thức tăng đoàn trong thiền môn, cần phải đưa những sinh hoạt chung đó vào sự thiền tập của mọi người, dù họ có thích hay không. Vào một buổi chiều tối đến giờ tụng một số kinh theo nghi thức, thầy nói với tất cả: “Bây giờ những người phương Tây sẽ về thiền tập riêng một mình”. Có một vị tăng người phương Tây đứng dậy đi, nhưng mặt tỏ ra rất ngượng ngùng.

Nhưng sau một thời gian, vị tăng đó đã cảm thấy đó là hành động ngu dốt, và vị ấy đã quyết định tuân theo những nghi thức chung của chùa. Vị ấy tin tưởng sự chỉ dạy của thầy Ajahn Chah, và đó là lúc năng lực tỉnh giác trong thiền của vị ấy đã thực sự bắt đầu tiến bộ thâm sâu.

## 32

### Những Chỉ Dạy Về Thiền

#### *Câu hỏi và Trả lời*

*Học trò:* Con muốn đạt được sự tĩnh lặng. Con muốn thiền tập để làm cho tâm được bình an.

*Ajahn Chah:* Như vậy. Con muốn đạt được điều gì đó. Nếu con thực sự muốn có điều đó, con phải suy xét cái gì là những nguyên nhân làm cho tâm không bình an. Phật đã nói rõ, mọi thứ xảy ra đều có nguyên nhân. Nhưng thường chúng ta chỉ ngồi chờ sung rụng vào miệng. Cũng giống như chỉ muốn ăn dưa hấu nhưng chẳng bao giờ chịu trồng dưa hấu. Vậy thì dưa ở đâu có mà ăn?. Có thể con ăn được vài miếng ở đâu đó, và thấy vị dưa ngọt mát, và muốn ăn thêm. Nhưng dưa ở đâu nữa mà ăn? Dưa ở đâu ra? Làm sao người ta có được dưa để ăn?. (Nếu không chịu khó trồng thì cũng phải làm việc khác để có tiền để đi mua lấy dưa). Nhưng dưa không thể có cho ta ăn chỉ bằng cách ngồi mong chờ.

Chúng ta phải suy nghĩ thông suốt để nhìn ra toàn thể bức tranh. Nhìn vào tất cả mọi hoạt động của tâm. Sau khi được sinh ra vào thế gian này, tại sao chúng ta có những khó khổ như vậy?. Chúng ta cứ khổ đau và khổ đau hoài hoài vì những thứ cũ rích, chỉ là do sự hiểu biết của chúng ta chưa được thấu suốt.

Khó khổ ở đây là gì?. Chúng ta đang sống với những rắc rối (phiền não) và đang liên tục tạo ra những rắc rối (phiền não) cho bản thân mình, nhưng chúng ta không thực sự hiểu được những khó khổ đó nằm ở đâu. Sống ở nhà, chúng ta có khó khăn (bất đồng, ràng buộc) với vợ hay chồng, với con cái, với nhiều thứ ở đó. Chúng ta hay nói về khó khăn đó, nhưng ít ai thực sự hiểu được về nó, do vậy nó

thực sự là khó khăn. Cố gắng làm cho cái tâm đạt định cũng giống vậy. Chúng ta chẳng biết tại sao mình tu mà rất khó đạt định. Chúng ta cần phải hiểu rõ lý nhân quả, điều gì đã đặt ta vào tình trạng này. Mọi thứ khởi sinh từ những nguyên nhân. Nhưng chúng ta không hiểu nó. Giống như ta có một chai nước đầy, ta uống hết sạch và muốn uống thêm—không còn chút nước nào trong chai nữa. (Cái chai nước đầy là nguyên nhân có nước uống. Chai không có nước thì không cung cấp nước uống nữa. Nguyên nhân của sự không có nước là chai nước đã hết). Nhưng nếu chúng ta lấy nước từ dòng suối, chúng ta có thể uống hoài, bởi vì dòng suối (nguyên nhân tạo ra nước) vẫn luôn còn nước chảy đến.

Dòng suối ở đây được ví như sự nhìn-thấy lẽ “vô thường, khổ, và vô ngã” một cách sâu sắc, đó là sự hiểu biết về lẽ thật đó một cách thấu suốt. Sự hiểu biết bề ngoài thông thường thì không hiểu biết một cách thấu suốt, nhưng với trí tuệ minh sát thâm nhập vào bên trong vấn đề, chúng ta có thể chứng nghiệm được toàn bộ chiều sâu và mùi vị của ba bản tính này của sự sống. Và khi có bất cứ sự gì khởi lên (sinh), ta nhìn thấy rõ sự thật đích thực về nó. Khi nó biến mất (diệt), ta nhìn thấy sự thật về nó. Tâm lúc này luôn nhận thức được thực tại, và với cách nhìn như vậy, chúng ta đạt đến nơi bình an, nơi không còn những khổ đau và khó khăn mà ta phải chịu đựng. Càng lúc chúng ta càng thư thái, ta không còn dính chấp (bám chặt, chấp thủ, phụ thuộc) vào mọi thứ nữa, không còn quan niệm chúng là này là nọ, không còn đặt tên đặt tính cho chúng nữa. Ta chỉ còn ngồi nhìn mọi thứ khởi sinh và nhìn chúng biến qua, sinh và diệt, sinh và diệt. Nhìn vào Pháp sinh diệt này một cách thường xuyên, suy xét chánh niệm nhiều về nó, phát triển nhiều sự tỉnh giác về nó. Kết quả sẽ là sự buông bỏ và không còn tham đắm; ta trở nên tuyệt đối không còn tham đắm về mọi thứ

trên đời. (Thứ gì bền chắc và hạnh phúc thì chúng ta tham muốn có nó, nhưng khi ta đã biết mọi thứ đều không chắc chắn, chỉ là vô thường, có rồi mất, đều là sinh diệt, thì ta đâu còn lý do gì để tham nắm hay dính chấp vào chúng).

Những thứ tiếp xúc với tai, mắt, mũi, lưỡi, và những thứ khởi sinh trong tâm, chúng ta cần phải quán niệm về chúng một cách rõ rệt — thì chúng ta sẽ nhìn thấy chúng đều giống nhau một kiểu. Việc nhìn thấy mọi hiện tượng (mọi pháp) đều mang bản tính “vô thường, khổ, và vô ngã”, và chúng chẳng đáng một chút gì để tham chấp hay nắm giữ. Cách đó sẽ giúp tạo ra sự buông bỏ trong tâm chúng ta. Khi mắt nhìn thấy những hình sắc hoặc tâm nghe thấy những âm thanh, chúng ta chỉ cần biết chúng như-chúng-là. (Không cần phản ứng hay can thiệp gì vào những sự tiếp xúc đó). Khi tâm sướng hay khổ, khi tâm có phản ứng thích muốn hoặc hay chê ghét (vui hoặc buồn, dễ chịu hoặc khó chịu...), chúng ta biết rõ về nó. Nếu chúng ta dính theo những điều đó, chúng sẽ dính chặt vào ta, và lập tức chúng dẫn ta tạo ra sự trở thành. (Bất cứ điều gì chúng ta dính vào, nó sẽ tạo nên “sự trở thành”, tức nghiệp hữu. Ta dính vào vườn cây, ta tạo nên sự trở thành. Sự trở thành đó là nhân thúc đẩy ta sinh ra thành loài sâu trong vườn cây đó ở kiếp sau, ví dụ như vậy). Nếu chúng ta buông bỏ những điều đó, chúng nương theo đường lối của chúng, chúng ta không tạo nên sự trở thành. Buông bỏ những hình sắc, hình sắc đi theo đường lối của chúng. Buông bỏ những âm thanh, âm thanh sẽ đi theo cách của âm thanh... Chỉ khi nào chúng ta cần, chúng ta mới dùng đến chúng.

Hãy để mọi thứ đi theo đường lối tự nhiên của chúng. Nếu chúng ta ý thức (tỉnh giác) theo cách này, chúng ta sẽ nhìn thấy lẽ thật vô thường. Tất cả mọi hiện tượng có mặt trên thế gian đều là ảo, không trừ bất cứ thứ gì; chúng là hư

giả và đánh lừa nhận thức của chúng ta. Nhưng nếu chúng ta có thể nhận ra được chúng chỉ là hư giả và đánh lừa, thì chúng ta sẽ được thư thả và buông xả. Nếu có chánh niệm (*sati*) và sự hiểu biết rõ ràng (*sampajanna*, rõ biết, thường biết, tỉnh giác về chính mình) và trí tuệ (*panna*), chúng ta sẽ nhìn thấy sự thật đó của mọi hiện tượng, và sự thật là tất cả mọi hiện tượng đều là vô thường. Ngay cả khi không làm gì, khi chúng ta chỉ suy nghĩ, chúng ta chỉ cần nhận biết những ý nghĩ chỉ là ý nghĩ, như chúng là, và không dính mắc gì đến chúng. Nếu tâm có tĩnh lặng, chúng ta chỉ cần biết: “Tĩnh lặng: cũng vô thường thôi. Tĩnh lặng cũng không phải bền chắc”. Tất cả chỉ có những hiện tượng vô thường mà thôi, chẳng có gì khác. Ta ngồi ở đây, Giáo Pháp ở ngay đó, và trí tuệ khởi sinh— vậy điều gì có thể làm chúng ta khổ?

Chúng ta khổ vì những thứ muốn mà không được, vì những thứ khó đạt được, tất cả khổ đều là do suy nghĩ của ta; chúng ta cứ nghĩ suy những thứ không đáng suy nghĩ. Chúng ta có đủ loại dục vọng và muốn mọi thứ theo ý ta. Muốn có được điều gì là khổ. Có được nó thì cũng bất toại nguyện, và lại tiếp tục muốn và khổ. Muốn bất cứ điều gì cũng đều là khổ— ngay cả muốn trở thành một A-la-hán, một bậc giác ngộ, cũng mang lại sự khó khổ cho mình. Phật dạy chúng ta ngừng tham muốn, bởi Phật đã nhận thấy rõ tất cả mọi dục vọng muốn được gì hay muốn thành gì đều là khổ.

-----

*Học trò:* Con muốn hỏi để coi có một đối tượng thiền nào phù hợp với tính khí của con. Nhiều lúc thiền tập con đã niệm chữ “Đức-Phật” (*Buddho*) rất lâu, nhưng tâm con không an định được. Con đã thử thiền về những bộ phận của thân, rồi con thiền quán về cái chết, nhưng con cũng không được



tĩnh lặng (không đạt định). Con quẩn trí bí đường, chẳng biết phải làm gì nữa.

*Ajahn Chah:* Buông xuống. Khi bị bí đường thì bỏ đi. (Đừng tìm nữa. Đừng cố thử cách gì nữa).

*Học trò:* Đôi lúc có sự tĩnh lặng, nhưng rồi ký ức hiện đến, rất nhiều ký ức, làm cho con bị phân tán và nhiễu động.

*Ajahn Chah:* Như vậy. Đó là sự vô thường. Vô thường!. Tất cả là do vô thường. Cứ tiếp tục chỉ rõ cho tâm rằng: “Không chắc, không chắc chắn”. Tuyệt đối tất cả mọi hiện tượng là không chắc chắn. Đừng quên điều này. Nếu tâm không an, điều đó không chắc chắn. Nếu tâm được bình an, điều đó cũng không chắc chắn. (Mọi thứ điều vô thường, thay đổi). Đừng chấp giữ vào trạng thái nào cả và cũng đừng cho rằng trạng thái nào là thực. “Tâm thức là vô thường”. Các bạn đã nghe điều này chưa?. Các bạn học về điều này chưa?. Bạn sẽ làm gì với nó?

Tĩnh là vô thường. Động là vô thường. Vậy làm sao bạn tu tập đây? Bạn nhìn những trạng thái đó ra sao? Nếu bạn có được sự hiểu biết đúng đắn, bạn sẽ thấy được trạng thái tâm tĩnh hay động cũng đều không chắc chắn. Bạn cảm thấy ra sao? Hãy nhìn vào đây.

Nếu tâm được bình an, nó sẽ được bao nhiêu ngày? Nếu tâm bị quấy động, nó sẽ bị bao nhiêu ngày? Phải luôn niệm rằng: “Không chắc chắn!”. Vậy thì đâu còn chỗ nào để bị dính. Đó là cách đuổi chúng ra khỏi tâm.

Ta tu tập niệm chữ “Đức-Phật” nhưng tâm không an. Ta tu tập chánh niệm về Hoi Thở nhưng tâm cũng không an. Tại sao chúng ta cứ dính vào ý nghĩ ‘làm sao và làm sao để được định và an’?. Ta niệm “Đức-Phật” và nhận biết sự không chắc chắn. Ta tu tập chánh niệm về Hoi Thở và nhận biết sự không chắc chắn. Đừng có quá quan trọng về những

trạng thái của tâm (an hay không an, tĩnh hay động), chúng chỉ đánh lừa ta bởi vì ta cứ dính chấp vào những ý nghĩ đó. (Nếu tu thiền mà ta cứ muốn cho tâm phải được an thì ta bị dính vào bẫy, và tâm khó được an). Chúng ta phải khôn ngon hơn chúng. Bất cứ điều gì xảy đến, ta biết nó là “Không chắc chắn”. Bất cứ trạng thái nào của tâm, ta biết nó là “Không chắc chắn”. Cứ vậy thì mọi sự sẽ lặn mất. Cứ thử làm vậy bạn sẽ thấy. Bất cứ điều gì xảy đến, cứ nhắc nhở rằng nó “Không chắc chắn”. Cái dở là thông thường chúng ta không chịu đối diện hoặc vượt qua nó mà cứ chạy theo nó nên bị dính vào nó (quên mình theo vật).

Nếu ai muốn tu tập nhiều về thiền định, tôi thực rất khen ngợi. Giáo lý của Phật nói về sự giải thoát thông qua sự định tâm và trí tuệ. Giải thoát có nghĩa là đạt đến sự tự do khỏi những ô nhiễm tham và sân. Có hai loại giải thoát như vậy. Sự giải thoát nhờ thiền định, người tu phát triển tâm bằng sự định tâm (*samadhi*), nhờ đó phát sinh trí tuệ (*panna*).

Một số loài cây lớn lên nhờ nước nhiều, nhưng một số loài cây chỉ cần rất ít nước để sống. Giống như các cây thông ở đây vậy, nếu tưới nước nhiều nó sẽ chết. Một số loài cây chẳng cần nước những vẫn lớn lên xanh tốt và nở hoa sinh trái. Ta dường như chẳng hiểu vì sao.

Thiền cũng tương tự như vậy. Trong cách giải thoát nhờ thiền định, ta tu tập thiền một cách nghiêm túc, và ta cần phải phát triển được sự định tâm (*samadhi*). Đây là một cách tu, giống như những cây cần có rất nhiều nước thì mới phát triển được. Nhưng vẫn có những loài cây không cần nhiều nước như vậy.

Vì vậy người ta nói nhiều về sự giải thoát nhờ thiền định và sự giải thoát nhờ trí tuệ; đó là sự đạt đến tự do (của tâm). Để đạt đến tự do, người tu phải dựa vào trí tuệ và tâm

lực. Thực ra, hai cách thiền định và thiền tuệ không khác nhau. Tại sao người ta cứ phân biệt thành hai loại như vậy?. Thực ra, đó chỉ là cách nói. Nếu chúng ta cứ phân thành hai thứ rạch ròi, thì chúng chỉ làm rối trí thêm mà thôi.

Thực ra, hai loại chỉ hơi khác nhau tùy theo sự nhấn mạnh vào mảng nào của người tu mà thôi. (Thiền chỉ là thiền. Khi nói về sự định tâm, lâu ngày họ gọi thành thiền định. Khi nói về phần trí tuệ, lâu ngày họ đặt thành thiền tuệ, hay thiền quán, hay thiền minh sát). Nếu gọi chúng giống nhau thì không thực đúng. Nhưng gọi chúng là khác nhau cũng không đúng. (Chúng nằm bên trong nhau). Cũng tương tự như khi nói về tính khí của mỗi người, tính khí tham, tính khí sân, tính khí si, hoặc Phật tính. Đó chỉ là cách chỉ ra khuynh hướng (gông cùm) nào nặng hơn khuynh hướng khác mà thôi. Đó chỉ là những danh từ, chúng ta dùng để phân loại. Tuy nhiên đừng quên rằng lý do chúng ta học hiểu và lý tu hành là để giải thoát khỏi chúng thông qua sự nhận biết được bản tính “vô thường, khổ, và vô ngã” bên trong tất cả mọi hiện tượng.

-----

*Học trò:* Làm sao chúng ta có thể hợp nhất sự thiền định và thiền quán, chẳng hạn như khi quán sát (quán chiếu) về sự vô thường của sự sống?

*Ajahn Chah:* Trước khi bắt đầu thiền, chúng ta nên ngồi xuống và để tâm thư giãn. Điều này cũng giống như việc may đồ, trước hết ta nên ngồi vào máy may một cách thoải mái và làm quen với nó, rồi từ từ bắt nhịp với bàn đạp thì mới may được. Nếu chúng ta tu tập chánh niệm về hơi thở, đầu tiên chỉ ngồi xuống và thở tự nhiên. Chưa nên cố định sự chú-tâm vào bất cứ thứ gì, chỉ cần để ý biết mình đang thở. Ta chỉ cần để ý coi hơi thở có được thư giãn hay không, ngăn

hay dài. Sau khi đã để ý như vậy, ta bắt đầu chú tâm (tập trung) vào hơi thở vào và hơi thở ra ở tại ba điểm.

Chúng ta tập trung sự chú tâm vào hơi thở vào khi nó đi qua hai lỗ mũi, ngực, và bụng. Chú tâm vào hơi thở ra bắt đầu từ bụng, đi qua giữa ngực, và cuối cùng là lỗ mũi. Chúng ta chỉ đơn thuần chú tâm vào nó. Đây là cách bắt đầu kiểm soát hơi thở, cột sự chú tâm vào những điểm đầu, giữa và cuối của hơi thở vào và hơi thở ra.

Chúng ta tu tập như vậy cho đến khi nào được trôi chảy, nhịp nhàng. Bước tiếp theo chúng ta chỉ tập trung sự chú tâm vào một chỗ duy nhất, đó là nơi cảm nhận hơi thở vào và ra ở ngay chóp mũi hoặc ở môi trên (điểm giữa hai lỗ mũi). Đến lúc này chúng ta không còn để ý hơi thở dài hay ngắn, mà chỉ còn chú tâm đến cảm nhận đi vào và đi ra của hơi thở.

Nhiều hiện tượng khác nhau tiếp xúc với các giác quan, làm khởi sinh nhiều ý nghĩ. Điều này được gọi là ý tưởng ban đầu (tâm, *vitakka*). Nó gọi lên ý tưởng, có thể là ý tưởng về bản chất của những hiện tượng hữu vi (do các điều kiện tương hợp mà có, *sankhara*), ý tưởng về thế giới hoặc ý tưởng về bất cứ thứ gì. Mỗi khi nó xuất hiện, tâm lập tức muốn dính vào nó hoặc nhập chung với nó. Nếu nó là một đối tượng lành mạnh, cứ để tâm nhận lấy. Nhưng nếu đó là một đối tượng không lành mạnh, hãy chặn nó ngay. Nếu nó là đối tượng lành mạnh, để tâm quán chiếu (quán sát) về nó, và yếu tố hỷ-lạc sẽ phát sinh (khi thiền định). Tâm sẽ sáng tỏ và trong suốt khi hơi thở đi vào và đi ra, những ý nghĩ ban đầu (tâm) sẽ hiện lên, và tâm sẽ đón nhận chúng. Ngay sau đó chúng sẽ biến thành những ý tưởng suy lý (tứ, *vicara*). Tâm phát triển sự quen thuộc với đối tượng, áp dụng đối tượng vào chính mình, và hòa nhập mình vào đối tượng.

Ta đang ngồi và bỗng nhiên ý nghĩ về ai đó nổi lên trong đầu—đó là ý tưởng ban đầu (tâm, *vitakka*). Sau đó ta nhận lấy ý nghĩ về người đó và bắt đầu suy nghĩ (suy lý) nhiều thứ về người đó. Đó là ý tưởng suy lý (tứ, *vicara*). Ví dụ, chúng ta chọn ý nghĩ về cái chết và bắt đầu quán niệm (suy xét, suy lý, chánh niệm) về nó: “Ta sẽ chết; người khác sẽ chết; mọi chúng sinh đều phải chết; khi họ chết, họ sẽ đi về đâu . . .?” . . . Giữ nó lại! Giữ ý nghĩ đó lại và suy lý tiếp. Nếu ý nghĩ đó đang chạy mất, ngăn nó lại và trở lại chánh niệm vào hơi thở. Tiếp tục bám giữ (tứ) ý tưởng đó cho đến khi tâm sáng tỏ và trong suốt.

Sau đó, khi ta tiếp tục thiền, ý tưởng ban đầu (tâm) và ý tưởng suy lý (tứ) cứ liên tục có mặt. Nếu chúng ta tiếp tục quán niệm một cách khéo léo (thiện xảo) về một đối tượng (đề mục), ví dụ về tính vô-thường của sự sống, thì tâm sẽ trải nghiệm một sự tĩnh lặng (định) sâu hơn, và niềm vui hoan hỷ (yếu tố hỷ) sẽ phát sinh. Có ý nghĩ tâm và tứ, và chúng sẽ dẫn tâm đến sự hoan hỷ và khoan khoái. Nếu chúng ta tu tập ý tưởng suy lý (tứ, *vicara*) với một đối tượng hợp với mình, chúng ta có thể trải nghiệm cảm nhận sướng khoái tột độ đến nỗi lông tóc dựng lên, nước mắt chảy tràn, một trạng thái khoan khoái tột cùng—nhiều cảm nhận xảy đến sau khi yếu tố hoan hỷ phát sinh.

Sau một lúc, yếu tố hỷ này sẽ bắt đầu phai nhạt và biến mất, và ta bắt lại ý tưởng ban đầu đó (quay lại ‘tâm’). Tâm sẽ trở nên vững chắc và không bị xao lãng. Rồi ta tiếp tục ý tưởng suy lý (tiếp tục ‘tứ’), tâm trở nên hợp nhất với nó. Khi chúng ta tiếp tục tu tập một cách thiền hợp với tính khí của mình và thiền tập tốt, thì mỗi khi chúng ta chọn lấy một đối tượng, tâm sẽ trở nên hoan hỷ và cực kỳ khoan khoái. Cứ tu tập tâm và tứ, tâm rồi tứ, tứ rồi tâm như vậy, yếu tố hoan hỷ (hỷ) sẽ khởi sinh. Rồi tiếp theo là yếu tố hạnh phúc ( lạc).

Điều này diễn ra khi ngồi thiền. Sau khi ngồi thiền, chúng ta có thể đứng dậy và đi thiền. Tâm có thể vẫn giống vậy khi đi thiền. Sẽ không còn những chướng ngại: tham dục, sân giận, bất an và động vọng, buồn ngủ và đờ đẫn, và nghi ngờ nữa, và tâm sẽ không còn bị ô nhiễm.

*Học trò:* Điều đó có thể xảy ra với tất cả mọi loại ý nghĩ, hay tâm chỉ đạt đến như vậy trong trạng thái tĩnh lặng của nó?

*Ajahn Chah:* Điều đó xảy ra khi tâm đang tĩnh lặng. Đó không phải là loại “phát triển tâm” bình thường. Chúng ta ngồi với một cái tâm bình lặng, rồi ý tưởng ban đầu (tâm) mới hiện lên. Ví dụ, tôi nghĩ về người anh trai vừa mới chết. Đó là khi tâm đang tĩnh lặng—tâm tĩnh lặng không phải là thứ gì chắc chắn ổn định, nhưng trong thời khoảng tĩnh lặng đó, tâm đang tĩnh lặng. Sau khi ý nghĩ ban đầu (tâm) hiện lên, tôi đi vào ý nghĩ suy lý (tứ). Nếu nó thuộc hàng các ý nghĩ thiện xảo và lành mạnh, thì nó sẽ làm tâm dễ chịu và hạnh phúc. Rồi tâm sẽ phát sinh niềm hoan hỷ, cùng lúc tâm trải nghiệm hoan hỷ đó. Yếu tố hoan hỷ (hỷ) này phát sinh từ tâm và tứ diễn ra trong một trạng thái tĩnh lặng của tâm. Chúng ta không cần phải đặt tên cho những trạng thái tĩnh lặng đó là tầng thiền thứ nhất, thứ hai, thứ ba (nhất thiền, nhị thiền, tam thiền). Chúng ta chỉ cần gọi nó là sự tĩnh lặng (định).

Yếu tố thứ hai sau hỷ là yếu tố lạc (hạnh phúc). Về sau khi sự tĩnh lặng càng thêm sâu, chúng ta dẹp bỏ ý nghĩ tâm và tứ. Trạng thái của tâm lúc này đang trở nên tinh tế và vi tế hơn. Tâm và tứ tương đối vẫn còn thô tế, và chúng sẽ biến mất, nhường chỗ cho những thứ vi tế hơn. Chỉ còn lại niềm vui mừng (hỷ), đi kèm với niềm hạnh phúc (lạc) và sự nhất điểm của tâm (định). Và đến lúc cao sâu nhất thì chẳng còn

gì cả—yếu tố hỷ (*pity*) và lạc (*sukkhā*) phai biến, và tâm trở nên trống không. (Trạng thái này thường được gọi là tầng thiền định thứ tư, hay tứ thiền).

Chúng ta không cần bám trụ hay an trú vào bất kỳ trải nghiệm này. Chúng sẽ tự diễn tiến một cách tự nhiên từ trải nghiệm này sang trải nghiệm tiếp theo. Điều này có nghĩa tâm càng lúc càng trở nên tĩnh lặng, và những đối tượng của nó càng lúc càng giảm dần (biến dần), cho đến khi chẳng còn gì ngoài sự nhất-điểm (*ekaggatā*) và sự buông xả (*upekkhā*) của tâm.

Khi tâm đã tĩnh lặng và đạt định, điều đó có thể xảy ra. Đó chính là năng lực của tâm đã đạt đến sự tĩnh lặng. Các chướng ngại [tham dục, sân giận, bất an và động vọng, buồn ngủ và đờ đẫn, và nghi ngờ] không còn có mặt. Những chướng ngại có thể vẫn còn nằm ngủ (tiềm ẩn) bên trong tâm, nhưng chúng không có mặt (khởi sinh) vào lúc tâm đạt định như vậy.

Nguyên tắc quan trọng của thiền là đừng bao giờ nghi ngờ về bất cứ sự gì xảy ra. Nghi ngờ chỉ tạo thêm rối trí. Nếu tâm bừng sáng và tỉnh thức, đừng hoài nghi gì về điều đó. Đó là một trạng thái của tâm. Nếu tâm có tăm tối và ngu mờ, đừng hoài nghi về điều đó. Chỉ tiếp tục tu tập một cách siêng năng mà không dính vào những phản ứng này nọ với những trạng thái đó. Chỉ cần nhận biết và tỉnh giác (ý thức rõ) về chúng, đừng có ghi ngờ gì về chúng. Chúng chỉ là chúng. (Những trạng thái chỉ là trạng thái).

Khi chúng ta tu tập, những trạng thái đó là những thứ chúng ta gặp phải trong tiến trình tu tiến. Nhận biết chúng bằng sự tỉnh giác, và cứ buông bỏ, để mặc chúng. Dù tâm có tăm tối hay tỏa sáng, đừng bám vào những trạng thái đó. Cứ tiếp tục ngồi thiền hay đi thiền, và tiếp tục nhận biết điều gì đang xảy đến, không dính mắc hay mê thích gì về nó. Đừng

làm mình khổ vì những tình trạng này nọ của tâm. Đôi lúc tâm phấn khích, hoan hỷ. Đôi lúc nó xiu sầu, buồn chán. Có lúc sượng, có lúc khổ. Có lúc bí tắc, gặp trở ngại. Thay vì nghi ngờ gì về chúng, chỉ cần hiểu rõ rằng chúng chỉ là những trạng thái vô thường của tâm, và rằng bất cứ thứ gì thể hiện lên chỉ là do các nguyên nhân đang chín muồi. Ngay giây khắc này, trạng thái này *đang* thể hiện trong tâm — đó là thứ chúng ta cần nên nhận biết.

-----

*Học trò:* Khi thiền chúng ta có nên nhắm hai mắt lại để không nhìn thấy trần cảnh bên ngoài, hay là chúng ta cứ tự nhiên nhìn mọi sự vật?

*Ajahn Chah:* Khi chúng ta mới bắt đầu tập thiền, tốt nhất chúng ta nên tránh xa mọi sự vật tác động vào các giác quan, vì vậy tốt hơn nên nhắm mắt khi thiền tập. Nhờ không nhìn thấy những sự vật đối tượng có thể tác động đến ta, chúng ta có thể xây dựng sức mạnh của tâm. Khi tâm được vững mạnh thì chúng ta có thể mở mắt như bình thường, và bất cứ thứ gì chúng ta nhìn thấy cũng khó quấy động chúng ta. Nhắm hay mở lúc này không thành vấn đề.

Khi ta nghỉ ngơi, chúng ta thường hay nhắm mắt. Ngồi thiền với hai mắt nhắm lại là sự an trú đối với một người thiền tập. Chúng ta tìm thấy sự thú vị và nghỉ ngơi trong tư thế đó. Nhưng nếu chúng ta không thể nhắm mắt, liệu chúng ta có thể đối diện và xử lý mọi sự vật đối tượng hay không? (Đó mới là vấn đề). Khi chúng ta ngồi nhắm mắt, chúng ta có được lợi lạc từ tư thế đó. Khi chúng ta mở mắt, chúng ta có thể xử lý mọi thứ chúng ta gặp thấy. Mọi thứ không vượt khỏi tầm tay — thì chúng ta chẳng mất gì. (Chúng ta luôn có thể nhận biết về mọi thứ). Nhưng về căn bản thì chúng ta chỉ đang xử lý mọi thứ (với hai mắt mở). Khi chúng ta quay lại



ngồi thiền, chúng ta thực sự có thể phát triển trí tuệ lớn hơn, thâm sâu hơn.

Đó là cách chúng ta tiến triển trong việc tu tập. Khi chúng ta đạt đến trình độ thiện xảo, việc nhắm mắt hay mở mắt cũng chẳng khác nhau. Tâm không thay đổi hoặc bị lung lạc. Suốt thời gian trong ngày, sáng, trưa, chiều, tối, trạng thái tâm đều như nhau. Chẳng có gì có thể lay chuyển cái tâm. Khi sừng khởi sinh, ta nhận biết “Nó không chắc chắn”, và nó biến qua. Khi khổ khởi sinh, ta nhận biết “Nó không chắc chắn”, và nó chỉ là nó, rồi nó biến qua. Sinh rồi diệt.

Sự thiền tập của chúng ta sẽ gặp đủ loại ô nhiễm và hành vi của tâm khởi sinh liên tục trong tâm. Thái độ (cách nhìn) đúng đắn nhất là hãy sẵn sàng nhận biết và buông bỏ tất cả chúng, dù đó là sướng hay khổ, vui hay buồn, ngon hay dở, xấu hay đẹp, tốt hay xấu... Ngay cả khi sướng là cái ta mong muốn và khổ là cái ta không mong muốn, chúng ta vẫn nhận biết chúng là như nhau. Đó chỉ là những thứ chúng ta trải nghiệm mà thôi, (sướng hay khổ chỉ là do cách ta trải nghiệm).

Sướng (hạnh phúc, khoái lạc) là thứ người đời tham muốn có được. Khổ (đau, buồn) là thứ chẳng ai muốn. Niết-bàn là thứ vượt trên cả muốn và không muốn. Niết-bàn không còn dính líu đến tham muốn. (Muốn hay không muốn không có mặt trong niết-bàn). Muốn được hạnh phúc, muốn không bị khổ, muốn vượt trên cả sướng và khổ— cứ muốn thì rốt cuộc cũng chẳng được gì. Đừng muốn nữa. Đừng dính vào sự mong cầu. Đó mới là sự bình an.

### 33

## Đó Là Gì Vậy?

*Sự thiền của Ajahn Chah.* Thiền sư Ajahn Chah có một cách tiếp cận trực tiếp với thiền, và thầy luôn khuyên mọi người không để bị dính vào những nghi ngờ, cũng đừng quá quan trọng những trải nghiệm trong thiền, cho dù những trải nghiệm đó trông rất kỳ lạ và khác thường. Thiền sư từng kể lại thời gian tu tập ban đầu của mình, một loạt những trải nghiệm mang tính chuyển hóa đã xảy ra trong một đêm ngồi thiền. Thầy cảm thấy thân mình to lên và vỡ tan, cùng với những tiếng động lớn, và khi hết hồi, thầy tự hỏi chính mình: “Đó là gì vậy?”.

Câu trả lời đến với thầy tức khắc: “Nó là nó”. Điều đó giải tỏa nghi vấn của thầy, và từ đó, nó đã trở thành cách tiếp cận thiền của thầy và cách đó tạo ra bản tính bất lay chuyển đối với việc tu tập của thầy.

34

## Đừng Quá Quan Trọng về Sự Tĩnh Lặng

Khi tôi còn trẻ, tôi đã đi tìm sự bình an theo một cách sai lầm. Tôi ngồi tu thiền định, nhưng tâm tôi không lắng định. Tôi lờng lộn đủ cách, nhưng dù tôi có làm đủ cách để mang tâm về lại, nó cũng chẳng quay về. Mà nếu nó có quay về, thì nó cũng chẳng ở yên.

Vậy làm sao? Tôi nín thở? Tôi đã từng cố thử như vậy. Tôi nín chặt hơi thở và cố ép tâm ngừng chuyển động. Nhưng nó cứ chạy nhảy. Tôi nín thở lâu hơn, nhưng chẳng mang lại kết quả nào tốt hơn ngoài việc sắp chết vì nín thở.

Điều này cũng giống như khi tôi cảm thấy sự thiên của mình bị quấy nhiễu bởi những âm thanh. Tôi lấy sáp bịt tai lại. Tôi bịt thật chặt đến khi không còn nghe gì nữa. Có vẻ tốt — không còn âm thanh nào có thể quấy nhiễu tôi — nhưng rồi tôi nghĩ về điều đó: nếu việc không nghe hoặc không thấy thứ gì là con đường đi đến giác ngộ, thì tất cả những người điếc là người giác ngộ. Người mù là bậc giác ngộ. Người điếc hay mù mới tu thành những A-la-hán!

Tôi suy xét nhiều về điều này đến khi hiểu ra. Tôi hiểu ra rằng nếu chỉ ngăn chặn mọi thứ bên ngoài thì cũng chẳng phòng hộ được mình, do vậy tôi bỏ cách bịt tai bịt mắt đó. Tôi nhận ra rằng chỉ có mình và những dính mắc của mình mới gây ra khó khổ. Hiểu ra được vậy tôi đã rất tiếc cho mình vì chọn sai cách tu vào thời mới bước vào tập thiền, lúc đó tôi thật ngu mờ. Lúc đó tôi muốn tu tập để thoát khổ, nhưng việc làm đó của tôi chỉ mang lại khó khổ cho mình, và kết quả là tôi chẳng khi nào có được sự bình an.

Khi tâm được tĩnh lặng, chúng ta vui mừng. Nếu chúng ta có được vài ngày bình an như vậy, chúng ta thực sự thấy hạnh phúc. Nhưng rồi đến ngày tiếp theo, bỗng nhiên ta giống như đang ngồi trên ổ kiến lửa. Ta không thể ngồi yên được, không thể làm gì được, tâm thật là hoang dại và động vọng. Ta nghĩ suy và cố tìm xem lý do tại sao nó không như những ngày trước đó. Vài ngày trước đó thật bình an, và ta ước gì cái trải nghiệm bình an đó sẽ quay trở lại với ta.

Ngay chỗ này chúng ta bị ngu mờ. Những trạng thái của tâm thay đổi. Nó chẳng bao giờ cố định, chắc chắn hay ổn định dài lâu. Đó là bản tính của chúng; đó luôn luôn là cách chúng xảy ra. Bất cứ thứ gì khởi sinh thì đã là cũ, cái gì vừa sinh đã diệt rồi; nó chẳng phải là thứ gì khác biệt hay bất biến, mà nó luôn luôn bị chi phối bởi cùng những đặc tính giống nhau. Chúng ta phải nhìn vào những phản ứng của tâm, nhìn vào cách nó thích hay không thích thứ này thứ khác. Khi chúng ta có sự thích, chúng ta vui lòng, và cái cảm nhận được vui lòng đó có mặt chỉ là do sự ngu mờ mà thôi; chứ không phải do chúng ta (cảm nhận) đúng đắn.

Nếu bạn được tĩnh lặng, đừng quan trọng với điều đó. Nếu bạn bị xao lãng, đừng quan trọng vì điều đó. Phật đã dạy đừng để mình bị chuốc độc hay say xin vì cái gì. Điều này áp dụng cho tất cả mọi trải nghiệm, không ngoại trừ điều gì. Nếu chúng ta còn tham muốn và mong cầu, chúng ta luôn ở trong tình trạng động vọng. Do vậy, Đức Phật đã nói không thể có trí tuệ nếu chỉ có thiền định. (Khi thiền định là chúng ta còn muốn đạt đến trạng thái định, muốn chúng đắc tầng thiền định). Trong thiền định, chúng ta có thể có được sự tĩnh lặng nhờ cách ly khỏi những đối tượng bên ngoài. Không nghe âm thanh, không cảm nhận những đối tượng của các giác quan, chúng ta có thể được tĩnh lặng. Điều đó cũng là tốt, đó là giá trị của thiền định. Điều đó có được nhờ

chúng ta thoát khỏi mọi sự vật đối tượng trong một quãng thời gian thiền định. Nhưng điều đó chỉ là sự tốt tạm thời và ngắn ngủi (trong thời gian nhập thiền định). Giống như một số căn bệnh, như ung thư. Khi chưa phát hiện được, chúng ta thấy ổn, không thấy đau đớn và tuyệt vọng cho đến khi phát hiện ra nó. Giống như thiền định, người thiền không nhận biết mọi thứ bên ngoài, nên người ấy cảm thấy mình không còn ô nhiễm. Nhưng khi người thiền rời khỏi trạng thái định và bắt đầu đối cảnh, nhìn thấy mọi thứ, nghe thấy mọi thứ, thì tâm sẽ bị những thứ đó quấy nhiễu. (Thực tế là vậy. Tình trạng luôn là vậy). Vậy thì chúng ta phải làm sao? Chúng ta tìm đâu một nơi trên thế gian này? Nơi nào chúng ta không nhìn thấy, nghe, ngửi, nếm và chạm xúc mọi thứ đối tượng?

Phật muốn mắt chúng ta nhìn thấy mọi thứ, tai chúng ta nghe mọi âm thanh, mũi chúng ta ngửi các mùi hương, lưỡi chúng ta nếm mọi mùi vị, thân chúng ta cảm nhận cứng, mềm, nóng, lạnh, sướng, đau. Phật muốn chúng ta trải nghiệm tất cả mọi thứ và nhận biết rằng “À ha! Mọi thứ là vậy, như chúng là”. Đây là cách để chúng ta đạt đến trí tuệ. Ngay cả khi chúng ta không ngồi thiền không đi thiền gì cả, tâm chúng ta vẫn luôn tỉnh giác và quán sát, tiếp tục tu tập một cách tinh tấn mà không bị lạc lối hay thoái lui. Người khôn khéo thiện xảo thì tu tập giáo pháp theo cách như vậy.

Bạn có bao giờ gặp những thiền sư già chưa? Họ bàng quan với tất cả mọi sự. Chúng ta khó mà hiểu được cái tâm buông xả của họ. Bởi vì tâm của họ mát mẻ và họ có tri kiến. Khi có khổ, khổ không làm lay chuyển được họ. Khi sướng đến, sướng không lay động được họ. Họ luôn tự chủ “Đừng quấy nhiễu ta nhé”. Đó là cách họ nhìn mọi sự tình. Khi khổ đến: “Đừng làm phiền ta nhé”. Họ là những “người chín chắn”; mọi ô nhiễm chỉ còn đứng bên ngoài, không còn xâm nhập được vào tâm họ. Chúng ta nhìn những thiền sư đó và

tự hỏi sao họ làm được như vậy. Tâm chúng ta gặp khó khổ hay khoái sướng thì cứ nóng lên bần bật, còn họ thì không. Do vậy, lời khuyên là các bạn tu nên tìm được một bậc thầy chân tu và lấy vị ấy làm gương để mình noi theo, luôn chánh niệm về tấm gương đó trong suốt thời gian tu tập.

## 35

### Tu Liên Tục

Từng chút, từng chút, rồi chúng ta có thể hành thiền. Chúng ta chưa có được sự hiểu biết (tri kiến) thâm sâu, chúng ta chưa thực sự biết mình đang làm gì, nhưng chúng ta có thể tập tiến mỗi lần một chút. Chúng ta có thể không biết mình có lợi ích từ việc tập thiền, nhưng chúng ta cứ thực hành nó, từng chút, từng chút. Khi chúng ta ăn, chúng ta có thấy no ngay sau khi ăn một muỗng?. Chưa. Chúng ta có thể nói mình no, mặc dù chưa no (bụng chưa đầy). Ăn thêm muỗng thứ hai và chúng ta sẽ no hơn, nhưng chỉ là no hơn một chút. Nếu chúng ta tiếp tục ăn, từng muỗng một, đến lúc nào đó chúng ta sẽ no đây. Hãy suy nghĩ về điều này, biết nhìn trước, và ta sẽ thấy được mình đang đi đến đâu: cuối cùng chúng ta sẽ đến lúc đang chậm rãi ngồi nhai muỗng cơm cuối cùng. Từng muỗng nhỏ tích góp, và con đói giảm bớt từng chút, và cuối cùng chúng ta no đây—có thể đến mức chúng ta chẳng thèm nhìn đến món ăn nào nữa. Những muỗng nhỏ thức ăn đã được ăn vào, từng muỗng một, đã làm no bụng chúng ta.

Những lão làng ở đây thường hay kể chúng ta chuyện trong cây tre khô có lửa. Thời xưa, diêm quẹt còn rất hiếm và diêm quẹt không phải lúc nào cũng quẹt ra lửa được. Khi người ta đi vô rừng, họ chỉ cần tìm những khúc cây khô, họ biết có lửa bên trong cây. Khi nào họ cần lửa nấu ăn, họ chỉ cần cọ sát hai khúc tre khô để nó phát ra lửa. Họ cọ sát liên tục hai khúc tre. Ban đầu thân tre còn lạnh. Sau một hồi cọ sát, khúc tre nóng lên, rồi sau đó bốc khói. Phải mất thời gian để hai khúc tre nóng lên, rồi mất thêm thời gian nữa mới bốc khói, và sau đó mới phát ra lửa.

Thời bây giờ con cháu của họ sống trong thời hiện đại không còn kiên nhẫn như cha ông trước kia. Thời bây giờ, nếu chúng ta cầm hai khúc tre khô để tạo ra lửa, chúng ta chỉ mới cọ sát hai phút là bắt đầu thấy mệt mỏi. Chúng ta chán nản và bỏ khúc tre xuống ngay. “Thôi, mệt quá, nghỉ một chút đã”. Sau đó chúng ta lại cầm mấy khúc tre lên, tre đã lạnh trở lại. Chúng ta lại cọ sát lần nữa, nhưng phải bắt đầu lại từ đầu nên tre không dễ nóng lên nhanh được. Và rồi ta lại hết kiên nhẫn...Cứ như vậy, chúng ta cứ làm theo kiểu đó hàng giờ hoặc cả ngày thì cũng chẳng tạo ra chút lửa nào. Chúng ta cọ sát rồi ngưng, cọ sát rồi ngưng. Rồi ta bắt đầu xỏ xiềng những lão làng: “Những lão già làng đúng là điên. Tui chẳng hiểu mấy ông nói kiểu gì, lửa đâu mà lửa. Chắc mấy ông già bịa chuyện cho vui. Tui đã cọ sát mấy khúc tre đến rã tay ra mà có thấy chút lửa nào đâu!”.

Điều đó cũng xảy ra tương tự nếu chúng ta không hiểu biết và không cố gắng tu tập đến nơi đến chốn!. Chúng ta không làm đủ nóng mà lại mong có được lửa. Những người xưa đã làm được như vậy, nhưng họ biết phải cần có nhiều nỗ lực liên tục mới tạo ra được lửa. Bạn phải cọ sát liên tục, không ngưng, vì nếu bạn ngưng thì bạn chỉ có được mấy khúc tre lạnh mà thôi.

Cũng giống như những học trò từ xa khăn gói đến đây để học thiền. Họ lắng nghe vài điều chỉ giáo, rồi họ muốn thiền cho được nhanh chóng. Họ cứ muốn học phương pháp thiền nào giúp họ có được kết quả nhanh nhất. Tôi nói với họ: “Nếu các anh chị muốn ‘nhanh nhất’ thì chẳng được gì đâu”. Có một thứ được gọi là nguyên nhân và kết quả (nhân quả). Kết quả tu tập chỉ được tạo ra từ những nguyên nhân đúng đắn và phù hợp. Không có chuyện cầu được ước thấy ngay tức khắc. Cách ‘nhanh nhất’ ư—ngay cả Phật chắc cũng tìm không ra.



Chúng ta sẽ tiến bộ được trên đường tu tập nhờ vào sự nỗ lực liên tục, tu miên mật, cũng giống như một người cọ sát hai khúc tre liên tục và không ngừng thì mới tạo được lửa. Cọ sát không ngừng, nhiệt nóng sẽ tăng lên. Càng cọ sát thêm, nhiệt nóng càng tăng lên. Khi khói bốc lên, lửa gần xuất hiện; nhưng đang lúc khói bốc lên thì không nên ngưng lại. Đây không phải trò chơi (muốn chơi thì chơi, muốn ngưng thì ngưng để bữa sau chơi lại), người xưa hiểu được như vậy nên họ cọ sát liên tục liên tục và không ngừng. Đó là cách những người ấy tạo ra được lửa.

## 36

### Trèo Cao Té Đầu Kỳ Vọng và Thất vọng

*Những ý tưởng cao siêu, nhưng thất vọng mỗi ngày.  
Chuyện một Tỳ kheo trẻ với thầy Ajahn Chah.*

Một Tỳ kheo trẻ tự cho mình là một người thiền giỏi. Vị Tỳ kheo đó đã đến gặp thầy Ajahn Chah tại chùa tổ đình Wat Pah Pong và thuật lại những kinh nghiệm mình đã học tu từ những thiền sư khác nhau. Vị Tỳ kheo cảm thấy khi kể như vậy chắc sẽ tạo ấn tượng với Ajahn Chah. Nghe xong, thầy Ajahn Chah chẳng nói lời nào, thầy rời khỏi ghế ngồi, rồi bò xuống sàn nhà trên hai tay hai chân và thầy bắt đầu làm như một con chó đang sủa quanh. Vị Tỳ kheo trẻ nhìn và tức cười và nghĩ rằng thầy Ajahn Chah đang muốn nói với mình điều gì đó.

Vị Tỳ kheo ở lại đó tu học, và sau đó vị đó nhận thấy mình chẳng tu được gì và cuộc sống của mình thật vô nghĩa, vô vị, tẻ nhạt. Tự quyết rằng mình sẽ không chỉ cười cho qua nữa, vị Tỳ kheo đến gặp thầy Ajahn Chah.

Ajahn Chah nói rằng: “Thầy giống như một con sóc con. Nó nhìn thấy những con sóc lớn leo trèo lên các cây cao, chạy nhảy trên cành, và nó muốn làm theo như vậy, nên nó bò ra cành cây, rồi bị mất thăng bằng. Bầm! Nó rớt xuống đất. Sóc mẹ tha nó lên lại trên cây, nhưng sóc con vẫn cứ muốn chạy và nhảy trên đó. Nó lại trượt chân. Bầm! Lại rớt xuống đất”. Thầy Ajahn Chah tiếp tục câu chuyện về con sóc con cứ rớt và lại rớt xuống đất liên tục nhiều lần, cho đến lúc vị Tỳ kheo (khi này đã quyết chí sẽ không cười) ngã lăn xuống sàn *kuti* và cười ngặt cười nghèo.

Nhưng sau này vị Tỳ kheo đó vẫn bất mãn vì không thể sống theo cảnh sống ở chùa này, mặc dù vị ấy đã cố gắng tuân thủ tất cả giới luật và thanh quy ở chùa. (Vị ấy cứ nghĩ nơi cửa-không thì cái gì cũng hoàn hảo, cao quý, thánh thiện, và việc thiền tập sẽ thánh thiện và cao siêu hơn nhiều. Nhưng khi đến chùa ở, vị ấy thấy rằng mọi thứ sinh hoạt và tu hành đều trông rất đời thường, không như mình đã tưởng tượng). Vị ấy lại đến gặp thầy Ajahn Chah và bày tỏ sự bất mãn của mình. Ajahn Chah lại nói cho vị Tỳ kheo một câu chuyện khác.

“Có một con lừa thường lắng nghe con đẽ kêu. Con lừa nghĩ “Làm sao nó có thể hát hay như con đẽ vậy!”. Con lừa đi hỏi những con vật khác để biết được bí quyết của con đẽ. Những con vật khác nói là con đẽ nhờ uống nước sương nên có giọng hát hay.

“Do vậy, mỗi sáng hôm sau con lừa cứ đi liếm nước sương đọng trên cỏ, và đến một ngày nó mở miệng ra hát. Nhưng đó vẫn là tiếng ‘be be’ của một con cừu.”



## PHẦN 6

### ĐI HẾT CON ĐƯỜNG ĐẠO



## Chấm Dứt Mọi Khó Khở

Người đời có những tính khí căn cơ khác nhau, có người nặng về tham, hay sân, hay si, hay tự cao tự ngã. Dù là căn cơ ra sao, Phật cũng dạy cách để làm bớt đi những tính khí đó và cuối cùng diệt sạch chúng luôn. Đây là loại hiểu biết (tri kiến) cao nhất trong các loại hiểu biết. Theo nguyên tắc của kiến thức thế gian, người học nhiều thứ khác nhau và đạt đến những kiến thức khác nhau. Nhiều người đạt đến vị trí cao hơn trong xã hội và tự cho mình là quan trọng, là có tri thức. Kết quả là nhiều người khác không thích và xã hội luôn luôn có bất đồng. Đó chỉ là những nguyên tắc và kiến thức bề ngoài.

Theo cách của đạo Phật, chúng ta hết lòng lắng nghe sự thật của mọi sự vật hiện tượng và cố gắng hiểu biết được điều gì là sự thật và đúng. Để làm gì? Để giải quyết những vấn đề khó khổ của sự sống. Chúng ta học hỏi giáo pháp là để giải quyết những khó khổ mà chúng ta trải nghiệm trong thế giới này, những khó khổ của chúng ta và của người khác, của gia đình, nhiều vấn nạn và sự khổ mà nhiều người vẫn liên tục đối diện đến hôm nay.

Có nhiều loại khó khổ khác nhau. Sự thực [giải pháp thực sự] là... không có ai giải quyết những khó khổ và cũng không có những khó khổ đó. Không 'ai' giải quyết những khó khổ, do vậy không có những khó khổ đó. Đây là chỗ chấm dứt mọi thứ. Nếu có 'ai' giải quyết những khó khổ, thì sẽ có rất nhiều khó khổ, và sẽ chẳng bao giờ chấm dứt những khó khổ đó—đó là cách của thế gian.

Theo lý của giáo pháp, chúng ta nói rằng: Nếu không 'ai' giải quyết khó khổ, thì không có những khó khổ. Đó là

cách chúng ta chấm dứt khổ, đó là cách đi đến sự bình an. Nếu còn có 'ai' giải quyết những khó khổ, thì sẽ luôn còn hoài rất những khó khổ. Nếu chúng ta còn nhận thức những khó khổ, thì luôn luôn còn cái 'người' giải quyết những khó khổ đó.

Lấy một ví dụ nhỏ, trước kia những điều kiện sống ở nơi đây rất đơn giản (tự nhiên). Chúng ta ít khi nào bị lụt lội do chưa có mấy con đập ngăn sông. Giờ đây nghèo đói đã trở thành một mối lo. Người ta không trồng đủ lương thực, các con sông bị ngăn đập khắp nơi. Nhiều cây rừng biến mất. Nên khi có mưa lớn, nước tràn nhanh qua các con đập, nước làm bể đập, kết quả là những làng mạc và thành thị bên dưới bị ngập chìm trong lũ lụt. Thời xưa chúng ta để yên cho tự nhiên, nước chảy theo những dòng đều đặn quanh năm, và do vậy không có lũ lụt. Như vậy đó, khi người ta làm gì đó tân tiến (như ngăn đập nước làm điện...), thì rủi ro mất mát sẽ đi kèm theo. Nhưng nếu không ngăn đập làm điện, mọi người sẽ bị đói nghèo và thiếu thốn tiện nghi sống. Thế gian là vậy, khi giải quyết chuyện này thì sẽ xì ra chuyện kia. Giải quyết khó khổ này thì khó khổ khác xuất hiện. Không bao giờ có cách giải quyết mọi khó khổ một lần và tất cả. Chỉ có một cách để chấm dứt là: không còn (nhận thức) những khó khổ và không còn 'ai' giải quyết những khó khổ. Chấm hết!

Là sao? Vậy chúng ta phải làm sao? Sinh ra trên thế gian này, chúng ta đối diện với rất nhiều khó khổ. Với quá nhiều chúng sinh trên thế gian này, nên cũng có quá nhiều bất đồng và rắc rối với nhau. Đức Phật đã nói khi nào còn những khó khổ thì sẽ còn người giải quyết chúng và khi vẫn còn người giải quyết những khó khổ thì vẫn luôn còn những khó khổ. Chừng nào còn có sinh, thì còn có tử.



Hầu hết chúng ta đều muốn được sinh. Chúng ta khỏi cần tìm cái chết, bởi cái chết tự động theo sau sinh. Có sinh là có tử. Đó là hai mặt của một thứ. Dù ta có khát khao được sống và không bị chết, cái chết vẫn cứ đến. Đó là lẽ thực của tự nhiên. Nhưng ta khó chấp nhận lẽ thực đó. (Chết là điều đáng buồn nhất, hụt hẫng nhất, bởi vậy phần đông chúng ta đều tránh né và không muốn nghĩ đến nó, cho dù chúng ta đã chứng kiến những người chết đi hàng ngày). Chúng ta đều có cảm giác “Tôi hạnh phúc khi được sinh ra, nhưng tôi không muốn chết. Khổ cực trăm bề cũng được, nhưng đừng để tôi chết”. Hoặc nếu chúng ta phải chết, hãy để kẻ khác chết trước, tôi muốn chết sau hơn... Hãy để tôi sống thọ hơn... Nhưng thiệt ra nếu sống càng lâu thì càng nhiều khổ đau hơn, phải không? Chín mươi tuổi hay già hơn, không khổ đau nhiều hơn sao?. Chúng ta luôn cho rằng sống càng thọ càng thêm hạnh phúc. Đó thực sự là một suy nghĩ ngu dốt. (Càng già thì càng thêm nhiều khổ đau bệnh tật chứ có được hưởng thêm gì đâu mà sướng). Sinh tử là lẽ tự nhiên của tự nhiên. Cũng giống như việc hít thở vậy, có hít vào thì phải thở ra. Nếu bạn nghĩ bạn được sinh ra mà không chết, vậy thì bạn cứ hít vào và nín thở đi. (Bạn sẽ lập tức biết làm vậy sẽ trái với lẽ tự nhiên đến mức nào!).

Điều gì đáng quý hơn, hít vào hay thở ra? Hãy nghĩ về điều này. Nó cũng giống như sinh và tử. Nếu bạn cho rằng sinh là quan trọng hơn, vậy cứ hít vào và nín thở đi. Bạn sống được mấy phút?. Hoặc nếu bạn nghĩ thở ra là quan trọng hơn, vậy cứ thở ra và đừng hít vào nữa.

Đối với tôi, giáo lý của Phật đơn giản là lẽ thực đúng đắn. Phật đã nhìn thấy sự liên tục của sinh và tử, sinh và tử. Và Phật đã dạy rằng: “*Ai nhìn thấy lẽ trống không (tính không), thần chết không thể bắt tới mình*”. Cái chết không còn

tác động đến ta nữa. Bởi vì sao? Bởi vì chẳng còn cái “ta” nào nữa để bị chết, để bị ‘bắt chết’.

Cái thân-tâm ta đang ngồi đây được Đức Phật gọi là đồng uẩn (*khandha*)—đó là tập hợp (uẩn) về vật chất: *sắc thân* và bốn tập hợp về tinh thần: *cảm giác, nhận thức, ý nghĩ và tâm thức*. [Sắc, thọ, tưởng, hành, thức]. Tập hợp vật chất (thuộc thân) và bốn tập hợp về tâm thần (thuộc tâm) đó tạo nên một ‘con người’ của chúng ta. Thực sự, ‘con người’ chỉ là sự cấu tạo của năm uẩn như vậy. Cái ‘người’ ở đâu?. Nếu nói phân tách theo cách khác, cái ‘con người’ chỉ là một đồng đất, nước, khí, nhiệt, và bốn yếu tố này đã được gọi là một ‘con người’. Thần chết không thể đuổi bắt một con người. Thần chết chỉ đuổi bắt bốn yếu tố đất, nước, khí, nhiệt khi chúng tan rã. Chẳng có cái ‘con người’ nào được tìm thấy trong đồng tan rã đó. (Giống như khi đập nát cây sáo để tìm tiếng sáo, ta chẳng bao giờ thấy tiếng sáo nào trong đó).

Như vậy ta nhận ra thân này chỉ là trống không (chỉ là sự kết hợp tạm bợ của các yếu tố tứ đại, còn kết hợp thì còn thân, hết kết hợp thì tan rã. Chỉ là vậy thôi, chứ không phải là một ‘con người’ cố định hay một cái ‘ta’ nào cả). Sau khi đã biết thân này chỉ là trống không thì ta còn bám víu vào nó làm gì. Ta không còn bám chấp vào thân thì thần chết đâu còn vói đến ta được nữa. Ta không chết! Đúng không? Không có cái ‘ta’ thì đâu có ai chết. Đức Phật nói về sự vô ngã (*anatta*): đó là sự không có một cái ‘ta’ cố định nào cả. Nhưng khi nghe điều này, quý vị nên nghe cho thật rõ ràng. Theo ý nghĩa đích thực của vô ngã (*anatta*), tìm đâu ra cái ‘con người’?. Chỉ có năm tập hợp đất, nước, khí, nhiệt— sự trống không. (Trong đó chỉ là tính không, không có một ‘linh hồn’ hay một cái ‘ta’ hay bản ‘ngã’ nào trong đó cả. Giống như một cái máy vi tính. Nó chỉ là gồm những yếu tố là xác máy và bộ nhớ. Nó còn chạy, thì gọi là máy tính. Đến khi nó

hư cũ và gãy bể, không còn cái ‘máy tính’ nào cả). Vậy đó. Mọi thứ đều là trống không. Nhưng chúng ta tạo ra những quy ước để khái niệm và đặt tên những đồng đó là ‘ta’, ‘của ta’, và từ đó bám vào đó, dính chấp vào đó, khổ tâm với nó. Rồi đến khi những mớ đất, nước, khí, nhiệt đó tan rã, ta (thấy mình bị) chết, bởi do ta đã áp đặt cái ‘ta’ vào trong những mớ đó. Những mớ đó là trống không, nhưng chúng ta không coi là trống không mà coi đó là cái ‘ta’ của mình, và do vậy có cái ‘ta’ bị chết, nên chúng ta khóc than và tuyệt vọng vì cái chết. Phật đã dạy đó chỉ là những yếu tố tứ đại. Sự sinh của chúng ta chỉ là do sự kết hợp những yếu tố đó. Khi những yếu tố đó tan rã, cái chết chẳng ảnh hưởng gì đến chúng ta nếu chúng không còn bám chấp vào những thứ đó nữa.

Thứ nghĩ đến một ấu trùng sau đó trở thành con ong. Khi con ong hình thành, nó bỏ lại cái vỏ ồng trống không. Con ong ở đâu? Khi chúng ta nhìn vào vỏ ồng, chúng ta chẳng thấy ong đâu. Con ong không còn bám trú ở trong ‘đồng’ vỏ ồng đó nữa.

Do vậy, Phật đã dạy phải dẹp bỏ những thứ về cái ‘ta’. Nếu chúng ta hiểu được đó chỉ là cái ‘ta’ do quy ước chứ không phải là một cái ta đích thực, thì mọi vấn đề khó khổ sẽ chấm dứt ở đây. Đó không phải là những khó khổ cần được giải quyết mà đích thực không cần giải quyết gì cả. Bởi vì đâu còn cái ‘ai’ giải quyết những khó khổ, nên đâu còn những khó khổ nào nữa. Nếu chúng ta hiểu được một cách rõ ràng như vậy, sự sống của chúng ta sẽ không còn phải xoay sở, tranh đấu, bất mãn, khổ sở; không còn sân si.

Phật đã dạy phải suy xét về tính có-điều-kiện (tính hữu vi, *sankhara*) và tính vô-thường của thân và tâm chúng ta để biết rõ thân và tâm đích thực là gì. Chỗ này là trí tuệ, và chỗ này là chỗ chúng ta thay đổi cách nhìn cố hữu về một cái ‘ta’, chúng ta không còn chấp thủ vào một ‘cái ngã không có

thực' nữa. (Cái 'ta' là không có thực, chỉ là hữu vi, giả lập, là do sự kết hợp của những yếu tố tự nhiên, còn duyên hợp thì còn, hết duyên hợp thì tan rã. Không có cái 'ta' cố định nào bên trong tấm thân-tâm này cả). Ngắn gọn hơn, chúng ta có thể nói rằng: chẳng có cái 'ta' nào để bị chết cả. Nếu chúng ta gỡ bỏ sự chấp thủ vào cái 'ta' (đẹp bỏ ngã chấp), thì cái chết chỉ đơn giản là sự tan rã của bốn mớ yếu tố đất, nước, khí, nhiệt mà thôi.

Chuyện kể về ngài Xá-lợi-phất (*Sariputta*) khi đang chỉ dạy cho một học trò là Tỳ kheo Gunamantani. Gunamantani chuẩn bị đi đi tu theo lối du hành. (Giống như Đức Phật và Tăng đoàn thời đó và giống như truyền thống tu du hành (*tudong*) ở Thái Lan, các tu sĩ luôn di chuyển, khất thực mỗi ngày, thuyết pháp cho các mọi người. Khác với cách tu ở nhiều nơi sau này là người tu trú ngụ một nơi hay một tự viện lâu dài, ít di chuyển đến nơi khác).

Gunamantani nghĩ rằng mình đã chuẩn bị sẵn sàng để đi tu du hành. Nhưng khi một người đi tu du hành, người ấy sẽ gặp phải nhiều trở ngại và tình cảnh khác nhau. Ngài Xá-lợi-phất kinh nghiệm được những điều đó, do vậy ngài đã thử kiểm tra vị đệ tử đã chuẩn bị đủ trước khi lên đường hay chưa. Ngài Xá-lợi-phất hỏi vị đệ tử: "Nếu có một người thường hoặc một tu sĩ hỏi thầy 'Này ngài Gunamantani, khi một người giác ngộ (A-la-hán) qua đời, họ sẽ tái sinh về đâu?' thì thầy sẽ trả lời họ ra sao?"

Ngài Gunamantani đã trả lời rằng: "Con sẽ trả lời họ rằng 'Sắc, thọ, tưởng, hành, thức sinh rồi diệt'".

Tôi đã đọc chỗ này hồi tôi học kinh điển, và lúc đó tôi chẳng hiểu gì cả. Thầy hỏi một đàn (người giác ngộ tái sinh về đâu?), trò trả lời một nẻo (năm uẩn sinh diệt), cứ như hai người nói hai chuyện khác nhau vậy. Nhưng thực sự thì câu

trả lời đã trả lời đúng nhất với ý nghĩa của câu hỏi, chẳng qua thời đó tôi còn ngu mờ nên chưa hiểu được. Khi được hỏi bậc thánh nhân giác ngộ khi chết sẽ đi về đâu, ngài Gunamantani đã không trả lời thẳng, và trả lời rằng chỉ có năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) hợp rồi tan, sinh rồi diệt, chứ thực sự chẳng có ‘ai’ chết cả. Người giác ngộ như vậy thì không chết. Chỉ có năm ‘đống’ uẩn sinh rồi diệt, còn duyên hợp thì có mặt, hết duyên hợp thì tan rã. Vậy thôi. Những người giác ngộ không ở bên trong ‘đống uẩn’ đó. Họ không chết và không tái sinh. Sự thế là vậy. Không có câu trả lời thẳng bởi không có câu hỏi đúng thực (không có ‘ai’ trong đó để chết) và không có vấn đề đúng thực (không có ‘sự chết’ của ai cả), cũng không có ‘ai’ giải quyết chuyện sinh tử tái sinh cả. Mọi sự chấm dứt ở đây. (Không có ‘người’ thì không có ai chết và không có sự chết. Chỉ có năm uẩn hợp rồi tan).

Quý vị có hiểu mọi sự chấm dứt ra sao không? Tất cả chấm dứt thành không-có-gì, trống không. Vậy mà khi có ai nói không có gì hay không có ‘ai’ cả, chúng ta thực sự thấy hụt hẫng và đau lòng—Ta cứ nao lòng: còn tất cả những thứ của ‘ta’ thì sao? Những cửa của ta, nhà cửa của ta, con cái của ta... thì sao? (Nước mắt chảy dài, âu lo dồn về). Chỗ này rất khó, nhưng chúng ta nên bắt đầu tập tính cẩn thận và tính biết chấp nhận. Đừng quá xót xa lo lắng về những thứ mình có, thực sự chúng chẳng phải là của ta. (Chẳng có gì là ‘của ta’ hay ‘là ta’ cả).

Chúng ta khó hiểu điều này. Chúng ta muốn hiểu, nhưng nó thực sự khó hiểu. Chúng ta nghe, học, suy xét và thấy điều đó có thể đúng, nhưng chúng ta vẫn khó mà hiểu thấu hết. Những ô nhiễm trong tâm quá dày đặc và cố hữu, chúng che mờ và ngăn không cho chúng ta thấy được lẽ thực.

Tham dự trói chặt chúng ta. Vài tham muốn và ước muốn không đủ thỏa mãn người đời. Họ luôn có nhiều tham muốn và ước muốn và muốn được nhiều, nhiều hơn nữa, và thông thường chẳng bao giờ dừng lại cho đến khi những tham muốn nhiều đến ngập đầu và gây ra biết bao phiền não khổ lụy. Mọi người đều mãi đi ngược lại với giáo pháp.

Do vậy, chúng ta cần lắng nghe giáo lý của Phật một cách kỹ càng. Phật dạy giáo pháp cho mọi người vượt qua khổ đau, sống không bị khổ đau. Nếu không có khổ, mọi sự sẽ ra sao? Sẽ không có cái ‘ta’, không có ‘của ta’, không có ‘ngã’ và không còn chấp ngã. Nhưng phải có được trí tuệ hiểu biết rõ về sự thật “không phải ta, không phải của ta” thì mới tạo ra lợi lạc. Ví dụ, nếu mới vừa hiểu “thân này không phải của ta” rồi hủy hoại thân này thì điều đó chẳng mang lại ích lợi gì. “Mấy cái chén kiểu bình kiểu này không phải là của ta, vậy ta đập bể và quăng chúng đi”, đó là cách ngu xuẩn nhất. Hoặc giả sử có người gặp phải khó khăn vì gánh nặng con cái, mới nghe câu “Con cái không phải là của ta” liền bỏ bê con cái, thì điều đó là sai trái nhất. Đừng làm những hành động ngu dốt như vậy!

Nếu không có cái ‘ta’ thì làm sao có thứ gì là ‘của ta’? Hãy nghĩ kỹ về điều này. Điều đó là rõ ràng. Nếu có cái ‘ta’ thì mới có những thứ thuộc ‘của ta’. Cái ly này là của ta. Nếu không có cái ‘ta’, ly này làm sao là ‘của ta’. Khi có thứ gì (của cải, tiền bạc, danh vọng...) bị hư hoại hay mất đi, hãy nghĩ rằng đó là của người khác mất, cách đó giúp ta khỏi buồn rầu tiếc nuối. (Việc này không phải dễ!). Cứ ghi nhớ rằng, ta đã hiểu rõ không có cái ‘ta’ nào cả, vì vậy không có gì là ‘của ta’: điều này giúp ta không bị đau khổ, tiếc nuối khi nhìn thấy thứ gì đổ bể hay mất đi. Tất cả chỉ là do quan niệm về một cái ‘ta’ đã gây ra khổ đau và phiền não. Do vậy, chúng ta được dạy để tiêu diệt cái đồng ‘ta’, tiêu diệt cái ‘ngã chấp’

bằng trí tuệ hiểu biết—chỉ có trí tuệ hiểu biết mới tiêu diệt được ngã chấp, không phải giết nó bằng dao hay chôn sống nó. Mục tiêu của Đức Phật là hiểu biết thế giới một cách hoàn toàn. Nếu chúng ta biết rõ về thế giới, chúng ta không còn gặp khó khổ, bởi chúng ta không mang gánh nặng thế giới trên mình. Nhưng nếu không có trí tuệ hiểu biết, chúng ta cứ mang gánh mọi thứ trên đời.

Người đời bây giờ giống như cứ muốn đổ đầy thùng nước, nhưng chẳng bao giờ đổ nước vào miệng thùng. Họ cứ đổ nước vung vãi ra ngoài, không đúng vào miệng thùng. Họ cứ đổ như vậy, như con nít nghịch nước cho vui, thì dù họ có đổ cả đời cũng chẳng bao giờ đầy thùng. Tham muốn (dục vọng) của người thời nay cũng vậy. Họ cứ luôn tìm kiếm nhiều hơn nữa, muốn có nhiều hơn nữa và hơn nữa, và chẳng bao giờ thỏa mãn. (Lòng tham không đáy là nguyên nhân của mọi sự khó khổ và sinh tử ở trên thế gian).

Kẻ nghèo thì có nhiều tham muốn hơn nữa, dục vọng còn lớn hơn nữa. Kẻ giàu thì có đủ thứ thỏa mãn và vẫn còn tham muốn nhiều nữa. Họ chẳng bao giờ biết mức nào là đủ giàu. Ai cũng ‘nghèo’ so với tham muốn dục vọng của mình!. (Chỉ có ai biết khi nào là đủ thì người đó mới thực sự giàu có). Tham muốn và dục vọng lôi chúng ta vào biển khổ. (Nếu không có dục vọng thì không có khổ và tái sinh). Chúng ta cần suy xét và điều tra kỹ về lẽ thực này.

Tôi đã chỉ dạy và huấn luyện nhiều người tu hành trong hơn ba mươi năm qua. Tôi cảm thấy rằng điều quan trọng là người ta ít nhất phải hiểu biết về giáo pháp (lẽ thật, quy luật, sự thật của sự sống), gỡ bỏ bớt những gánh nặng (ràng buộc, dính chấp), và không cần phải sống quá lâu trên đời. Nếu tốt, họ có thể tu hành và bước được vào dòng thánh đạo (từ Nhập Lưu...) để bảo đảm tránh bị tái sinh hơn bảy lần nữa, điều đó thực là đáng quý. (Điều kiện để trở thành

một người Nhập Lưu là chỉ cần phá bỏ được cái ‘ta’ và những ràng buộc mê tín). Đừng để mình tiếp tục bị tái sinh thành bọ chét hay rận rệp, thành rắn, rùa, heo hay chó, hoặc thành người đười, kẻ điếc hay một loại chúng sinh khổ đau ở những cõi xấu thấp. *Chúng ta không thể biết được mình sẽ đi về đâu sau khi chết nếu chúng ta không chịu tìm cách giải thoát mình ngay từ bây giờ!*

Mục tiêu học hiểu và tu hành chỉ đơn giản là để chúng ta không còn chịu khổ nữa. Không còn khổ đau. Có nghĩa là khổ đau không còn tìm đến ta nữa. Thần chết cũng không tìm thấy chúng ta.

Có năm tập hợp tạo nên thân-tâm này: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Chúng khởi sinh và biến mất, sinh rồi diệt, hợp rồi tan; chẳng có ‘ai’ ở trong đó, chỉ là những hiện tượng vô thường và mong manh. Nếu bạn nghĩ rằng bạn chết, thì bạn sẽ bị tái sinh liên tục, mọi lúc mọi nơi. Bạn sẽ luôn bị khổ đau không bao giờ dứt, bởi vì chẳng bao giờ chấm dứt được. (Còn ‘người’ chết thì còn tái sinh và còn khổ đau. Chỉ khi nào không còn ‘ai’ chết thì cũng không có sự chết, không còn tái sinh, và không còn khổ đau nữa).

Người Chinh Phục thế giới (Đức Phật) là người đã chấm dứt mọi thứ khó khổ. Chấm dứt tất cả, chấm dứt mọi thứ. Nhưng nếu nói về sự “chấm dứt”, người đời không muốn nghe, họ không thấy yên tâm. Họ nghĩ sẽ chẳng còn chỗ nào để họ sống nữa. Họ nghe nói đến các trạng từ: "*chấm dứt*", "*xong*", "*chẳng có gì cả*", "*chẳng còn gì*", họ giật mình, lo sợ và không hiểu gì. Họ chẳng bao giờ biết được đó chính là trạng thái hạnh phúc và thư thái nhất.

Đó là chỗ khó gặp gỡ và khó vượt qua. Chúng ta nói về ý nghĩa siêu thế vượt trên thế gian thế tục — chuyển hóa và vượt qua tất cả mọi thói tâm (tập khí), quan điểm (kiến



chấp), suy nghĩ (ý hành), và cảm giác (cảm thọ) của con người trên thế gian này. Thế tục nghĩa là thế gian. Những gì chúng ta đạt được hay thành tựu được trên thế gian thì chúng vẫn thuộc về thế gian và trước sau chúng cũng suy, tàn, hư, hoại, biến mất theo luật vô thường; do vậy đừng cố nắm giữ, dính chấp, ràng buộc vào chúng. Cũng giống như một con bọ moi đất, nó cứ đào moi cho được những mớ đất lớn hơn bản thân nó, đào được lỗ hang to hơn nó, nhưng dù nó có đào cả kiếp, thì đó cũng chỉ là mớ đất và mấy lỗ hang nhỏ bé. Một con trâu đến thả đồng phân lên đó còn lớn hơn cả mớ đất cả đời của con bọ đã đào. Tất cả chỉ là một mớ đất. Những thành đạt, danh phận, của cải của người đời trên thế gian cũng giống vậy. Dù có cố làm bao nhiêu, có thành đạt giàu có bao nhiêu, có quyền lực bao nhiêu thì cũng ra đi với tay không. Dù cho những con bọ có làm việc suốt cả đời, thì chúng cũng chỉ dính líu đến những mớ đất mà thôi, chẳng có gì hay ho hay giá trị hơn.

Những người biết tạo nghiệp tốt trên đời là người có trí khôn ngoan để sống trên thế gian. Nhưng dù họ có tạo nghiệp tốt đến đâu, sống tốt đến đâu thì họ vẫn còn ở trong thế gian. Tất cả những việc họ cố làm cũng chỉ là thế tục và nằm trong hữu hạn, cũng giống như con bọ suốt đời moi đất đào hang. Hang có thể rất sâu, nhưng nó vẫn nằm trong mặt đất này. Mớ đất đào lên có thể rất cao, nhưng đó chỉ là một mớ đất nằm trên mặt đất này. Làm nhiều, được nhiều, tạo nhiều nghiệp tốt, được nhiều nghiệp tốt, nhưng đó chỉ là sự làm nhiều và được nhiều trên thế gian này mà thôi.

Kiến thức thế gian và những thành đạt trên thế gian dù cao siêu và lớn lao đến đâu thì ta vẫn còn ở trong cõi ta bà đầy khổ đau. Những hạnh phúc trần tục đó là loại hạnh phúc có được và tùy thuộc từ những thứ từ bên ngoài. (Đó là loại hạnh phúc vì làm được, vì có được, vì đạt được). Đó không

phải là loại hạnh phúc có được từ sự buông bỏ, sự tự do, giải thoát. Đó không phải là thứ hạnh phúc không phụ thuộc vào những thứ bên ngoài. Để có hạnh phúc trần tục, chúng ta phải phụ thuộc vào những thứ gì?. Chúng ta cần có của cải, tài sản, tiền bạc, khoái lạc, danh phận, chức tước... Chúng ta dựa vào tất cả những thứ đó, giống như dựa vào một gốc cây già mục. Sau một thời gian dựa vào nó, đến lúc nó gãy đổ, và chúng ta sụp đổ theo nó. Đó là loại hạnh phúc thế tục. Nhưng Phật muốn chúng ta hiểu biết rõ về nó. Chúng ta sống giữa những thứ hạnh phúc đó, chúng ta cần hiểu rõ, ý thức rõ, và tỉnh giác rõ về chúng.

Chất độc chỉ độc đối với những ai nuốt vào. Nếu không, dù nó là loại độc đến đâu cũng không gây độc hại cho chúng ta, không nguy hại cho người biết về nó và không nuốt phải nó.

Người tạo ra chất độc cảm thấy nó tốt — nhưng tốt theo cách xấu ác. Để bán chất độc đó, ông ta quảng cáo nó: “Hộp chất này thực sự rất tốt! Nếu ta cho chuột ăn, chắc chắn chuột chết ngay. Cho chó ăn, chó chết ngay. Nó có thể giết bất cứ con gì. Gà, vịt, và cả người luôn! Do vậy, sản phẩm này của tôi là rất tốt! Mọi đô, mọi đô!”.

“Tốt hả, vậy sao ông không uống đi?”

“Không, ngộ không dùng nó”

“Tại sao không?”

“Nó tốt để giết vật và người. Không phải tốt cho ngộ”

Cái ‘tốt’ nằm ngoài Giáo Pháp cũng giống như kiểu đó, chỉ tốt đến mức đó mà thôi. Người quảng cáo thuốc độc là hảo hạng thì chẳng bao giờ nếm nó. Ông ta nói về một thứ rất tốt, nhưng biết rõ nó sát sinh, và ông ta thích làm cái nghề nghiệp đó. Rất nhiều thứ người ta gọi là tốt. (Nhưng chẳng

thứ gì là tốt hoàn toàn). Chỉ có Giáo Pháp của Phật là hoàn toàn tốt và vô hại. Giáo Pháp được giảng bày một cách rõ ràng, đầy đủ lý thực và lẽ thực. Nhưng, khi người ta gặp gỡ Giáo Pháp và muốn hiểu biết nó, họ thường gặp phải khó khăn, bởi do họ vẫn còn dính vào cái 'ta', vẫn còn chấp ngã. Nhưng nếu chúng ta biết cách dẹp bỏ tất cả những quan niệm về cái 'ta' (dẹp bỏ tất cả thân kiến, ngã kiến), thì chúng ta không còn mang những gánh nặng tham, sân, si trong cuộc sống của chúng ta.

Nếu chúng ta thực sự nhận biết rằng chỉ có năm mó uẩn và những yếu tố tứ đại kết hợp lại thành cái mà ta gọi là một 'con người', nếu chúng ta thực sự nhìn thấy rõ ràng chúng chỉ là vậy, thì dù ai nói gì chúng ta cũng không còn chấp. Ai có trách mắng hay si nhục ta, cũng chẳng sao. Chỉ có người thế gian chưa hiểu rõ sự thật về 'con người' của mình, nên họ còn chấp, còn tức giận, còn chiến đấu. Dù họ có tỏ ra nhường nhịn thì đó chỉ là do tình cảnh nào đó, nhưng trong lòng vẫn nghiến răng kiềm chế, chứ không phải do trí tuệ hiểu biết mà không chấp.

Những ai hiểu rõ được giáo pháp (sự thật) này về cái 'ta', họ sẽ không còn chấp nê hay sân si gì với những khó khổ. Họ không cần phải giải quyết những vấn đề khó chịu khó khổ đó. Họ tự mình giải tỏa. Tại sao thế gian này là một nơi khó khổ đến như vậy? Đó là tại chúng ta cứ muốn chạy theo những thói tâm (tập khí) và khuynh hướng (gông cùm) trong tâm mình và muốn mọi thứ theo ý mình. Chúng ta có vô vàn những ý nghĩ và ý tưởng muốn mọi người và mọi cảnh phải như này, như nọ. Nhưng mọi thứ không thể theo ý chúng ta, mọi thứ xảy ra theo đường lối riêng và tự nhiên của nó. Do vậy, chúng ta bị hụt hẫng, bị phiền não và bị bất mãn bởi mọi sự ở trên đời.

Vợ chồng không được yên vì họ cảm thấy bị phiền não và mệt mỏi với con cái của mình. Vợ chồng cũng thấy phiền não và chán chường với nhau. Họ bị phiền não bởi chó và mèo. Họ bị phiền não bởi công việc làm ăn. Họ bị phiền não bởi bạn bè và hàng xóm. Cảm giác bị phiền não, sợ sệt và bất an luôn luôn có mặt. Và do vậy họ bị khổ.

Vậy chúng ta phải sống ở đâu? Nếu bạn muốn mọi người ai cũng ăn nói và cư xử hiền hòa với bạn, tìm đâu ra cái nơi có được điều đó?. Nếu bạn cứ có thái độ và ý muốn như vậy thì bạn chỉ là cái xác chết đang sống mà thôi, bạn sẽ luôn bị khổ đau và phiền não. Nếu sống mà phụ thuộc vào việc mọi người phải cư xử hiền hòa với ta, liệu ta có thực sự hạnh phúc không? (Làm gì có điều lý tưởng đó, và nếu cứ phụ thuộc vào điều đó thì mới hạnh phúc, thì đó chỉ là điều điên rồ và không tưởng. Bạn không thể bắt thế gian và vạn vật nhảy múa theo ý của mình). Chỉ nói riêng vợ chồng, trong một ngày nói chuyện cũng đã ít nhiều bất đồng. Nếu bạn muốn rằng mình chỉ hạnh phúc nếu không ai bất đồng với bạn, tìm đâu ra nơi nào trên trái đất này được như vậy cho bạn. Bạn chỉ là xác chết đang sống. Bởi vì, hiện thực là chúng ta gặp những thứ khó khổ hàng ngày, không thể tránh được. (Thế gian không phải là của riêng bạn). Chúng ta muốn có hạnh phúc, nhưng làm sao chúng ta có được hạnh phúc nếu cách nhìn của chúng ta không phù hợp với hiện thực của sự sống? (Thế giới hiện thực là muôn màu, nhưng chúng ta cứ muốn nó chỉ là màu hồng để ta được hạnh phúc theo ý ta, vậy làm sao có được?).

Vậy thì có nơi nào để chúng ta thoát khỏi khổ đau?. Tôi giao quý vị hãy về nhà tự mình giải đáp. Suy xét một cách kỹ càng. Quý vị phải tự mình chèo thuyền qua sông. Quý vị phải chèo một cách cật lực mới vượt qua sông được, nhưng nếu qua được đến bờ bên kia, quý vị cũng chưa chắc đã vượt

qua đước bờ bên kia. Qua đến bờ bên kia, quý vị phải biết buông bỏ xuống ghe để bước lên bờ. Nếu ai còn mang theo ghe xuống trên vai, người đó sẽ tông vào cây rừng. (Giáo Pháp như thuyền ghe dùng để vượt qua sông, chứ không phải để mang vác theo trên vai. Giáo Pháp là phương tiện để chúng ta giải thoát, chứ không phải là thứ để mang theo. Sự buông bỏ tận cùng mới là sự giải thoát rốt ráo).

Tôi nói đây để quý vị rõ thêm một chút. Những người học và hiểu Giáo Pháp nhưng không chứng ngộ Giáo Pháp, thì người đó vẫn chưa giải thoát. Nếu chúng ta chỉ mới học Giáo Pháp, hiểu Giáo Pháp và tu tập Giáo Pháp thì đừng vọng mơ tưởng về điều gì; nước mắt vẫn còn chảy lâu. Nếu chúng ta chứng ngộ Giáo Pháp, nếu chúng ta là Giáp Pháp, thì chúng ta nhìn thấy những mớ đất, nước, khí, nhiệt. Nhưng còn lâu chúng ta mới nhìn thấy đước điều đó, phải không? Chỗ này tôi không nói đùa với quý vị, sự thật là rất khó.

Tôi đang nói những điều cho những người muốn đạt đến cốt lõi của Giáo Pháp. Điều quan trọng không phải chỗ chúng ta được sống sung sướng và hạnh phúc nhờ vào thành quả học tập và lao động trong đời. Cách sống đó cũng chỉ bắt thêm cầu đường để dẫn đến tái sinh liên tục mà thôi. Cách sống đó mang đầy khó khổ và phiền não. (Sinh tử là đau đớn và đau khổ vô cùng!). Hôm nay tôi nói thẳng thừng, không sợ sự thật mịch lòng quý vị. Ai không có được cách nhìn đúng đắn (chánh kiến) về sự sống thì giống như người bị gãy cổ. Giáp Pháp này là dành cho những người trí thành, chín chắn.

Người đời có quá nhiều tham muốn và dục vọng. Nhưng, cuối cùng nơi phải đến (của người tu) là nơi tất cả mọi thứ đều đã chấm dứt, không còn, kết thúc. Chúng ta không vứt bỏ mọi thứ bằng cách quăng chúng xuống sông, mà bằng trí tuệ hiểu biết. Rồi sau đó chúng ta có thể sống

hạnh phúc, thư thái, không còn bị khổ. Chúng ta không còn khổ trong công việc, chúng không còn khổ trong quan hệ với mọi người. Chúng ta không còn khổ khi bệnh yếu—chúng ta nhận biết rõ đó (cái ‘ta’) chỉ là những yếu tố đất, nước, khí, nhiệt. Chẳng có những khó khổ và chẳng có ‘ai’ giải quyết những khó khổ. Mọi sự được chấm dứt như vậy.

38

## TÂM SƯ HỌC ĐẠO

*Ajahn Chah và một học trò tương lai. Một thiền sinh đến từ miền bắc Thái Lan, vị này cũng tỏ ra mình là một thiền sư, nhưng đến gặp thầy Ajahn Chah để xin được làm đệ tử. Nhưng Ajahn Chah nói rằng: “Nếu anh tìm một người thầy, anh sẽ không tìm được thầy. Nếu anh có một người thầy, anh không có thầy nào cả. Nếu anh ở lại đây, anh sẽ không gặp tôi. Nếu anh từ bỏ thầy, anh sẽ tìm thấy người thầy.”*

Bị cụt hứng, hơi thất vọng, nhưng vẫn tin thầy Ajahn Chah là một bậc cao tăng trí tuệ nên vị tăng đó cúi chào và đi vào rừng để ngồi suy ngẫm về những lời thiền sư đã nói. Sau một đêm thiền niệm, cuối cùng vị ấy hiểu ra thầy Ajahn Chah muốn nói rằng: Giáo Pháp được tìm thấy bên trong tâm mình, và chỉ có Giáo Pháp mới là người thầy của mình. Sáng hôm đó, vị ấy đến gặp thầy Ajahn Chah để trình bày sự hiểu biết đó. Thầy Ajahn Chah chấp thuận, và vị tăng kia quay trở về chùa cũ của mình, trong lòng vị ấy cảm thấy mình đã mãn nguyện với chuyến đi gặp thầy Ajahn Chah.

## 39

### Con Cua Thông Thái

Có một ao lớn có nhiều cá. Thời gian trôi qua, lượng mưa không còn nhiều, ao cạn dần. Một ngày nọ, một con chim bay đến đậu bên bờ ao. Chim nói: “Này cá, tôi thực thấy khổ giùm cho các anh. Ở đây nước chỉ còn đủ để làm ướt lưng anh. Các anh có biết cách đây không xa có một hồ nước lớn, sâu nhiều thước, cá ở đó bơi lội sung sướng”.

Những con cá nghe vậy lòng thấy mừng. Chúng hỏi con chim: “Tốt quá, nhưng làm sao chúng tôi đến được cái hồ đó?”.

Chim: “Không sao, tôi sẽ gặp các bạn đến đó và thả xuống hồ, mỗi lần một bạn”.

Bầy cá bàn bạc với nhau. “Chỗ khô cạn này đã quá tồi tệ. Nước chẳng còn ngập hết đầu. Chúng ta phải đi”. Chúng đồng ý và xếp hàng chờ chim gặp từng con một bay đi đến nơi hồ rộng nước sâu kia.

Con chim gặp con cá đầu tiên. Sau khi bay đến một nơi, nó đáp xuống và ăn thịt con cá đó. Nó bay lại ao cá và nói: “Bạn cá đã đến hồ và đang bơi lội sung sướng ở đó. Bạn cá đang mong các anh chị đến đó mau để cùng bơi sướng với nhau!”.

Cá nghe càng thêm mừng rỡ, chúng sắp được cứu đến nơi hạnh phúc. Chúng bắt đầu nôn nóng và chen lấn để được gặp đi.

Con chim cứ gặp từng con đi và ăn thịt. Cuối cùng, nó còn quay lại cái ao coi còn con cá nào nữa không, nhưng chỉ



còn thấy một con cua. Con chim tiếp tục giở cái trò lừa bịp với con cua về cái hồ rộng nước sâu đó.

Con cua có vẻ hoài nghi. Cua hỏi con chim làm cách nào để đến được hồ nước. Con chim cũng nói y vậy, nó sẽ gắp cua bằng hai bàn chân móng vuốt của nó. Nhưng con cua có trí tuệ hơn cá. Cua nói với chim: “Bây giờ như vậy, tôi sẽ ngồi trên lưng anh, hai tay (hai càng) sẽ ôm lấy cổ anh. Nếu anh mà lừa tôi, tôi sẽ bóp cổ anh bằng hai cái càng cứng ngắt của tôi”.

Con chim nghe thấy bực mình, nhưng nó vẫn thử chở con cua, vì nó tin rằng thế nào cũng có cách hạ xuống và mổ thịt con cua đó. Vậy đó, cua ngồi lên lưng chim và chúng bay lên.

Con chim bay lòng vòng, tìm nơi đáp xuống. Nhưng mỗi khi nó bắt đầu hạ xuống vùng đất nào đó, con cua siết hai càng bóp cổ nó. Chim nghẹt thở, thậm chí không kêu được nữa, chỉ khè khè, rẹt rẹt trong cổ họng. Cuối cùng nó chịu thua và chở con cua về lại ao nước cũ.

Nếu ta giống như mấy con cá đó, ta nghe theo những lời hấp dẫn đó... Không ai có thể mang lại cho ta niềm hạnh phúc siêu thế đích thực. Nếu ta bị hấp dẫn quay lại con đường thế tục (hoàn tục), ta chẳng bao giờ tìm thấy niềm hạnh phúc cao quý siêu thế đó trong tâm. Đó là những trở ngại và chạm bẫy chúng ta thường gặp phải trên bước đường tu hành. Do vậy tôi hy vọng rằng quý vị sẽ khôn khéo, giống như con cua kia.

## 40

**Vài Lời Khuyên Cuối Cùng**

Khi tâm chưa được tu tập, chúng ta có xu hướng chỉ tin vào những sự thích và không thích của mình. Chúng ta sống từng giây với ý thích và không thích về thứ này và thứ nọ. Cái gì ta thích, ta cho là tốt. Cái gì ta không thích, ta cho là xấu. Thậm chí ta còn cho những thứ độc hại là tốt. Đúng là vậy, mọi sự tốt xấu đều tùy do cái tâm thay đổi và không đáng tin cậy của chúng ta. Và mọi sự theo cách như vậy thì không liên quan gì đến sự thật, hiện thực, Giáo Pháp, và không đúng với thực tại.

Do vậy chúng ta được dạy phải *đẩy* tâm mình theo hướng giáo pháp, bước vào giáo pháp. (Hướng tâm nhận biết theo quy luật, chân lý, sự thật, hiện thực). Đừng cố đẩy giáo pháp vào tâm. (Đừng bẻ cong sự thật, chân lý, thực tại theo ý của tâm). Cũng giống như tục lệ ở đời, kẻ tiểu nhược thấp hèn phải tìm gặp bậc cao nhân—chứ bậc cao nhân chẳng bao giờ tìm đến chỗ bậc tiểu nhân thấp hèn. Tương tự, nếu ta muốn đi hết con đường của Phật, chúng ta phải thiết tâm đi tìm Phật, tìm ra giáo pháp của Phật và mang giáo pháp về tu tập theo đó. Đừng chờ Phật đến đưa giáo pháp cho mình. Đó là cách tiết kiệm thời gian. (Mà Phật cũng chẳng có ở đây để làm điều đó).

Nói lại, thói tâm cố hữu của chúng ta là: chỉ vì ta thích cái gì, ta cho cái đó là tốt là đúng. Nó tốt nó đúng chỉ là do thói tâm của ta quy định. Đó là cách nhìn ngu mờ của một cái tâm chưa tu tập. Vì vậy, nếu tâm chưa được tu tập đến nơi đến chốn, chúng ta cần *đẩy* nó về phía giáo pháp (Phật Pháp) và dần dần giúp nó tương hợp với giáo pháp (sự thật, chân lý, thực tại, lẽ tự nhiên). Cuối cùng tâm là giáo pháp và

giáo pháp là tâm. Rồi tất cả mọi hành vi đều là giáo pháp. Suy nghĩ là giáo pháp. Mọi thứ chúng ta làm đều là giáo pháp; đó là chân lý, là sự thật, là lẽ chân thực.

Chuyện một con rùa và một con rắn ở trong rừng. Rừng bị hỏa hoạn và rắn rùa cùng đang cố chạy thoát. Con rùa bò chậm chậm, nó thấy con rắn đang bò lướt qua mặt nó. Nhưng rùa lại thấy đáng thương cho con rắn. Sao vậy? Rắn không có chân, nên rùa nghĩ nó khó mà thoát khỏi trận lửa. Nó muốn giúp đỡ con rắn. Nhưng khi lửa lan tới, con rắn phóng thoát dễ dàng khỏi lửa, còn rùa bốn chân chạy không kịp và bị chết thui ở đó.

Đó là sự ngu si của con rùa. Nó nghĩ, nếu ai có chân, người ấy có thể di chuyển. Nếu không có chân, không thể đi đến đâu. Nghĩ vậy nên nó lo giúp con rắn. Nó nghĩ rắn sẽ chết chắc vì không có chân để chạy. Nhưng con rắn vẫn bình thản, nó chẳng lo lắng gì, vì nó có thể phóng nhanh thoát khỏi rừng lửa.

Chỗ này muốn nói đến những người có cách nghĩ ngu si. Họ cảm thấy thương hại cho ta (những người tu hành) và coi ta là ngu si bởi vì ta không giống họ, không có cùng cách nhìn và cách hiểu biết giống họ. Nhưng thực ra ai ngu si hơn ai?

Nhiều người nhìn những người theo đạo Phật với con mắt coi thường, họ nghĩ những người theo đạo Phật là tầm thường, chẳng có gì đáng khen ngợi.

(Ở Việt Nam, mỗi khi có người nói về đạo Phật, những người nghe thường nghĩ “Ông này sợ chết nên mới nói chuyện Phật chuyện tu”. Những người nghĩ như vậy mới thực là kẻ đáng thương, vì họ chẳng hiểu bản chất của sự sống đích thực là gì và Phật giáo đích thực nói gì).

Khi bạn là một người theo đạo Phật, những người khác thường nhìn vào bạn và cách sống của bạn và sự quan tâm của bạn về Phật pháp, họ cho rằng đó là những việc vô nghĩa. Một số người thì mới đọc đâu đó vài hàng về Phật giáo thì lên giọng nói rằng, nếu bạn muốn tu hành thì nên cạo đầu đi tu, đó mới gọi là tu. Thực ra, cạo đầu vô chùa (thọ giới) không phải là điều quan trọng. Quan trọng là cách tu tập của mình có đúng đắn hay không!. (Vào ở chùa to hoặc sống trong thiền viện nổi tiếng nhưng việc tu hành không đúng đắn thì cũng chỉ là số không).

Những người tại gia sống trong cảnh dục giới. Họ có gia đình, tiền tài, của cải và quăng mình vào trong đời sống xã hội. Nhưng nhiều lúc họ nhìn thấy sự thật, đôi lúc họ có những trí tuệ sáng suốt (minh sát) và nhìn thấy giáo pháp nhanh hơn những tăng ni trong tự viện. Họ nhìn thấy tội lỗi và họ buông bỏ. Họ có thể buông bỏ những thói tâm bất thiện sau khi tự mình nhìn thấy chúng một cách rõ ràng bằng những trải nghiệm của mình. Sau khi nhìn thấy những điều nguy hại và buông bỏ nó, họ dùng khả năng đó để sống trong đời để mang lợi lạc đến cho mình.

Ngược lại, chúng tôi là người cạo đầu đi tu nhưng có thể mơ có được một đời sống tại gia, có thể nghĩ rằng đời sống ngoài xã hội thật thú vị. “Đúng vậy, tôi có thể làm ruộng và có tiền, rồi sẽ có gia đình, nhà cửa tốt đẹp”. Chúng tôi chẳng biết được đời sống đó thực sự như thế nào. Những người tại gia vẫn đang làm vậy, cày cấy cả lưng ngoài đồng, vất vả để kiếm tiền và sinh tồn. Nhưng đối với kẻ xuất gia như chúng tôi, cuộc sống đó chỉ là mơ tưởng trong đầu. (Thực sự chúng tôi ngồi đây không ném trái được thực tiền của đời sống đó).

Người tại gia coi vậy chứ có nhiều sự thông suốt và minh mẫn. Họ làm gì cũng thực sự làm đến nơi đến chốn. Ngay cả khi uống rượu, họ cũng uống thiết cho đến cùng, và họ thực sự nếm trải sự say rượu là gì, sự si mê và địa ngục là gì. Còn chúng tôi ngồi đây chỉ biết tưởng tượng về sự nếm trải đó mà thôi. Do vậy, vì người tại gia nếm trải nhiều thứ, nên họ có nhìn thấy và chán bỏ những thứ nguy hại (bất thiện) nhanh hơn những người như chúng tôi chẳng hề trải nghiệm những thứ đó. Họ có thể nhận ra (chứng ngộ) giáo pháp nhanh hơn các tăng ni.

(Họ không cạo đầu vô chùa từ lúc năm tuổi, bảy tuổi. Họ có quá nhiều và nếm trải quá nhiều khổ đau trong đời, nên một số người trong họ biết rõ khổ đau ra sao và tìm ra cách tránh bỏ chúng. Họ có nhiều khoái lạc và hạnh phúc thế tục, nên họ biết chúng cũng là khổ và bất toại nguyện ra sao, và họ từ bỏ chúng dễ dàng hơn. Họ sống từng giây phút với tất cả tâm trạng: khổ, sợ, khoái lạc, đau thương, vui, buồn, tỉnh, mê, đúng, sai, công, tội, yêu, ghét, tham, chán... nên họ dễ nhận ra bản chất đích thực của sự sống, họ dễ suy nghiệm và nhìn thấy bản chất vô thường, khổ và vô ngã của mọi sự sống. Nói chung, họ có quá đủ những thứ khó khổ trong đời mà Phật đã nói. Chỉ cần họ suy xét thêm về chúng, nhìn ra lẽ vô thường sinh diệt của chúng, thì họ có thể đạt đến trí tuệ và sự buông bỏ sâu sắc hơn và nhanh hơn các tăng ni.

Một số họ làm được, thực vậy. Thời Phật cũng vậy, những người giác ngộ giáo pháp đến thánh quả Bất Lai thường là những cư sĩ tại gia, theo kinh điển nguyên thủy ghi lại.)

Một người phải tự là nhân chứng cho chính mình. Đừng lấy người khác làm điều đó cho mình. Có nghĩa là ta phải học cách tin vào mình. Người khác có thể nói ta điên

khùng, ta chẳng chấp làm gì. Họ nói vậy có nghĩa họ chẳng hiểu biết gì về giáo pháp. Nhưng nếu ta thiếu tự tin và đi nghe theo lời của những người chưa giác ngộ thì ta chẳng làm được gì, càng thêm nghi ngờ về bản thân mình và giáo pháp. Ở Thái Lan bây giờ nhiều người trẻ vẫn còn quan tâm học hiểu Phật Pháp. Có thể họ đến chùa chiền, tự viện vài lần, rồi bạn bè họ trêu chọc, nói này nói nọ, chê bai là đưa học đòi, đưa sợ chết, đưa lạc hậu. Rồi bạn bè lại lôi cuốn: sao không đi chơi, tán gẫu, liên lạc? Sao không cùng đi coi phim hay uống bia mà lại đến chùa làm gì. Bộ chán sống lắm sao? Cứ bị vài lần như vậy, họ bỏ đạo theo đòi. Họ không còn tu học gì nữa. (Do vậy, người tu theo đạo Phật đừng nên để ý những lời nói này nói nọ của người khác, đừng nghe lời những người khác, đừng vì sĩ diện xã hội mà không tiếp tục đi tìm lẽ thật của sự sống và giáo pháp cho chính mình).

Lời của kẻ khác, dù họ nói gì, cũng không liên quan gì đến sự tu học của bạn. Bạn không nhìn thấy giáo pháp bởi bạn nghe lời người khác nói. Tôi đang nói đến *Giáo Pháp* đích thực, chữ viết hoa. Dù người nói là người tốt, là người chỉ cho bạn con đường, nhưng đó không phải là sự hiểu biết đích thực. Sự hiểu biết đích thực của mình là do chính mình tự hiểu và tự tu chứng. Ai thực sự gặp gỡ Giáo Pháp tức người đó đã tự thân chứng ngộ từ bên trong mình. Do vậy Đức Phật đã từng nói nhiều lần, Phật chỉ là người chỉ đường, còn chúng ta phải tự mình bước đi trên con đường đó. Phật chỉ đường chứ không chở ta đến đích. Cũng giống như người chỉ bán cho ta cái cày để cày ruộng. Người đó không cày giùm cho ta. Ta phải tự cày cho mình. Đừng chờ người bán cày đến cày. Người ấy chỉ bán cày, phần ta phải tự cày.

Đó là việc tu hành. Phật chỉ chỉ cách thức. Phật không phải là người tu giùm ta. Nếu chúng ta hiểu được lẽ này, chúng ta sẽ thấy dễ chịu hơn, rồi sẽ tự tu tập cho mình. (Chứ

không còn dựa vào Phật, không còn cầu xin Phật ban ơn, ban phước cho mình. Không còn than trách sao Phật không phù hộ cho mình mau đắc đạo). Hãy tự tu hành rồi sẽ có kết quả. Phải tự tu thì mới có kết quả.

-----

Những giáo lý có thể rất sâu sắc, người nghe có thể không hiểu thấu. Nhưng không sao. Đừng bị rối trí vì sự sâu sắc hay cách diễn giải thâm sâu nào cả. Hãy thực hành một cách thiết tâm, và bạn sẽ đạt đến sự hiểu biết thực thụ về nó—nó sẽ dẫn bạn đến nơi những giáo lý mà bạn đang nghe.

Đừng dựa vào những nhận thức của người đời. Quý vị có bao giờ nghe chuyện người mù và con voi chưa? Đó là một ví dụ hay của Phật. Giả sử có một con voi và một đám người mù đang cố miêu tả về con voi. Người sờ trụng chân thì nói con voi giống một cái cây cột. Người khác sờ trụng tai thì nói nó giống cái quạt. Người sờ chỗ đuôi voi thì tả voi giống cái chổi quét nhà. Người sờ trụng mình voi thì lại tả voi khác hẳn với những thứ mấy người kia đã tả.

Rốt cuộc chẳng có ai đúng. Mỗi người sờ trụng một bộ phận của voi và tả theo mỗi cách khác nhau. Nhưng chỉ có một con voi đứng đó. Trong tu tập cũng xảy ra kiểu đó. Khi mới có một chút hiểu biết hoặc kinh nghiệm, ta thường có những ý nghĩ hạn chế, nông cạn. Khi chúng ta đến gặp những vị thầy để họ giảng bày, ta cứ cố phân vân không biết họ chỉ giáo đúng hay sai, hoặc phân vân vì cách dạy của thầy này có khác với cách dạy của thầy khác. (Ta cứ bày đặt xem xét, so sánh, hý luận về các sư các thầy). Thậm chí có người tu không lo tu mà cứ đi khắp nơi học thử thầy này, học thử thầy khác. Họ cứ phán đoán, suy xét, đánh giá, so sánh về các phương pháp tu tập của thầy này, thầy nọ. Do vậy, đến khi họ ngồi xuống thiền, họ bị rối tâm rối trí, chẳng biết cách nào là đúng, cách nào là sai. “Ông thầy này chỉ cách này.

Nhưng thiền sư kia chỉ cách khác. Sao cách của các ông thầy khác nhau hoài vậy”. Cứ như vậy sẽ dẫn đến nhiều hoài nghi. (Mà cứ nghi ngờ thì làm sao thiền được?).

Bạn có thể nghe đồn về những thiền sư giỏi và nổi tiếng, và bạn tìm đến học tu từ họ. Bạn đến tu học từ các thiền sư Thái Lan, Miến Điện, Tích Lan, rồi lại đến học từ các thiền sư Thiên Tông, các thiền sư thiền minh sát, và từ nhiều loại thầy khác nhau. Theo tôi nghĩ, có lẽ quý vị đã học quá đủ rồi, đâu cần phải đi học phái này phái nọ, thầy này thầy nọ nữa để làm gì. Nhưng quý vị luôn có xu hướng đứng núi này trông núi nọ, muốn nghe thêm, muốn học thêm, so sánh, phán đoán và kết cuộc là chỉ chuốc thêm nhiều hoài nghi về các phương pháp tu tập. Mỗi người thầy bạn đến học thêm có lẽ chỉ làm tăng thêm sự rối trí trong đầu bạn mà thôi.

(Bạn hãy tu để xem kết quả ra sao, để xem phương pháp bạn đang tu là đúng đắn hay không, trước khi nghĩ đến việc tìm học những phương pháp thiền tập khác. Nhiều khi phương pháp tu hiện tại là rất phù hợp với bạn, nhưng vì do bạn không tu đến nơi đến chốn, nên chưa có kết quả gì.)

Vì lẽ đó, Đức Phật đã nói: “Ta giác ngộ nhờ vào nỗ lực tự thân, chứ không phải nhờ có thầy”. Một du sĩ hỏi Phật: “Ai là thầy của ngài?”. Phật trả lời: “Ta không có thầy. Ta đạt đến giác ngộ bằng nỗ lực tự thân”. Nhưng du sĩ đó không tin, ông ta lắc đầu và bỏ đi. Có lẽ ông ta nghĩ Phật bịa đặt, và do vậy không tin vào những gì Phật nói. Ông ta (cũng như rất nhiều người ngày đó và bây giờ) nghĩ rằng không ai có thể đạt đến thứ gì nếu không có người thầy chỉ dẫn, kiểu như ‘không thầy đố mày làm nên’.

Ta đến học sư thầy, thầy dạy chúng ta phải dẹp bỏ tham và sân. Thầy nói đó là hai thứ nguy hại nhất cần phải loại bỏ. Chúng ta nghe theo và tu tập. Nhưng việc loại bỏ



tham sân không phải xảy ra nhờ vào lời chỉ dạy của thầy; chúng ta phải tự mình tu tập để loại bỏ được chúng. Nhờ vào việc tự mình tu tập, ta mới có thể nhận biết (chứng nghiệm, chứng ngộ) mọi sự cho chính mình. Ta nhìn thấy tham trong tâm và ta từ bỏ nó. Ta nhìn thấy sân trong tâm và ta từ bỏ nó. Người thầy đâu có từ bỏ hay loại bỏ nó giùm cho bạn. Thầy chỉ dạy ta từ bỏ tham và sân, nhưng lời chỉ dạy đó đâu thực sự loại bỏ tham sân trong tâm bạn. Chính bạn phải tự tu tập và loại bỏ chúng. Chính bạn tu tập để chứng ngộ điều đó. Bạn phải tự hiểu biết về chúng.

Giống như Phật chỉ gặp chúng ta đang lang thang trôi giạt và Phật mang chúng ta về lại đầu đường. Phật nói: “Đây mới là đường đi—giờ con hãy tự bước đi”. Phật không giúp chúng ta đi. Chúng ta phải tự đi. Khi bạn bước đi trên con đường đạo và tu tập giáo pháp, bạn sẽ gặp thấy Giáo Pháp, đó là vượt trên mọi thứ mà người ta có thể miêu tả cho bạn. (Khi bạn nhìn thấy Giáo Pháp, bạn sẽ hiểu đó là gì, chỉ có bạn mới tự mình chứng ngộ được Giáo Pháp là gì). Do vậy, một người giác ngộ bằng nỗ lực tự thân, hiểu rõ về quá khứ, vị lai và hiện tại, hiểu rõ về nhân quả. Lúc đó sẽ không còn nghi ngờ gì nữa.

Chúng ta đang nói về sự từ bỏ và tu dưỡng tâm, sự buông bỏ và phát triển tâm. Nhưng khi người tu đã chứng ngộ đạo quả thì không còn phải từ bỏ hay tu dưỡng thêm điều gì nữa. Đó là nơi không còn thêm tốt, bỏ xấu gì nữa. Phật đã nói chỗ này chính là chỗ chúng ta cần tu tập để đi đến. Đây là chỗ đến, nhưng người ta thường không muốn tu đến chỗ dừng lại ở chỗ này. Sự nghi ngờ và dính chấp (những gông cùm) vẫn còn bắt họ đi tiếp, bắt họ động vọng, làm họ rối tâm, ngăn không cho họ dừng lại chỗ này. Cho nên trong chuyện tu hành, một người thì đã đến chỗ này, còn những người khác thì vẫn còn đi quanh đi quẩn ở nơi khác.

Người đến nơi nói gì thì những người khác chẳng hiểu ra được anh ta nói gì. Những người khác có thể có những hiểu biết trí thức về những thế giới của họ, nhưng đó không phải là loại hiểu biết thực tu về chân lý, về sự thật.

Thông thường trong đạo Phật chúng ta nói về những thứ cần phải tu dưỡng và những thứ cần phải từ bỏ, về việc tăng trưởng tâm tích cực (thiện) và loại bỏ tâm tiêu cực (bất thiện). Nhưng khi người tu đã đi đến nơi, thiện hay bất thiện cũng không còn. Kết quả cuối cùng là chấm dứt mọi thứ, cả thiện và bất thiện. Có hai cấp, học nhân và vô học nhân. Học nhân (*sekha*), đó là người vẫn còn tu học, vẫn còn tu tập để phát huy thiện và loại bỏ bất thiện. Vô học nhân (*asekha*) là người đã đến nơi, người không còn phải tu tập điều gì nữa. Khi tâm đã đạt đến mức chứng ngộ hoàn toàn, chẳng còn gì để tu tập nữa. Những vô học nhân như vậy không còn cần phải dùng những quy ước về giáo lý và thực hành nữa, không cần phải dùng những phương pháp và giảng giải mà Phật và tổ đã chế ra để dùng cho các học nhân như chúng ta nữa. Vô học nhân là những người [chúng ta lại dùng chữ 'vô học nhân' theo kiểu quy ước ở đây] đã diệt bỏ tất cả mọi ô nhiễm trong tâm. Đó là người giác ngộ.

Người học nhân (*sekha*) phải tu tập từ đầu các bước của con đường đạo, từ đầu cho đến cuối. Sau khi người ấy hoàn thành con đường, người ấy được gọi là người vô học nhân (*asekha*), có nghĩa là người không cần tu học nữa, bởi vì mọi thứ đã xong, (không còn gì để làm nữa). Những thứ cần phải tu tập đã làm xong. Nghi ngờ đã chấm dứt. Không còn phẩm hạnh nào cần phải tu dưỡng nữa. Không còn ô nhiễm nào cần phải loại bỏ nữa. Chỗ này đang nói về một cái tâm trống không. (Một cái tâm trong suốt). Khi đã giác ngộ như vậy, người tu chẳng còn bị tác động bởi bất cứ thứ gì thiện hay bất thiện nữa. Người tu không còn bị lay chuyển bởi bất cứ

thứ gì mình gặp phải, người tu trở thành thánh nhân, và bậc thánh nhân ấy sống trong bình an và hạnh phúc.

-----

Trong cõi vô thường này, nhiều lúc chúng ta khó tìm ra một người thầy là bậc chân tu để chỉ ra con đường tu cho chúng ta. Nhưng có lúc cũng gặp được. Nhưng cơ duyên đó không phải dễ có. Khi không có sư thầy chỉ dẫn, chúng ta bị dục vọng dày đặc che mờ tâm trí, và cả xã hội sống theo đường lối của tham, sân, si. Do vậy, thời buổi bây giờ Phật giáo dường như phải tự xoay sở để tồn tại. *Phật giáo đang được thực hành một cách rất xa vời với ý nghĩa đích thực của nó, xa vời với giáo pháp đích thực*, nhưng chúng ta cũng nên cố gắng tận dụng mọi cơ duyên có được để tu hành. (Gặp được một sư thầy bậc chân tu là điều quý hiếm, hãy tận dụng cơ hội đó).

Khi Đức Phật bát-niết-bàn, nhiều loại đệ tử khác nhau đã có những cảm giác khác nhau. Có những đệ tử đã giác ngộ giáo pháp, nên khi họ nhìn Đức Phật bát niết-bàn họ vui vẻ nghĩ rằng: “Đức Phật đã khéo đi, bậc Thiện Thệ, Phật đã đi đến bình an”. Nhưng đối với những đệ tử chưa giác ngộ giáo pháp, vẫn còn những ô nhiễm trong tâm, thì lại nghĩ rằng: “Đức Phật chết rồi! Giờ ai sẽ chỉ dạy cho chúng ta đây?. Người để chúng ta kính lạy bây giờ đã mất”. Họ khóc than và nước mắt chảy dài. Thiệt là tệ hại, họ khóc lóc vì Đức Phật, giống như một đám người mất cha. Họ suy nghĩ như kẻ khờ, họ sợ rồi chẳng có ai để chỉ dạy cho họ. Nhưng những người tỉnh thức thì hiểu rõ Đức Phật chính là Giáo Pháp này Phật đã dạy cho chúng ta. Mặc dù Phật đã đi xa, nhưng giáo lý của Người vẫn còn đây. Do vậy, tinh thần tu hành của họ vẫn mạnh mẽ, vì họ đâu bị thiếu đi phương tiện để tu tập, vì họ hiểu Đức Phật không chết, Giáo Pháp vẫn còn đây.

Chúng ta có thể thấy rằng chẳng có gì có thể giúp người ta giải trừ hết những phiền não, đau đớn và khó khổ trên thế gian. Người đời trên thế gian vẫn đang tranh đấu, chiến đấu, đau khổ và chết chóc khắp nơi bằng những kiếp sống vô minh, không bao giờ nhìn thấy ánh sáng giúp giải thoát, bởi vì họ chẳng bao giờ thử bước đi trên con đường đạo đích thực. Vì vậy, chúng ta hãy cố gắng hết sức dành trọn tâm và thân này của chúng ta vào việc khám phá sự thật về tâm linh và đức hạnh, vào việc trở thành một chúng sinh thực thụ sống theo giáo pháp. Chúng ta không cần nhìn ngó người khác, không cần chê trách người thiếu đức hạnh. Ngay cả khi những người thân yêu nhất của chúng ta cũng không chịu tu học gì cả, chúng ta cứ tu học trước cho chúng ta. (Không cần phải chờ có ai tu học chung, đồng tình, ủng hộ hay khen ngợi thì chúng ta mới tu học). Trước khi chúng ta nói hay buồn lo về những nhược điểm của người khác, chúng ta cứ tự lo tu tập cho chính mình, *ngay từ bây giờ*.

Ngoài Giáo Pháp ra, không có gì có thể mang lại sự bình an và hạnh phúc đích thực trên thế gian này. Ngoài Giáo Pháp ra, chỉ có sự đấu tranh, được mất, ghen tỵ và ác ý. Ngược lại, người bước vào Giáo Pháp buông bỏ tất cả mọi thứ và trải rộng lòng từ bi. Sống với Giáo Pháp được một chút cũng mang lại lợi lạc cho mình. Khi một người có những đức tính sống như vậy, con đường đạo của Đức Phật sẽ nở hoa kết quả.

*Quyển 2*

# GIÁC THỪA

*(Bodhiyana)*



## Học Cách Lắng Nghe

<sup>8</sup>Trong một lần gặp không chính thức vào một buổi chiều tại nơi ở của thiền sư Ajahn Chah, thầy nói rằng: “Khi bạn lắng nghe Giáo Pháp, bạn phải mở rộng trái tim và hòa mình vào giữa trái tim. Đừng cố nghe chỉ để thu thập những điều mình nghe được hoặc cố khắc ghi nó vào trong trí nhớ. Cứ để Giáo Pháp chảy vào trong tim bạn khi nó tự phơi bày, và bạn chỉ cần tiếp tục mở rộng trái tim để đón nhận dòng chảy đó ngay trong giây phút hiện tại. Giáo Pháp tự hiển hiện theo đường lối của nó, chứ không phải nhờ vào nỗ lực cố nghe, cố nhớ của phía người nghe.

“Tương tự vậy, khi bạn giảng giải về Giáo Pháp, bạn cũng không cần dùng sự cố gắng nỗ lực. Giáo Pháp sẽ tự nó trôi chảy từ giây phút hiện tại theo những hoàn cảnh lúc đó. Kể cũng lạ, như tôi biết có nhiều người đến gặp tôi không phải để nghe giảng về Giáo Pháp, nhưng Giáo Pháp lại có mặt. Tự nó hiển hiện. Giáo Pháp tự tuôn chảy ra mà không cần phải cố ý hay cố gắng. Rồi thì bỗng nhiên những người đó thấy rất muốn lắng nghe về Giáo Pháp. Họ nghe Giáo Pháp một cách trôi chảy. Nhưng nếu họ chính thức yêu cầu được nghe bài giảng đó thì bài giảng đó chẳng ra sao đối với họ. Không được gì. Giáo Pháp không xuất hiện theo cách cố ý của ta. Chúng ta làm sao đây? Tôi không biết tại sao, nhưng tôi biết nó là như vậy. Mặc dù có nhiều người với nhiều trình độ tiếp thu khác nhau, còn bạn thì ở một trình độ nào đó, nhưng khi bạn nói, tự Giáo Pháp nó diễn ra trôi chảy.

---

<sup>8</sup> [Giảng vào tháng 9, năm 2521 PL (1978) ở chùa Wat Nong Pah Pong, tên gọi nhanh là Wat Pah Pong].

Nếu bạn phải giảng giải giáo pháp cho người khác, cách tốt nhất là bạn đừng nghĩ về nó. Đơn giản quên nó đi. Bạn càng nghĩ càng tính về cách cách giảng như thế nào, thì nó càng tồi tệ hơn. (Nó thiếu tính tự nhiên). Khó thiết phải không? Đôi lúc bạn đang giảng bày một cách trôi chảy, ai đó đặt một câu hỏi. Từ đó bắt đầu lạc hướng qua đề tài khác. Nhưng bạn vẫn tiếp tục giảng bài trôi chảy. Hình như trong ta có một nguồn lực vô hạn, bạn không bao giờ đuối sức.

“Tôi chẳng nghi ngờ gì về Đức Phật có khả năng hiểu biết từng căn cơ, tính khí và trình độ tiếp nhận của những chúng sinh khác nhau. Đức Phật dùng những cách giảng dạy khác nhau cho những người khác nhau, vì Phật biết được nhu cầu của từng người. Đó cũng là cách giảng dạy ngẫu nhiên và tự nhiên (không soạn bài trước, không tính trước; chỉ tùy duyên, tùy theo nhu cầu của những người nghe lúc đó). Không phải Phật dùng thần thông siêu phàm, đơn giản là Phật rất nhạy cảm với nhu cầu lắng nghe của số đông người đang lắng nghe. Sau khi giảng về một đề tài, Phật thường hỏi mọi người đã từng nghe giáo lý đó trước đây chưa. Mọi người trả lời là chưa từng nghe, Phật nói với họ Phật cũng chưa từng nghe trước đó. (Có nghĩa là Phật cũng chưa bao giờ nghe mình giảng ‘y bài’ như vậy trước đó lần nào).

“Cứ luôn tu tập dù bạn đang làm gì. Tu tập không phụ thuộc vào tư thế, đang ngồi hay đang đi. Thay vì vậy, nó là một sự tỉnh giác liên tục của dòng chảy của tâm thức và những cảm giác của mình. Dù trong bất cứ lúc nào, cứ luôn thiết lập bản thân mình như vậy và luôn luôn tỉnh giác một cách chánh niệm về dòng chảy đó”. Sau đó thiền sư Ajahn Chah nói thêm: “Tu tập là không đi tới, nhưng có một sự di chuyển về phía trước. Cùng lúc, tu tập là không đi lùi, nhưng có một sự di chuyển lùi. Và cuối cùng, tu tập là không phải



dừng lại và đứng yên, nhưng có sự dừng lại và đứng yên. Do vậy có sự đi tới, có sự đi lui và có sự đứng yên, nhưng ta rất khó nói nó là một trạng thái nào trong ba trạng thái đó. Rồi cứ tiếp tục tu tập cho đến một lúc không còn đi tới, đi lui hay đứng yên. Chỗ đó là chỗ nào?."

Vào một dịp tình cờ khác, thiền sư nói rằng: "Để định nghĩa về đạo Phật một cách không dùng nhiều từ ngữ, chúng ta có thể nói gọn rằng: "Đừng dính chấp vào thứ gì. Hòa hợp với thực tại, hòa hợp với mọi thứ như chúng là!".

## 42

### Những Mảng Rời Của Giáo Lý

<sup>9</sup>Tất cả quý vị đã tin vào Phật giáo nhiều năm nay nhờ nghe được nhiều giáo lý Phật giáo từ những nguồn kinh sách và giảng dạy khác nhau, đặc biệt là từ những nhà sư, nhà giáo. Nhiều lúc Phật giáo được giảng giải bằng những từ mô phạm, to tát và cao siêu nên Phật tử sau khi nghe rất khó đem ứng dụng vào đời sống. Nhiều lúc khác thì Phật giáo lại được giảng dạy bằng những ngôn từ cấp cao, thuật ngữ, đặc ngữ đến mức mà khi nghe chẳng mấy ai hiểu được, đặc biệt là những lúc họ giảng dạy với nhiều từ ngữ của kinh điển cổ xưa. Cuối cùng, có những lúc giáo lý Phật Pháp được giảng giải một cách cân bằng, không quá trừu tượng hay thâm sâu, không quá to tát cũng không quá chuyên biệt, chỉ vừa đủ vừa đúng cho người nghe hiểu được và họ có thể tu tập để mang lại lợi lạc cho mình. Hôm nay tôi muốn chia sẻ với quý vị những giáo lý thuộc loại tôi đã dùng để chỉ dạy những học trò của tôi trước kia; tôi hy vọng những giáo lý này sẽ mang lại được ít nhiều lợi lạc cho bản thân quý vị lắng nghe hôm nay.

#### **Người muốn thấu đạt Phật Pháp:**

Người muốn thấu đạt Phật Pháp trước nhất phải có được lòng tin hay sự tự tin làm chỗ đứng. Người ấy cần phải hiểu rõ ý nghĩa Phật Pháp như sau:

- **Phật:** là “người biết”, người có được sự trong sạch, sự sáng tỏ và sự bình an trong tâm.

---

<sup>9</sup> [Giảng cho Phật tử tại gia tại chùa Wat Pah Pong năm 1972].

• **Giáo Pháp:** những phẩm hạnh trong sạch, sáng tỏ, và bình an có được (khởi sinh) từ giới hạnh đạo đức, thiền định, và trí tuệ [Giới, Định, Tuệ].

Do vậy, người đạt đến (chứng ngộ) Phật Pháp là người tu dưỡng và phát triển Giới, Định, Tuệ bên trong tâm mình.

• **Bước theo con đường Phật Pháp:**

Lẽ thường tình, người muốn về đến nhà không phải là những người ngồi nghĩ suy về sự đi về nhà. Họ phải thực sự thực hiện việc đi về nhà, đi đúng hướng thì mới về đến nhà được. Nếu họ đi sai đường thì họ sẽ gặp khó khăn như sinh lầy, sông ngòi, núi non cách trở, và lạc đường lạc lối. Hoặc có thể đi vào chỗ nguy hiểm và chẳng bao giờ về được đến nhà.

Người về đến nhà có thể yên nghỉ một cách thoải mái. Nhà là nơi nghỉ ngơi của thân và tâm. Giờ họ đã thực sự ở trong nhà. Nhưng nếu có người chỉ đi ngang ngôi nhà đó hoặc chỉ dạo quanh bên ngoài ngôi nhà, người ấy cũng chẳng được lợi lạc gì sau chuyến đi dài.

Tương tự, bước đi trên con đường để đạt đến Phật Pháp là việc mỗi người phải tự làm cho mình, vì chẳng ai có thể làm cho mình, không ai tu giúp mình được. Và chúng ta cần phải đi đúng đường giới, định, tuệ cho đến khi chúng ta tìm thấy chân hạnh phúc của một cái tâm trong sạch, sáng tỏ và bình an. Đó là những kết quả của việc bước đi trên con đường chánh đạo.

Tuy nhiên nếu người chỉ có kiến thức từ sách vở và kinh điển, từ những bài kinh và bài giảng, thì người ấy chỉ có được “bản đồ” của chuyến đi mà thôi. Nếu chỉ có bản đồ mà không đi đâu thì cả trăm kiếp sau cũng chẳng bao giờ đi đến đâu, chẳng bao giờ biết đến sự trong sạch, sự sáng tỏ và sự bình an của tâm có nghĩa là gì. Nếu chỉ có loại kiến thức như vậy thì cũng uổng phí thời gian cuộc đời mà thôi, chưa đạt

đến ích lợi thực sự của việc tu hành. Sư thầy chỉ là những người chỉ hướng chỉ đường, còn tu hành hay không là việc của chúng ta. Nếu chúng ta chịu thực hành thì sẽ có được kết quả lợi lạc. Tất cả là do chúng ta.

Giả như có một bác sĩ kê thuốc cho một người bệnh, Trên chai thuốc có ghi rõ hướng dẫn cách dùng. Nếu người bệnh cứ ê a đọc cả trăm lần hướng dẫn nhưng không uống thuốc thì cũng chẳng ích gì, thậm chí bệnh còn nặng hơn hoặc chết. Chỉ đọc chứ không chịu uống thuốc. Rồi trước khi chết còn than phiền ông bác sĩ đó không giỏi, kê thuốc gì mà đọc cả trăm lần vẫn không hết bệnh.

Người bệnh thật là ngu si, chỉ đọc hướng dẫn mà không làm theo hướng dẫn. Chúng ta cũng vậy, cả đời chỉ học, đọc, hiểu, tụng đủ loại kinh kệ [đó là những lời hướng dẫn của Phật] nhưng chẳng mấy ai trong chúng ta chịu làm theo hướng dẫn. Chẳng mấy ai chịu tu tập.

Những lời dạy của Phật là để hướng dẫn chúng ta chữa trị căn bệnh của tâm, làm cho tâm quay trở lại trạng thái tinh khiết lành mạnh “như xưa” của nó. Đức Phật giống như một thầy thuốc hướng dẫn cách trị các căn bệnh của tâm. Thực ra, Phật là vị lương y siêu xuất nhất thế gian.

Trong chúng ta ai cũng có những căn bệnh của tâm, không ngoại trừ ai. Khi bạn có tâm bệnh, bạn có tìm đến Giáo Pháp như là thuốc để giúp điều trị không? Con đường đạo của Phật Pháp không phải dành cho thân. Bạn phải bước đi trên con đường đó bằng tâm thì mới đạt đến những lợi lạc. Có ba loại người tu:

Loại thứ nhất: Họ hiểu rõ họ cần phải tự mình tu tập, và biết cách tu tập. Họ nhận Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng) làm nơi nương tựa và quyết tâm thực hành theo những giáo lý của Phật một cách chuyên cần. Những người này chỉ mới

đẹp bỏ được những tục lệ, lễ nghi mê tín. Họ biết dùng lý lẽ nhân duyên nhân quả để xem xét và tự mình hiểu được bản chất những thứ trên thế gian. Họ thuộc nhóm những người tin theo đạo Phật. Đó là những thiện nam, tín nữ.

Loại thứ hai: Nhóm này gồm những người đã tu tập và đạt đến lòng tin bất thối chuyển vào Phật, Pháp, Tăng. Họ cũng đã đạt đến sự hiểu biết thấu suốt vào bản chất của mọi pháp trên thế gian (những hiện tượng hữu vi).

Những người này đã dần dần loại bỏ những ràng buộc và dính chấp. Họ không còn chấp thủ vào thứ gì và tâm họ hiểu biết sâu sắc về Giáo Pháp. Tùy theo mức độ trừ bỏ những dính chấp (tập khí, gông cùm) và mức độ trí tuệ, họ được gọi là những người Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai. Đó là những bậc thánh nhân.

Loại thứ ba: Đây là những người đã tu tập và đã thể nhập vào Phật thân, Phật ngôn và Phật tâm. Họ vượt trên thế gian và đã hoàn toàn phá bỏ tất cả mọi gông cùm dính chấp. Họ được gọi là những bậc A-la-hán, những người đã giải thoát, đó là bậc cao nhất trong các bậc thánh nhân.

### • Cách Làm Trong Sạch Giới Hạnh Của Một Người

Giới hạnh là những kiêng cử và tự kỷ luật của thân (làm) và miệng (nói). Theo quy tắc đạo Phật, giới hạnh được phân thành nhiều loại cấp khác nhau dành cho những Phật tử tại gia và những Phật tử xuất gia. Tuy nhiên, nói chung, có một đặc tính căn bản—đó là ý định (ý hành). Khi chúng ta luôn để tâm, ý thức, chánh niệm, tự hiểu biết rõ ràng, chúng ta có ý hành đúng đắn (về những điều mình làm). Tu tập sự chánh niệm (*sati*) và sự tự hiểu biết rõ ràng (*sampajañña*) sẽ giúp tạo nên đức hạnh thiện lành.

Giống như lẽ thường, khi chúng ta mặc quần áo dơ, thân chúng ta dơ dáy thì tâm sẽ cảm thấy khó chịu, bực bội.

Nhưng nếu chúng ta giữ thân thể sạch sẽ, quần áo sạch sẽ thơm tất thì sẽ làm tâm thấy nhẹ nhàng và dễ chịu. Tương tự, nếu giới hạnh không được giữ sạch, lời nói và hành động của chúng ta sẽ dơ bẩn và điều này làm cho tâm không hạnh phúc, nặng nề và khó chịu. Chúng ta bị tách khỏi sự thực hành đúng đắn và do vậy bị rời xa Giáo Pháp, tâm không thấm vào cốt lõi của Giáo Pháp. Những lời nói và hành động của thân phụ thuộc vào tâm, vì tâm điều khiển lời nói và hành động của thân. (Tâm ý là dẫn đầu, tâm ý là chủ đạo). Đơn giản, tâm được tu tập hướng thiện lành, nó sẽ điều khiển lời nói và hành vi của thân theo hướng thiện lành. Do vậy, chúng ta mới luôn luôn cần tu tập cái tâm của chúng ta là vậy. (Đó là ý nghĩa duy nhất của chữ tu tâm, tức là tu sửa và tu dưỡng tâm).

### • **Tu Tập Sự Định Tâm (Thiền Định)**

Tu tập sự định tâm (*samādhi*) là làm cho tâm ổn định và vững mạnh. Điều đó giúp mang lại sự bình an của tâm. Thông thường tâm của ta luôn chuyển động, không ở yên, chạy nhảy liên tục, rất khó mà quản được nó. Tâm cứ chạy theo những phản ứng của các giác quan một cách hoang dại, giống như nước cứ chảy ùa từ cao xuống thấp, bất chấp mọi thứ, không thể uốn thành dòng. Những nhà nông và kỹ sư biết cách quản lý các nguồn nước để phục vụ cho mục đích trồng trọt. Con người khôn hơn hẳn các loài vật, họ biết ngăn đập, làm hồ chứa nước và đào kênh mương dẫn nước theo những luồng chảy – mục đích là phân luồng các hướng chảy của nhiều loại nguồn nước cho ích lợi của mình. Nước dẫn vào chứa trong các hồ chứa lớn có thể để sản xuất ra điện năng. Đó là cách hướng các nguồn nước ở một xứ sở vào mục đích ích lợi, không để cho đủ loại nước tự do chảy một cách hoang dại từ cao xuống thấp.

Tương tự, nếu tâm cũng được ngăn đập và kiểm soát, được tu tập thường xuyên, thì nó sẽ mang lại nhiều lợi lạc. Phật đã dạy rõ: “Cái tâm đã được kiểm soát sẽ mang lại hạnh phúc đích thực, vì vậy hãy tu tập cho tốt cái tâm của mình để có được những lợi lạc cao nhất”. Hãy nhìn xem xung quanh, chúng ta cũng biết cách huấn luyện những con vật như voi, ngựa, trâu bò để dùng vào những công việc mang ích lợi cho con người. Chỉ khi nào những con vật đó đã được thuần luyện thì mới mang lại ích lợi cho mình.

Tâm cũng vậy, khi nào tâm được huấn luyện thì nó sẽ mang lại hạnh phúc, lợi lạc và phúc lành cho mình. Tâm không được tu tập thì không hạnh phúc. Phật và các thánh đệ tử cũng bắt đầu như chúng ta — từ những cái tâm chưa được tu tập. Nhưng sau đó Phật và những thánh đệ tử đã tu tập tâm để trở thành những người hạnh phúc và giác ngộ để chúng ta kính trọng, điều đó cho thấy sự ích lợi vô song của việc tu tập tâm. Thực vậy, nếu nhìn thấy thế giới cũng hưởng thụ được những ích lợi mà các vị Phật và thánh nhân đã mang lại, ngoài cái lợi ích mà họ đã đạt đến bằng cách tu tập tâm để đạt đến sự giải thoát vượt trên thế gian. Cái tâm được huấn luyện và kiểm soát cũng luôn luôn giúp người ta thành công trong tất cả mọi nghề nghiệp, mọi hoàn cảnh sống. Cái tâm được điều phục sẽ giữ cho sự sống của chúng ta được cân bằng, làm mọi việc dễ hơn, hợp lý hơn và kiểm soát tốt hơn các hành vi công việc. Rốt cuộc hạnh phúc của chúng ta sẽ tăng nhiều hơn khi chúng ta tu tập tâm một cách đúng đắn.

Việc tu tập tâm có thể được làm một cách đúng đắn theo nhiều cách, theo nhiều phương pháp tu hành khác nhau. Một phương pháp hữu dụng nhất và có thể thực hành bởi tất cả loại người là phương pháp “Chánh niệm về Hơi thở”. Đó là việc phát triển sự chú tâm vào hơi thở vào và hơi

thở ra. Trong tu viện này, cách tu tập của chúng tôi là tập trung sự chú tâm vào nơi chóp mũi và tu tập sự tỉnh giác vào hơi thở vào và ra với niệm chú chữ “Đức-Phật” (*Bud-dho*). Nếu người tu muốn sử dụng chữ khác hoặc chỉ đơn thuần chú tâm vào luồng hơi thở vào và ra thì cũng tốt. Cứ điều chỉnh cách thực tập sao cho phù hợp với mình. Điều cốt lõi của việc thiền là sự lưu tâm biết rõ, tức là sự tỉnh giác về hơi thở trong giây phút hiện tại, nhờ đó người tu chú tâm chánh niệm được từng mỗi hơi thở vào và hơi thở ra *ngay khi* nó diễn ra. Còn khi đi thiền thì chúng ta cố gắng chú tâm liên tục vào cái cảm nhận ngay khi bàn chân tiếp xúc với mặt đất.

Cách tu tập chánh niệm này phải được thực hành một cách liên tục, đều đặn, càng lâu càng tốt thì mới mang lại kết quả tốt. Đừng có kiểu thiền tập một chút bữa nay rồi đến một tuần hay hai tuần hay cả tháng sau mới thiền tập lại. Tu tập như vậy sẽ không có kết quả. Phật đã dạy chúng ta phải tu tập đều đặn, tu tập chuyên cần, tu tập liên tục đối với việc tu dưỡng tâm. Để thiền tập, chúng ta cũng nên chọn một nơi yên tĩnh, không bị nhiều quấy nhiễu. Ở trong vườn, dưới bóng cây hay những nơi chúng ta có thể ở một mình là phù hợp nhất. Nếu là tầng hay ni, chúng ta cần có một cái cốc (chòi, phòng), một khu rừng hay một hang động yên tĩnh. Những vùng núi non đặc biệt là nơi thích hợp nhất cho việc tu thiền.

Dù là ở đâu, điều cốt lõi là chúng ta phải nỗ lực để liên tục chú tâm chánh niệm vào hơi thở vào và hơi thở ra. Nếu sự chú tâm lảng xãng qua những thứ khác, cố kéo nó về lại với đối tượng hơi thở. Cố dẹp bỏ hết tất cả mọi ý nghĩ và lo toan. Đừng nghĩ gì hết — chỉ quan sát hơi thở. Nếu chúng ta nhận biết những ý nghĩ ngay khi chúng khởi sinh và cố gắng quay trở lại chú tâm vào đối tượng thiền (hơi thở), tâm sẽ trở nên yên tĩnh và yên tĩnh hơn. Khi tâm được bình an và tập



trung, buông bỏ sự chú tâm vào hơi thở; hơi thở không còn là đối tượng thiền chính nữa. Lúc này người tu bắt đầu xem xét thân và tâm bao gồm năm uẩn (*khandha*): sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Xem xét năm uẩn ngay khi chúng đến và đi, khi chúng khởi sinh và biến mất. Ta sẽ nhìn thấy rõ năm uẩn là vô thường, rằng tính vô thường này khiến chúng là khổ, bất toại nguyện và không đáng để chúng ta ước có. Chúng sinh và diệt theo đường lối của chúng — chẳng có cái ‘ta’ hay ‘linh hồn’ nào điều khiển thân tâm này cả. (Thân tâm chỉ là mớ năm uẩn sinh diệt, có mất, biến đổi, vô thường liên tục trong từng giây khắc). Trong đó thực sự chỉ có tính tự nhiên chuyển động theo lý nhân quả. Tất cả mọi thứ trên thế gian đều có cùng bản chất không bền lâu, không ổn định, luôn biến đổi, bất toại nguyện và không có một bản ngã hay linh hồn cố định nào bên trong đó. Sau khi đã nhìn thấy toàn thể sự hiện hữu dưới ánh sáng này, sự ràng buộc và dính chấp vào (tắm thân) năm uẩn sẽ từ từ phai biến. (Ta không còn chấp có một cái ‘ta’, một ‘thân thể của ta’ hay một ‘tâm hồn cố định của ta’ nào nữa). Ta phá chấp được là nhờ ta nhìn thấy những bản tính đích thực của thế giới (vô thường, khổ và vô ngã). Sự nhìn thấy này được gọi là sự khởi sinh của trí tuệ.

### • Sự Khởi Sinh Của Trí Tuệ

Trí tuệ (*paññā*) là nhìn thấy sự thật từ những biểu hiện của thân và tâm. Khi chúng ta dùng cái tâm đã được tu tập và đạt định để xem xét về tắm thân năm uẩn, chúng ta nhìn thấy rõ rệt rằng thân và tâm là luôn luôn biến đổi, không ổn định và không có linh hồn (vô thường, khổ và vô ngã). Chúng chỉ là những thứ tùy theo những điều kiện khác nhau mà có và cũng tùy những điều kiện khác nhau mà mất. Sinh diệt tùy duyên. Tất cả chỉ là hữu vi. Khi nhìn tất cả những thứ hữu vi đó bằng trí tuệ thù chúng ta không còn chấp thủ

hay chính chấp vào chúng nữa. Dù tiếp nhận bất cứ thứ gì, ta cũng tiếp nhận một cách chánh niệm. Chúng ta không quá mừng vui. Đến khi mọi thứ của ta tan rã hay biến mất, chúng ta không quá đau buồn và khổ sở-- bởi chúng ta đã thấy rõ bản chất vô thường bên trong tất cả mọi thứ trên thế gian. Khi chúng ta gặp bệnh tật đau đớn, chúng ta bình tâm buông xả, vì tâm đã được tu tập và hiểu biết rõ bản chất vô thường của sự sống. *Nơi nương tựa tốt nhất chính là một cái tâm đã được tu tập!*

Tất cả điều đó được gọi là trí tuệ, trí tuệ hiểu biết bản chất đích thực của mọi sự thể khi chúng khởi sinh. Trí tuệ khởi sinh từ (khả năng, trạng thái) chánh niệm và chánh định. Chánh định (sự định tâm) khởi sinh từ cơ sở đạo đức, tức giới hạnh. Tất cả ba mảng này (giới, định, tuệ) thực sự tương quan với nhau, không thể nào tách rời nhau mà thành tựu được gì. Về mặt thực hành nó có thể được nhìn theo kiểu như vầy: trước nhất là việc uốn ép cái tâm để nó chú tâm vào hơi thở. Chỗ này khởi sinh giới hạnh (giới). Khi sự chánh niệm về hơi thở được tu tập một cách đều đặn và liên tục cho đến khi tâm được tĩnh lặng, lúc này khởi sinh sự định tâm (định). Rồi nhờ sự xem xét (quán chiếu) nên nhìn thấy hơi thở là vô thường, khổ và vô ngã, người tu không còn bám chấp vào nó nữa, chỗ này khởi sinh trí tuệ (tuệ). Như vậy, có thể nói việc tu chánh niệm về hơi thở là tiến trình để phát triển giới, định, tuệ. Ba mảng này cùng nhau phát triển.

Khi ba mảng giới, định, tuệ đã được tu tập và phát triển, chúng ta gọi đó là sự tu tập con đường tám phần (Bát Chánh Đạo) của Đức Phật. Tám phần của Bát chánh đạo thuộc về ba mảng giới định tuệ. Bát chánh đạo là con đường duy nhất để giúp người tu giải trừ khổ. Bát chánh đạo là con đường đạo vượt trên tất cả những con đường khác, bởi vì, nếu tu hành một cách đúng đắn theo nó thì sẽ dẫn ta đến sự

bình an, Niết-bàn. Nói cách khác, con đường đạo này đi đến Phật-Pháp một cách đích thực và đúng đắn.

### • Những Ích Lợi Của Việc Tu Tập

Khi chúng ta tu tập thiền như đã nói trên, đạo quả sẽ khởi sinh theo ba giai đoạn sau:

Thứ nhất, đối với những người tu là những “thiện nam, tín nữ”, lòng tin thành tín sẽ tăng lên đối với Phật, Pháp, Tăng (Tam Bảo). Lòng thành tín sẽ trở thành nội lực hỗ trợ cho họ. Song song, họ cũng hiểu biết về lý nhân-quả nằm trong mọi sự, chẳng hạn hành động thiện lành (nghiệp thiện) sẽ mang lại kết quả phúc lành (quả thiện), hành động bất thiện (nghiệp ác) tạo ra kết quả xấu khổ (quả ác). Đối với những người tu loại này, họ sẽ càng ngày làm tăng thêm hạnh phúc và sự bình an cho mình.

Thứ hai, giai đoạn thứ hai là của những người tu đã bước vào dòng thánh đạo siêu thế, đó là những bậc thánh Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai. Những người này đã đạt đến lòng tin bất thoái chuyển về Phật, Pháp, Tăng. (Mãi mãi không còn có thể hoàn tục nữa). Họ sống hoan hỷ, hạnh phúc và đang trên đường tiến đến đích là Niết-bàn.

Thứ ba, là giai đoạn của những bậc đã đạt đến Niết-bàn, đó là những bậc A-la-hán (*arahant*), họ đã giải thoát khỏi tất cả mọi sự khổ. Đó là những vị Phật, đã thoát khỏi thế gian, đã hoàn thiện con đường thánh đạo.

Tất cả chúng ta đều có phúc lớn được sinh ra làm người và được có cơ hội nghe học những giáo lý của Đức Phật. Đây là duyên cơ vô cùng quý hiếm mà hàng triệu loài chúng sinh khác không có được. Do vậy, đừng quá vô tư, vô tâm, vô hướng về cái sự sống ngắn ngủi và sự thoát khỏi khổ đau trong vòng luân hồi sinh tử. Hãy mau mau tu học và phát triển những công đức, làm những điều thiện lành và bước

theo con đường đạo ngay từ đầu, đến giữa, cho đến mức độ cao nhất của nó. Đừng để thời giờ trôi qua một cách lãng phí, không mục đích. Hãy cố đạt đến những sự thật trong giáo lý của Phật ngay từ hôm nay. Tôi muốn kết thúc bài nói chuyện này bằng mấy câu ngôn ngữ của người Lào:

“Mãi lo đạo mấy vòng vui chơi

“Ngày qua nhanh đã đến lúc tối trời

“Lòng say khướt, chảy dài nước mắt

“Ngồi nhìn lại mới biết đà quá muộn

“Đường về xa không bước kịp nữa rồi”.

## 43

### Món Quà Giáo Pháp

<sup>10</sup>Tôi vui lòng vì ông bà đã nhân dịp này ghé đến thăm chùa Wat Pah Pong, và thăm người con trai của ông bà là một tu sĩ ở đây. Tôi xin lỗi không mang có gì để gửi tặng cho ông bà. Nước Pháp chắc chắn thiếu thứ gì về vật chất, nhưng Giáo Pháp thì vẫn có rất ít ở đó. Tôi đã đích thân đến thăm Pháp và nhận ra ở đó không có Giáo Pháp đích thực nào để dẫn đến sự bình an và tĩnh lặng cho con người. Ở đó chỉ có những thứ làm người ta bận rộn và phiền não.

Nước Pháp đã giàu có, rất nhiều thứ vật chất để thỏa mãn các giác quan, nhiều thứ để nhìn thấy, để nghe thấy, để ngửi, để nếm và để chạm xúc. Tuy nhiên những người không biết Giáo Pháp thì cứ ngu mờ vô minh về tất cả những thứ đó. Hôm nay, tôi muốn gửi tặng ông bà món quà Giáo Pháp để mang về Pháp, coi như là món quà của chùa Wat Pah Pong và chùa Wat Pah Nanachat.

Giáo Pháp là gì? Giáo Pháp là cái có thể xuyên phá những khó khổ và những vấn đề khó khăn của nhân loại, giải trừ chúng dần dần cho đến khi chúng không còn nữa. Đó là cái được gọi là Giáo Pháp và đó là cái cần được tu học trong đời sống hàng ngày của chúng ta, để khi có những cảm nhận của tâm (tâm tướng) khởi sinh trong ta, ta có thể xử lý chúng và vượt qua chúng.

---

<sup>10</sup> [Bài giảng này được nói cho các Tăng, Ni, Phật Tử Người Âu Mỹ tại Tu viện Rừng Bung Wai, tỉnh Ubon, vào ngày 10-10-1977. Đúng hơn, đây là bài nói chuyện thiền sư Ajahn Chah với cha mẹ của một vị tăng người Pháp đang tu ở Thái Lan, khi họ từ Pháp đến thăm con và chùa].

Những khó khổ là bệnh chung của tất cả chúng ta, cho dù ta đang sống ở Thái Lan, ở Pháp, hay ở đâu. Nếu ta không biết cách giải quyết chúng, chúng ta sẽ luôn luôn bị khổ và phiền não. Cái để giải trừ những khó khổ là trí tuệ và để có được trí tuệ thì chúng ta cần phải tu tập và phát triển cái tâm.

Chủ đề để tu tập không phải là thứ gì xa vời, nó ở ngay đây, ngay trong thân tâm này của chúng ta. Người phương Tây và người Thái đều như nhau, ai cũng có một thân và tâm. Một thân và tâm ngu mờ vô minh có nghĩa là một người ngu mờ vô minh. Một thân và tâm an lạc có nghĩa là một người an lạc.

Thực ra, tâm cũng giống như nước mưa, nó tự nhiên trong suốt. Nếu ta nhỏ giọt màu xanh vào, nó sẽ chuyển thành xanh. Nếu ta nhỏ giọt màu vàng vào, nó sẽ chuyển qua vàng.

Tâm phản ứng tương tự như vậy. Khi có một cảm nhận (tâm tưởng) dễ chịu “nhỏ” vào tâm, tâm thấy dễ chịu (lạc). Khi cảm nhận là khó chịu, tâm thấy khó chịu (khổ). Tâm lúc đó bị “che mờ” vì những cảm nhận sướng và khổ, giống như nước mưa trong bị nhuộm màu xanh và vàng.

Khi nước trong tiếp xúc màu vàng, nó ngã qua màu vàng. Khi tiếp xúc màu xanh, nó chuyển qua xanh. Nó thay đổi màu sắc mọi lúc mọi nơi, tùy theo cái gì tiếp xúc với nó. Nhưng thực ra bản chất nguyên thủy của nó là trong suốt và sạch sẽ. Cái tâm nguyên thủy (tâm gốc, chân tâm) cũng như vậy, bản chất của nó vốn là trong sạch và tinh khiết và không bị che mờ vô minh. Nó không còn trong suốt và trở nên ngu mờ vì nó chạy theo những cảm nhận của tâm (những tâm tưởng); và nó bị lạc vào những trạng thái đó!

Tôi sẽ giải thích rõ hơn chỗ này. Hiện chúng ta đang ngồi trong một khu rừng yên tĩnh. Hiện không có gió và chiếc lá cây đang ở yên. Khi có gió thổi qua, lá phát phơ, chuyển động theo gió. Tâm cũng như chiếc lá. Khi nó tiếp xúc với một cảm nhận của tâm, nó cũng bị "chuyển động" theo tính chất của cảm nhận đó. Và nếu chúng ta càng ít hiểu biết về Giáo Pháp, tâm chúng ta càng liên tục chạy theo những cảm nhận khác nhau trong từng giây khắc. Cảm giác sướng, nó ngã theo sướng. Cảm giác khổ, nó trở thành khổ. Đó là sự ngu mờ, khổ lụy liên tục và liên tục theo những cảm nhận của tâm!

Rốt cuộc con người chỉ là ngu si và tục lụy. Vì sao? Bởi vì họ chẳng hiểu biết! Họ chỉ chạy theo những trạng thái cảm nhận và không biết quan tâm đến cái tâm. Khi cái tâm không có ai quan tâm chăm sóc, nó giống như một đứa trẻ con không cha không mẹ nuôi dạy. Đứa trẻ mồ côi không có nơi nương tựa, không một nơi nương tựa, và nó rất không an toàn, dễ gặp đủ chuyện nguy hại, đau thương.

Cũng như vậy, nếu tâm không được chăm sóc, nếu không có sự tu tập, thuần dưỡng bằng sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến), tâm sẽ dính vào muôn vàng rắc rối, khó khổ và phiền não.

Bữa nay tôi chỉ cho ông bà một phương pháp tu tập cái tâm được gọi là *kammatthāna*. "*Kamma*" có nghĩa là "hành động" hay nghiệp, và "*thāna*" có nghĩa là "căn bản". (Nghiệp căn). Trong đạo Phật đây là cách làm cho tâm được bình an và tĩnh lặng. Tùy theo quý vị dùng nó để tu tập cái tâm và dùng cái tâm đã được tu tập để điều tra xem xét cái thân.

Cá thể mỗi chúng ta gồm có hai phần: một là phần thân và hai là phần tâm. Chỉ có hai phần này. Phần chúng ta gọi là "thân" (sắc) là phần có thể nhìn thấy bằng mắt thường. Ngược lại, phần "tâm" (danh) là phần không thể nhìn thấy

bằng mắt thường, vì tâm không phải dạng sắc thể. Tâm chỉ có thể được nhìn thấy bằng "con mắt bên trong" hay "con mắt của tâm". Có hai phần như vậy, thân và tâm, luôn luôn và liên tục ở trong trạng thái động vọng, không thể nào kiểm soát được. (Thân thì nếm trải khoái lạc và khổ đau của năm giác quan thân. Tâm thì chạy theo cảm nhận khoái lạc và chạy trốn cảm nhận khổ đau của năm giác quan đó. Tâm là giác quan thứ sáu, sống tục lụy theo những nhận thức sướng khổ của nó theo cảm giác sướng khổ của năm giác quan kia).

Tâm là gì? Tâm thực sự chẳng là "cái gì" cả. Nói theo cách người phàm, nó là cái (đề) cảm nhận hay nhận thức. Cái (đề) cảm nhận, nhận biết, nếm trải tất cả mọi cảm nhận thuộc tâm (tâm tướng) thì ta gọi là cái "tâm". Ngay lúc này có tâm. Khi tôi đang nói với quý vị, tâm nhận biết những điều tôi đang nói. Âm thanh đi vào qua tai và ta nghe được điều gì đang được nói. Cái đang trải nghiệm sự nghe thấy đó thì được gọi là cái "tâm".

Tâm này không có một chủ thể nào, không có một bản thể nào, không có một cái 'ta' nào cả. Tâm không có hình dạng, thể sắc. Nó chỉ đơn thuần trải nghiệm những hoạt động của (thuộc, trong) tâm, tất cả chỉ là vậy! Nếu chúng ta tu dạy tâm này có được cách nhìn đúng đắn (chánh kiến), tâm này sẽ không bị (có, dính) khó khổ nữa. Nó sẽ được bình an.

Tâm là tâm. Đối tượng của tâm là đối tượng của tâm. Đối tượng của tâm không phải là tâm, tâm không phải là đối tượng của tâm. Để hiểu rõ rệt về tâm và những đối tượng của tâm, chúng ta nói rằng tâm là cái nhận biết (cảm nhận, nếm trải) những đối tượng của tâm tiếp xúc vào nó.

Khi hai thứ, tâm và những đối tượng của tâm, tiếp xúc với nhau, sự tiếp xúc sinh ra những cảm giác (cảm thọ, cảm



thụ). Có những cảm thọ là tốt, có cảm thọ là xấu, có cảm thọ sướng, có cảm thọ khổ, có nóng, có lạnh, có đắng, có ngọt, có khoái, có đau... đủ các loại! Nếu không có trí tuệ để xử lý (giải quyết, đối trị...) với những cảm thọ khác nhau đó, tâm sẽ bị rắc rối, ngu mờ, bất an, phiền não.

Thiền là cách phát triển (tu tập, tu dưỡng) cái tâm để tạo căn bản để khởi sinh ra trí tuệ. (Đó là lý do duy nhất và quan trọng của thiền tập). Hơi thở là một nền tảng sống thuộc thân. Phật đã dạy về phương pháp "*Chánh niệm về Hơi thở*" [*ānāpānasati*]. Ở đây, chúng ta chọn hơi thở làm đối tượng của tâm để thiền tập. Chúng ta chọn hơi thở làm đối tượng để thiền bởi nó là đơn giản nhất và bởi nó là cốt lõi của thiền từ thời cổ xưa.

Khi có coi hội tốt để ngồi thiền, hãy ngồi xuống, tréo chân: chân phải đặt trên chân trái, bàn tay phải đặt trên bàn tay trái. Giữ lưng thẳng. Tự nói với mình: "Bây giờ ta phải dẹp bỏ mọi thứ gánh nặng và lo toan". Dẹp bỏ tất cả mọi thứ, ngoài hơi thở. Ta không muốn bất cứ thứ gì có thể quấy nhiễu ta nữa. Dẹp hết mọi công việc, suy nghĩ, lo lắng.

Giờ thì cố định sự chú tâm vào hơi thở. Rồi thở vào, thở ra. Khi đang luyện tập sự tỉnh giác vào hơi thở, chúng ta đừng cố ý thở dài hay thở ngắn. Không cố thở mạnh hay thở nhẹ. Cứ để hơi thở đi vào và đi ra một cách bình thường và tự nhiên. Sự "chánh niệm" và "sự tự tỉnh giác về bản thân mình" khởi sinh từ trong tâm sẽ nhận biết rõ từng hơi thở vào và hơi thở ra.

(Chú tâm là hướng tâm vào đối tượng. Luôn luôn chú tâm vào đối tượng là chánh niệm (*sati*). Luôn luôn biết về đối tượng, luôn nhận biết đối tượng, thường biết, rõ biết về đối tượng gọi là tỉnh giác; sự tự tỉnh giác là sự luôn hiểu biết rõ ràng (*sampajañña*) về đối tượng.)

Thư giãn. Đừng nghĩ suy điều gì. Không cần nghĩ này nghĩ nọ. Việc duy nhất là cố định sự chú tâm vào hơi thở vào và hơi thở ra. Ta chẳng có gì để làm ngoài việc đó! Duy trì sự chú tâm cố định vào hơi thở vào và hơi thở ra khi chúng diễn ra. Tỉnh giác rõ về lúc bắt đầu, lúc giữa và lúc cuối của hơi thở. Khi thở vào, bắt đầu là ngay chóp mũi, giữa là ngay giữa ngực, và cuối là bụng. Khi thở ra thì ngược lại, bắt đầu là từ bụng, giữa là giữa ngực, và cuối là chóp mũi. Khi thở vào, luyện tập (khả năng) tỉnh giác vào hơi thở: 1, ở chóp mũi; 2, ở giữa ngực; 3, ở bụng. Khi thở ra, 1, ở bụng; 2, ở giữa ngực; 3, ở chóp mũi.

Nếu chỉ tập trung sự chú tâm vào ba điểm đó thì sẽ giải tỏa hết mọi suy nghĩ, lo lắng và động vọng. Chỉ cần không nghĩ điều gì khác! (Nguyên lý dễ hiểu là khi người đã hoàn toàn chú tâm vào một đối tượng (hơi thở) thì người đó không còn ý nghĩ nào khác, và nhờ vậy tâm được an định). Cứ giữ sự chú tâm vào hơi thở. Có lẽ những ý nghĩ vẫn còn nhiều, chúng vẫn còn xen vào trong tâm và quấy nhiễu ta. Nhưng đừng quan tâm đến nó. Cứ tiếp tục quay lại đối tượng chú tâm của mình, quay lại chú tâm vào hơi thở. Tâm có thể dính vào việc suy đoán (tò mò, điều tra, tìm hiểu) về những trạng thái của tâm ta, nhưng cứ mặc kệ nó, cứ tiếp tục luyện tập, liên tục tỉnh giác vào chỗ bắt đầu, chỗ giữa, và chỗ cuối của từng hơi thở.

Cuối cùng, tâm sẽ có khả năng luôn luôn tỉnh giác về hơi thở ở ba điểm tiếp xúc đó trong suốt thời gian ngồi thiền. Nếu chúng ta tu tập phương pháp chánh niệm này một thời gian, thân và tâm sẽ quen dần với việc thiền tập đó. Mọi thứ sẽ biến mất. Thân cảm thấy nhẹ nhàng hơn và hơi thở sẽ càng lúc càng được tinh tế. Sự chánh niệm và sự tự tỉnh giác sẽ phòng hộ cái tâm và quan sát nó.

Chúng ta cứ tập luyện như vậy cho đến khi tâm được bình an và tĩnh lặng, đến khi nó trở thành một với hơi thở. Thành một với hơi thở có nghĩa là nó thấm hút vào hơi thở, hợp nhất vào hơi thở, nó không còn bị tách rời khỏi hơi thở. Lúc này tâm trở nên bình an và không còn ngu mờ và động vọng gì nữa. Tâm nó sẽ nhận biết rõ chỗ bắt đầu, giữa và cuối của từng hơi thở, và nó cố định một cách vững chắc vào hơi thở.

Rồi đến khi tâm đã được an định như vậy, ta cố định sự chú tâm vào hơi thở tại một điểm duy nhất là chóp mũi. Lúc này chúng ta không cần phải theo dõi hơi thở xuống tới bụng và từ bụng lên lại nữa. Chỉ tập trung vào nơi chóp mũi, nơi tiếp xúc với hơi thở vào và hơi thở ra.

Cách tu này được gọi là "làm tĩnh lặng tâm", làm cho tâm thư thái và bình an. Khi sự tĩnh lặng khởi sinh, tâm dừng lại; nó dừng lại với đối tượng duy nhất của nó, đó là hơi thở. Đây là cách được biết là cách làm cho tâm tĩnh lặng và bình an để từ đó phát sinh ra trí tuệ.

Đây là phần bắt đầu, là phần căn bản của việc tu tập của chúng ta. Vì là căn bản nên chúng ta cần phải luyện tập từng ngày, mỗi ngày, bất cứ khi nào có thể ngồi xuống thiền. Dù là đang ở chùa, đang ở nhà, đang ngồi ở đâu rảnh tay, đang ngồi trong xe, đang nằm, đang ngồi nghỉ mệt trên bờ biển, trong khu vườn..., quý vị hãy tỉnh giác chánh niệm và quan sát tâm một cách thường xuyên như vậy, bằng phương pháp này.

Đây là phương pháp tu tập tâm (thiền là tu tập tu dưỡng cái tâm), do vậy phương pháp này nên được tu tập trong mọi tư thế của thân. Không phải chỉ tư thế ngồi, mà đứng, đi, nằm đều có thể thiền. Mục đích là chúng ta cần biết rõ trạng thái của tâm trong từng giây phút, và, để làm được điều đó, chúng ta phải thường xuyên chánh niệm và tỉnh

giác. Tâm đang sảng hay khố? Tâm đang ngu mờ? Tâm đang bình an? Tìm cách hiểu biết tâm theo cách như vậy sẽ giúp tâm được tĩnh lặng, và khi tâm được tĩnh lặng, trí tuệ sẽ khởi sinh.

Bằng cái tâm tĩnh lặng, ta xem xét điều tra về đối tượng của thiền tập ở đây, đó là thân này, xem xét thân từ đỉnh đầu cho đến ngón chân, rồi từ ngón chân lên đến đỉnh đầu. Cứ xem xét từ trên xuống, từ dưới lên. Cứ làm như vậy. Nhìn xem và quán xét về tóc trên đầu, lông trên thân, móng tay chân, răng, da. Trong cách thiền quán như vậy, chúng ta sẽ nhìn thấy rằng toàn bộ thân này chỉ được kết tạo từ bốn "yếu tố tứ đại": đất, nước, gió, lửa. (Thể cứng, thể lỏng, thể khí, thể nhiệt).

Những phần cứng của thân được làm từ yếu tố đất; phần chất lỏng và chảy trong thân thuộc về yếu tố nước. Hơi thở và khí ra vào, chuyển động trong thân là thuộc yếu tố gió, và nhiệt nóng trong thân thuộc yếu tố lửa.

Kết hợp lại với nhau một cách hữu cơ, chúng tạo thành một cái 'con người'. Tuy nhiên, nếu phân tách thân này ra thành những phần khác nhau, nó chỉ là bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa mà thôi. Đức Phật đã tuyên dạy rằng không có một cái 'con người', một 'cá thể', một 'người' thực sự nào bên trong thân này cả; không thực sự có cái người Thái, người Tây, một cá nhân danh tính nào cả. Sự thật rất ráo là chỉ có bốn yếu tố tứ đại—tất cả chỉ là vậy! Chúng ta cứ quan niệm truyền kiếp rằng có một 'con người', một 'cái ta', nhưng trong hiện thực thì không tồn tại một cái gì cố định được gọi là một 'người' hay một cái 'ta' như vậy cả.

Dù có tách rời bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa, hoặc kết hợp chúng lại với nhau và đặt tên là một 'con người' thì tất cả chúng cũng đều là vô thường, khố và vô ngã. Chúng là

không chắc chắn, không ổn định, và luôn ở trong trạng thái luôn luôn biến đổi—không chắc chắn và ổn định trong một giây khắc nào cả!

Thân này của chúng ta là không ổn định, không chắc chắn, luôn biến đổi, luôn thay đổi một cách liên tục. Tóc biến đổi, móng tay chạn biến đổi, da biến đổi—mọi thứ của thân đều biến đổi!

Tâm của chúng ta cũng vậy, nó luôn luôn thay đổi. Nó không phải là một bản thể hay một ngã cố định. Nó thực sự không phải là cái ‘ta’ hay ‘linh hồn’ của ta hay của một người nào cả, cho dù tâm có nghĩ nó là như vậy. Tâm có thể tự giết cái ‘tâm’ của nó. Tâm có thể nghĩ sướng hoặc nghĩ khổ - nghĩ về đủ thứ! Nó không ổn định. Nếu chúng ta không có trí tuệ nên tin rằng tâm này là của ta, thì nó sẽ luôn luôn đánh lừa ta liên tục. Và ta thì cứ sướng, khổ, khổ sướng liên tục vì mọi thứ, cứ như con rối bị nó giật dây liên tục trong từng giây khắc.

Tâm này là thứ không chắc chắn. Thân này không chắc chắn. Cả hai thứ đều luôn biến đổi, vô thường. Hai thứ cộng lại trở thành nguồn khổ đau. Cả hai thứ đều không có, không chứa, không phải là một cái ‘ta’, ‘bản ngã’, hay một ‘con người’ nào cả. Như Phật đã chỉ rõ, thân tâm này không phải là một ‘con người’, hay một ‘cá thể’, hay một ‘linh hồn’ cố định, cũng không phải là ‘ta’, ‘ông A’, hay một ‘người’ nào cả. Chúng chỉ là những thứ: đất, nước, gió, lửa mà thôi. Chỉ là những yếu tố tứ đại!

Khi tâm nhìn thấy điều này, nó không còn nghĩ hay nắm giữ cái ‘ta’, không còn những ý nghĩ như ‘ta’ tốt, ‘ta’ đẹp, ‘ta’ xấu, ‘ta’ khổ, ‘ta’ sướng, ‘ta’ có, ‘ta’ như vậy, ‘ta’ như vậy...nữa. Tất cả quan niệm về một cái ‘ta’ (ngã chấp) và những điều liên quan đến ý niệm về cái ‘ta’ (thân kiến, ngã kiến) đều không còn nữa.

(Vì sao? Vì tâm đã nhìn thấy được thân này và tâm này không phải là một thứ gì cố định và thường hằng cả. Tâm này và thân này sau một giây khắc chúng đã khác rồi, nên không thể nói rằng có một cái 'ta' cố định bên trong thân này và tâm này).

Và khi đã nhìn thấy được điều này và hiểu được bản chất vô-ngã của thân tâm, ta sẽ nếm trải một trạng thái hòa hợp bình đẳng với tất cả mọi người, bởi ta đã nhìn thấy tất cả nhân loại về căn bản là như nhau. (Thân tâm của mọi người đều như nhau, cũng đều vô thường, khổ và vô ngã). Không có một cái 'ta' nào: vô ngã. Đó chỉ là những yếu tố tứ đại mà thôi.

Khi chúng ta quán xét và nhìn thấy sự vô thường, khổ, và vô ngã, thì lúc đó không còn quan niệm có một cái 'ta', một 'con người', 'ta đây', 'ông ấy', 'chị ấy'... riêng biệt nào cả, không còn 'ngã chấp'. Cái tâm mà nhìn thấy (giác ngộ) được sự thật này sẽ khởi sinh ra sự từ bỏ, sự chán bỏ (*nibbidā*), nó không còn mê chấp vào tấm thân giả lập và giả tạm này nữa. Tâm sẽ nhìn thấy tất cả mọi sự thể đều chỉ là thứ vô thường, khổ và vô ngã.

Lúc đó tâm dừng lại. Tâm là Giáo Pháp. Tham sân si sẽ dần dần giảm bớt, giảm bớt cho đến cuối cùng chúng không còn nữa, chỉ còn lại cái tâm — đó là cái tâm tinh khiết và sáng tỏ: chân tâm. Toàn bộ cách tu tập này được gọi là "thiền tập" (hay tu thiền, thực hành thiền).

Do vậy, tôi mong muốn ông bà nhận lấy món quà Giáo Pháp này, khi về cố gắng học hiểu và quán xét trong sự sống hàng ngày của mình. Mong ông bà đón nhận món quà này của chùa Wat Pah Pong và chùa Wat Pah Nanachat, như là một sự truyền thừa của chùa gửi cho ông bà. Tất cả những tăng sĩ ở đây, gồm có người con trai của ông bà, cùng tất cả

các sư thầy, thành tâm gửi tặng ông bà món quà này để mang về nước Pháp. Nó sẽ chỉ cho ông bà con đường đi đến sự bình an và sáng tỏ. Thân của quý vị có thể bất ổn, nhưng tâm thì không, nó sẽ được bình an tự tại, sau khi đã được tu tập. Dù ở đâu bạn sống vẫn có đầy những người ngu mờ và sự vô minh, bạn sẽ không bị ngu mờ bởi vì tâm của bạn không còn vô minh, tâm đã nhìn thấy rõ mọi sự như chúng là, tâm là Giáo Pháp. Đây là con đường đạo đúng đắn và khả thi.

Mong quý vị luôn nhớ được giáo lý này.

Cầu cho quý vị được an lạc và hạnh phúc.

## 44

### Bản Chất Tự Nhiên của Giáo Pháp

<sup>11</sup>Đôi khi, cây đang ra hoa kết nụ, một cơn gió nhẹ thổi qua, làm các nụ hoa rụng xuống đất. Một số nụ vẫn còn trên cây và sau đó lớn thành trái búp non xanh. Một cơn gió khác lại thổi qua, làm một số trái búp rụng xuống đất. Vẫn còn lại một số trái búp có thể lớn thành trái. Sau đó già và chín, trước khi cũng rụng xuống đất.

Và con người cũng vậy. Cũng như nụ hoa và trái cây sống trong những cơn gió, cũng rụng xuống một lúc nào đó trong cuộc đời. Một số người chết ngay khi còn trong bào thai của mẹ, một số khác chết yếu chỉ sau vài ngày được mẹ sinh ra. Một số người chỉ sống một số năm rồi chết trẻ, chưa kịp lớn lên. Nhiều đàn ông, đàn bà cũng chết trẻ. Nhưng vẫn có những người sống lâu đến lúc già yếu trước khi cũng chết.

Khi quán chiếu về con người, hãy xem xét bản chất của trái cây trước những cơn gió: cả người và trái cây đều không chắc chắn; chẳng biết 'rụng' lúc nào.

Bản chất không-chắc-chắn của mọi thứ cũng có thể được nhìn thấy trong đời sống tu sĩ nơi chùa chiền tự viện. Một số người đến chùa với ý định thọ giới đi tu, nhưng rồi đổi ý quay về. Một số khác thì quyết tâm đi tu, cạo đầu sẵn trước khi đến chùa. Một số khác đã thành sa-di, nhưng vài năm lại quyết định bỏ tu. Một số chỉ thọ giới tu được một mùa An Cư (được một tuổi Hạ) rồi bỏ y, hoàn tục. Cũng

---

<sup>11</sup> [Giảng cho các tăng người phương Tây ở Tu viện (chùa) Rừng Bung Wai trong kỳ An Cư Mùa Mưa năm 1977 ngay sau khi có một tu sĩ bỏ y bỏ chùa đi để hoàn tục].



giống như những nhụy hoa và trái búp trên cành — tất cả đều không chắc chắn!

Tâm của chúng ta cũng vậy. Một nhận thức của tâm (tưởng) khởi sinh, thúc kéo cái tâm, làm tâm ngã rụng — cũng như trái cây.

Phật đã hiểu biết rõ cái bản chất không chắc chắn của tất cả mọi thứ trên thế gian. Phật đã quan sát những hiện tượng trái cây trước gió và quán chiếu về tình trạng của các sa-di và Tỳ kheo là những đệ tử của Phật thời đó. Phật tìm thấy họ và trái cây về căn bản có chung bản chất — không chắc chắn! Mà làm sao khác nhau được? Bởi đó là bản chất của tất cả mọi thứ mọi sự trên thế gian.

Do vậy, đối với ai đã biết tu tập với sự tỉnh-giác thì không cần thiết phải có người khác chỉ dạy nhiều nhiều đủ thứ thì mới có thể nhìn thấy và hiểu biết (sự thật). (Vì mọi sự chỉ dạy và hướng dẫn cũng chỉ là tương đối, chứ chúng cũng không phải là chắc-chắn). Ví dụ theo kinh điển, Đức Phật trong một kiếp trước là vị Vua Mahajanaka. Ông chẳng cần phải tu học gì nhiều hết. Tất cả những gì ông vua làm là ngồi quan sát một cây xoài.

Một ngày, khi đang đi thăm khu vườn cùng với đoàn tùy tùng của mình, từ trên ghế ngồi trên lưng voi, nhà vua để ý thấy có nhiều trái chín nằm bên trong những lá cây xoài. Nhưng không kịp dừng lại, nhà vua quyết định sẽ quay lại để hái vài trái ngon. Nhưng nhà vua không biết, những đại thần đi theo thấy xoài thì tham ăn, nên ngay sau đó đã đến hái sạch những trái xoài. Họ dùng sào móc để kéo giựt tất cả các nhánh xoài, làm lá cành rớt đầy xung quanh gốc xoài.

Chiều đó nhà vua quay lại, tưởng tượng trong đầu về những trái xoài thơm ngọt. Nhưng nhà vua giựt mình nhìn

thấy không còn trái xoài nào, là cành bị phá nát, roi rớt đầy dưới đất.

Nhà vua rất thất vọng và bực tức, nhưng rồi nhà vua nhìn sang cây xoài khác, lá và cành của nó vẫn còn nguyên vẹn. Ông thắc mắc. Rồi ông nhận ra vì nó không có trái. Nếu cây không có trái thì chẳng ai đụng đến, nên lá cành vẫn còn nguyên trên cây, tươi tốt. Bài học này làm cho nhà vua đắm chìm trong suy nghĩ trên suốt đoạn đường về. "Làm vua cũng không sướng, đầy phiền não và khó khăn. Lúc nào cũng phải để ý đến tất cả những thần dân. Điều gì xảy ra nếu một ngày họ sẽ cố tấn công, lật đổ, chiếm ngai vua?". Đó là điều làm các nhà vua không thể yên ngủ suốt đời; ngay cả khi ngủ cũng nằm mơ thấy mình có thể bị lật đổ bất cứ lúc nào.

Nhà vua lại tâm niệm, cây xoài không trái thì cành lá còn nguyên lành. "Nếu chúng ta cũng giống cây xoài đó, thì 'lá' và 'cành' của chúng ta sẽ không bị làm hại".

Nhà vua đã ngồi xuống và thiền trong phòng của mình. Cuối cùng nhà vua quyết định đi tu, nhân duyên từ bài học về cây xoài. Ông ví mình như cây xoài và kết luận rằng nếu một người trở nên không còn dính líu gì với những cách của thế gian, thì người ấy sẽ thực sự độc lập, tự do, không còn lo lắng hay bị khó khổ. Tâm sẽ không còn bị quấy nhiễu hay phiền não. Quán chiếu như vậy, nhà vua đi tu.

Từ đó về sau, mỗi khi ông đến đâu người ta đều hỏi sư thầy của ông là ai, ông trả lời: "Một cây xoài". Ông không cần phải học hay được dạy nhiều nhiều đủ thứ về giáo lý. Một cây xoài là nguyên nhân của sự Thức Tỉnh (giác ngộ) đến Giáo Pháp hướng vào tâm mình (*Opanayiko-Dhamma*). Và nhờ sự Thức Tỉnh này, nhà vua đã trở thành thầy tu, không

còn nhiều thứ lo lắng, sống giản dị, và sống lánh trần. Ngai vàng đã từ bỏ, tâm cuối cùng đã được bình an.

Chuyện theo kinh, kiếp đó Phật còn là một Bồ-tát tu tập theo cách đó một cách liên tục không ngừng. Cũng giống như nhà vua lúc đó, chúng ta nên biết nhìn và quan sát, bởi mọi thứ trên đời đều sẵn sàng dạy chúng ta.

Chỉ cần có một chút trí tuệ trực giác, chúng ta sẽ có thể nhìn thấu những đường lối của thế gian. Chúng ta sẽ đi đến hiểu rằng mỗi thứ trên thế gian đều là một người thầy của chúng ta. Với trí tuệ, không cần phải hỏi ai, không cần phải học. Chúng ta có thể học từ tự nhiên đủ để giác ngộ, giống như trong câu chuyện vị vua Mahajanaka, bởi mọi thứ đều đi theo đường lối của lẽ tự nhiên. Nó không sai lệch khỏi sự thật tự nhiên.

Đi cùng với trí tuệ là sự tự giác bản thân và kiểm chế bản thân, hai thứ đó có thể dẫn đến những trí tuệ minh sát nhìn thấu suốt hơn vào bên trong những đường lối của tự nhiên. Bằng cách này, chúng ta đi đến hiểu biết sự thật tuyệt đối của tất cả mọi thứ trên thế gian, đó là "*vô thường—khô—vô ngã*" (*anicca-dukkha-anattā*). Lấy ví dụ cây cối, tất cả cây cối trên trái đất đều như nhau, chỉ là Một, nếu ta nhìn thông qua cái thực tại "*vô thường—khô—vô ngã*". Đầu tiên, chúng có mặt, sinh rồi trưởng, và già, thay đổi không ngừng, cuối cùng rồi cũng chết như tất cả các cây khác.

Cũng cách như vậy, người và thú vật được sinh ra, lớn lên và thay đổi không ngừng trong suốt thời gian sống cho đến lúc chết. Những thay đổi và biến đổi nhiều vô số kể xảy ra trong suốt tiến trình từ sinh đến chết cho thấy rõ Đường Lối của Giáo Pháp. Đường lối của tự nhiên, đó là lẽ thật, là chân lý. Nói cách khác, tất cả mọi thứ đều là vô thường, luôn thay đổi, đi đến hư hoại và tan rã, đó là đường lối tự nhiên của chúng.

Nếu chúng ta có sự tỉnh giác và hiểu biết, nếu chúng ta tu học bằng trí tuệ và sự chánh niệm, thì chúng ta sẽ thấy được Giáo Pháp là thực tại. Vậy là, chúng ta nhìn thấy người người cứ liên tục được sinh ra, thay đổi liên tục, và cuối cùng chết đi. Tất cả mọi người đều bị dính vào vòng luân hồi sinh tử, và bởi lý do này, mọi người trong vũ trụ này là Một. Vậy là, xem xét và nhìn thấy một cách rõ rệt và riêng biệt một người thì cũng giống như xem xét và nhìn thấy mọi người trên thế gian.

Tương tự ý nghĩa trên, tất cả mọi thứ đều là Giáo Pháp. Không phải chỉ riêng những thứ nhìn thấy được bằng mắt thường, mà bao gồm cả những thứ chúng ta nhìn thấy được bằng tâm, bằng 'con mắt' của tâm. Một ý nghĩ khởi sinh, rồi nó thay đổi và biến mất. Đó chỉ đơn giản là một nhận thức của tâm (tướng), là một pháp của tâm (*nāma dhamma*'), khởi sinh và biến mất. Đó là bản tính đích thực của cái tâm. Nói tóm lại, đây là chân lý tuyệt đúng của Giáo Pháp. Nếu ta không nhìn và quan sát theo cách nhìn này, thì chúng ta không thực sự nhìn thấy sự thật!. Nếu ai nhìn thấy, người ấy sẽ có trí tuệ để lắng nghe Giáo Pháp mà Đức Phật đã nói:

*Phật ở đâu?*

*Phật ở trong Giáo Pháp.*

*Pháp ở đâu?*

*Pháp ở trong Phật.*

*Ngay tại đây, bây giờ!*

*Tăng ở đâu?*

*Tăng ở trong Giáo Pháp.*

Phật, Pháp, Tăng có mặt trong tâm chúng ta, nhưng chúng ta cần phải nhìn thấy Tam Bảo trong tâm một cách rõ ràng. Một số người chột nói: "À, Phật, Pháp, Tăng có ở trong tâm tôi". Trong khi sự tu tập của họ còn chưa phù hợp hay

đúng đắn, thì không thể nói Tam Bảo có mặt trong tâm họ, bởi cái "tâm" đó trước tiên phải là cái tâm hiểu biết Giáo Pháp trước.

Nói đi nói lại về điểm Giáo Pháp, chúng ta sẽ đi đến biết rằng, trên thế gian này chân lý có mặt, và do vậy chúng ta có thể tu tập và chứng ngộ chân lý đó.

Ví dụ những pháp của tâm (danh pháp, *nāma dhamma*), như những cảm giác, ý nghĩ, ý tưởng... đều là không chắc chắn. Khi sân giận khởi sinh, nó lớn lên và thay đổi và cuối cùng biến mất. Hạnh phúc cũng vậy, sướng khởi sinh, biến đổi, rồi biến mất. Chúng là sinh diệt. Chúng là trống không. Chúng chẳng phải là 'cái gì' cả. Đây chính là đường lối của tất cả mọi thứ thuộc vật chất và mọi sự thuộc tâm. Hướng về bên trong, có thân này và tâm này. Bên ngoài thì có cây cối, dây leo và tất cả đường lối sinh diệt của tất cả mọi thứ theo quy luật tự nhiên của vũ trụ. Đó là quy luật về sự không chắc-chắn, về sự sinh, trưởng, hoại, diệt.

Dù là cây, là núi, hay con vật, nó đều là Giáo Pháp, mọi thứ đều là Giáo Pháp. Giáo Pháp ở đâu? Nói ngay ra, cái gì không phải là Giáo Pháp thì không có mặt. Giáo Pháp là tự nhiên. Đây được gọi là Giáo Pháp Tuyệt Đối hay chân pháp (*Sacca Dhamma*). Nếu ai nhìn thấy tự nhiên, người đó thấy Giáo Pháp; ai nhìn thấy Giáo Pháp thì nhìn thấy tự nhiên. Nhìn thấy tự nhiên là hiểu biết Giáo Pháp.

Và do vậy, học nhiều giáo lý để làm gì trong khi thực tại rất ráo của sự sống, trong từng giây phút, trong từng hành vi của nó, chỉ là một vòng luân hồi sinh tử bất tận? Nếu chúng ta chánh niệm và tỉnh giác rõ ràng khi đang ở trong mọi tư thế [ngồi, đứng, đi, nằm], thì sự tự-hiểu-biết sẵn sàng phát sinh; đó là, sự hiểu biết về sự thật Giáo Pháp đã có sẵn ngay tại đây và bây giờ.

Ngay trong hiện tại, Đức Phật, Phật đích thực, vẫn đang sống, bởi Phật chính là Giáo Pháp, là Chân Pháp (*Sacca Dhamma*). Và Chân Pháp, là phương tiện giúp một người trở thành vị Phật, thì vẫn đang có mặt. Giáo Pháp chẳng bao giờ mất đi ở đâu! Giáo Pháp giúp khởi sinh ra hai loại Phật: Phật trong thân này và Phật trong tâm này.

"Giáo Pháp đích thực chỉ có thể được chứng ngộ bằng việc tu tập", Đức Phật đã từng nói với ngài Ananda như vậy. Ai nhìn thấy Phật là nhìn thấy Giáo Pháp. Điều này nghĩa là sao? Trước kia chưa có vị Phật có mặt, trước đó chỉ có tu sĩ Cồ-đàm Tất-đạt-đa (*Siddhattha Gotama*)<sup>12</sup>, và sau khi giác ngộ Giáo Pháp người ấy trở thành Phật. Nếu chúng ta lý giải theo cách này thì Phật cũng giống chúng ta. Khi chúng ta còn si mê, chúng ta còn là chúng sinh; khi chúng ta thức tỉnh và giác ngộ Giáo Pháp, chúng ta cũng thành Phật. Nên chỗ này được gọi là Phật ở trong tâm, hay Tâm Pháp (*Nāma Dhamma*).

Chúng ta phải chánh niệm về mọi thứ chúng ta làm, bởi chúng ta là kẻ thừa tự của tất cả các nghiệp tốt và xấu của chúng ta. Làm điều tốt thiện, hưởng điều tốt thiện. Làm điều xấu ác, lãnh điều xấu ác. Tất cả mọi chuyện phải làm là quan sát tất cả mọi hành động của mình để hiểu biết về những nghiệp đang làm là gì. Đức Phật đã nhìn ra lẽ thật nhân duyên về nghiệp này, Phật giác ngộ về lẽ thật này và trở thành vị Phật. Tương tự vậy, nếu mỗi người cũng tu tập để chứng ngộ lẽ thật này, thì họ cũng thay đổi và có thể thành Phật.

---

<sup>12</sup> [Đây là của Đức Phật lịch sử. Còn Phật thì có nghĩa là "Người biết", "Người giác ngộ", là chỉ trạng thái Giác Ngộ hay Thức Tỉnh.]

\*Trong sách này, các giải thích và chú thích ngoặc vuông [...] là của bản gốc. Các giải thích và chú thích trong ngoặc tròn là của người dịch.

Vậy là, Phật vẫn đang có mặt. Một số người mừng rỡ: "Nếu Phật còn có mặt, tôi có thể tu tập Giáo Pháp!". Thực vậy, Phật vẫn luôn có mặt, Giáo Pháp vẫn luôn có mặt. Bạn hãy yên tâm và nên cố gắng tu tập để nhìn thấy điều đó.

Giáo Pháp mà Đức Phật đã chứng ngộ là Giáo Pháp có mặt thường hằng trên thế gian. Có thể ví như nước ngầm luôn luôn có mặt bên dưới mặt đất. Khi một người bỏ công đào một cái giếng, anh ta phải đào đủ sâu để gặp được mạch nước. Mạch nước ngầm có sẵn ở đó. Anh ta không tự tạo ra nước, nhưng anh ta tìm ra nó. Tương tự vậy, Giáo Pháp đã luôn có mặt khắp thế gian, Phật không phải là người làm ra Giáo Pháp, những Phật đã tìm ra Giáo Pháp, Phật không chế phát hay đặt ra Giáo Pháp. Phật chỉ đơn giản tìm ra và chỉ ra Giáo Pháp đã có sẵn tự bao giờ. Về thực hành thì là, thông qua sự thiền tập Phật đã nhìn thấy những chân lý của Giáo Pháp. Do vậy, chúng ta nói rằng Đức Phật đã giác ngộ, bởi giác ngộ có nghĩa là nhìn thấy Giáo Pháp. Giáo Pháp là sự thật của thế gian này. Nhìn thấy sự thật thế gian, tu sĩ Cồ-đàm Tất-đạt-đa trở thành một vị Phật. Và Giáo Pháp là thứ giúp cho mọi người nhìn thấy để trở thành một vị Phật, thành một người-biết, thành "bậc Giác Ngộ": người hiểu biết Giáo Pháp.

Với sự hiểu biết, chúng ta thấy rằng chúng ta không thực sự quá cách xa Phật, nhưng chúng ta đây đang ngồi trực diện với Phật. Khi chúng ta hiểu biết Giáo Pháp thì lập tức chúng ta nhìn thấy Phật. (Cứ chịu khó tu tập Giáo Pháp rồi khi nhìn thấy Giáo Pháp sẽ nhìn thấy kết quả tu tập là nhìn thấy Phật).

Nếu một người thực sự tu tập thì người ấy sẽ nghe thấy Phật-Pháp khi đang ngồi dưới gốc cây, khi đang nằm, hay khi đang ở trong tư thế nào. Đây không phải là cái mình nghĩ ra. Mà đó là cái khởi sinh từ cái tâm trong sạch. Nhưng

không phải chỉ ghi nhớ đúng về điều này là đủ, bởi điều này có được hay không tùy thuộc vào sự tự mình nhìn thấy Giáo Pháp, chứ không phải là điều gì khác. Do vậy, chúng ta phải quyết tâm tu tập để có thể nhìn thấy Giáo Pháp, và sự tu tập của chúng sẽ đến lúc viên thành. Dù đang ngồi, đang đi, đang nằm, chúng ta sẽ nghe thấy Phật-Pháp.

Để tu tập giáo lý này của Phật, Phật đã dạy chúng ta phải sống ở một nơi yên tĩnh để chúng ta có thể tu tập sự tập trung của tâm (định tâm) và kiểm chế những giác quan mắt, tai, mũi, miệng, thân và tâm. Đây là lý nền tảng để thực hành, bởi vì sao, bởi vì đó là những *chỗ* mà tất cả mọi sự khởi sinh, và chỉ tại những *chỗ* đó mà thôi. Vậy là, chúng ta hội tụ tâm (định tâm) và kiểm chế sáu giác quan (phòng hộ sáu căn) để biết điều kiện (duyên) khởi sinh ở đó. Mọi sự tốt xấu, thiện ác đều khởi sinh thông qua sáu giác quan này. Chúng là các cơ quan cảm giác đã có sẵn trong thân (từ khi sinh). Mắt có sẵn để nhìn, tai có sẵn để nghe, mũi để ngửi, miệng để nếm, thân để chạm xúc với nóng, lạnh, cứng, mềm, sưng đau..., và tâm có mặt ngay trong sự khởi sinh của các nhận thức tâm (tâm tướng). Tất cả có mặt ở đó để chúng ta thiết lập sự tu tập xung quanh những *chỗ* đó.

Việc tu tập là dễ nhìn thấy, bởi vì tất cả những điều cần tu (lẽ sinh diệt, lý tu tập, chỗ nền tảng, đối tượng tu tập) đã được Đức Phật thiết lập và truyền lại. Điều này cũng giống như Phật đã bỏ công trồng một vườn cây và mời chúng ta đến để bỏ thêm công ra hái trái, hưởng quả. Chúng ta không cần phải tự mình lập vườn cây nữa.

Cho dù là đức hạnh, thiên định hay trí tuệ (giới, định, tuệ), không cần phải tạo lập, chế tác, hay suy đoán, bởi vì những gì chúng ta cần làm là làm theo những điều mà Đức Phật đã dạy.



(Phật đã làm ra con đường, và Phật đã đi hết con đường đó, và thành Phật. Và Phật chỉ lại con đường đó cho chúng ta. Con đường đó đã được chứng minh là con đường đúng đắn. Vậy là, chúng ta chỉ cần bước đi. Chúng ta không cần phải bỏ công sức, thời gian để phát quang hay tạo lập một con đường nào mới để đi thử. Cũng như công cộng đã tính, thử nghiệm và làm xong con đường chạy thẳng về nhà mình, vậy là mình cứ đi để về đến nhà. Tội gì cứ ngồi nghĩ đến việc tự mình làm con đường nào khác để đi lại. Làm sao làm nổi).

(Nhưng vì sao chúng ta có được sẵn cái vườn cây hay con đường đó?). Chúng ta là những chúng sinh có nhiều công đức và duyên lành được tái sinh làm người, được nghe những giáo lý của Phật. Vườn cây đã có sẵn, những trái quả đang chờ chúng ta bỏ phần công còn lại để hái và thụ hưởng. Mọi thứ đều đã đầy đủ và hoàn thiện bởi Phật. Chỉ thiếu là thiếu người chịu đi đến để hái vài trái ngon lành, thiếu những người có đủ lòng tin để bước vào đó, thiếu người có được lòng tin đó để tu tập theo Phật!

Chúng ta nên biết những công đức và phúc lành được làm người trong kiếp này là vô cùng quý hiếm!. Chúng ta chỉ cần nhìn quanh và thấy những chúng sinh khác đang trong kiếp khổ đau, thấp hèn, ngu si. Hãy lấy những con chó, heo, trâu, bò, giò, bọ và những súc sinh khác làm ví dụ. Chúng không có một cơ hội nào để học hay biết Giáo Pháp, không có cơ hội nào để tu tập Giáo Pháp. Đó là những chúng sinh mang nhiều nghiệp ác, đang chịu nghiệp quả xấu, nên đã bị tái sinh thành những loài thấp hèn, ngu si và đầy đau khổ như vậy. Khi chúng sinh không có cơ hội nào để học, biết, tu tập Giáo Pháp thì chúng sinh đó không có cơ hội nào để giải thoát khỏi Khổ Đau.

Là người, chúng ta không nên để mình sau này sẽ tái sinh thành loài súc sinh hay ngạ quỷ đầy khổ đau như vậy

chỉ vì mình sống không có đạo đức, không giới hạnh và không kiềm chế. Đừng để mình bị rớt vào những cảnh giới tái sinh kinh khủng và khổ đau bất tận đó! Nói thẳng ra, ai trong chúng ta không có hy vọng đạt đến con đường dẫn đến sự Tự do, Giải thoát, đến Niết-bàn, thì người đó cũng không có hy vọng tu dưỡng đức hạnh. Đừng vội nghĩ chúng ta đã hết hy vọng. Chỉ cần nghĩ mình không có hy vọng bước vào con đường đạo để đi đến sự giải thoát, Niết-bàn, thì bạn đã tự mình để mình rớt vào những cảnh giới khổ đau bất tận như những con vật kia kia.

Chúng ta là những chúng sinh được tái sinh vào cõi này có sự có mặt và sự trợ giúp của Đức Phật. Nói vậy có nghĩa chúng ta được sinh vào cõi này trong kiếp này (sau muôn vàn kiếp không thể đếm được ở địa ngục, làm ma quỷ, làm súc sinh...) là đã có quá nhiều công đức, có thể nói là đã có đủ công đức và những tiềm năng (để tu hành, tu tập hướng về phía giải thoát khỏi vòng sinh tử). Nếu chúng ta tu sửa và phát triển sự hiểu biết, ý kiến, quan niệm (chánh kiến) và kiến thức (tri kiến) ngay bây giờ, thì mọi sự sẽ dẫn dắt chúng ta đến hành vi và tu tập theo một cách đúng đắn (chánh đạo) để nhìn thấy và hiểu biết Giáo Pháp ngay trong kiếp này, ngay trong kiếp quý hiếm nhất đang được làm người.

Vậy thì, chúng ta mới là chúng sinh khác so với những chúng sinh khác. Chúng ta cần phải giác ngộ Giáo Pháp. Phật dạy rằng ngay trong phút giây này, Giáo Pháp đang có mặt ngay trước mắt chúng ta. Phật cũng đang ngồi trực diện với chúng ta ngay đây và bây giờ!. Vậy, còn chờ đến khi nào và đến chỗ nào khác thì các bạn mới muốn nhìn thấy?

Nếu ta không nghĩ đúng đắn thì ta không tu tập đúng đắn, chúng ta sẽ bị rớt xuống lại thành súc sinh, hoặc bị rớt

vào địa ngục, thành ma trôi ngạ quỷ<sup>13</sup>. Là sao? Chỉ cần nhìn vào tâm mình. Khi sự tức giận (sân) khởi sinh, đó là gì vậy? Đó chỉ là vậy, chỉ cần nhìn nó! Khi sự ngu mờ (si) khởi sinh, nó là gì vậy? Nó chỉ là nó, chỉ cần nhìn nó! Khi thèm muốn (tham) khởi sinh, nó là gì vậy? Nhìn vào nó!

Chúng ta chỉ cần nhìn xem và nhận ra nó là gì; là tham, là sân, hay là si. Nếu ta không nhận ra và hiểu biết một cách rõ ràng những trạng thái tâm đó, thì tâm sẽ thay đổi từ cái tâm con người qua những tâm thức của cảnh giới khác. Tất cả mọi điều kiện đều ở trong trạng thái đang trở-thành (nghiệp hữu, sinh thành). (Ví dụ, tâm sân giận là điều kiện đang trở-thành trạng thái địa ngục của tâm. Tâm tham ăn, ích kỷ là điều kiện sinh-thành quỷ đói). Sự trở-thành tạo ra sự sinh hay sự hiện hữu được quyết định bởi chính những điều kiện (duyên) hiện tại. Do vậy, chúng ta trở thành (sinh thành) và có mặt (hiện hữu) theo như cách mà các tâm của chúng ta tạo ra chúng ta. Nói cách khác, các trạng thái tâm khác nhau của chúng ta là những điều kiện tạo ra sự sinh hay sự hiện hữu của chúng ta.

---

<sup>13</sup> [Theo Phật giáo có tám nẻo (cảnh giới) mà các chúng sinh sẽ bị/được tái sinh về sau khi chết, tùy thuộc vào những nghiệp xấu tốt của chúng sinh đó. Tám là gồm 3 cảnh giới tiên trời có các cõi chỉ toàn có phúc lành, hạnh phúc. Cảnh giới người có cả khổ đau và hạnh phúc. Cảnh giới quỷ thần A-tu-la, địa ngục, súc sinh, và ngạ quỷ chỉ toàn là khổ đau, đọa đày.

(Thực ra, những cảnh giới này cũng chính là những trạng thái của tâm mà chúng ta trải nghiệm liên tục trong sự sống này của mình). Thiền sư Ajahn Chah luôn nhấn mạnh rằng chúng ta cần phải luôn nhìn thấy những trạng thái tâm *ngay trong hiện tại*. Sinh tử và tái sinh thực sự xảy ra trong từng giây phút hiện tại. Nó xảy ra tùy theo trạng thái tâm của ta ngay trong hiện tại. Chẳng hạn, ta bị tái sinh vào cảnh giới địa ngục khi tâm ta đang giận dữ *ngay bây giờ và tại đây*].

(Mọi chuyện đều ở chỗ trạng thái của tâm. Ví dụ, nếu sân giận khởi sinh, ta không nhìn xem và không biết nó, ta chạy theo trạng thái đó và dính vào đó, và tâm trạng đó đưa ta vào cảnh giới địa ngục. Ngay trong giây khắc sân giận, ta trở thành và sinh thành vào địa ngục. Nhưng nếu ta nhìn thấy nó là sân và buông bỏ nó, ta không bị trôi theo và không bị sinh vào địa ngục).

## 45

### Hai Mặt Của Hiện Thực

<sup>14</sup>Trong đời chúng ta có hai khả năng: hưởng lạc trên thế gian và vượt lên khỏi thế gian. (Thế tục và siêu thế). Phật là người đã tự mình có thể giải thoát khỏi thế gian và vì vậy đã nhận ra con đường giải thoát tâm linh.

Tương tự, có hai loại hiểu biết: sự hiểu biết thế tục và sự hiểu biết về tâm linh, đó là trí tuệ đích thực. Nếu chúng ta chưa tu tập và huấn luyện bản thân, thì dù chúng ta có được hiểu biết gì, đó cũng chỉ kiến thức thế tục, và loại kiến thức đó không giúp giải thoát chúng ta.

Hãy suy nghĩ và nhìn kỹ về điều này! Đức Phật nói rằng mọi thứ trên thế gian làm quay cuồng điên đảo thế gian. Nếu chạy theo thế gian, tâm sẽ bị dính mắc và điên đảo theo thế gian, nó tự làm ô nhiễm nó theo mọi hướng, chẳng bao giờ hài lòng hay bình an. Người thế tục luôn luôn tìm kiếm đủ thứ, đó là những người chẳng bao giờ thấy đủ. Kiến thức phàm tục thực sự chỉ là sự si mê vô minh; nó không phải là loại kiến thức với sự hiểu biết rõ ràng và đúng đắn (chánh kiến), do vậy nó chẳng đi đến đâu (về mặt giải thoát). Loại kiến thức đó chỉ dùng cho việc sinh tồn, chỉ để xoay sở những mục tiêu phàm tục như tích góp của cải, để làm ra tiền bạc, để đạt đến chức vị, bằng cấp, danh vọng, để được khen ngợi và được hưởng dục lạc; đó chỉ là một đồng si mê và vô minh cứ thúc giục chúng ta lãng xả vào đời sống phàm tục liên tục và liên tục.

---

<sup>14</sup> [Bài thuyết giảng này được nói cho nhóm các tăng sĩ sau lễ đọc tụng Giới Luật Tỳ Kheo (*pātimokkha*), tức lễ Tự Tứ, ở chùa Wat Pah Pong trong mùa An Cư Kiết Hạ năm 1976].

Ngay khi chúng ta đạt được thứ gì, lập tức có mặt sự ghen tỵ, lo lắng và ích kỷ. Và khi chúng ta cảm thấy bị đe dọa và không thể phòng hộ bằng tay chân, chúng ta dùng tâm trí để chế tạo ra đủ loại dụng cụ, vũ khí và thậm chí bom nguyên tử, đạn hạt nhân, chỉ để tàn sát lẫn nhau. Tại sao nhân loại chúng ta lại rơi vào cái vòng lẩn quẩn và khó khổ và bế tắc như vậy?

Đó là đường lối của thế gian. Thế gian cứ quay cuồng vì si mê, dục vọng và tranh chấp. Phật đã nói nếu ai cứ chạy theo thế gian quay cuồng thì chẳng biết khi nào mới kết thúc khổ đau.

Vậy sao không bước vào tu tập vì mục đích giải thoát! Không dễ gì sống theo sự hiểu biết (trí tuệ) đích thực, (vì sự thật phũ phàng về sự sống, về thế gian và về cái 'ta' dễ làm người ta hụt hẫng, bi quan và lo sợ). Nhưng những ai thiết tâm đi tìm con đường đạo và đạo quả và nguyện hướng về phía Niết-bàn thì có thể chịu đựng, chịu khó và chịu nỗ lực tu hành. Đó là những người biết hài lòng và sống với những điều kiện giản dị, không ăn uống nhiều, không ngủ nhiều, không nói nhiều, và sống thanh đạm. Bằng cách sống như vậy, những người đó có thể chấm dứt những điều phàm tục.

Nếu hạt giống (chủng tử) phàm tục chưa được bứng nhổ tận gốc thì chúng ta vẫn còn bị phiền khổ và ngu mờ trong vòng luân hồi sinh tử bất tận. Ngay cả đối với những người xuất gia thọ giới vào tăng đoàn trở thành những tăng ni thoát tục, hạt giống phàm tục đó vẫn còn tiếp tục níu kéo, thúc đẩy bên trong họ. Chính nó tạo ra những ý kiến, cách nhìn, nó tô màu và thêm thắt vào trong mọi ý nghĩ của chúng ta — đó là đường lối của nó.

Người ta không nhận ra! Họ nói rằng họ sẽ hoàn thiện mọi thứ trên thế gian này. Họ luôn có kỳ vọng làm xong mọi

thứ trên thế gian này. Cũng giống như một vị bộ trưởng (ở Thái Lan) mới nhậm chức luôn luôn nôn nóng bắt tay vào làm và làm mọi thứ với đội ngũ mới của ông. Ông ta nghĩ mình có thể đáp ứng và giải quyết được mọi vấn đề, vì vậy ông ta dẹp bỏ hết mọi thứ mà những người tiền nhiệm đã làm. Dẹp hết, tôi sẽ tự mình làm lại mọi thứ. Cứ như vậy, hết người này xuống đến người khác lên làm bộ trưởng, họ cứ bỏ cái này, đưa vào cái kia, sửa cái này, chỉnh cái khác. Rốt cuộc, chẳng ai trong họ làm xong mọi việc ở đó. Họ đã cố gắng, nhưng chẳng bao giờ hết việc, chẳng bao giờ mọi việc hoàn tất theo ý họ.

Bạn khó bao giờ có thể làm được cái gì làm hài lòng một ai. Chín người mười ý. Người thích ít, người thích nhiều; người thích ngắn, người thích dài; người thích mặn, người thích cay. Để gom mọi người lại với nhau để đồng ý đồng tình về một điều gì đó là điều không thể làm được.

Tất cả chúng ta đều muốn hoàn tất việc gì đó trong đời, nhưng thế gian, với tất cả mọi thứ phức tạp và phức hợp của nó, thì không dễ gì cho chúng ta hoàn tất sự nghiệp mà ta vẫn đang cố làm. Ngay cả Đức Phật đã được sinh ra với rất nhiều cơ hội và lợi thế là một thái tử, nhưng Phật đã nhận thấy không thể nào hoàn thiện một việc gì trong đời sống thế gian này.

### • **Cạm Bẫy của Các Giác Quan**

Đức Phật nói về dục vọng và sáu thứ làm dục vọng thỏa mãn, đó là: hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc, và những đối tượng của tâm. (Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp). Dục vọng và tham muốn được sướng, được khổ, được tốt, xấu, và vân vân, nằm bên trong tất cả mọi sự!

Hình sắc... chẳng có gì sánh bằng hình sắc của một người phụ nữ. Không phải vậy sao? Không phải một người

phụ nữ quyến rũ làm cho ta muốn nhìn ngắm hay sao? Một người phụ nữ với thân hình quyến rũ bước qua đây ã — bạn chẳng thể nào cưỡng lại không ngắm nhìn!. Còn âm thanh thì sao? Chẳng có thứ âm thanh nào làm xao động thân tâm mình bằng tiếng nói của một người phụ nữ. Nó đâm xuyên qua trái tim bạn! Mùi hương cũng vậy; mùi của một phụ nữ là lôi cuốn người ta nhất. Chẳng có mùi nào sánh được mùi hương của thân thể một phụ nữ. Mùi vị, mùi vị của những thức ăn thơm ngon nhất cũng không quyến rũ ãn ông bằng mùi vị của ãn bà. Chạm xúc còn hơn nữa; khi bạn chạm xúc với một phụ nữ, bạn sẽ bị kích thích, ãu óc bay bổng, quay cuồng, tim đập không kịp, tâm trí ngu mờ.

Xưa có một thầy bùa ãn từ xứ Taxila thời Ấn Độ cổ xưa. Ông ta ã dạy tất cả mọi kiến thức, bí kíp hành nghề và thần chú cho người học trò của ông. Khi người học trò ã thông thuộc và sẵn sàng ra ãng tự mình hành nghề, vị thầy căn ãn một ãiều cuối cùng: "Ta ã dạy cho anh tất cả mọi thứ ta biết về bùa giải và thần chú hộ mệnh. Khi gặp những loài vật có răng nanh, răng nhọn, ãng to, sừng cong... anh không cần phải sợ. Anh ã ã được hộ mệnh khỏi tất cả những loài nguy hiểm ãó. Nhưng chỉ còn một thứ ta không bảo ãm anh ã ã được phòng hộ, ãó là sắc ãp của ãn bà<sup>15</sup>. Ta không thể giúp gì ã được anh. Chẳng có thứ bùa giải hay thần chú nào có thể ãi trị ã được sắc ãp của phụ nữ, anh phải tự mình bảo trọng".

Những ãi tượng của tâm khởi sinh trong tâm. Chúng phát sinh từ ãục vọng: ãục vọng ã được của cải giàu có, ãục vọng có ã được danh vọng, ã được ãn ngon, ã được ngủ sướng, (bốn ãng ãục vọng trong năm ãng ngũ ãục "tài, sắc, ãnh,

---

<sup>15</sup> Nguyên văn trong câu chuyện: "ãó là loài có hai sừng mềm trên ngực".



thực, thù”)), và vì vậy suốt đời cứ chạy theo tìm kiếm mọi thứ. (Người nghèo luôn khát vọng có được những thứ đó. Người giàu cũng không ngừng tìm kiếm thêm những thứ đó cho đến phút gần chết). Nhưng những dạng dục vọng đó vẫn còn nhẹ đô, không sâu nặng, không mạnh bạo, không đủ làm bạn điên dại, quay cuồng và mất trí ngay. Chỉ có thứ dục vọng còn lại, đó là sắc dục hay tính dục, khi nó đã khởi lên, nó làm bạn mất phương hướng, mất cân bằng, mất lý trí, mà người ta hay gọi là si mê. Khi đã dính vào vòng ái dục, ta thậm chí không còn nhớ đến cha mẹ mình, những người đã có công nuôi dưỡng ta!

Đức Phật dạy rằng những đối tượng của giác quan là chạm bẫy—chạm bẫy của ma vương *Māra*.<sup>16</sup> *Māra* nên được hiểu là những thứ làm hại chúng ta. Chạm bẫy là trói buộc chúng ta, giống như một bẫy hầm, bẫy sập, bẫy lưới để bắt chết thú vật, chim, cá. Đó là bẫy của Ma Vương, bẫy của kẻ săn, và kẻ săn là Ma Vương.

Nếu bị dính vào bẫy của kẻ săn thì đó là một tình cảnh đau thương. Thú vật, chim muông, cá tôm một khi đã dính bẫy dính lưới, không còn đường để sống thoát!. (Vì vậy Ma Vương cũng có nghĩa là hiện thân của sự chết chóc).

Chạm bẫy của những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc và những đối tượng của tâm cũng giống như vậy. Chúng bẫy dính ta và trói buộc ta ngay tức khắc.

---

<sup>16</sup> [Ma vương (Mara) trong Phật giáo là hình tượng ma quỷ phá phách cản trở những người đang tu tập đời sống tâm linh thánh thiện bằng cách cám dỗ họ bằng những thứ khoái lạc phạm tục như sắc đẹp và những thứ lừa ảo khác. Thực ra, ‘Ma vương’ là hiện thân của những thói tâm phạm tục, bất thiện, không thiện khéo, chết chóc... cản trở tiến trình tu tập tâm linh của một người. Ma Vương là ‘kẻ’ cố cám dỗ và phá phách Phật ngay trước lúc Phật giác ngộ dưới Cây Bồ-Đề].

Nếu chúng ta dính vào các giác quan thì cũng giống như cá cắn câu biết đâu mà gỡ vậy. Khi người câu đến bắt, dù ta có cố vùng quẫy để thoát ra, ta vẫn không thể nào thoát khỏi được lưỡi câu hàm ếch. Thực ra thì ta không bị bắt như một con cá, mà giống như một con ếch. Cá chỉ bị mắc lưỡi câu ở miệng, nhưng ếch thì bị lưỡi câu móc xuống tận ruột gan. (Cá còn có khi vùng vẫy rách miệng và thoát khỏi lưỡi câu còn sống thêm một thời gian bị thương. Nhưng ếch thì vô phương thoát ra khỏi lưỡi câu, vì lưỡi câu nuốt vào đã móc sâu vài trong ruột, có vùng quẫy thì cũng đứt ruột chết ngay).

Ai bị dính vào các giác quan đều giống vậy. Nhưng họ cứ nghĩ là chuyện nhỏ. Giống như người uống rượu có lá gan vẫn còn sống được ít lâu—nhưng người đó chẳng biết đến lúc gan sẽ bị xơ cứng, nên cứ tiếp tục nhậu nhẹt một cách bất cần, rồi đến lúc ngã bệnh và chết trẻ. Anh ta bị dính vào con ma rượu và sau đó là bệnh, đau và chết.

Một người đang đi trên đường, rất khát nước và đang thèm ướng nước. Gặp người có nước nói với anh ta rằng: "anh có thể uống nước này nếu muốn, nước này màu trong sạch, mùi trong sạch, vị ngon sạch, nhưng uống vào sẽ bệnh. Tôi phải nói anh trước về điều này, uống vào sẽ bệnh thập tử nhất sinh đó". Người đàn ông đang khát chả thèm nghe. Cứ uống cho đã cơn khát. Anh ta đang khát còn hơn người bệnh bị mổ trong nhà thương đã nhiều ngày không được uống nước vậy, giờ người đó đang gào thét đòi uống nước!

Đó cũng giống như người khát dục, thèm muốn khoái lạc giác quan, chạy theo cảm giác của các giác quan. Phật đã dạy các giác quan (sáu căn) là những thứ độc hại—những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc và những đối tượng của tâm; chúng là những cạm bẫy nguy hại.

Nhưng nếu người đang khát cháy và chà thêm lắng nghe nước đó là nguy hại; cũng giống như người bệnh kia đang gào thét “nước đâu, đưa nước đây, tôi uống xong chết cũng được!”. Rồi họ cứ uống vào, từng hớp nhỏ, từng hớp lớn, cho đến khi “đã” cơn khát, họ bắt đầu dính bệnh dễ chết hơn sống. Họ không biết lắng nghe, không biết kiểm chế bởi vì sự thèm muốn đã áp đảo lý trí.

Đó là cách một người sống trong từng giây phút hàng ngày bị dính vào chạm bẫy của khoái lạc giác quan. (Cái sướng của giác quan chỉ là chạm bẫy). Người đó uống với tất cả hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc và những đối tượng của tâm — tất cả chúng đều quá ngon, quá sướng, quá “đã”!. Chúng ta cứ thêm muốn và uống vào những thứ đó một cách không ngừng, rồi đến một ngày chúng ta dính nặng bệnh (bệnh tham, sân, si càng trở nên nặng “đô”), hết thuốc chữa, và chúng ta chết. Mang theo cả những căn bệnh nan y đó. (Đòi người là vậy. Sống và chết. Và mang theo một đồng nghiệp và mầm bệnh (chúng tử) tham, sân, si, và tà kiến).

### • Đường Lối Thế Tục và Sự Giải Thoát

Có người đã chết, những người khác rồi cũng chết — đó là cách mọi người bị dính kẹt trên thế gian này, đó là đường lối của thế gian. Trí khôn thế tục là để chạy theo những giác quan và những đối tượng giác quan. (Tiền tài, danh vọng, sắc dục, thức ăn và ngủ, để thỏa mãn nhu cầu khoái lạc của các giác quan). Tuy nhiên, dù khôn trí đến đâu thì đó cũng chỉ là trí khôn thế tục. Dù trí khôn đó có tinh diệu và hiểu quả đến đâu, thì nó vẫn là trí khôn của thế tục. Dù cho sướng khoái đến mức nào, thì những khoái lạc đó cũng chỉ là khoái lạc đó cũng là hạnh phúc phàm tục. Đó không phải là hạnh phúc của sự giải thoát; loại hạnh phúc đó không giúp ta giải thoát khỏi thế gian.

Chúng tôi trở thành những tảng ni là để thâm nhập vào cái trí tuệ đích thực, để mong giải thoát chúng tôi khỏi những ràng buộc với thế gian ô trược này. Tu hành là để giải thoát khỏi sự ràng buộc đó!. Điều tra quán xét về thân, điều tra quán xét về mọi thứ xung quanh cho đến khi ta trở nên chán ngán và chán chường với tất cả mọi thứ và tâm bắt đầu từ bỏ, chán bỏ, và không còn mê đắm vào bất cứ thứ gì ở trên đời. Sự không còn tham đắm (vô tham, từ bỏ) sẽ không khởi sinh nếu tâm không nhìn thấy được bản chất giả tạm, giả lập, phù du, vô thường, khổ và vô ngã của tất cả mọi sự thể ở trên đời, kể cả thân và tâm của ta.

Chúng tôi đến đây và thọ giới vào tăng đoàn — chúng tôi học, chúng tôi đọc, chúng tôi tu tập, chúng tôi thiền. Chúng tôi đã quyết tâm làm cho tâm kiên định, nhưng điều này cũng không dễ làm. Chúng tôi quyết tâm tu tập một số phương pháp, chúng tôi tâm nguyện sẽ tu tập theo bài bản đó — nhưng chỉ sau vài ngày, thậm chí vài giờ, chúng tôi đã quên mất lời tâm nguyện đó. Rồi sau đó chúng tôi nhớ lại và tiếp tục cố gắng làm cho tâm vững chắc, chúng tôi nghĩ rằng "Đây là lúc phải tu tập rồi, còn chờ đến lúc nào nữa!". Nhưng liền sau đó, chúng tôi bị kéo đi bởi một giác quan nào đó, và tất cả kế hoạch tu tập đều bị "bê". Rồi chúng tôi bắt đầu trở lại từ đầu. Đó là cách mọi chuyện tu hành thường diễn ra. (Nên tôi đã nói đó là việc không dễ làm).

Cũng giống như con đập nước được xây sơ sài, sự tu hành của chúng tôi lúc đầu còn rất yếu. Chúng tôi vẫn không thể nhìn ra cách tu tập thực thụ để tu theo đó. Và cứ như vậy, chúng tôi cứ tu và chẳng đi đến đâu, tu rồi 'bê', tu đi, tu lại...cho đến khi chúng tôi đạt đến trí tuệ thực thụ. Nhưng khi đã đạt đến trí tuệ thực thụ, khi chúng tôi đã thâm nhập nhìn thấy vào sự thật thì chúng tôi mới được tự do và giải thoát khỏi mọi sự trên đời. Chỉ còn lại sự bình an.

Tâm chúng ta không được bình an bởi do những thói tâm cố hữu của chúng ta. Chúng ta kế thừa những thói tâm (tập khí) bởi do những hành động (nghiệp) quá khứ, và vì vậy những thói tâm cứ theo chúng ta suốt đời, suốt kiếp, trong từng giây phút và phủ hại cả đời ta. Chúng ta cố chống chế và tìm cách thoát ra khỏi chúng, nhưng chúng ta bị trói chặt vào chúng và chúng cứ kéo giựt chúng ta. Những thói tâm đó không bao giờ quên căn cơ cố hữu của chúng. Chúng vớ lấy tất cả mọi thứ quen thuộc cố hữu để dùng, cứ theo thói xưa tật cũ đã nằm trong máu, chúng nào tật nấy — đó là cách chúng ta sống. (Chúng ta sống với những thói tâm, thói tật, tánh khí, khuynh hướng, tà kiến, tà chấp... đã được tích tụ từ trong nhiều kiếp quá khứ và một phần trước của kiếp sống này).

Đàn ông và phụ nữ-- phụ nữ làm khó khổ cho đàn ông, đàn ông làm khó khổ cho phụ nữ. Đó là đường lối của mối quan hệ nam giới và nữ giới, vì họ đối ngược với nhau. Nếu nam sống gần nam, có chuyện gì không. Nếu nữ sống gần nữ, có chuyện gì không. (Chắc cũng có đây, nhưng có lẽ cũng ít chuyện hơn khi nam và nữ ở gần nhau). Khi một đàn ông nhìn thấy một phụ nữ, tim anh ta đập như cối giã gạo. Cái gì vậy? Tại sao có những xung lực đó? Rồi người nam đó dính vào luyến ái—nhưng không ai để ý cái giá phải trả sau đó suốt cả đời là gì!

Điều này cũng tương tự với mọi thứ khác. Dù bạn có cố giải thoát mình như thế nào, bạn sẽ chẳng bao giờ làm được, cho đến khi nào bạn nhìn thấy rõ thế nào là sự khổ đau của sự ràng buộc và giá trị của sự tự do giải thoát. Người ta thường tu theo kiểu chịu khổ, cố giữ giới luật, làm theo rập khuôn một cách mù quáng và không đúng với mục đích theo hướng giải thoát. Trước hết, bạn phải nhìn thấy được giá trị của sự buông-bỏ những tham dục của mình trước khi bạn có

thể bắt tay vào tu tập thực sự; chỉ có như vậy thì mới có một sự tu tập thực sự.

Mọi thứ làm phải được làm bằng một sự hiểu biết rõ ràng và sự tỉnh giác. Khi bạn nhìn thấy rõ ràng thì bạn không còn cần phải ép mình chịu khổ trong tu hành như vậy. Bạn gặp khó khăn và chịu khổ trong khi tu là do bạn không hiểu được lý tu hành chỗ này! Sự an lạc chỉ có khi đã làm một cách hoàn thiện mọi việc với thân và tâm của mình. Điều gì còn dang dở sẽ khiến cho bạn cảm thấy không hài lòng. Những điều đó cứ ràng buộc, làm bạn lo lắng mọi lúc mọi nơi. Bạn muốn hoàn thành mọi thứ, nhưng khó mà làm tất cả mọi thứ được hoàn thành.

Lấy ví dụ những người thương buôn hay đến gặp tôi. Họ nói với tôi: "À, khi nào nợ nần đã được trả hết và nhà cửa được đăng hoàng, con sẽ đi tu". Họ cứ nói vậy, nhưng biết bao giờ họ mới làm xong những điều đó một cách rất ráo cho được? Chẳng bao giờ hết việc, chẳng bao giờ chấm dứt. Họ vay mượn để trả nợ, trả hết cái này, lại vay mượn và trả cho việc làm ăn khác, cứ liên tục như vậy, để gì thoát ra khỏi cái vòng làm ăn. (Những nhà kinh doanh cứ nghĩ khi nào hết nợ nần và hết việc, họ sẽ đi tu. Nhưng những nhà kinh doanh đang phát đạt cũng đâu có bao giờ ngừng lại để đi tu đâu. Họ thậm chí không muốn ngừng công việc một ngày. Nhiều người nằm trên giường bệnh chờ chết còn luyến tiếc duy nhất sự nghiệp đang phát đạt và dở dang. Lấy đâu ra chờ đến lúc họ trả hết nợ và kết thúc mọi việc để đi tu. Con người là vậy). Đó là đường lối thế gian cứ cam dỗ, lôi kéo, thúc giục ta. Chúng ta cứ đi trong cái vòng lẩn quẩn mà chẳng bao giờ nhận ra tình cảnh của mình.

### •Tu Tập Điều Đặn

Trong cách tu tập của chúng tôi, chúng tôi chỉ nhìn trực chỉ vào tâm. Khi nào sự tu tập bắt đầu chệnh mảng, chúng tôi nhìn tâm. Nhưng sau khi ổn định lại, sau một thời gian ngắn, việc tu tập cũng lại bị chệnh mảng. Đó là cách việc tu tập cứ kéo xô chúng tôi, lúc được lúc không, lúc tốt lúc xấu. Nhưng một người tu có sự chánh niệm tốt sẽ luôn luôn giữ chắc tâm, thường xuyên thiết lập bản thân mình hướng về việc tu tập nghiêm túc, kéo mình về lại mỗi khi bị chệnh mảng. Luyện tập, thực hành, tu tập và phát triển bản thân theo một cách kiên trì và đều đặn như vậy.

Người có chánh niệm yếu thì dễ buông xuôi, dễ mất cho mọi sự chệnh mảng, người ấy luôn bị thất niệm, trầy trật, trật hướng khỏi con đường. Người ấy không mạnh mẽ để giữ chắc tâm theo hướng tu tập kiên trì. Người ấy dễ bị lôi kéo bởi những tham dục thế tục — thứ này cảm dỗ, thứ kia lôi kéo anh ta khỏi sự tu tập. Người ấy tu, nhưng thực ra sống theo những dục vọng và thói tật của tâm mình, chẳng bao giờ chấm dứt được cái vòng luân hồi phàm tục.

Đi tu không phải là việc dễ làm. Bạn phải quyết tâm, làm cho tâm vững chắc. Bạn phải tin tưởng vào việc tu hành và kết quả tu hành. Phải có lòng tự tin vào việc tu tập, tự tin đủ để tiếp tục việc tu tập mỗi khi bị chệnh mảng, tu tập cho đến khi nào bạn nhìn thấy lẽ thực của mọi sự sống và bạn bắt đầu thấy chán ngán với tham và sân của mình, thấy chán chường với những cảm nhận thích/ghét, sướng/khổ... của tâm mình, và bắt đầu nhìn mọi thứ đúng như chúng đích thực là. Thường thì khi ta bất mãn với thứ ta không thích, nếu ta thích thứ gì thì ta không để gì buông bỏ nó. Nhưng ta đã tu tập đến mức tâm đã nhìn thấy bản chất thực sự của mọi thứ và của mọi cảm nhận của tâm, nhờ đó bạn trở nên chán chường và từ bỏ cả sự thích và không thích, cả sướng và khổ. Không thiên về bên nào.

Quý vị chưa nhìn ra chính chỗ này là cốt lõi của Giáo Pháp! Giáo Pháp của Phật là thâm sâu và tinh tế. Mới nói ra thì không dễ hiểu ngay. Khi trí tuệ đích thực chưa khởi sinh, ta vẫn chưa thể nhìn thấy giáo pháp đó. Đừng nhìn tới, nhìn lui. Đừng nhìn này thành nọ, đừng phóng tâm này nọ. Khi trải nghiệm sướng, chỉ biết đó chỉ là sướng. Khi trải nghiệm khổ, chỉ cần biết đó chỉ là khổ. Đừng đánh giá hay “đề tâm” theo một cảm nhận hay trạng thái nào cả. Bạn không biết rằng, mọi thứ chỉ là vậy, hễ có lớn là có nhỏ, có nhỏ là có lớn. Không cần phải bận tâm đối đãi. Bạn chỉ nhìn thấy một mặt của vấn đề, do vậy chẳng bao giờ chấm dứt được mọi sự trong tâm.

Mọi thứ đều có hai mặt; ta phải nhìn cả hai. Rồi, khi sướng khởi sinh, ta không bị lạc tâm; khi khổ khởi sinh, ta không bị lạc tâm. Khi sướng khởi sinh, ta không quên khổ, bởi vì sướng chỉ là mặt kia của khổ, chúng tương quan với nhau.

Ví dụ, thức ăn là có lợi cho tất cả sinh vật để duy trì cơ thể và sự sống. Nhưng thực ra thức ăn cũng chính là nguồn độc hại, vì tất cả những bệnh tật cũng phần lớn do thức ăn mà ra. (Ăn ít cũng bệnh, ăn nhiều cũng bệnh. Ăn không đúng cách càng bệnh nhanh hơn, nặng hơn. Thực ra đa số những món ngon, béo, ngọt, cao lương mỹ vị thường là những món gây ra các bệnh nặng). Khi ta nhận biết sự thuận lợi của thứ gì, ta cũng nhận biết luôn sự khó khổ mà thứ đó mang lại, và ngược lại. Mọi thứ đều có hai mặt. Khi bạn đang thù ghét, sân hận, bạn nên quán niệm về tình thương, lòng từ bi và sự hiểu biết cùng là đồng loại. Theo cách như vậy, ta sẽ trở nên được cân bằng hơn, và tâm ta sẽ được an định hơn nhiều.

### • **Gió Động hay Phướn Động**



Có lần tôi đọc một quyển sách của Thiền Tông. Trong Thiền Tông, họ không dạy bằng nhiều chữ nghĩa ngôn từ. (chủ trương bất lập văn tự). Chẳng hạn, khi một thiền sinh ngủ gục khi đang thiền, người thầy đến “quất” một roi xuống lưng. Khi thiền sinh ngủ gục bị đánh, anh ta nhận ra lỗi của mình, và cảm ơn người thầy hay người quản thiền đã đánh mình. Trong Thiền Tông, một người tu được dạy phải nên biết ơn với tất cả mọi cảm thọ vì chúng là cơ hội để mình tu tập tiến bộ.

Một lần có một nhóm nhà sư đang ở trong thiền đường. Bên ngoài sảnh có một tấm phướn (cờ vải) đang bay phát phơ trong gió. Có hai nhà sư tranh luận với nhau, một nhà sư nói đó là do gió động, nhà sư kia thì nói là do phướn động. Họ cứ cãi nhau như vậy mà không ai chịu đồng ý với người kia. Họ bèn hỏi vị sư thầy (đó là Lục tổ Huệ Năng của Thiền Tông Trung Hoa), Huệ Năng liền nói: "Chẳng ai đúng cả. Không phải gió động cũng không phải phướn động, mà là tâm của hai thầy động thôi".

Đây là sự thực hành, không có gì cả, không có gió động cũng không có phướn động. Nếu có phướn thì có gió; nếu có gió thì có phướn. Chúng ta cần quán xét xuyên suốt điều này để nhìn thấy theo đúng như sự thật. Nếu quán xét một cách khéo léo, thì chẳng có gì cả. Tất cả là trống không—tính không; sự không có cờ và không có gió. Đó là cái tính không lớn lao không có cờ, không có gió. Không có sinh, không có già, không có bệnh, không có chết. Cách nhìn bình thường về phướn và gió chỉ là khái niệm. Hiện thực thì không có gì. Tất cả chỉ là vậy. Chẳng có gì ngoài tính không.

Nếu chúng ta tu tập theo hướng như vậy, chúng ta sẽ đạt đến kết quả và tất cả mọi vấn đề khó khổ đều chấm dứt. Trong cái tính không tuyệt vời đó, Thần Chết sẽ không còn tìm ta nữa. Chẳng còn già, bệnh, chết theo ta nữa. Khi chúng

ta nhìn thấy và hiểu rõ theo đúng sự thật, tức bằng chánh kiến, thì chỉ thấy mọi sự chỉ là sự trống không. Rằng không có cái "ta", "chúng ta", "họ", không còn cái "ngã" nào cả.

### • Rừng Cảm Giác

Thế gian với những đường lối bất tận của nó cứ tiếp diễn và tiếp diễn. Nếu chúng ta cố hiểu tất cả thế gian thì điều đó chỉ làm chúng ta quẩn trí và ngu mờ thêm mà thôi. Tuy nhiên, nếu chúng ta quán xét thế gian một cách rõ ràng thì trí tuệ sẽ khởi sinh. Bản thân Đức Phật lịch sử là người hiểu rõ thế gian. Phật có nhiều khả năng ảnh hưởng và dẫn dắt người khác bằng kiến thức thế gian. Phật đã chuyển hóa kiến thức thế gian thành trí tuệ siêu thế, Phật đã thâm nhập và chứng ngộ trí tuệ siêu thế, để trở thành một người siêu xuất thực sự.

Vậy, nếu chúng ta tu tập theo giáo pháp của Phật, đưa giáo pháp vào bên trong để quán xét, thì chúng ta có thể đạt đến một sự hiểu biết hoàn toàn theo một mức độ mới. Khi chúng ta nghe âm thanh, không có âm thanh. Khi ngửi, chúng ta có thể nói không mùi hương. Tất cả các giác quan đều hiện diện, nhưng chúng không phải là thứ gì ổn định. Chúng chỉ là những cảm nhận khởi sinh và biến mất.

Nếu chúng ta hiểu theo đúng hiện thực thì các giác quan không còn là thứ gì nữa. Chúng chỉ là những cảm nhận đến và đi, sinh và diệt. Thực ra, chúng chẳng là "thứ gì" cả. Nếu không có cái 'ta' nào như là một thực thể 'con người' cố định, thì chẳng có gì là thuộc cái 'ta' cả. Hiểu ra như vậy thì mọi sự khó khổ cũng đâu còn. Khổ cũng được diệt. Chẳng có 'ai' bị dính khổ, vậy thì đâu có cái 'ai' nào phải chịu khổ?

Khi khổ khởi sinh, chúng ta dính theo sự khổ và do vậy chúng ta mới *thực thụ* bị khổ. Tương tự, khi sướng khởi sinh, chúng ta dính theo sự sướng và do đó chúng trải nghiệm sự

sương. Do sự dính chấp theo những cảm giác như vậy làm khởi sinh cái khái niệm về một cái 'ta' (ngã) và do đó những ý nghĩ về cái 'ta' (chúng ta, họ, anh kia, bà kia, ông A...) tiếp tục hiển hiện. Rắc rối là từ đó. Đó là nơi tất cả bắt đầu và rồi chúng mang chúng ta đi quay cuồng trong vòng luân hồi sinh tử bất tận.

(Nếu không có khái niệm cái 'ta' (ngã kiến, ngã chấp) thì không có gì. Chính do có ý nghĩ cái 'ta' nên mới sinh ra mọi thứ cảm giác sương, khô, buồn, vui, nóng, lạnh, tranh đấu, tham, sân... Ngã kiến và ngã chấp chỉ là một sự si mê, ngu mờ mà thôi.)

Do vậy, chúng tôi cần đến để thiền tập và sống theo Giáo Pháp. Chúng tôi rời bỏ nhà cửa, cha mẹ, anh em để vào sống trong rừng và tìm thấy sự bình an. Chúng tôi xuất gia đi tu là để hài lòng với bản thân mình, chứ không phải vì sợ hãi, sợ chết, hay vì trốn chạy. Nhưng một số người sống tu quen trong rừng và dần dà bị dính chấp theo lối sống trong rừng; cũng giống như những người ở phố thị thì bị dính theo lối sống phố thị. Họ đánh mất lối sống của mình theo phố thị khi ở phố thị, họ đánh mất lối sống của mình theo rừng khi ở trong rừng.

Đức Phật khen ngợi việc vô sống trong rừng vì đó là nơi yên tĩnh để dễ tu tập giải thoát. Tuy nhiên, Phật không phải muốn chúng ta bị dính hay phụ thuộc vào lối sống ở rừng, hoặc thậm chí bị dính hay tham đắm vào sự tĩnh lặng và bình an mà chúng ta có được khi ở trong rừng. *Mục tiêu chúng ta đến đây là tu tập để trí tuệ khởi sinh.* (Đó là mục tiêu của việc tu hành và thiền tập). Ở trong rừng này, chúng tôi có thể cày cấy, gieo trồng hạt giống trí tuệ. Sống ở nơi phố thị đông đúc ồn ào những hạt giống đó khó mọc lên được. Nhưng sau thời gian chúng tôi tu sống trong rừng, chúng tôi có thể trở lại phố thị và có thể sống hài lòng với cảnh trần ở

đó và hài lòng với những kích thích giác quan khi ở đó. Sống tu trong rừng có nghĩa là làm cho trí tuệ khởi sinh và phát triển. Sau đó, chúng ta có thể dụng những trí tuệ đó ở bất cứ nơi đâu chúng ta đi đến.

Thói thường, khi các giác quan bị kích thích chúng ta bị kích động và các giác quan trở thành những kẻ quấy động chúng ta. Chúng quấy động chúng ta vì chúng ta vẫn là những kẻ ngu và không có trí tuệ để xử lý chúng. Nhưng thực ra, chúng là những người thầy của chúng ta, nhưng, lại nữa, do chúng ta còn ngu si, nên chúng ta không nhìn thấy điều đó. Trước kia chúng tôi tu sống ở phố chợ nhưng chúng tôi chẳng nghĩ ra các giác quan có thể dạy chúng tôi. Khi đó trí tuệ vẫn chưa có nên chúng tôi cứ coi những giác quan và những đối tượng giác quan là những kẻ thù của chúng tôi, kẻ thù của người tu hành. Khi đã có trí tuệ, các giác quan không còn là kẻ thù của chúng tôi nữa, mà trở thành cánh cửa để đi đến trí tuệ minh sát và sự hiểu biết rõ ràng.

Ví dụ về con gà rừng ở trong khu rừng này. Chúng ta đều biết gà rừng rất sợ người. Tuy nhiên sống lâu ở đây, tôi có thể dạy chúng và học được nhiều từ chúng. Lúc đầu tôi rải gạo ra cho chúng ăn, chúng còn sợ và không dám đến gần. Sau này những con gà thấy quen và đến ăn và hằng ngày vẫn đến chờ để được rải đồ ăn. Bạn thấy không, chúng ta học được điều ở đây—ban đầu gà tưởng gạo là thứ nguy hiểm với chúng. Thực tế thì không có nguy hiểm gì trong gạo hết. Sau này gà biết được nên đến ăn tự nhiên.

Gà rừng học cách như vậy một cách tự nhiên. Sống trong rừng chúng tôi cũng học cách như vậy. Trước kia chúng tôi nghĩ các giác quan là vấn đề khó khăn, và chúng tôi không biết cách dụng chúng, cho nên chúng mới quấy động chúng tôi. Tuy nhiên, từ kinh nghiệm chúng tôi bắt đầu

học cách sống thuận theo với lẽ thật. Chúng tôi học cách dụng theo các giác quan như cách những con gà học cách quen dần với gạo, với người. Khi các giác quan không còn đối nghịch với chúng tôi nữa thì vấn đề khó khăn không còn nữa.

Khi nào chúng ta còn nghĩ, suy xét, điều tra và hiểu biết một cách sai lạc, thì mọi sự sẽ đối nghịch với chúng ta. Nhưng khi chúng ta bắt đầu suy xét, điều tra một cách đúng đắn, thì sự trải nghiệm của ta sẽ mang lại trí tuệ và sự hiểu biết rõ ràng, cũng giống như những con gà rùng sau đó đã hiểu được sự thật về gạo, về người. Tu tập theo cách như vậy được gọi là sự "minh sát" (*vipassanā*). Chúng ta nhìn thấy và hiểu biết sự thật một cách rõ ràng, một cách minh bạch và minh mẫn, đó là trí tuệ minh sát của chúng ta. Những con gà hiểu ra sự thật về người, về gạo, đó là trí tuệ của chúng.

Trong tu tập, chúng ta có các giác quan (sáu căn) làm công cụ, nếu biết dụng chúng một cách đúng đắn, trí tuệ sẽ khởi sinh và chúng ta trở nên giác ngộ Giáo Pháp. Đây là điều mà tất cả mọi thiên sinh phải nên tâm niệm. (Đây là lý tu hành). Nếu chúng ta không nhìn ra lý này, chúng ta cứ lẩn quẩn, loay hoay, xung khắc với sự tu hành của mình.

Do vậy, chúng tôi sống ở nơi tĩnh mịch trong rừng núi, chúng tôi tiếp tục tu tập những cảm thọ vi tế và chuẩn bị nền tảng cho việc tu dưỡng trí tuệ. Đừng nghĩ rằng sống tu ở trong rừng tâm được bình an là đủ, là tu xong. Đó không phải là mục tiêu! Hãy luôn nhớ rằng mọi sự ta làm và tu tập là để gieo trồng những hạt giống trí tuệ.

Khi trí tuệ chín muồi và ta bắt đầu hiểu biết theo đúng lẽ thật của thế giới thì ta sẽ không còn trôi lên hụp xuống theo mọi sự xảy ra trong sự sống của ta. Thói thường, khi ta có một trạng thái dễ chịu, chúng ta phản ứng theo một cách; khi chúng ta có một trạng thái khó chịu, chúng ta phản ứng

theo một cách khác. Khi chúng ta thích cái gì, chúng ta vui lên; khi chúng ta không thích cái gì, chúng ta xìu xuống. Cứ như vậy, chúng ta cứ luôn xung khắc với những kẻ thù. Khi mọi thứ không còn đối nghịch với chúng ta, mọi thứ trở nên ổn định và cân bằng. Chẳng còn gì lên và xuống, vui và buồn, cao và thấp, thích hay ghét, sướng và khổ gì gì nữa. Chúng ta hiểu rõ những lẽ thực của thế giới và biết rõ đó chỉ là cách mọi thứ diễn ra theo tự nhiên. (Còn lên xuống, buồn vui, sướng khổ, thích ghét...chỉ là do cái cảm nhận của thân (thân thọ) và nhận thức của tâm (tâm tưởng) của chúng ta mà thôi). Đó chỉ là "pháp của thế gian".

"Pháp thế gian" (*dhamma*)<sup>17</sup> thay đổi để trở thành con đường "đạo"<sup>18</sup>. Pháp thế gian có tám cách. Con đường đạo (Bát chánh đạo) cũng có tám phần. Hễ khi nào còn những pháp thế gian thì vẫn còn có con đường đạo. Khi chúng ta sống với sự hiểu biết rõ ràng, thì tất cả mọi trải nghiệm thế tục của chúng ta trở thành sự thực hành của con đường tám phần (Bát chánh đạo) đó. Khi sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến) khởi sinh, sự giải thoát (khỏi khổ đau) đang nằm ngay trước mắt chúng ta. Chúng ta không thể nào tìm thấy sự giải thoát bằng cách chạy đi tìm kiếm chỗ kia chỗ nọ!

---

<sup>17</sup> (Nhân tiện, *Dhamma* (viết Hoa) có nghĩa là: Giáo Pháp, Phật Pháp. Còn *dhamma* (viết thường) có nghĩa là: pháp, các hiện tượng tự nhiên, lẽ thật, chân lý, sự thật, quy luật tự nhiên của thế gian).

[Pháp thế gian bao gồm tám trạng thái thăng trầm của thế tục: được/mất, vinh/nhục, sướng/khổ, khen/chê.]

<sup>18</sup> [Con đường "đạo" ở đây là Bát Chánh Đạo, gồm tám phần: Chánh kiến, chánh tư duy; Chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng; Chánh tin tấn, chánh định, chánh niệm.]

Do vậy, đừng cố hấp tấp hay cố ép sự tu tập của mình. Cứ thiền tập một cách nhẹ nhàng, từ từ, từng bước, từng bước. Đối với sự bình an, nếu bạn được bình an, chấp nhận nó. Nếu bạn không được bình an, chấp nhận nó. Đó là bản tính tự nhiên của tâm. Chúng ta phải tìm cách tu tập phù hợp cho mình và kiên trì thực hành theo đó.

Thường thì trí tuệ không dễ khởi sinh!. Tôi đã thường nghĩ rằng, đối với sự tu tập của tôi, khi không phát sinh trí tuệ thì tôi có thể thúc ép mình tu tập để có đạt được trí tuệ. Nhưng điều đó không có tác dụng gì, vẫn không đạt được gì đâu. Sau đó, sau khi đã xem xét kỹ càng, tôi thấy rằng để quán xét về những thứ mình không có điều không thể làm. Vậy thì cách nào là tốt nhất? Cách tốt hơn là cứ tu tập với một sự buông xả, thư thái. Nếu chẳng có gì làm chúng ta lo lắng thì cũng chẳng có gì cần giải pháp. Nếu chẳng có khó khăn gì, chúng ta cũng chẳng cần phải giải quyết. Chỉ khi nào có vấn đề khó khăn, thì ta mới cần giải quyết nó! Đừng cố đi tìm thứ gì đặc biệt, mang nghĩa cao siêu to tát, chỉ cần sống một cách bình thường. Nhưng biết rõ tâm mình là gì!. Sống một cách chánh niệm, tỉnh giác và hiểu biết rõ ràng. Hãy để trí tuệ tự khởi sinh và dẫn dắt chúng ta, đừng dính sâu vào những trạng thái của mình. Luôn chú tâm và tỉnh giác!. Nếu chẳng có gì, tốt thôi; nếu có gì khởi sinh, quán xét và chánh niệm về nó.

### •Hương Về Trung Tâm, Hương Về Tâm

Thử quan sát con nhện. Con nhện giăng tơ thành mạng nhện và ngồi ở giữa trung tâm mạng nhện, yên lặng và bất động (tĩnh lặng và tĩnh tại). Lát sau có con ruồi bay qua và đậu lên mạng nhện. "Bụp!" – con nhện nhún mạng và cuộn dính con ruồi vào mạng nhện. Nó bắt dính con ruồi ở đó và tiếp tục quay lại trung tâm mạng nhện ngồi yên lặng và bất động.

Quan sát con nhện làm vậy có thể làm khởi sinh trí tuệ trong ta. Sáu giác quan có tâm là trung tâm với mắt, tai, mũi, miệng, lưỡi và thân ở xung quanh. Khi một giác quan bị kích thích, ví dụ như khi có hình sắc tiếp xúc với mắt, nó kích hoạt và truyền đến tâm. Tâm là cái biết, là cái biết về hình sắc đó. Chỉ điều này cũng có thể khởi sinh trí tuệ. Đơn giản là vậy.

Giống như con nhện trên mạng nhện, chúng ta phải sống giữ mình hướng vào chính mình. Ngay khi con nhện cảm giác một con côn trùng tiếp chạm vào mạng nhện, nó lập tức chụp bắt ngay, bắt kịp, và tiếp tục quay về ngòi giữa trung tâm mạng nhện. Cách đó cũng không hề khác cách cái tâm của chúng ta phản ứng. "Hướng về tâm" có nghĩa là sống một cách chánh niệm với sự hiểu biết rõ ràng, luôn luôn tỉnh thức và làm mọi thứ với một sự chính xác và đúng đắn—đây là trung tâm của chúng ta. Không cần phải làm gì nhiều; chúng ta chỉ cần cẩn thận sống theo cách như vậy. Nhưng điều đó cũng không có nghĩa là chúng ta sống 'vô tư', không để tâm, không chú tâm; không cần phải ngồi thiền hay đi thiền gì cả; và rồi quên hết việc tu tập của mình. Đó là sự chệnh mảng. Chúng ta không thể chệnh mảng! Chúng ta phải luôn luôn tỉnh thức, giống như con nhện đợi bắt con mồi để làm thức ăn.

Đó là những gì chúng ta phải biết—ngồi và quán sát về con nhện. Chỉ cần như vậy trí tuệ cũng khởi sinh ngay. Tâm chúng ta có thể ví như con nhện; những trạng thái và tâm tưởng của chúng ta thì giống như những con côn trùng khác nhau. Tất cả chỉ là vậy!. Khi các giác quan 'chụp bắt' các đối tượng và liên tục kích thích cái tâm; khi bất kỳ giác quan nào tiếp xúc với thứ gì, nó liền lập tức truyền đến cái tâm. Rồi cái tâm điều tra, xem xét đối tượng đó một cách thấu suốt, sau đó tâm quay trở lại trung tâm. Đây là cách chúng ta sống (an



trú)—tỉnh thức, hành động với một sự chính xác và luôn luôn hiểu biết một cách chánh niệm bằng trí tuệ. Chỉ cần như vậy và sự tu tập của chúng ta sẽ thành tựu.

Chỗ này rất quan trọng! Đó không phải là chúng ta phải ngồi thiền suốt ngày suốt đêm, hoặc phải đi thiền suốt ngày suốt đêm. Nếu hiểu như vậy thì bạn đã tự chuốc lấy khó khăn cho mình. Chúng ta cứ làm như có thể, tùy theo sức lực và năng lực của mình, dùng khả năng của mình một cách phù hợp.

Điều rất quan trọng là phải biết rõ về tâm và các giác quan của mình. Biết rõ cách nó sinh và diệt, cách nó đến và đi, cách nó khởi sinh và biến mất. Hiểu rõ điều này một cách thấu suốt! Theo ngôn ngữ của Giáo Pháp chúng ta cũng có thể nói rằng, giống như con nhện đang bẫy bắt những côn trùng khác nhau, tâm cũng đang trói buộc các giác quan bằng lý “vô thường-khổ-vô ngã” (*anicca-dukkha-anattā*). Chúng có thể chạy đâu? Chúng ta ‘giữ’ chúng để làm thức ăn, những thức ăn đó được giữ đó để làm thực dưỡng<sup>19</sup>. Như vậy là đủ; không cần phải làm gì nữa, chỉ cần làm như vậy!

(Ý là: chỉ cần hướng vào trung tâm, hướng về cái tâm của mình. Đối với mọi đối tượng kích thích các giác quan và các giác quan truyền kích thích về tâm, tâm chỉ cần ‘bắt lấy’ và quán xét bằng sự hiểu biết về lẽ thật “vô thường-khổ-vô ngã”; và sau đó tâm trở lại vị trí trung ương của mình trong sự tĩnh lặng và tĩnh tại. Cứ minh sát như vậy, giống như con nhện ở trung tâm mạng nhện đã làm).

Đây là cách nuôi dưỡng (thực dưỡng) cho cái tâm của chúng ta, là thực dưỡng cho người tỉnh giác và hiểu biết.

---

<sup>19</sup> [Thực dưỡng để quán xét, chánh niệm; để nuôi dưỡng trí tuệ.]

Nếu chúng ta biết được mọi thứ đó đều là vô thường, đều bị trói chặt trong sự khổ và chẳng có thứ nào là ‘ta’ (vô thường, khổ và vô ngã), thì chúng ta có điên khùng mới còn chạy theo thứ đó nữa! Nếu chúng ta không thấy rõ bản chất của mọi thứ theo cách này, chúng ta còn bị khổ hoại. Khi chúng ta nhìn kỹ và nhìn thấy mọi thứ đích thực là vô thường, thì ngay cả chúng trông có vẻ chắc chắn, ngon lành, đáng chạy theo đi nữa, chúng đích thực không phải là như vậy. Sao chúng ta còn tham muốn những thứ đó trong khi ta đã biết rõ bản chất của chúng là khổ đau và đau khổ? Chúng không phải là ‘ta’, không phải là ‘của ta’, chẳng có gì thuộc về ‘ta’ hay ‘của ta’ gì hết. Vậy thì mình chạy theo chúng làm gì? Mọi khó khổ sẽ chấm dứt ở đây (khi chúng ta không còn chạy theo thứ gì ở thế gian nữa). Đây chính là chỗ kết thúc khổ. Chứ còn chỗ nào khác để làm việc này?

Chỉ cần nhìn vào con nhện và quay vào trong bên trong tâm mình. Khi tâm đã nhìn thấy bản tính vô thường-khổ-vô ngã, nó sẽ buông bỏ mọi thứ và giải tỏa chính nó. Nó không còn dính theo khổ hay sướng. Đây chính là thực dưỡng của cái tâm của người đang tu tập và đang thực sự huấn luyện tâm mình. Chỉ có vậy, đơn giản là vậy! Bạn không cần tìm kiếm ở nơi nào! Do vậy, dù bạn có đang làm gì, bạn đang ở đâu, không cần phải bận tâm này nọ. Bằng cách thực hành theo lý như vậy, động lực và năng lượng tu tập của bạn sẽ tiếp tục tăng trưởng và chín chắn.

### • Trốn Thoát

Động lực (cái đà) tu tập như vậy sẽ giúp chúng ta đi đến và đạt đến sự tự do giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử. Chúng ta hiện chưa thể thoát khỏi vòng sinh tử đó bởi vì chúng ta vẫn còn dính chấp vào tham muốn và dục vọng. Chúng ta không còn làm những việc bất thiện thất đức,

nhưng như vậy thì chúng ta chỉ mới sống được đúng theo Giáo Pháp về mặt giới hạnh mà thôi. Ví dụ nhiều người vẫn còn tụng niệm cầu xin cho mình khỏi bị chia cách với những người mình yêu thương và những thứ gì yêu thích. Kiểu tụng niệm đó cứ như con nít. Đó là cách và ý của những người còn chưa chịu buông bỏ.

Bản chất tham dục của con người là: muốn mọi thứ trở thành theo cách mình muốn chứ không muốn mọi thứ theo cách tự nhiên của chúng. Chúng ta cứ muốn được trường thọ, muốn không bị chết, muốn không bị bệnh: điều đó là trái với tự nhiên. Tự nhiên của sự sống là sinh, già, bệnh, chết. Đó, con người cứ kỳ vọng (ảo vọng) và tham muốn như vậy, cho đến khi mọi sự không diễn ra theo như ảo vọng và tham muốn của họ, họ trở nên khổ sở, sầu muộn, thậm chí điên tiếc. Họ có thể nói gì? Chẳng nói gì được, bởi đó là lẽ thật tự nhiên của mọi sự sống! Đó là sự thật. Chúng ta hãy chỉ thẳng vào cái tham muốn của con người.

Khi nói về tham dục, chúng ta biết rằng ai cũng có những tham dục và muốn những tham dục đó được thỏa mãn. Nhưng chẳng có ai chịu dừng tham muốn, chẳng có ai muốn thoát khỏi những tham muốn đó. Do vậy, chúng ta phải cố tu tập từ từ từng bước để dần dần rửa sạch bớt những tham dục. Những người tu tập chuyên cần, đều đặn, liên tục, không thoái chí, không lạc lối, không chệnh mảng, và luôn giữ phong cách nhẹ nhàng và kiềm chế, luôn luôn vững tâm, đó là những người sẽ đi đến sự thấy biết và giác ngộ. Dù cho có chuyện gì khởi sinh, dù đang thăng trầm trong tám pháp thế gian, họ vẫn vững tâm và không bị lay chuyển.

## 46

### Việc Tu Tập Cái Tâm

<sup>20</sup>Vào thời của các thiền sư Ajahn Mun<sup>21</sup> và Ajahn Sao<sup>22</sup>, cuộc sống giản đơn hơn nhiều, rất ít phức tạp hơn thời bây giờ. Vào thời đó, những nhà sư có rất ít phận sự và lễ nghi phải làm. Họ sống trong rừng, vừa tu vừa đi, không ở cố định lâu một nơi nào. (Giống như cách tăng đoàn thời Đức Phật). Nhờ vậy, họ có thể dành hết thời gian vào việc tu hành và thiền tập.

Thời đó họ khó gặp những thứ tiện nghi xa xỉ như ngày nay, đơn giản là thời đó chẳng có gì. Mọi người đều phải tự chế cho mình từng cái ly uống nước, chén, đĩa...và những Phật tử thí chủ cũng hiếm khi ghé đến thăm. Họ cũng chẳng trông đợi gì từ bên ngoài và họ rất hài lòng với những gì họ có. Người tu có thể sống, thọ và thiền!

Các tu sĩ thời đó chịu đựng nhiều thứ khổ cực cho thân mình. Họ bị sốt rét và đến xin thuốc, sư phụ nói rằng: "Thầy không cần thuốc! Cứ lo tu đi". Nhưng, đơn giản thời đó cũng

---

<sup>20</sup> [Bài giảng này được nói cho một nhóm tăng ni gốc Âu Mỹ tại chùa Wat Bovornives, thủ đô Bangkok, tháng 3, 1977].

<sup>21</sup> [Ajahn Mun: có lẽ là vị thiền sư được tôn kính nhất và có ảnh hưởng nhất trong thế kỷ 20 ở Thái Lan. Dưới sự dẫn dắt của ngài, phái Thiền Trong Rừng, tu theo giới khổ hạnh (*dhutanga kammattthāna*) trở thành một truyền thống quan trọng trong việc chấn hưng việc tu tập thiền Phật giáo ở Thái Lan. Hầu hết những thiền sư vừa mất hoặc những thiền sư hiện tại của Thái Lan đều trực tiếp là đệ tử của thầy Ajahn Mun, hoặc gián tiếp chịu ảnh hưởng từ giáo lý của vị sư phụ này. Thiền sư Ajahn Mun qua đời tháng 11, 1949].

<sup>22</sup> [Ajahn Sao là sư phụ của Ajahn Mun].

chẳng có thuốc thang gì như bây giờ. Họ chỉ có những rễ cây, lá cây trong rừng hái về làm thuốc để trị bệnh. Trong cảnh như vậy, người tu hành phải có nhiều sức kiên nhẫn và chịu đựng khó khổ; họ không để tâm đến những bệnh đau nếu chưa nặng. Còn bây giờ khi mới hơi bệnh chút xíu là các thầy đã vọt đến nhà thương ngay!

Thời gian đó, nhiều lúc họ phải đi bộ mười đến mười hai cây số để khát thực. Họ phải đi ngay khi trời rạng sáng và có thể trở về khoảng 11-12 giờ. Họ cũng chẳng khát thực được nhiều nhờ thức ăn gì, chỉ vài miếng cơm, ít muối và ớt. Nhưng dù họ có khát thực được gì để ăn hay không, họ cũng vui lòng. Thời đó là như vậy. Không ai dám than phiền vì đói khát hay mệt mỏi; đơn giản là họ không còn thói quen hay khuynh hướng than phiền, nhưng chỉ lo học cách tự chăm sóc bản thân. Họ tu tập trong rừng với sự kiên trì và chịu đựng khó khổ cùng với những hiểm nguy rình rập xung quanh. Có nhiều loài thú hoang hung dữ trong rừng, nhiều khó khăn về thân và tâm trong việc tu theo khổ hạnh (giới đầu-đà, *dhutanga*) của những tu sĩ trong rừng. Thực vậy, sự kiên nhẫn và chịu đựng của những tu sĩ ngày đó thật xuất chúng bởi hoàn cảnh bắt buộc họ phải kham nhẫn như vậy.

Thời bây giờ, những hoàn cảnh thì bắt chúng ta theo hướng ngược lại. Thời xưa người ta đi chân trần; rồi đi bằng xe bò, rồi bây giờ thì đi bằng xe máy, xe hơi. Ý muốn và kỳ vọng tăng lên, đến nỗi bây giờ đi xe hơi không có máy lạnh người ta cũng không thèm đi, không thể đi được nếu không có máy lạnh! Đức hạnh kiên nhẫn và chịu khổ xưa kia bây giờ cứ yếu dần đi. Những chuẩn mực về thiền tập cũng càng ngày càng lỏng lẻo, ít nghiêm hơn, đến nỗi ngày nay nhiều người thiền cứ làm theo ý kiến và ý muốn của riêng mình. Khi những trưởng lão kể về cảnh tu hành ngày xưa, họ nghe cứ như nghe chuyện cổ tích hay thần thoại vậy. Họ nghe một

cách hò hững và họ chẳng hiểu gì. Những chuyện ngày xưa chẳng thấm vào tai người tu thời bây giờ!

Nếu chúng ta muốn tu tập theo truyền thống của người xưa, mỗi tu sĩ phải ở học tu với sư phụ của mình ít nhất năm năm. Một số ngày phải im lặng, không nói chuyện với bất cứ ai. Đừng để mình mở miệng nói nhiều. Đừng đọc sách! Hãy đọc trái tim (tâm) mình. Ví dụ ở chùa Wat Pah Pong. Ngày nay có nhiều sinh viên đã học xong đại học đến đây xin thọ giới để tu. Tôi cố ngăn việc họ đã đến đây những cứ tiêu phí thời giờ vào việc đọc kinh sách giáo lý, họ cứ luôn luôn đọc kinh sách. Họ đã có quá nhiều cơ hội đọc sách, nhưng hiếm khi họ đọc cái tâm của mình. Vậy khi họ đến đây để tu theo truyền thống tu thiền của Thái Lan thì họ phải nên đóng hết sách vở, cầm nang. Trong khi họ thọ giới để tu tập, họ có cơ hội tuyệt vời để đọc cái tâm mình.

Lắng nghe trái tim mình thật là một điều thú vị. (Thiền sư thường dùng nghĩa trái tim và tâm là một). Cái tâm chưa được tu tập cứ chạy lăng xăng, lòng vòng theo những thói quen (tập khí) chưa được tu sửa. Nó cứ động vọng, nhảy lên nhảy xuống, bởi vì nó chưa được tu tập. Vậy hãy tu tập cái tâm! Thiền Phật giáo là nhắm đến cái tâm; để tu dưỡng, phát triển cái tâm, tu dưỡng và phát triển cái tâm của chính mình. Điều này là rất quan trọng. Việc tu tập cái tâm là trọng tâm của đạo Phật. Đạo Phật là 'tôn giáo' của tâm. Chỉ có vậy! Người tu tập để phát triển tâm chính là người đang thực hành đạo Phật.

Tâm của chúng ta sống trong một hang động, và gì nữa trong hang động đó có một con cạp đói hung dữ. Cái tâm chưa thuần hóa của chúng ta khi không có được cái nó muốn, nó sẽ gây rối. Ta phải khép nó vào lý luật bằng việc thiền tập, bằng sự định tâm (*samādhi*). Việc này được gọi là

"việc tu tập cái tâm". Lúc đầu, nền tảng tu tập là thiết lập giới hạnh đạo đức (*sīla*). *Sīla* là tu tập những hành vi và lời nói. Tu tập chánh nghiệp và chánh ngữ. Điều này làm sinh ra sự xung khắc và khó xử. Vì sao, bởi vì ta không để cho bản thân làm như theo những điều nó muốn làm và nói, nên xảy ra sự xung đột với bản thân.

Ăn ít! Ngủ ít! Nói ít! Bất cứ thứ gì thuộc những thói quen phạm tục thì đều bị hãm bớt lại, người tu cưỡng lại sức mạnh của những thói quen đó. Đừng cứ thích gì làm nấy, đừng chạy theo những ý nghĩ (ý hành) thúc giục này nọ. Đừng chạy theo nó một cách mù quáng và hèn hạ. Ta phải liên tục đi ngược lại dòng chảy si mê và ngu mờ đó. Việc này gọi là "kỷ luật" (kiêng cử, kiềm chế, giới hạnh). Khi ta kiềm chế cái tâm, thường thì nó bất chấp và bắt đầu chống cự. Nó trở nên bị kiềm chế và đè nén. Khi tâm đang bị ngăn cản không cho làm những điều nó muốn thì nó bắt đầu lảng xảng và chống cự. Khổ (*dukkha*)<sup>23</sup> có mặt rõ ràng đối với chúng ta trong từng giây phút.

Khổ này, *dukkha* này, là sự thật thứ nhất mà Phật đã chỉ ra. Đó là một chân lý. Hầu hết mọi người đều muốn tránh

<sup>23</sup> [*Dukkha*: khổ, chỉ về sự bất toại nguyện, sự bất thành, sự không hoàn hảo, sự bất an... là bản chất bên trong mọi hiện tượng có điều kiện (pháp hữu vi), bởi do chúng luôn luôn thay đổi, biến đổi, vô thường, và luôn luôn tạo ra sự khổ.

*Dukkha*, khổ chỉ về tất cả mọi mức độ khó chịu, không dễ chịu, từ những đau đớn và khổ đau thô tế như già, bệnh, chết, cho đến những cảm giác vi tế như xa hay mất những người và thứ mình yêu quý, gặp phải hay ở gần những người và thứ mình không ưa, cho đến những trạng thái tinh tế của tâm như ngu mờ, dò dẫm, chán chường, bất an, giận dữ, v.v.

Đây là một trong những khái niệm dễ bị hiểu lầm nhất và hiểu thiếu nhất, nhưng là một khái niệm quan trọng nhất để học hiểu và tu dưỡng tâm linh theo đạo Phật].

khổ. Họ không muốn khổ, không muốn bị khổ, không muốn gặp bất kỳ loại khổ nào. Đích thực thì chính sự khổ đau mới mang lại trí tuệ; nó làm cho ta quán xét và chánh niệm về khổ, về *dukkha*. Sướng (*sukha*) thì thường khiến ta nhắm mắt, đóng tai. Sướng không bao giờ giúp chúng ta tu dưỡng tính nhẫn nhục và chịu đựng. Nó chẳng bao giờ để ta tu tập tính kiên nhẫn. Tiện nghi và sướng khoái làm cho chúng ta thêm ý lại, bất cần, chênh mảng, lạc lối. Trong hai thứ sướng khổ (*dukkha* và *sukkha*), *dukkha* là dễ nhìn thấy nhất. Do vậy, chúng ta phải đặt sự khổ lên trên để tu tập và chấm dứt khổ. Chúng ta cần phải biết rõ khổ, *dukkha*, là gì trước khi chúng ta bước vào tu tập thiền.

Trước tiên, chúng ta cần tu tập cái tâm theo cách như vậy. Bạn có thể chưa hiểu điều gì đang xảy ra hoặc chưa hiểu lý của việc mình tập làm, nhưng khi sư thầy nói bạn làm điều gì, bạn cứ nên làm theo. (Hãy tin vào sư thầy chỉ dạy về bước căn bản). Bạn sẽ tu dưỡng hạnh kiên nhẫn và chịu khó. Bất cứ điều gì xảy đến, bạn cứ chịu khó, bởi vì đó là cách nó diễn ra. Ví dụ, khi bạn bắt đầu tu tập sự định tâm (*samādhi*), bạn muốn đạt được sự tĩnh lặng và bình an. Nhưng bạn không làm được. Bạn không làm được gì bởi bạn chưa bao giờ thực tập theo cách đó. Tâm bạn nói rằng: "Tôi sẽ ngồi xuống thiền cho đến khi nào đạt đến sự tĩnh lặng". Nhưng rồi sự tĩnh lặng chẳng có được, bạn thấy khổ, vì thất vọng. Và khi thấy khổ, bạn đứng dậy và bỏ đi! Thực tập kiểu đó thì không thể gọi là "sự tu tập cái tâm". Đó là sự "bỏ cuộc".

Thay vì si mê chạy theo những trạng thái khác nhau của mình, ta huấn luyện bản thân bằng Giáo Pháp của Đức Phật. Dù thấy lười biếng hay siêng năng, cứ tu tập tiếp. Đây là cách tốt hơn. Chứ cái cách chạy theo những trạng thái của thân tâm mình thì chẳng bao giờ tu tập gì được để đạt đến Giáo Pháp. Nếu ta tu tập Giáo Pháp thì dù thân tâm có đang



ở trong trạng thái nào, ta cứ tu tập, tiếp tục tu một cách đều đặn. Cách bỏ mặc hay ngã theo những trạng thái của thân tâm không phải là cách của Phật. Khi chúng ta cứ chạy theo quan điểm và ý kiến riêng của mình về Giáo Pháp, thì chúng ta sẽ không bao giờ nhìn thấy được rõ ràng điều gì là đúng, điều gì là sai. Ta không thấy biết về tâm. Ta không thấy biết về chính mình.

Do vậy, nếu tu tập theo kiểu riêng, theo ý kiến riêng của mình, thì đó là cách chậm nhất. Tu tập theo Giáo Pháp là con đường trực chỉ nhanh nhất. Đang lười biếng, tu; đang thấy siêng, tu. Ta luôn tỉnh giác về thời gian và nơi chốn. Cách này được gọi là "sự tu tập cái tâm".

Nếu cứ chạy theo quan điểm và ý kiến riêng của mình và tu tập theo kiểu của mình, bạn sẽ đi đến nghi ngờ đủ thứ và nghi ngờ đủ kiểu. Bạn cứ nghĩ: "Chắc mình có ít công đức quá. Mình không chút vận may. Nên mình không tu được. Mình tu bao nhiêu năm rồi vẫn chưa giác ngộ được gì. Mình vẫn chưa nhìn thấy Giáo Pháp gì cả". Tu tập theo kiểu đó không thể gọi là "sự phát triển tâm". Đó chỉ là sự "phát triển tai nạn".

Nếu, bây giờ bạn như thế này, nhưng sau khi tu tập thiền tập bạn vẫn không biết gì, không nhìn thấy gì, không cải tạo được bản thân, thì đó là do bạn đã tu tập một cách sai lạc. Bạn không tu theo Giáo Pháp của Phật. (Nếu ai cũng tự mình tu được theo cách của mình thì Phật đã bỏ công sức 45 năm ra để giảng dạy Giáo Pháp để làm gì? Nếu ai cũng tự mình tu tập và giải thoát được thì họ cần gì phải theo đạo của Phật?. Và nếu đã tin Phật và theo đạo Phật, nhưng lại tu tập theo cách của riêng mình, thì điều đó là không hợp lý). Đức Phật đã dạy rằng: "Này Ananda, hãy tu tập nhiều! Tu tập một cách đều đặn! Sau đó mọi nghi ngờ, mọi điều không chắc chắn của mình sẽ biến mất". Những nghi ngờ sẽ không

bao giờ biến mất bằng sự suy nghĩ, bằng sự lý giải lý thuyết, bằng sự phỏng đoán, hay bằng sự thảo luận. Những nghi ngờ cũng không biến mất bằng cách không làm gì cả. Tất cả mọi sự chướng ngại và ô nhiễm đều biến mất bằng sự tu tập và phát triển cái tâm, chỉ bằng sự tu tập đúng đắn.

Cách tu tập và phát triển cái tâm mà Phật đã dạy là ngược lại hoàn toàn với cách của thế gian, bởi giáo lý của Phật là xuất phát từ một cái tâm tinh khiết và thanh tịnh. Một cái tâm tinh khiết, không còn dính ô nhiễm, là Con Đường của Phật và các vị thánh đệ tử.

Nếu bạn tu tập theo Giáo Pháp thì phải hướng tâm theo Giáo Pháp. Đừng hướng Giáo Pháp theo mình. Khi bắt đầu tu tập theo Giáo Pháp, khổ sẽ khởi sinh. Chẳng ai thoát khỏi khổ hết. Nên khi bạn bắt đầu tu tập, khổ đã có mặt ngay đó.

Nhiệm vụ của người thiền là chú tâm chánh niệm, tập trung và hài lòng. Những điều này dừng chúng ta lại. Chúng dừng những thói quen của tâm của những người chưa tu tập trước đó. Nhưng tại sao chúng ta phải dừng những thói tâm lại? Vì nếu chúng ta không tu tập cái tâm, nó vẫn luôn hoang dại và chạy theo thói tâm tự nhiên của nó. (Lưu ý: những thói tâm tự nhiên cố hữu của cái tâm chưa được tu tập là khác với bản chất tự nhiên của chân tâm, “tâm xưa”, tâm nguyên thủy, theo định nghĩa của Đức Phật. Bản chất của chân tâm là không có gì, trong sạch và sáng tỏ, không bị ô nhiễm, không có “thói tâm” nào hết. Còn thói tâm tự nhiên đang nói là những thói tâm (tập khí) của cái tâm của chúng ta, cái tâm chưa được tu tập). Chúng ta có thể thuần hóa những thói tâm tự nhiên đó và dùng nó vào việc có ích. Chỗ này có thể ví như các cây. Nếu chúng ta để các cây cối như chúng đang mọc tự nhiên ở trong rừng thì chúng ta không

thể dụng chúng để xây nhà, làm cửa, làm vật dụng được. Chúng ta không thể biến chúng thành ván, thành thanh để xây nhà. Các thợ mộc thợ cưa phải chặt cây đem về đo đạc, cưa ra thành ván, thành thanh rồi mới xây nhà, đóng thành các đồ đạc. Sau đó, họ có thể xây nên ngôi nhà nhanh chóng.

Thiền và việc phát triển tâm cũng giống như vậy. Bạn phải lấy cái tâm chưa tu tập, giống như người ta lấy cây thô về, sau đó nắn sửa, huấn luyện cái tâm để nó được tinh tế hơn, giống như cưa gỗ thô thành những ván thành thanh tinh chế hơn, và sau đó dùng chúng một cách hữu dụng. Khi tâm được tu tập tinh tế hơn, nó sẽ càng tinh giác về nó hơn và nhạy bén (hiểu biết nhanh) hơn với mọi trạng thái khởi sinh trong nó. Mọi thứ đều ở trong trạng thái tự nhiên, thô sơ của nó. Chúng ta hiểu tự nhiên, rồi chúng ta thay đổi nó, và tách ly khỏi nó, chúng ta có thể buông bỏ nó. Rồi chúng ta không còn phải bị khổ nữa. (Chúng ta đã chỉnh sửa, thay đổi cái tâm tự nhiên thô sơ thành cái tâm tinh tế và nhạy bén, sau đó dụng nó để đối trị và hiểu biết mọi sự sinh diệt, và sau khi đã hiểu biết, ta có thể buông bỏ mọi sự, và ta không còn bị khổ vì ta không còn dính theo mọi sự nữa).

Bản chất của tâm chúng ta là hễ khi nó chấp hay dính theo thứ gì thì sân si sẽ có mặt. Đầu tiên, nó cứ lằng xằng, chạy nhảy, chỗ này, chỗ nọ. Khi chúng ta quan sát về sự sân, chúng ta có thể nghĩ rằng khó mà điều phục cái tâm sân, nên chúng ta khổ. Chúng ta không hiểu cách của tâm. Chúng ta luôn có những ý nghĩ và cảm giác này nọ khi đang tu tập, khi đang cố đạt đến sự bình an. Đó là cách sẽ xảy ra khi bạn tu tập.

Khi chúng ta quán xét nhiều lần về bản chất cái tâm, chúng ta sẽ đi đến hiểu rằng tâm này là như vậy, không thể khác đi được. Chúng ta sẽ biết đường lối của tâm chỉ là vậy, như nó là. Đó là bản chất của nó. Nếu chúng ta hiểu được

như vậy, chúng ta không còn những ý nghĩ hay cảm giác này nọ về nó nữa (vì ta đã biết 'tây' nó chỉ là như vậy). Khi tâm thực sự hiểu biết, nó buông bỏ mọi sự. Những suy nghĩ và cảm giác thì có thể vẫn còn đó, nhưng những suy nghĩ và cảm giác đã bị tước đi sức mạnh, không còn ảnh hưởng gì đến tâm nữa.

Điều này tương tự như một đứa trẻ thích chơi đùa nghịch ngợm, làm ta khó chịu đến mức ta có thể đánh đít hay la rầy nó. Chúng ta nên hiểu biết rằng chơi đùa là bản chất tự nhiên của trẻ con. (Nhiều phụ huynh xưa nay ít hiểu được như vậy). Nếu đã hiểu được vậy, chúng ta sẽ để yên cho trẻ chơi đùa theo tính của nó. Như vậy thì sự khó chịu của chúng ta cũng không còn. Tại sao không còn khó chịu? Bởi vì chúng ta đã chấp nhận tính cách tự nhiên của trẻ con. Cách nhìn của ta đã thay đổi và ta biết chấp nhận với bản chất tự nhiên của mọi sự trên đời. Chúng ta buông bỏ và tâm ta sẽ được bình an. Chúng ta đã có "sự hiểu biết đúng đắn" (chánh kiến).

Nếu chúng ta có sự hiểu biết sai lầm (tà kiến) thì dù chúng ta có ở trong hang động sâu, tối, vắng tanh, thì tâm ta cũng động vọng và khổ như thường. Dù có sống trên mây trên trời thì cũng vậy. Tâm chỉ được bình an khi có "chánh kiến". Được vậy thì chẳng còn gì bí ẩn để giải quyết và chẳng còn gì khó khổ nữa.

Đây là cách tu hành. Đây là cách tâm sẽ được bình an! Bạn buông bỏ. Bạn đừng để tâm. Bạn tách ly. Khi có cảm giác dính chấp, ta tách ly khỏi nó, bởi chúng ta đã biết cái cảm giác đó chỉ là đơn giản là một cảm giác như nó là. Nó thực sự không xảy đến để quấy nhiễu chúng ta. Chúng ta cứ nghĩ cảm giác đó là quấy rầy, làm khổ, hay làm khó chịu chúng ta,

nhưng thực sự thì nó chỉ là nó, nó chẳng làm gì cả. Nếu chúng ta có nghĩ này, nghĩ nọ, gán cho cảm giác đó là này là nọ, thì nó cũng chỉ là nó, chỉ là một cảm giác. Nhưng nếu chúng ta buông bỏ, thì hiện thực hình sắc chỉ là hình sắc, âm thanh chỉ là âm thanh, mùi hương chỉ là mùi hương, mùi vị chỉ là mùi vị, chạm xúc chỉ là chạm xúc, và tâm chỉ là tâm. Cũng giống như dầu và nước. Đổ hai thứ vào một chai, chúng không hòa tan lẫn nhau bởi vì tính chất của chúng khác nhau.

Dầu và nước khác nhau giống như người ngu si và kẻ trí hiền khác nhau vậy. Phật đã sống với đủ các thứ hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc và tâm ý. Phật là vị A-la-hán đầu tiên [bậc giác ngộ], nên Phật sống quay lưng lại với mọi thứ chứ không ngã theo (chạy theo, dính, chấp theo) mọi thứ. Phật quay lưng và tách ly từng chút, từng chút từ khi Phật đã hiểu được tâm chỉ là tâm, ý nghĩ chỉ là ý nghĩ như chúng là. Phật không lẫn lộn hay hòa trộn những thứ đó với nhau. (Như người ta không lẫn lộn dầu và nước).

Tâm chỉ là tâm; ý nghĩ (hành) và cảm giác (thọ) chỉ là ý nghĩ và cảm giác. Cứ để mọi thứ tự nhiên như nó chúng là! Cứ để hình sắc chỉ là hình sắc, âm thanh chỉ là âm thanh, ý nghĩ chỉ là ý nghĩ, cảm giác chỉ là cảm giác. Việc gì ta phải dính mắc vào chúng? Nếu chúng ta biết nghĩ và cảm giác theo cách như vậy, thì sẽ tạo ra sự tách ly, sự quay lưng, sự buông bỏ với mọi thứ. Những ý nghĩ và cảm giác của chúng ta để một bên và tâm chúng ta để một bên. Giống như dầu và nước—dù có tiếp xúc nhau trong cùng một chai, nhưng dầu là dầu, nước là nước. Dầu mặc kệ nước dù nước (có trong, có đục, có chua, có mặn, có thơm, có ngon) như thế nào.

Đức Phật và những thánh đệ tử đã giác ngộ của Phật thời đó đã sống chung với những người bình thường, phàm phu, chưa giác ngộ. Họ không những đã sống chung với mọi

người phạm phu mà họ còn chỉ dạy cho những người phạm phu ngu tối cách (tu tập) để trở thành người thánh thiện, hiền trí và giác ngộ. Phật và các thánh đệ tử làm được như vậy vì họ đã biết rõ cách tu tập. Họ biết rõ mọi chuyện chỉ là vấn đề tâm, mọi khó khổ đều nằm chỗ tâm, như tôi đã nói nhiều lần với quý vị.

Do vậy, dù bạn đã tu tập đến đâu, đừng để tâm nghi ngờ về điều đó. Dù chúng ta có bỏ nhà xuất gia chạy đến chùa để tu, thì việc đó không nên là sự chạy trốn để bị lạc vào sự ngu mờ, ngu si. Cũng không nên là vì sợ chết hay sợ sệt gì đó mà bỏ nhà đi tu. Sự bỏ nhà đi tu là để tu sửa cái tâm, để huấn luyện cái tâm, để có thể làm chủ được chính mình. Nếu hiểu như vậy thì mới nên đi tu, thì mới có thể tu tập theo Giáo Pháp. Giáo Pháp sẽ càng ngày càng rõ ràng hơn. Người hiểu biết Giáo Pháp, thì hiểu biết chính mình; người hiểu biết chính mình, thì hiểu biết Giáo Pháp. Thời nay, thấy thì chỉ có những điển tịch (kinh điển) vô tri vô giác của Giáo Pháp trở thành những quy tắc được chấp nhận. Nhưng đúng thực thì Giáo Pháp có mặt khắp nơi (chứ không phải chỉ ở trong kinh điển hay theo kinh điển). Không cần phải trốn chạy đến nơi nào khác. Thay vì vậy, nên trốn chạy bằng trí tuệ. Trốn chạy bằng trí khôn. Trốn chạy bằng kỹ năng tu tập thiện xảo. Đừng chạy trốn bằng sự ngu si, vô minh. Nếu bạn muốn bình an, thì đó nên là sự bình an từ trí tuệ. Như vậy là đủ!

Khi chúng ta nhìn thấy Giáo Pháp thì sẽ có con đường đúng đắn, có chánh đạo. Những ô nhiễm chỉ là những ô nhiễm. Khi chúng ta quay lưng, tách ly khỏi chúng, thì những ô nhiễm chỉ là những ô nhiễm, như chúng đích thực là, lúc đó chúng chỉ đơn thuần là những đối tượng đối với chúng ta mà thôi. Khi chúng ta ở trên đường chánh đạo,

chúng ta khó bị làm lẫn hay dính nhiễm, ta đi thênh thang và tự do mọi lúc mọi nơi.

Phật dạy: "*Này các Tỳ kheo. Các thầy đừng dính vào bất kỳ pháp nào*". Ở đây các *pháp* (*dhamma*) nghĩa là gì?. Các *pháp* là tất cả mọi hiện tượng, mọi thứ, mọi sự thể; không có thứ gì không phải là pháp. Yêu và ghét là các pháp, sướng và khổ là các pháp, thích và ghét là các pháp; tất cả mọi sự, tất cả mọi thứ, dù có nghĩa hay vô nghĩa, đều là các pháp. Khi chúng ta tu tập Giáo Pháp, khi chúng ta hiểu biết, thì chúng ta buông bỏ. Và như vậy chúng ta có thể tu theo giáo lý của Phật là không dính chấp vào bất kỳ pháp nào.

Tất cả mọi trạng thái đều sinh ra từ tâm này của chúng ta, đó là những trạng thái của tâm, chúng luôn luôn ở trong trạng thái biến đổi. Đức Phật dạy không dính vào bất kỳ trạng thái nào trong đó. Phật dạy các học trò phải tách ly, quay lưng lại, không dính chấp vào tất cả những trạng thái đó và không tu tập (với mục đích, với tham chấp) để đạt đến bất kỳ trạng thái nào trong đó.

Nếu chúng ta tu theo lời dạy của Phật, chúng ta đi đúng. Chúng ta đi đúng đắn nhưng cũng sẽ gặp rắc rối. Không phải giáo lý của Phật là sai, là gây rắc rối, nhưng những ô nhiễm của chúng ta gây rắc rối, trở ngại. Những ô nhiễm chưa được nhìn thấy một cách đúng đắn, những ô nhiễm từ lâu làm mờ mắt tâm ta, mới gây ra rắc rối cho chúng ta. Rắc rối từ ô nhiễm của chúng ta chẳng liên quan gì đến giáo lý của Phật. (Mà giáo lý của Phật là để dạy cách xử lý và tu sửa và tiêu diệt những ô nhiễm đó). Chúng ta có thể nói như vậy, nếu bạn dính líu vào con đường đạo của Phật thì không gây ra khổ, bởi con đường đạo đó đơn giản là sự "buông bỏ" tất cả mọi thứ, tất cả mọi sự, tất cả mọi trạng thái, tất cả mọi *pháp*!

Tận cùng ý nghĩa rốt ráo của việc tu tập thiền Phật giáo, Phật đã dạy đó là tu tập sự "buông bỏ". Đừng dính thứ gì. Đừng mang thứ gì! Tách ly! Buông bỏ!. Thấy điều gì sai, buông bỏ. Thấy điều gì đúng, buông bỏ. Thấy tốt, buông bỏ. Chữ "buông bỏ" không có nghĩa là chỉ buông bỏ chứ không tu tập gì. Buông bỏ đâu để làm như bạn nghĩ. Buông bỏ đòi hỏi một sự tu tập cả đời. Nó có nghĩa là ta phải tu tập theo phương pháp "buông bỏ". Đức Phật đã dạy bài bản rằng chúng ta phải quán xét về tất cả mọi *pháp* (*dhamma*) để phát triển con đường đạo bằng cách quán xét (xem xét, điều tra, tìm hiểu, quán chiếu, quán niệm đều có một nghĩa thực hành ở đây) về thân và tâm của chúng ta. Giáo Pháp là ngay ở chỗ này, không phải ở đâu xa. Nó ở ngay đây!. (Tu tập theo Phật Pháp là quán xét ngay bên trong thân và tâm của mình để nhìn thấy sự thật của mọi sự sống). Nó ở ngay bên trong cái thân này và tâm này của chúng ta.

Do vậy, các thiền sinh phải tu tập một cách nhiệt thành. Làm cho tâm mở rộng hơn và sáng tỏ hơn. Làm cho tâm được tự do và độc lập. Làm một việc thiện (công đức), đừng mang nó theo trong tâm. Kiên cữ né tránh được việc ác, đừng mang theo việc đó trong tâm. Buông bỏ hết. Phật dạy chúng ta sống ngay trong giây phút *hiện tại*, ngay *bây giờ và tại đây*. Đừng để mình lạc vào quá khứ hay tương lai.

Giáo lý mà người ta ít hiểu biết nhất, làm đối nghịch với ý kiến của nhiều người nhất, có lẽ là giáo lý về sự "buông bỏ", tức là sự "làm bằng một cái tâm trống rỗng". Nói như vậy là nói theo "ngôn ngữ Giáo Pháp". Nói theo cách thông thường thì như vậy: giống ta mang vác một tảng đá nặng. Sau một lúc thấy mệt nhưng không biết cách buông bỏ nó. Vì vậy, cứ chịu đựng gánh nặng đó cả đời. Nếu ai đó kêu ta bỏ nó đi, ta lại nói nếu bỏ đi thì ta chẳng có gì. Nếu ai đó phân tách chỉ ra cho ta những lợi lạc có được sau khi 'giục' bỏ tảng



đá đó đi, ta vẫn không chịu tin, cứ nghĩ rằng “nếu giục tảng đá đi, ta chẳng còn có gì”. Vậy là ta cứ mang vác gánh nặng đó cả đời cho đến khi ta mệt, yếu, bệnh và kiệt sức, không còn chịu được nữa, thì lúc đó mới chịu buông bỏ nó.

Nêu chịu buông bỏ nó, ta sẽ lập tức trải nghiệm một cảm giác dễ chịu và giải thoát tuyệt vời, đó là những lợi lạc có được từ sự buông bỏ. Lập tức cảm thấy nhẹ hơn, tốt hơn, nhìn ra sự mang vác gánh nặng đó là khổ sở như thế nào. Trước khi quăng bỏ tảng đá có lẽ ta chưa biết được những lợi lạc của việc quăng bỏ nó đi. Do vậy, nếu có ai khuyên ta buông bỏ, một kẻ ngu si chưa giác ngộ như ta có thể sẽ không nghe theo, vì không nhìn ra sự lợi lạc của việc buông bỏ. Ta cứ mù quáng và cố chấp mang vác những gánh nặng suốt đời, cho đến khi nó quá nặng không còn chịu được nữa, ta mới chịu buông bỏ. (Còn tốt hơn một số người vẫn không chịu buông bỏ thứ gì ngay cả khi đang nằm chờ chết trong phút chốc trên giường bệnh).

Nhiều gánh nặng ta cứ cố chấp mang vác cho đến khi kiệt sức mới chịu buông bỏ, thì dù đã muộn, nhưng ta vẫn trải nghiệm được sự lợi lạc và tự do sau khi buông bỏ nó. (Trễ vẫn còn hơn không). Đó là kinh nghiệm ta cần phải học. Lần sau, khi ta phải gánh vác những gánh nặng khác, ta hãy nhớ lại kinh nghiệm đó, và nhờ đó ta có thể quyết định buông bỏ sớm hơn, dễ hơn.

Cái tự ngã, cái cảm nhận về cái ‘ta’ của chúng ta, cũng giống như tảng đá nặng đó. (Phật cũng nói đó là một trong những cái gông cùm ta mang suốt đời, suốt bao đời, cho đến khi giác ngộ mới hết). Cũng như tảng đá, khi chúng ta nghĩ mình phải ‘giục bỏ’ cái tự ngã là ‘ta’, là cái ‘của ta’, thì mình sẽ còn gì cả. (Người đời sợ mình sẽ không còn một cái ‘ta’ hay một ‘linh hồn ta’ trong thân thể này, và nếu vậy thì mình là ‘ái’ bây giờ. Phật đã không trả lời thẳng câu hỏi này).

Nhưng nếu chúng ta chịu buông bỏ cái 'ta', chúng ta sẽ lập tức trải nghiệm một sự nhẹ nhàng, thanh thản, hạnh phúc có được từ sự buông bỏ đó; giống như sự nhẹ nhàng, sáng khoái và sung sướng sau khi đã bỏ đi tảng đá nặng. Đó là niềm hạnh phúc có được từ sự từ bỏ, từ bỏ sự dính chấp.

Khi tu tập cái tâm, bạn không nên dính chấp vào những điều khen chê. Thế gian ai cũng muốn được khen và muốn không bị chê. Cách của đạo của Phật là chấp nhận khen nếu đó là phù hợp, chấp nhận chê nếu đó là đúng. Ví dụ, khi nuôi dạy trẻ con, tốt nhất là đừng chửi mắng con nhiều. Nhiều người cứ chửi mắng rồn rảng cả ngày. Bậc hiền trí thì biết lúc nào nên la rầy, lúc nào nên khen. Tâm chúng ta cũng vậy. Hãy dùng trí khôn để biết tâm. Dùng kỹ năng thiện khéo để chăm sóc tâm. Thì sau đó bạn sẽ trở thành người khôn khéo trong việc chăm dạy tâm. Và khi tâm được khôn khéo, nó có thể từ bỏ những khổ đau cho chúng ta. Khổ đau nằm ngay bên trong tâm này của chúng ta. Những khổ đau là phức tạp, nó tạo ra những trạng thái tâm và làm cho tâm nặng nề. Khổ đau sinh ra từ trong tâm này. Nó cũng chết tại trong tâm này. Diệt trừ khổ là diệt trừ tại tâm này.

Cách của tâm là như vậy. Lúc có ý nghĩ tốt, lúc có ý nghĩ xấu. Lúc nghĩ này, lúc nghĩ nọ. Bản chất của tâm là đánh lừa. Đừng tin vào nó!. Thay vì vậy, ta chỉ cần nhìn thẳng vào những trạng thái của tâm. Cứ nhận biết những trạng thái đó như chúng là. Dù nó có tốt, xấu, hay gì gì đi nữa, đó là cách của nó, nó là vậy. Nếu ta chấp nê hay dính lúu theo những trạng thái tâm đó, chúng sẽ trở thành này nọ, nhiều hơn, ít hơn, tốt hơn, xấu hơn, dễ chịu hơn, khó chịu hơn... hơn là mức độ đích thực như-chúng-là của chúng. Nếu chúng ta dính chấp vào chúng, ta cứ như bị cắn và do vậy ta cảm thấy khổ. (Ví như con chó nhà bên cứ sủa, ta không cần để ý nó làm gì. Nhưng nếu chúng ta không bỏ qua, cứ lắng

nghe và bực tức, ta sẽ khổ vì nó. Mặc dù nó không hề biết hay cố ý làm ta khổ. Khổ là do ta dính chấp vào tiếng sủa của nó).

Nếu có cách nhìn đúng (chánh kiến) thì chỉ có sự bình an. Rồi chánh định (*samādhi*) được sinh ra và trí tuệ có mặt. Dù ta đang ngồi hay nằm, luôn có sự bình an. Bình an khắp nơi, dù ta đang ở đâu.

Do vậy hôm nay các vị đệ tử đến đây để nghe Giáo Pháp. Các vị có thể hiểu ít nhiều, có cái chưa hiểu. Để các vị hiểu dễ dàng hơn, tôi nói về việc tu tập thiền. Dù bạn có nghĩ thiền là đúng hay sai, bạn hãy nên thử tập và suy xét về nó.

Là một người thầy, tôi cũng đã từng ở trong hoàn cảnh của các bạn. Tôi cũng thèm nghe Giáo Pháp, vì tôi đi đâu cũng giảng về Giáo Pháp nhưng tôi không có cơ hội nghe Giáo Pháp. Do vậy, giờ quý vị thực sự lắng nghe từ một sư thầy. Thời gian qua nhanh khi quý vị đang ngồi và nghe. Quý vị đối Giáo Pháp nên quý vị muốn nghe. Trước tiên, nói Giáo Pháp (pháp thí) cho người khác là một niềm vui, nhưng ngay sau đó, niềm vui cũng không còn. Vì thấy quý vị bắt đầu mệt mỏi và chán. Khi quý vị thực sự muốn nghe thì quý vị mới dễ nghe và dễ hiểu những lời giảng. Khi nào già đi, người ta thường thèm nghe Giáo Pháp hơn, vì của nó lúc đó thấm hơn, ngon hơn.

Khi làm một sư thầy, các thầy làm gương của họ, làm người tu hành gương mẫu cho những tăng ni và Phật tử khác. Các thầy là tấm gương của các học trò đệ tử của mình. Lúc đó, các thầy không còn nghĩ về mình nữa. Các thầy làm gương cho mọi người noi theo, vì vậy đừng quên chính mình. Đừng nghĩ gì cho mình, nhưng đừng quên chính mình. (Đừng nghĩ mình là sư thầy, là tấm gương, là cao tăng. Chỉ cần đừng quên chính mình thì mình sẽ tự trở thành người chân tu và là tấm gương cho các Phật tử noi theo). Nếu

những ý nghĩ mình là này là nọ có khởi sinh, bỏ qua nó. Nếu làm như vậy, các thầy sẽ trở thành người hiểu biết đúng về mình.

Có cả triệu cách để tu tập Giáo Pháp. Nói về thiền tập thì nói không bao giờ hết (vì đó chỉ là mượn ngôn ngữ để giảng bày, chứ đâu phải đích thực là sự tu tập và nhìn thấy đâu mà nó đơn giản). Có quá nhiều điều khi nói bằng lời có thể làm chúng ta nghi ngờ. Cứ dẹp sạch hết mọi điều, lúc đó bạn sẽ hết nghi ngờ! Khi bạn hiểu được nguyên lý chỗ này, tức hiểu biết đúng đắn nguyên lý chỗ này, thì dù bạn đang ngồi hay đi, bạn vẫn có sự bình an. Khi bạn ngồi thiền, đó là lúc là nơi mang lại sự tỉnh giác của bạn. Nhưng không phải chỉ có lúc ngồi thiền, mọi chỗ mọi lúc đều là nơi tu tập. Sự tỉnh giác có thể có mặt mọi lúc và trong mọi tư thế. Sự chánh niệm cũng vậy. Chúng ta có thể thấy rõ mọi sự sinh-diệt của thân và tâm mọi lúc, và chúng ta không tích giữ chúng lại trong tâm. Bỏ qua, liên tục buông bỏ mọi thứ sinh-diệt. Nếu thương đến, cứ quay về lại tâm. Nếu tham đến, cứ quay lại tâm. Nếu sân đến, cứ quay lại tâm. Nếu chúng đi, cứ tiễn chúng đi, không giữ lại gì hết. Quay về lại tâm. Nhìn mọi sự đến, quay về lại nhà. Nhìn mọi sự đi, quay về lại nhà. Cứ tu như vậy, rồi bạn sẽ trở thành một ngôi nhà trống không. Hoặc nói theo cách khác, đây là cái tâm trống không, một cái tâm trống không và không còn một thứ ô nhiễm, bất thiện nào. Chúng ta gọi là một "cái tâm trống không", nhưng nó không phải là trống không theo nghĩa là "không có gì", nó trống không theo nghĩa là "không còn chút ô nhiễm nào", nhưng chứa đầy trí tuệ. Như vậy bạn làm gì, bạn làm với trí tuệ. Bạn nghĩ bằng trí tuệ. Ở đó chỉ có trí tuệ.

Đây là giáo lý hôm nay tôi nói với các thầy. Tôi có thu âm lại trong băng ghi âm. Nếu việc nghe Giáo Pháp giúp tâm bạn thấy bình an, như vậy cũng đủ rồi. Các thầy không cần

phải nhớ lấy điều gì cả. Một số các thầy có thể không tin những giáo lý này. Nếu các thầy muốn làm cho tâm bình an, chỉ cần lắng nghe, nghe xong cứ để mọi điều trôi qua, đừng cố nghiên ngẫm, suy gẫm, ôn nhớ những điều lý thuyết, nếu làm vậy thì chẳng khác gì cái băng ghi âm. Khi nào cần, cứ bật lên lại, mọi thứ vẫn còn đó (không cần phải liên tục ôn nhớ, chạy theo tất cả những gì đã nghe). Đừng sợ lâu ngày sẽ không có gì trong băng. Khi nào cần bật lên, mọi thứ đã ở trong đó.

Tôi muốn gửi bài giáo lý này đến các vị Tỳ kheo và mọi người. Một số các thầy ở đây chỉ biết sơ sơ tiếng Thái mà tôi đang nói, nhưng điều đó không sao. Các thầy có thể học được ngôn ngữ của Giáo Pháp. Như vậy là đủ rồi!

47

## Sống Chung Rắn Hồ Mang

<sup>24</sup>Đây là câu chuyện ngắn nói ra để lợi ích cho một vị đệ tử mới đến tu nhưng sắp quay về lại nước Anh. Mong rằng câu chuyện này sẽ giúp cho chị hiểu được giáo lý mà chị đã tu học ở chùa Wat Pah Pong này. Nói đơn giản hơn, đây là nói về cách tu tập để giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử.

Để tu tập cách này, chị cần phải coi tất cả mọi hành vi khác nhau của tâm, tất cả mọi thứ chị thích hay không thích, là như nhau, giống như cách chị coi một con rắn hồ mang vậy. Rắn hồ mang là rất độc, độc đủ để giết chết ta khi nó cắn ta. Và ở đây, rắn được ví như những trạng thái tâm của chúng ta; trạng thái ta thích cũng là độc hại, trạng thái ta không thích cũng là độc hại. Chúng cản trở, không cho tâm được tự do và cản trở sự hiểu biết của chúng ta về sự thật (chân lý) mà Phật đã chỉ ra.

Do vậy, điều cần thiết là phải cố duy trì chánh niệm suốt ngày đêm. Dù chị đang làm gì, đang đứng, đang ngồi, đang nằm, đang nói, hay đang làm gì, chị phải làm với sự chánh niệm. Khi chị có thể thiết lập sự chánh niệm, chị sẽ thấy có “sự hiểu biết rõ ràng” (sự tự tỉnh giác) khởi sinh cùng chánh niệm. Và hai điều kiện chánh niệm (*sati*) và sự hiểu biết rõ ràng (*sampajañña*) sẽ tạo ra trí tuệ. Như vậy, chánh niệm, sự hiểu biết rõ ràng và trí tuệ sẽ cùng làm việc với

---

<sup>24</sup> [Bài nói chuyện là những lời dạy cuối cùng thiên sư Ajahn Chah dành cho một nữ Phật tử lớn tuổi người Anh, bà đã đến tu học hai tháng (cuối năm 1978, đầu năm 1979) dưới sự dẫn dắt của thầy].

nhau, và chị sẽ trở thành người *tỉnh thức* suốt cả thời gian ngày và đêm.

Những giáo lý của Phật đã để lại cho chúng ta hôm nay không phải là những giáo lý chỉ để nghe hay để hiểu cho biết, cho có kiến thức. Mà đó là những giáo lý dùng để tu tập để thấy biết tâm của mình. Dù chúng ta đi đâu hay làm gì, chúng ta luôn có những giáo lý này. “Có những giáo lý này” hoặc “có được sự thật” có nghĩa là dù chúng ta làm gì hay nói gì, chúng ta làm và nói bằng suy nghĩ và quán xét, chúng ta nghĩ và quán xét với trí tuệ. Chúng ta nói rằng ai có sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng được kết hợp với nhau với trí tuệ, thì người đó đang gần với Phật.

Khi chị rời khỏi đây, chị nên thực tập để mang mọi thứ về lại trong tâm. Nhìn vào tâm bằng sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng và phát triển trí tuệ. Với ba điều kiện đó thì sẽ khởi sinh sự "buông bỏ". Chị sẽ nhìn thấy sự khởi sinh và biến mất liên tục của tất cả mọi hiện tượng.

Chị sẽ biết được sự khởi sinh và biến mất (sinh diệt) chính là hoạt động của tâm. Khi có thứ gì khởi sinh thì nó biến mất, và theo sau là thứ khác khởi sinh và biến mất. Theo Cách của Giáo Pháp chúng ta gọi sự khởi sinh và biến mất là sự sinh và chết, là sự sinh-diệt; và đó chính là mọi sự-- mọi sự chỉ là vậy! Khi khổ khởi sinh, nó biến mất, và, khi khổ biến mất, nó lại khởi sinh<sup>25</sup>. Chỉ có khổ khởi sinh và biến mất. Khi chị nhìn thấy điều đó nhiều lần, chị sẽ có khả năng biết rõ lẽ sinh diệt đó một cách thường trực; và, khi sự thấy biết là thường trực, chị sẽ thấy lẽ thật đó luôn luôn có mặt. Mọi thứ

---

<sup>25</sup> [Khổ (*dukkha*) ở đây là bản chất bất toại nguyện của tất cả mọi pháp hữu vi, chứ không chỉ là sự khổ đối nghĩa với sướng.]

chỉ là sinh và diệt, đến và đi. Chẳng có gì được mang theo, chỉ là sự khởi sinh và biến mất — tất cả chỉ là vậy.

Kiểu thấy biết như vậy sẽ làm khởi sinh một cảm giác tĩnh lặng buông bỏ đối với thế giới. Khi đã có được cảm giác buông bỏ thì chẳng còn gì đáng để ta tham muốn nữa; vì sự thật chỉ có sự dinh diệt, một người được sinh ra để rồi chết đi mà thôi. Đó là lúc tâm đạt đến chỗ "buông bỏ", buông bỏ mọi thứ để chúng diễn ra theo đường lối tự nhiên của chúng. Mọi thứ khởi sinh và biến mất trong tâm chúng ta, và chúng ta biết rõ điều đó. Khi sướng khởi sinh, ta biết rõ; khi khổ khởi sinh, ta biết rõ. Sự biết rõ về sướng, biết rõ về khổ đích thực là gì thì có nghĩa là ta không nhận chúng là của ta. Với sướng và khổ, chúng ta biết rõ chúng, và không nhận chúng là của chúng ta. Khi chúng ta không còn nhận lấy sướng khổ, không còn dính chấp vào sướng khổ, chúng ta chỉ đơn thuần để mọi thứ diễn ra theo cách tự nhiên của chúng.

Vậy chúng ta nói rằng hành vi của tâm giống như rắn độc. Nếu chúng ta đừng đụng gì đến nó, nó sẽ tự nhiên đi theo cách của nó. Dù nó là rất độc hại nhưng ta không bị ảnh hưởng gì; nếu chúng ta không đến gần hay nắm bắt nó, thì nó không cắn ta. Rắn hổ mang sẽ đi theo cách của nó. Chúng ta cứ làm như vậy. Đó là cách khôn ngoan nếu bạn để yên nó. Cứ để yên với mọi thứ tốt. Cứ để yên với mọi thứ xấu — để yên với mọi sự theo cách tự nhiên của nó. Để yên với mọi sự thích hay không thích của chị, cũng như cách chị để yên không động gì đến rắn hổ mang.

Vậy, người khôn ngoan sẽ giữ thái độ như vậy đối với những trạng thái khác nhau khởi sinh trong tâm. Khi sự tốt khởi sinh, cứ để yên nó tốt, nhưng ta biết rõ về nó. Ta hiểu rõ bản chất (sinh diệt) của nó. Khi có sự không tốt khởi sinh, cứ để yên nó không tốt, ta để yên với bản chất (sinh diệt) của



nó. Đừng nắm bắt, dính líu theo nó, vì chúng ta chẳng tham muốn gì. Ta không muốn tốt, không muốn xấu, không muốn thiện, không muốn ác. Ta cũng không muốn nặng, không muốn nhẹ, không tham muốn sướng, không tham muốn khổ. Theo cách như vậy, khi sự tham muốn của chúng ta đã tận hết, sự bình an sẽ được thiết lập vững chắc.

Khi chúng ta có được loại bình an như vậy được thiết lập, chúng ta có thể nương tựa vào đó. Chúng ta nói rằng sự bình an đó khởi sinh nhờ phá bỏ hết sự ngu mờ. Sự ngu mờ, ngu si, vô minh đã chấm dứt. Đức Phật gọi đó là sự đạt đến giác ngộ cuối cùng là "sự tắt ngấm", giống như cách ngọn lửa đã tắt ngấm. Ta đã dập tắt và làm nguội sạch lửa nóng. Đó là sự giác ngộ, niết-bàn. Niết-bàn được tìm thấy bên trong vòng luân hồi sinh tử *samsāra*. Giác ngộ và si mê (sinh tử) nằm trong cùng một chỗ, giác và mê cũng giống như nóng và lạnh. Mê nằm trong chỗ giác, giác có được từ chỗ mê. Khi đang mê, không có giác, khi có giác, mê không còn. Niết bàn và luân hồi sinh tử cũng vậy. Còn luân hồi sinh tử là không thấy Niết-bàn. Khi Niết-bàn thì không còn luân hồi sinh tử.

Chúng ta được khuyên dạy để chấm dứt vòng luân hồi sinh tử, làm dừng lại cái vòng quay bất tận si mê và vô minh. Việc chấm dứt vô minh là dập tắt ngọn lửa. Khi lửa bên ngoài được dập tắt, nơi đó trở thành mát nguội. Khi lửa bên trong của tham, sân, si đã bị thổi tắt, nơi đó trở nên mát dịu.

Đó là tính chất của sự giác ngộ; đó là sự tắt ngấm của lửa, là sự làm mát dịu nơi cháy nóng. Đó là sự bình an. Đó là sự chấm dứt vòng luân hồi sinh tử. Khi chị đạt đến sự giác ngộ, mọi sự diễn ra như vậy. Đó là sự chấm dứt mọi tham, sân, si quay cuồng điên đảo trong tâm trong bao nhiêu kiếp sinh tử. Chúng ta thường gọi đây là nơi hạnh phúc (an lạc) để mọi người nhắm đến như lý tưởng để tu tập đạt đến, nhưng thực ra trạng thái đó cao hơn, vượt xa trên chữ hạnh

phúc an lạc đó. Nó vượt trên cả lạc và khổ. Đó là một sự bình an hoàn hảo.

Vậy, khi chị về nước, chị nhớ mang theo giáo lý này với chị và suy xét về nó một cách kỹ càng. Thời gian chị ở đây cũng không dễ dàng lắm và tôi cũng không có nhiều cơ hội để hướng dẫn cho chị, nhưng đó cũng là thời gian chị có thể học được của việc tu tập đích thực của chúng ta có nghĩa là gì. Cầu mong cho sự tu tập của chị sẽ dẫn chị đến an lạc; cầu mong những lời này giúp chị lớn lên cùng chân lý. Cầu mong chị mau thoát khỏi khổ đau của vòng sinh tử.

## 48

**Hiếu Được Cái Tâm Tự Nhiên**

<sup>26</sup>Cách thực hành của chúng ta là nhìn sâu sát vào mọi sự thể và thấy chúng một cách rõ ràng. Chúng ta tu chuyên cần và kiên trì, chứ không vội vã hay cố ép. Nếu làm ngược lại thì sẽ chậm tiến. Vấn đề là phải dần dần cảm giác bất kíp cách tu của mình và hòa hợp với mọi thứ.

Đối với hầu hết chúng ta, khi chúng ta bắt đầu tu thì chẳng có gì ngoài sự mong cầu. Chúng ta bắt đầu tu tập vì mong muốn. Lúc đó, sự mong cầu của chúng ta là một sự mong muốn sai lạc. Thực vậy, đó là do ngu mờ. Đó là sự mong cầu cộng với sự hiểu biết sai lạc.

Ngược lại, khi sự mong cầu không đi kèm với sự hiểu biết sai lạc thì ta gọi đó là sự mong muốn bằng trí tuệ (*paññā*)<sup>27</sup>. Đó không phải là ngu mờ-- đó là sự mong muốn với một sự hiểu biết đúng đắn. Trong trường hợp này, chúng ta nói rằng đó là nhờ công đức ba-la-mật (*pāramī*) của mỗi người được tích lũy trong quá khứ. Tuy nhiên, không phải ai cũng được như vậy. Một số người không muốn có sự mong

<sup>26</sup> [Đây là bài nói chuyện không chính thức sau giờ tụng kinh buổi chiều giữa kỳ an cư Kiết Hạ năm 1978, nói cho một nhóm Tỷ kheo vừa mới thọ giới].

<sup>27</sup> [Trí tuệ (*pañña*, Bát-nhã) mang ý nghĩa sâu rộng hơn là loại trí tuệ hay trí thức thông thường, đó là sự nhìn thấy thấu suốt (minh sát) vào Giáo Pháp. Mặc dù có lúc được dùng với ý nghĩa đôi chút khác nhau, nhưng ý nghĩa chung là sự hiểu biết tăng dần về Giáo Pháp được tích lũy thông qua quá trình tu tập đến một mức trí tuệ minh sát thâm sâu và giác ngộ.]

*Panna*: Trí tuệ minh sát; trí tuệ nhìn thấy chân lý, lẽ thật của sự sống; trí tuệ để giác ngộ; trí tuệ giác ngộ, trí tuệ bát-nhã (HV).

cầu, hoặc họ cũng chẳng muốn không có sự mong cầu. Tuy nhiên, nếu không có sự mong cầu thì không có gì để tu tập.

Chúng ta có thể tự mình nhìn thấy điều này cho mình. Phật và các vị thánh đệ tử đã tu tập để diệt trừ những ô nhiễm của mình. Chúng ta cũng phải muốn tu tập và muốn diệt trừ những ô nhiễm của mình. Chúng ta phải mong cầu có được sự bình an của tâm và không muốn mình bị ngu mờ. Tuy nhiên, nếu sự mong cầu bị trộn lẫn với sự hiểu biết sai lạc (tà kiến), thì nó chỉ mang lại thêm khó khăn khó khổ cho chúng ta mà thôi.

Mọi người, kể cả Đức Phật, cũng bắt đầu tu như vậy, cũng bắt đầu tu bằng sự mong cầu — mong muốn có được sự bình an của tâm và mong muốn không bị ngu mờ, mong muốn không bị khổ. Hai cái mong muốn đó thực ra chỉ là một thứ. Nếu không hiểu biết đúng đắn, thì hai loại mong muốn đó, mong muốn không bị ngu mờ và mong muốn không bị khổ, chỉ là những loại ô nhiễm. Chúng chỉ là một cách mong muốn ngu si — đó là sự mong cầu không có trí tuệ.

Khi tu tập, chúng ta nhận thấy sự mong cầu này là sự tham đắm hoặc sự hành xác. Đây chính là chỗ xung khắc mà vị thầy của chúng ta, Đức Phật, cũng đã từng bị dính; đây là chỗ khó khăn, chỗ dính danh, tiến thoái lưỡng nan. Ban đầu, Phật đã tu theo nhiều cách tu để rồi chỉ kết thúc bằng hai cực đoan như vậy. Và thời bây giờ chúng ta cũng bị dính y như vậy. Chúng ta vẫn còn dính vào hai mặt đối đãi (nhị nguyên), cứ chạy theo hai cực đoan, và rốt cuộc chúng ta cứ trôi lên, sụt xuống, liên tục bị rút ra khỏi con đường Đạo.

*Tuy nhiên, đó là cách chúng ta phải trải qua lúc đầu tu tập.* Chúng ta bắt đầu là những kẻ phàm tục, là những chúng sinh với đầy ô nhiễm bất thiện, với sự mong cầu không có trí

tuệ đi kèm, với sự mong muốn mà không có sự hiểu biết đúng đắn. Nếu chúng ta không có sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến) thì hai thứ mong cầu nói trên sẽ cản trở chúng ta. Cho dù mong cầu hay không mong cầu, đó cũng là dục vọng (*tanhā*). Nếu chúng ta không hiểu biết đúng về hai điều đó thì chúng ta sẽ không biết xử lý khi chúng khởi sinh. Chúng ta sẽ cảm thấy đi tới cũng sai mà đi lùi lại cũng sai, và nhưng cũng không thể dừng lại. Chúng ta làm gì cũng thấy mình thêm mong muốn này nọ. Đó là do thiếu trí tuệ và do dục vọng.

Ngay chính chỗ này, chỗ mong cầu và không mong cầu này, mà chúng ta có thể hiểu được Giáo Pháp. Giáo Pháp mà chúng ta đang tìm kiếm đang có mặt ở ngay đây, nhưng chúng ta không nhìn thấy nó. Hơn nữa, chúng ta kiên nhẫn nỗ lực để dừng tham muốn. Chúng ta muốn mọi thứ phải như vậy, như vậy, và không được khác đi. Hoặc chúng ta muốn mọi thứ không được như vậy, không được như vậy, và phải như cách khác. Thực sự hai cách mong muốn đều như nhau. Chúng chỉ là hai mặt của sự đối đãi. (Chúng ta muốn tâm được bình an và muốn tâm không bị ngu mờ chỉ là cách ‘muốn’ như nhau; muốn được giải thoát và không muốn bị khổ là cách ‘muốn’ như nhau).

Có lẽ chúng ta không nhận ra rằng Phật và các vị thánh đệ tử cũng đã từng có loại mong muốn như vậy. Tuy nhiên, Phật hiểu rõ về sự mong cầu và không mong cầu. Phật hiểu được chúng chỉ là hành vi của tâm, chúng chỉ là những thứ chớp nhá, khởi sinh và biến mất. Những loại mong muốn đó diễn ra liên tục suốt thời gian. Khi có trí tuệ, chúng ta không nhận lầm mình với những sự mong muốn đó—chúng ta không bị dính mắc vào chúng. Dù đó là mong cầu hay không mong cầu, chúng ta chỉ đơn giản nhìn nó như vậy. Về thực tại, nó chỉ là hành vi (hoạt động) của cái tâm tự nhiên mà

thôi. Khi chúng ta nhìn sâu sát, chúng ta sẽ nhìn thấy rõ ràng rằng đó chỉ là cách tự nhiên của nó.

### • **Trí Tuệ của Trải Nghiệm Hàng Ngày**

Ngay tại đây việc thực hành thiền quán sẽ dẫn chúng ta đến sự hiểu biết. Lấy ví dụ có một ngư dân đang kéo lưới có một con cá lớn trong đó. Các thầy nghĩ ông ta cảm thấy ra sao về việc kéo con cá lớn đó? Nếu ông ta sợ con cá chạy mất, ông ta vội vã kéo nhanh lưới, chụp nắm tầm lum thì con cá sẽ tuột mất khỏi lưới — ông ta đã quá vội.

Ngày xưa người ta khuyên dạy chúng ta phải làm mọi sự một cách từ từ, chậm mà chắc. Việc tu hành cũng vậy, chúng ta tu tập từ từ và đều đặn, chúng ta dần dần “cảm giác được cách tu” của mình như vậy, từ từ tiến bộ, không bị lạc mất bước đi. Nhiều lúc chúng ta cảm thấy ta không muốn tu tập. Có thể chúng ta không muốn nhìn xem, hoặc không muốn biết, nhưng cứ nên kiên trì. Ta tiếp tục cảm nhận việc tu của mình. Đây là việc tu tập: nếu cảm thấy thích tu, thì ta tu tập và nếu không cảm thấy thích tu tập, thì ta vẫn cứ tu tập. Hứng hay không hứng chúng ta vẫn tu tập. Cứ kiên trì như vậy.

Nếu chúng ta nhiệt thành trong việc tu tập, sức mạnh của lòng tin thành tín đó sẽ tạo năng lượng cho việc ta đang làm. Nhưng ở giai đoạn này chúng ta vẫn chưa có trí tuệ. Dù cho nỗ lực hết sức, việc tu tập vẫn chưa mang lại nhiều lợi ích. Có thể chúng ta còn phải tu tập một thời gian lâu và cảm giác rằng mình chẳng đi đến đâu, chẳng tìm thấy con đường Đạo. Ta cảm giác như mình không thể tìm thấy sự bình an và tĩnh lặng, hoặc như ta chưa được trang bị đầy đủ để tu hành. Hoặc ta cảm giác như con đường Đạo là điều không thể làm được nữa. Do vậy ta thoái chí và bỏ tu!

Ngay lúc này, chúng ta phải rất rất cẩn thận. Chúng ta phải dùng sự kiên nhẫn và sự chịu khó rất lớn. Giống như việc kéo một con cá lớn vậy—ta phải từ từ cảm nhận từng bước tu. Phải cẩn thận. Không cần phải kéo mạnh, làm mạnh hay cố sức, chỉ cần từ từ cảm nhận, không ngừng, để cuối cùng chúng ta có thể kéo được con cá lớn. Chúng ta cứ tu tập từ từ, đều đặn, kiên trì, rồi sẽ đến lúc ta đạt đến mọi thứ.

Đó là cách chúng ta quán niệm. Nếu chúng ta không có kiến thức hay học thức về những mặt lý thuyết của giáo lý, chúng ta cứ quán sát mọi sự theo trải nghiệm hàng ngày của ta. Chúng ta dùng kiến thức mà mình đã có được, kiến thức có được từ những kinh nghiệm hàng ngày. Loại kiến thức này là tự nhiên đối với tâm. Đúng thực ra, dù chúng ta có học về loại kiến thức này hay không, chúng ta đã có sẵn thực tại của tâm ngay tại đây rồi. Tâm là tâm cho dù chúng ta có học về nó hay chưa. Đó là lý tại sao chúng ta vẫn thường nói rằng dù Đức Phật có sinh ra trên thế gian này hay không thì mọi thứ vẫn diễn ra nhưng chúng là. Mọi thứ đều có mặt theo lẽ tự nhiên của chúng. Lẽ tự nhiên là tất hữu, nó không thay đổi hay khác đi cho dù có Phật hay không có Phật khám phá ra nó. Đó chỉ là cách tự nhiên của tự nhiên, của mọi pháp. Lẽ thật này được gọi là chân lý, tức chân pháp (*Sacca Dhamma*). Tuy nhiên, nếu ta chúng ta không hiểu biết về chân pháp, thì chúng ta không thể nào chứng ngộ chân pháp.

Vậy chúng ta cứ quán niệm theo cách như vậy. Nếu chúng ta không giỏi về kinh điển, chúng ta cứ lấy tâm mình để học và đọc hiểu nó. Cứ quán niệm một cách liên tục [nguyên văn nói: cứ nói chuyện với bản thân mình] và sự hiểu biết về bản tính tự nhiên của tâm sẽ dần dần tăng lên. Đừng cố ép, đừng thúc ép thứ gì.

### • Nỗ Lực Chuyên Cần

Cho đến khi nào chúng ta có khả năng dừng tâm lại, cho đến khi chúng ta đạt đến sự tĩnh lặng, tâm vẫn cứ tiếp diễn theo cách xưa nay của nó. Đó là lý do các sư thầy thường nói: "Cứ tu, cứ tiếp tục tu tập!". Có thể chúng ta nghĩ rằng: "Nếu ta chưa hiểu, làm sao ta tu được?". Nhưng nếu chúng ta không chịu tu tập một cách đúng đắn thì trí tuệ không khởi sinh (nên cũng chẳng hiểu biết gì về sự tu tập của mình sẽ đi đến đâu). Do vậy, chúng tôi vẫn cứ khuyên mọi người hãy tu tập và chuyên cần tu tập. Nếu chúng ta tu tập liên tục không ngừng, thì chúng ta sẽ bắt đầu nghĩ về việc mình đang tu cái gì. Chúng ta bắt đầu xem xét về việc tu tập.

Chẳng có gì xảy ra nhanh chóng, nên lúc đầu tu tập chúng ta không thể thấy được ngay kết quả. Việc tu tập phải kiên trì và liên tục giống như người xưa cọ sát hai thanh tre khô cho đến khi tạo ra lửa vậy. Tôi thường dùng ví dụ đó để dạy về cách tu. Người xưa nhìn thấy lửa bên trong các thanh tre khô. Nhưng nếu người ấy cố sức, vội vã cọ sát các thanh tre, lửa không phát sinh nhanh. Rồi nếu người ấy ngừng tay, sau đó lại cọ sát lại, thì cũng không tạo ra lửa, bởi khi ngừng tay gián đoạn người ấy phải bắt đầu lại với hai thanh tre nguội lạnh, và tất cả bắt đầu lại từ số không. Người xưa phải rất kiên nhẫn, cọ sát liên tục các thanh tre khô, không ngừng, đều đặn, cho đến khi các thanh tre tích nhiệt và tạo ra lửa.

(Việc tu tập cũng vậy, nếu người tu vội vã, nôn nóng, thúc ép thì không tạo ra kết quả gì. Nếu người tu tu không chuyên cần, không liên tục, lúc tu lúc không, thì cũng chẳng tạo ra được kết quả gì. Chỉ có người tu chuyên cần, đều đặn, liên tục, không gián đoạn thì đến một lúc nào đó người ấy đạt đến kết quả, trí tuệ khởi sinh).



Ai cũng mong muốn có được lửa nhanh, nhưng giục tất bất đạt. Loại kinh nghiệm này làm cho các thiền sinh nản chí tu tập, và do vậy họ cứ bất an thay đổi cách tu tập này sang cách tu tập khác. Và loại kinh nghiệm này cũng giống kinh nghiệm của chúng tôi. Ai cũng trải qua vậy. Tại sao? Tại vì chúng ta đều vẫn còn dính sâu trong những ô nhiễm. Phật ngày xưa cũng có những ô nhiễm, nhưng Phật có nhiều trí tuệ về chuyện này. Khi còn là những người phàm chưa giác ngộ, Phật và các vị A-la-hán thì cũng như chúng ta. Khi chúng ta còn là kẻ phàm phu thì chúng ta chưa nghĩ một cách đúng đắn. Do vậy, mỗi khi có tham muốn khởi sinh thì chúng ta không nhìn thấy nó, và khi không có tham muốn khởi sinh chúng ta cũng không nhìn thấy nó. Lúc thì chúng ta cảm thấy động vọng, lúc thì ta cảm thấy hài lòng. Khi chúng ta không có tham muốn, chúng ta có một kiểu hài lòng nhưng chúng ta cũng có một kiểu ngu mờ. Khi có tham muốn, nó có thể là sự hài lòng hoặc là sự ngu mờ. Tất cả cứ lẫn lộn qua lại như vậy.

### • **Hiếu Biết Mình và Hiếu Biết Người**

Đức Phật dạy chúng ta quán xét về thân, ví dụ: tóc, lông, móng, răng, da...toàn bộ cơ thể. Hãy nhìn thử! Chúng ta được dạy phải xem xét điều tra ngay tại chỗ này. Nếu chúng ta không nhìn thấy một cách rõ ràng những bộ phận đó ngay trong thân của mình, thì ta cũng chẳng hiểu biết gì về người khác. Chúng ta nhìn thấy gì về người khác và bản thân mình. Tuy nhiên, nếu chúng ta hiểu biết và nhìn thấy rõ ràng bản chất của thân ta, thì sự nghi ngờ và nghi vấn về người khác sẽ không còn. Điều này là bởi thân và tâm (sắc và danh, *rūpa* và *nāma*) của mọi người là tương tự như nhau, cùng một loại. Không cần phải đi xem xét, mổ xẻ người khác thì mới hiểu về họ, ta biết họ cũng giống như ta mà thôi, nếu ta hiểu biết rõ về bản thân ta. Nếu ta có loại hiểu biết như

vậy, gánh nặng của ta sẽ voi nhẹ đi. Không có loại hiểu biết này, tất cả mọi sự chúng ta làm đều làm cho gánh nặng càng thêm nặng. Không hiểu biết như vậy, ta cứ đi xăm soi, điều tra, xem xét về mọi người trên cả thế gian này để hiểu biết về họ. Điều đó quá khó làm. Rồi ta sẽ trở nên nản chí.

Giới Luật (*Vinaya*) nhà Phật cũng tương tự như vậy. Khi chúng ta nhìn vào Giới Luật Tỳ kheo, chúng ta thấy quá khó để thực hiện. Chúng ta phải học từng giới luật, kiêng giữ từng giới luật, xem xét việc tu hành của chúng ta với từng giới luật. Nếu chúng ta cứ nghĩ như vậy, chúng ta sẽ la lên: "Ồ, không thể nào thực hiện được!". Khi chúng ta đọc từng điều luật được đánh số và ý nghĩa của chúng, nếu chúng ta cứ chạy theo suy nghĩ về chúng, chúng ta có thể cho rằng toàn bộ số lượng điều luật đó là vượt qua khả năng thực hiện của chúng ta. Mọi người ai cũng nghĩ vậy, khi nhìn số lượng các điều luật trong Giới Luật Tỳ kheo.

Kinh điển nói rằng chúng ta phải xem xét chính mình so với từng mỗi giới luật và tuân giữ theo chúng một cách nghiêm khắc. Chúng ta phải hiểu biết hết các giới luật và tuân giữ theo chúng một cách hoàn hảo. Điều này cũng giống như nói rằng để hiểu biết hết tất cả mọi người chúng ta phải đi xăm soi, xem xét, điều tra tuyệt đối từng người. Đây là một thái độ quá nặng nề. Và điều nặng nề này là do bởi chúng ta cứ 'y kinh điển nghĩa'. Điều này giống như chúng ta học sách giáo khoa thì chúng ta phải làm theo y như nó. Một số thầy cô dạy theo cách như vậy — phải làm như sách

vỏ đã ghi. Nhưng thực tế thì điều đó không thực hiện được là mấy.<sup>28</sup>

Thực là, nếu chúng ta học lý thuyết theo kiểu đó thì sự thực hành của chúng ta cũng chẳng đi đến đâu. Thực tế, lòng tin của chúng ta sẽ biến mất, lòng tin vào con đường Đạo cũng bị tiêu diệt. Điều này là do chúng ta chưa hiểu rõ. Khi nào ta có trí tuệ, ta sẽ nhìn thấy toàn bộ thế gian này thực sự cũng giống một người mà thôi. Tất cả mọi người đều giống nhau. Do vậy, chỉ cần quán xét và hiểu biết về thân và tâm mình. Khi đã hiểu biết về bản chất của thân và tâm mình, thì ta có thể hiểu biết về bản chất của thân và tâm của người khác. Và nhờ vậy, theo cách đó, gánh nặng về sự tu tập của chúng ta trở nên nhẹ nhàng hơn.

Đức Phật đã dạy phải tự mình dạy và hướng dẫn chính mình—không ai có thể làm điều đó cho ta. *Khi ta quán xét và hiểu biết về bản chất sự sống của chính mình, thì ta có thể hiểu biết bản chất của tất cả mọi sự sống khác. Mọi người thực sự là như nhau.* Chúng ta đều được ‘tạo ra’ như nhau và cùng một ‘loại’—chỉ khác nhau một chút bóng dáng. Cũng giống như nhiều thứ thuốc giảm đau, thực ra có cùng dược chất, ví dụ chất paracetamol, chúng chỉ khác nhau về tên gọi, nhãn hiệu, hình dáng viên thuốc. Thực ra chúng chẳng khác nhau.

Các thầy sẽ thấy rằng cách nhìn này sẽ càng ngày càng dễ hơn khi các thầy biết quy về một mối để quán xét. Chúng tôi gọi điều này là "*cảm giác được cách tu của mình*" ("bắc" được cách tu), và đó là cách chúng ta bắt đầu tu tập. Chúng ta sẽ trở nên thiện thảo tu tập như vậy. Chúng ta cứ tu, liên tục tu cho đến khi nào sự hiểu biết này khởi sinh, và khi sự

---

<sup>28</sup> [Trong lần giảng khác về chỗ này, thiền sư Ajahn Chah nói rằng: nếu chúng ta biết phòng hộ tâm của mình thì coi như chúng ta đã tự tuân giữ tất cả số lượng các giới luật].

hiểu biết này khởi sinh, chúng ta có thể nhìn thấy hiện-thực một cách rõ ràng.

### • Lý Thuyết và Thực Hành

Do vậy, chúng ta tiếp tục thực hành cho đến khi chúng ta có một cảm giác về điều đó. Sau một thời gian, tùy thuộc vào những căn cơ và khả năng của mỗi người, một loại hiểu biết mới sẽ khởi sinh. Điều này chúng ta gọi là sự điều tra về mọi sự, sự điều tra các pháp (trạch pháp, *dhamma-vicaya*), và đây là một trong bảy chi giác-ngộ (thất giác chi) khởi sinh trong tâm. Điều tra pháp là một yếu tố trong bảy yếu tố đó. Các yếu tố khác là: chánh niệm, năng lực tinh tấn, hoan hỷ, tĩnh lặng, chánh định và buông xả.

Nếu chúng ta học về bảy chi giác-ngộ thì chúng ta biết kinh sách viết gì nói gì, nhưng chúng ta không thể nào thấy được những chi giác-ngộ đích thực là gì. Những chi giác-ngộ đích thực khởi sinh ở trong tâm. Do vậy, Phật đã chỉ cho chúng ta tất cả những giáo lý khác nhau. Tất cả các bậc giác ngộ đều dạy con đường thoát khỏi khổ và những lời dạy của họ đã được ghi chép lại được gọi là những giáo lý. Và những giáo lý đó được rút ra từ việc thực hành, nhưng sau khi được ghi chép lại thì chúng chỉ là sách vở.

Những chi giác-ngộ đích thực đã biến mất bởi chúng ta không biết về chúng bên trong chúng ta, chúng ta không nhìn thấy chúng bên trong tâm chúng ta. Nếu chúng có khởi sinh thì khởi sinh từ việc tu tập, thực hành. Mà nếu chúng khởi sinh từ việc tu tập thì chúng là những yếu tố dẫn đến giác ngộ Giáo Pháp và chúng ta có thể coi sự khởi sinh đích thực của chúng là dấu hiệu xác định việc tu tập của chúng ta là đang đúng hướng. Nếu chúng ta tu tập không đúng đắn, những chi giác-ngộ đó chẳng bao giờ khởi sinh.

Nếu chúng ta tu tập đúng đắn, thì chúng ta có thể nhìn thấy Giáo Pháp. Do vậy, chúng tôi nói rằng cứ tu, cứ tu tập liên tục, và dần dần “cảm giác được cách tu của mình” thông qua sự tìm hiểu, điều tra các pháp. Ta cảm giác được việc tu tập của mình bằng việc trạch pháp liên tục. Tìm hiểu, suy xét, quán xét liên tục ngay chỗ này, trong thân tâm này, đừng nghĩ sẽ tìm thấy gì ở nơi khác.

Một trong những đệ tử thâm niên của tôi đã từng học tiếng Pali ở một chùa trước khi đến đây tu. Thầy ấy đã không học giỏi tiếng Pali ở chùa đó nên thầy ấy nghĩ rằng chỉ có những người ngồi thiền mới có thể nhìn thấy và hiểu biết mọi pháp, do vậy thầy ấy đến đây tu thiền theo cách ở đây. Thầy ấy đến chùa Wat Pah Pong này với ý định ngồi thiền để sau đó có khả năng dịch các kinh điển Pali. Thầy ấy nghĩ như vậy. Tôi giải thích cách tu tập ở đây là vậy, nhưng thầy ấy hiểu lầm ý tôi hoàn toàn. Thầy ấy nghĩ rằng ngồi thiền là dễ dàng và sẽ nhìn thấy mọi pháp một cách rõ ràng.

Nếu chúng ta nói về sự hiểu biết Giáo Pháp thì các tăng ni học giáo lý và các tăng ni thực hành đều dùng những ngôn từ giống nhau. Nhưng sự hiểu biết thực sự từ việc học giáo lý kinh điển và từ việc tu tập thực hành không phải là giống nhau, cái thứ hai là sâu sắc hơn. Đó là sự hiểu biết từ việc tu tập thực hành, nó sâu sắc hơn sự hiểu biết từ giáo lý. Sự hiểu biết từ việc tu hành dẫn đến sự từ bỏ, sự buông bỏ. Chúng ta đeo đuổi việc tu tập cho đến khi đạt đến sự buông bỏ hoàn toàn—khi nào còn chưa đạt đến đó, chúng ta vẫn kiên trì quán xét, quán niệm, thiền quán như vậy. Nếu tham, sân và ghét khởi sinh trong tâm, chúng ta không làm ngơ với chúng. Chúng ta không rời bỏ chúng mà đón nhận chúng, rồi điều tra quán xét xem nó khởi sinh cách nào và khởi sinh từ đâu. Nếu những trạng thái đó đã có trong tâm từ trước, thì chúng ta sẽ điều tra quán xét coi chúng làm khó chúng ta ra

sao. Chúng ta nhìn thấy chúng một cách rõ ràng và hiểu rõ những khó khăn mà chúng ta tự gây ra cho chính mình khi chúng ta cứ chạy theo và tin theo những trạng thái đó. (Chúng ta làm khổ mình vì chạy theo những trạng thái vui, buồn, tham, sân, ghét, chán đó). Loại hiểu biết và nhìn thấy như vậy để đi đến buông bỏ không thể tìm thấy ở đâu khác hay ở bên ngoài, mà ngay bên trong cái chân tâm này của chúng ta.

Vì chỗ này mà những người giỏi giáo lý và những người tu tập thường hiểu lầm nhau. Thường thì người đề cao giáo lý hay nói theo kiểu: "Những tăng ni chỉ chuyên thiền tập là chỉ tu theo thiên ý của mình. Họ không có căn bản giáo lý". Thực là, theo một ý nghĩa, hai việc tu học giáo lý và tu tập thực hành chính xác là một. Chỉ giống như hai mặt của bàn tay mình mà thôi. Nếu lật bàn tay lên thì có vẻ như mu bàn tay không có; nếu úp bàn tay thì có vẻ như lòng bàn tay không có. Thực ra, mu bàn tay không biến mất, nó chỉ bị che khuất bên dưới bàn tay. Nhưng khi chúng ta nói chúng ta không nhìn thấy nó, điều đó không có nghĩa là nó không có hay biến mất, nó chỉ nằm khuất bên dưới mà ta không nhìn thấy. Khi trở bàn tay lại, thì điều tương tự cũng xảy ra với lòng bàn tay; ta chỉ nhìn thấy mu bàn tay, và tưởng rằng lòng bàn tay không có hay biến mất; thực ra lòng bàn tay chỉ bị che khuất bên dưới mà thôi.

Chúng ta nên ghi nhớ trong tâm điều này khi chúng ta suy xét về sự tu tập của mình. Nếu chúng ta nghĩ sự tu tập của mình "không có" hay "biến mất", chúng ta sẽ từ bỏ thực hành và chuyển sang tu học theo giáo lý để mong có kết quả. Nhưng dù các thầy có tu học về Giáo Pháp đến đâu, thì các thầy cũng chẳng hiểu biết gì, bởi các thầy sẽ không hiểu biết đúng theo sự thật. Nếu chúng ta thực sự hiểu biết bản chất đích thực của Giáo Pháp, thì điều đó sẽ dẫn chúng ta đạt đến

sự buông bỏ. Cốt lõi ở đây là sự buông bỏ, sự phá bỏ những kiến chấp và dính mắc (*upādāna*), không còn dính mắc, không còn chấp thủ nữa; hoặc nếu còn ít nhiều dính mắc thì nó sẽ càng ngày càng ít đi, ít đi, phai biến đi. Đó là sự khác biệt giữa hai cách tu học giáo lý và cách tu tập giáo lý. (Một cái là học giáo lý để mong hiểu biết Giáo Pháp; một cái là thực hành Giáo Pháp để tự tâm hiểu biết Giáo Pháp. Sự hiểu biết thứ hai nếu có được là sự hiểu biết dẫn đến sự buông bỏ).

Khi chúng ta nói về học, chúng ta có thể hiểu nôm na như vậy: mắt là một đề tài để học, tai là một đề tài để học — mọi thứ là đề tài để học. Chúng ta có thể biết hình sắc là như vậy và như vậy, nhưng chúng ta vẫn dính mắc vào sắc và không biết đường thoát ra. Chúng ta có thể phân biệt âm thanh, nhưng chúng ta vẫn dính mắc vào nó (hay, dở, ồn, êm dịu...). Những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, những chạm xúc và những tâm tưởng đều là cái bẫy bắt dính tất cả chúng sinh vào chúng.

Điều tra, suy xét về những thứ đó là cách tu tập Giáo Pháp của chúng ta ở đây. Khi có một cảm giác (thọ) khởi sinh, chúng ta dùng sự hiểu biết để trân trọng nó. Nếu chúng ta có tu học giáo lý bài bản, chúng ta sẽ lập tức chuyển tâm qua nó và nhìn xem nó khởi sinh ra sao, từ đâu, rồi trở thành cái gì, như vậy, như vậy...vân vân. Còn nếu chúng ta không học giáo lý bài bản, thì chúng ta cứ để cho cái tâm tự nhiên xử lý với cảm thọ đó. Chỗ này là Giáo Pháp của chúng ta. Nếu chúng ta có trí tuệ, chúng ta có thể xem xét cái tâm tự nhiên này của chúng ta và dùng nó như một đối tượng để học. Đó cũng là một cách như nhau. Cái tâm tự nhiên của chúng ta là lý thuyết. Phật đã dạy chúng ta đón nhận tất cả mọi ý nghĩ và cảm thọ khởi sinh và điều tra suy xét về chúng. Dùng cái thực-tại của cái tâm tự nhiên của chúng ta làm lý thuyết. Chúng ta dựa vào thực-tại đó.

(Tâm tự nhiên xử lý theo cách của nó khi nó có một ý nghĩ hay cảm thọ. Ta cứ nhìn theo nó, lấy cái tâm tự nhiên đó để làm đề mục quán xét (thiền quán). Chúng ta cứ khách quan quan sát cái tâm tự nhiên đó hành vi theo cách tự nhiên của nó).

### • Thiền Minh Sát (Vipassanā)

Nếu chúng ta có lòng tin thì dù chúng ta có học hiểu về giáo lý hay không, điều đó không thành vấn đề. Nếu cái tâm tin-tưởng của chúng ta dẫn dắt chúng ta đến việc tu hành, dẫn dắt chúng ta thường xuyên tu dưỡng năng lực tinh tấn và tính kiên nhẫn, thì có học giáo lý hay không không là vấn đề. Chúng ta có sự chánh niệm là nền tảng cho việc tu tập của mình. Chúng ta chánh niệm vào tất cả mọi tư thế của thân, dù đang ngồi, đang đứng, đang đi, hay đang nằm. Và nếu có sự chánh niệm (*sati*) thì sẽ luôn có sự hiểu biết rõ ràng (*sampajañña*, tự tỉnh giác) đi theo nó. Sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng sẽ cùng khởi sinh với nhau. Tuy nhiên, chúng khởi sinh rất nhanh, chúng ta khó mà nói chúng là riêng nhau. Nhưng, khi nào có mặt sự chánh niệm, thì khi đó có mặt sự hiểu biết rõ ràng.

Khi tâm chúng ta vững vàng và ổn định, sự chánh niệm sẽ có mặt nhanh chóng và dễ dàng, và lúc đó cũng là lúc chúng ta có trí tuệ. Mặc dù vậy, đôi lúc trí tuệ không có đủ hoặc không khởi sinh đúng lúc. Nhiều lúc có mặt sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng, nhưng chỉ riêng hai thứ đó thì không đủ để kiểm soát tình huống. Thông thường, nếu sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng là một nền tảng của tâm, thì trí tuệ sẽ có mặt ở đó để trợ giúp. Tuy nhiên, chúng ta cần phải tu dưỡng trí tuệ đó một cách đều đặn, liên tục bằng phương cách thiền minh sát. Về thực hành là, bất kỳ sự gì khởi sinh trong tâm có thể là đối tượng của chánh niệm và



của sự hiểu biết rõ ràng. Nhưng chúng ta phải nhìn thấy đúng theo lẽ thật 'vô thường, khổ và vô ngã' (*anicca, dukkha, anattā*). Lẽ thực về *vô-thường* là căn bản, là cơ sở của các lẽ thực kia. *Khổ* là chỉ về bản tính bất toại nguyện của mọi sự sống. Và *vô-ngã* có nghĩa là không có một bản ngã, không có một tự tính bên trong tất cả mọi hiện tượng và sự thể của sự sống. Chúng ta nhìn thấy đơn giản chỉ là một cảm nhận khởi sinh, rằng nó không có cái bản ngã hay tự tính nào trong đó, nó hiện lên rồi biến mất, nó khởi sinh và biến diệt theo cách tự nhiên của nó. (Chẳng có ai điều khiển cái sự khởi sinh và biến mất đó). Tất cả chỉ là vậy, sinh diệt, sinh diệt! Một số người còn ngu mờ, không có trí tuệ sẽ lỡ mất cơ hội đó, họ không biết tận dụng cái cảm nhận sinh diệt đó để phát huy trí tuệ hiểu biết về lẽ sinh-diệt của mọi sự sống.

Nếu trí tuệ có mặt thì chắc chắn sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng đang có mặt ngay đó với nó. Tuy nhiên, trong thời gian tu tập ban đầu trí tuệ có thể không rõ rệt, không có mặt rõ ràng. Do đó, sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng chưa thể bắt kịp từng đối tượng, nhưng rồi trí tuệ sẽ có mặt để trợ giúp. Trí tuệ có thể nhìn thấy chất lượng của sự chánh niệm đang có ở đó (mạnh hay yếu) và nhìn thấy loại cảm thọ nào đã khởi sinh (sướng hay khổ, tham hay sân, thiện hay bất thiện, mạnh hay yếu...). Hoặc là, nói theo cách chung nhất, dù sự chánh niệm đang có mặt ở đó hoặc cảm thọ đang khởi sinh đó là thuộc loại gì, thì tất cả chúng đều là Giáo Pháp.

Phật đã dùng cách tu thiền minh sát làm nền tảng của mình. Phật nhìn ra rằng chính sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng đều là không chắc chắn và không ổn định. Mọi thứ đều không ổn định, nhưng chúng ta cứ muốn mọi thứ ổn định và trường tồn cho nên chúng ta khổ. Chúng ta cứ muốn mọi sự như theo ý mình, rồi chúng ta phải bị khổ bởi mọi sự

đâu diễn ra theo ý của mình, chúng diễn ra theo đường lối tự nhiên của chúng. Đó là do tác động của cái tâm chưa trong sạch, tác động của cái tâm chưa có trí tuệ.

Khi tu tập, chúng ta thường hay bị dính vào cái ý ‘muốn việc tu được dễ dàng’, muốn sự tu tập phải theo ý muốn hay mong cầu của mình. Chúng ta không cần đi đâu xa để hiểu được thái độ mong muốn kiểu này. Chỉ cần nhìn vào thân này! Đó có phải là cách chúng ta muốn nó như vậy không? Một phút ta muốn nó như vậy, phút sau ta muốn nó như kia. Nhưng, chúng ta có bao giờ có được nó như ý muốn của ta không? Bản chất của thân và tâm của chúng ta cũng như vậy, nó chẳng bao giờ theo ý ai. Đơn giản, nó diễn ra theo lẽ tự nhiên của nó.

Điểm này trong tu tập rất dễ bị bỏ quên. Thói thường, bất cứ thứ gì ta cảm thấy không hòa hợp với ta, ta từ đây nó đi; bất cứ thứ gì không làm vui lòng chúng ta, chúng ta chối bỏ nó, kháng cự với nó. Chúng ta không chịu dừng (tâm) lại để suy nghĩ rằng cách mình thích hay không thích về mọi sự thể là thực sự đúng đắn hay không! Chúng ta cứ nghĩ (chấp thủ, tà kiến, ngu mờ) rằng thứ gì không hòa hợp với ta (không làm mình sướng, vui, dễ chịu) là sai, xấu, dở; và thứ gì hòa hợp với ta (làm ta sướng, vui, dễ chịu) thì là đúng, tốt, hay.

Chính đây là nơi dục vọng khởi sinh. Mỗi khi chúng ta nhận kích thích thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm, thì một cảm thọ thích hay không thích khởi sinh. Điều này cho thấy tâm còn đây những dính mắc. Do vậy, Phật đã chỉ dạy cho chúng ta về lẽ “vô thường”. Phật chỉ cho chúng ta cách quán xét về mọi sự thể và hiện tượng. Nếu chúng ta cứ chấp thủ vào một thứ gì là thường hằng bất biến, thì điều đó chỉ làm chúng ta khổ mà thôi, (bởi vì làm gì có thứ gì thường

hằng bất biến trên thế gian này). Chẳng có lý do gì chúng ta cứ mong muốn có mọi thứ như theo ý của chúng ta; chẳng có lý do gì chúng ta phải nhìn nhận mọi sự thể theo ý thích hay không thích của chúng ta. (Mọi sự thể thì đang ở ngoài tự nhiên, chúng đang ở trong trạng thái biến đổi tự nhiên của chúng, nhưng chúng ta cứ bắt chúng lại, và nhận lầm chúng theo ý thích hay không thích của ta, theo dục vọng của chúng ta. Điều đó là sai với bản chất tự nhiên thực sự của chúng). Bắt mọi sự hay nhìn nhận mọi thứ theo ý của ta là điều không thể. Chúng ta đâu có cái ‘quyền’ đó hay ‘năng lực’ đó. Dù chúng ta có thích thứ gì theo ý mình, thì nó vẫn diễn ra theo cách tự nhiên của nó. Dù ta có ghét thứ gì, nó vẫn là nó, nó vẫn có mặt và biến đổi theo đường lối tự nhiên của nó như tự bao giờ. Cứ tham muốn, mong muốn, mong cầu, dục vọng theo kiểu như vậy thì không phải là cách để giải thoát khỏi khổ.

Ở đây chúng ta có thể nhìn thấy cách cái tâm ngu mờ hiểu biết theo một cách, và cách cái tâm không còn ngu mờ hiểu biết theo cách khác. Khi cái tâm có trí tuệ đón nhận một cảm nhận, ví dụ, nó sẽ nhìn thấy đó là thứ không đáng để dính chấp, không đáng để nắm giữ và không đáng để nhận lấy đó là cảm nhận ‘của ta’. Cách này cho thấy trí tuệ có mặt. Nếu không có trí tuệ, chúng ta chỉ đơn thuần chạy theo sự ngu mờ của mình, (cứ chạy theo những cảm nhận đó và nhận lầm chúng là ‘mình’). Sự ngu mờ đó là không nhìn thấy bản chất ‘vô thường, khổ và vô ngã’ (của cái cảm nhận đó). Ngu mờ là cứ coi những thứ mình thích là tốt và đúng; coi những thứ mình ghét là xấu và bậy. Cách như vậy chẳng bao giờ đạt đến Giáo Pháp—trí tuệ chẳng bao giờ khởi sinh. *Nhưng nếu chúng ta nhìn thấy rõ sự ngu mờ của chúng ta thì trí tuệ khởi sinh.*

Đức Phật đã thiết lập vững chắc trong tâm cách tu tập thiền minh sát và dùng nó để điều tra quán xét tất cả những nhận thức khác nhau của tâm. Bất cứ thứ gì khởi sinh trong tâm, Phật điều tra quán xét như vậy: ngay cả khi ta thích nó, nó cũng là không chắc chắn. Nó là khổ, bởi mọi thứ đều luôn luôn khởi sinh và biến mất không theo tác động của tâm. Tất cả mọi thứ đều không phải là ta, không phải của ta, không thuộc về ta. Phật đã dạy chúng ta nhìn xem chúng đúng như chúng là. Đó là nguyên lý và nguyên tắc của thiền minh sát.

Sau đó chúng ta hiểu rằng ta không thể làm gì để tạo ra những trạng thái tâm theo ý muốn của ta. Cả trạng thái tốt và trạng thái xấu đều xảy đến. Có thứ hữu ích, có thứ không. Nếu chúng ta không hiểu biết một cách đúng đắn về mọi thứ thì chúng ta không thể nào phán đoán một cách đúng đắn. Do vậy, ta cứ chạy theo dục vọng hoặc trốn chạy vì dục vọng.

Có lúc ta thấy vui, có lúc ta thấy buồn, nhưng điều đó là tự nhiên. Có lúc chúng ta thấy hài lòng, có lúc chúng ta thấy thất vọng. Cái gì ta thích ta chấp nó là tốt, và thứ gì ta không thích ta chấp nó là xấu. Cứ như vậy thì chúng ta càng ngày càng tự cách xa với Giáo Pháp. Khi có điều gì xảy đến, ta không thể hiểu ra hay nhận ra Giáo Pháp, và do vậy chúng ta cứ mãi ngu mờ về mọi thứ. Tham muốn càng tăng bởi tâm chúng ta chẳng có gì ngoài sự ngu mờ.

Đây là cách chúng ta bàn về cái tâm. Không cần phải đi đâu xa mới hiểu được. Đơn giản chúng ta nhìn vào tâm và thấy nó không phải là một thứ thường hằng, ổn định, nhất quán. Chúng ta thấy nó là vô thường, và do đó là khổ và bất toại nguyện, không phải là một 'cái gì' cố định (như kiểu một linh hồn như mọi người vẫn lầm tưởng). Nếu cứ tu tập theo phương pháp này, chúng ta gọi đó là phương pháp minh sát

(có nghĩa là nhìn thấy mọi sự thể một cách rõ ràng, minh mẫn, thấu suốt). Đó là *vipassanā*, là thiền minh sát. Nói nôm na hơn, đó là nhận biết những gì có mặt trong tâm ta, và bằng cách nhận biết từng thứ có mặt trong tâm như vậy, chúng ta phát triển trí tuệ.

### • Thiền Định (Samatha)

Cách tu tập thiền định của chúng ta là như vậy: chúng ta thiết lập sự tu tập “sự chánh niệm vào hơi-thở vào ra” trở thành một nền tảng hay một phương tiện để kiểm soát tâm. Bằng cách đặt tâm chú tâm theo luồng hơi thở, thì tâm sẽ nó sẽ trở nên vững vàng, tĩnh lặng và tĩnh tại (mạnh mẽ, yên lặng và bất động). Cách tu tập làm cho tâm được tĩnh lặng như vậy được gọi là thiền định (*samatha*). Điều cần thiết là phải thực tập nhiều cách tu tập này, bởi tâm này luôn đầy sự động vọng và bất an. Nó rất là ngu mờ và lầm lẫn. Rất khó nói tâm đã ngu mờ và động vọng như vậy đã bao nhiêu năm hay bao nhiêu kiếp sống. Nếu chúng ta ngồi xuống và quán sát chúng ta sẽ thấy có cả động thứ làm cho tâm không bình an và tĩnh lặng, cả động thứ làm cho tâm lầm lẫn và ngu mờ!

Vì lẽ này, Phật đã dạy chúng ta phải tìm một đề mục thiền phù hợp với căn cơ của mình, tìm một cách tu tập phù hợp với tính khí của mình. Ví dụ, việc ngồi quán sát liên tục về những bộ phận của thân này: tóc, lông, móng, răng và da, là một cách làm cho tâm rất tĩnh lặng. Tâm có thể rất bình an với cách tu tập này. Nếu việc quán niệm về năm bộ phận đầu tiên đó của tâm giúp tâm được bình lặng, thì năm bộ phận đó hẳn là những đối tượng phù hợp cho việc quán niệm đối với căn cơ của ta. Cái gì phù hợp theo cách như vậy thì chúng ta có thể coi đó là cách tu tập của mình và dùng nó để chinh phục những ô nhiễm trong tâm. (Nếu làm cho tâm được bình lặng và bất động, thì trước nhất ta có thể không

chế những ô nhiễm không còn khởi sinh trong tâm. Đó là giá trị của thiền định).

Một ví dụ khác, theo kinh mà Phật đã chỉ dạy, đó là cách quán niệm hay quán tưởng về sự chết. Đối với những ai còn quá nặng tham, sân, si, khó ở, khó chịu với mọi thứ và mọi người, người đó nên lấy đề tài cái chết làm đề mục để thiền. Chúng ta đi đến hiểu biết mọi người đều phải chết, dù ai giàu hay nghèo, dù ai tốt hay xấu. Tất cả mọi người đều phải chết! Tu tập cách đó giúp hiểu biết về lẽ thực này sẽ giúp khởi sinh sự chán bỏ, sự không còn tham chấp vào cuộc đời này nữa. (Không còn bảo vệ cái 'ta' và chiến đấu bằng mọi giá cho cái 'ta' đoán mệnh này nữa). Càng tu tập (thiền quán) về lẽ thực này, tâm càng được tĩnh lặng. Đó là nhờ có cách tu tập phù hợp và đúng đắn. Nếu cách thiền định (đối tượng, đề mục thiền) không phù hợp với căn cơ của chúng ta, thì nó sẽ không tạo ra thái độ chán bỏ hay từ bỏ. (Ví dụ thiền về sự chết mà người thiền vẫn không "thấm nhuần" lẽ thực về cái chết thì làm sao người ấy chịu buông bỏ tham, sân, si hoặc chịu chán bỏ cái 'ta' và những cái 'của ta'). Nếu đối tượng thiền là đúng phù hợp với ta thì sự chán bỏ sẽ khởi sinh thường xuyên, không mấy khó khăn, và chúng ta sẽ luôn suy nghĩ và thấm nhuần về sự chán bỏ đó.

Về chỗ này, ta có thể nhìn thấy trong sự sống hàng ngày. Khi những Phật tử tại gia mang đồ ăn đến chùa cũng dường cho các tăng, chúng tôi ném tất cả các món để biết những món nào chúng tôi thích. Và sau đó chúng tôi biết món nào phù hợp nhất với khẩu vị của chúng tôi. Ví dụ này, chúng tôi chọn những món chúng tôi thích, và sau đó chúng tôi chọn ra món nào là thích hợp nhất. Lúc đó chúng tôi không cần đụng đến những món còn lại (chẳng hạn, để nguyên cho người khác ăn, vì những món đó có thể rất phù hợp với khẩu vị của người khác).

Việc tu tập thiền định bằng cách chú tâm vào hơi-thở vào và ra là ví dụ về một loại thiền phù hợp cho hầu hết tất cả chúng ta. (Giống như cơm là món chính phù hợp cho hầu hết mọi người vậy, bên cạnh những món khác nhau phù hợp cho mỗi người khác nhau). Dường như khi chúng ta cứ tu nhiều cách tu khác nhau, chúng ta không cảm thấy thấy tốt. Nhưng khi chúng ta ngồi xuống và quan sát hơi-thở chúng ta cảm thấy tốt, chúng ta có thể nhìn thấy hơi thở một cách rõ ràng. Không cần phải đi tìm ở đâu xa, chúng ta có thể dùng cái gần gũi nhất của ta, và cách đó chắc là tốt nhất. Chỉ cần quan sát hơi-thở. Nó đi vào, đi ra — chúng ta cứ quan sát nó. Chúng ta cứ liên tục quan sát hơi thở đi vào đi ra trong một thời gian thì tâm sẽ từ từ lắng lặn xuống. Những hành vi khác của tâm vẫn còn khởi sinh, nhưng chúng ta cảm thấy chúng ở xa. Giống như chúng ta đã sống cách xa khỏi chúng và không còn cảm thấy gần với chúng nữa. Chúng ta không còn tiếp xúc mạnh với chúng nữa, hoặc có lẽ không còn tiếp xúc với chúng nữa.

Khi chúng ta đã “bắc” được cách tu tập chánh niệm về hơi-thở như vậy, sự tu tập sẽ trở nên dễ dàng. Nếu chúng ta tiếp tục tu tập phương pháp này chúng ta sẽ đạt được những trải nghiệm và trở nên thiện tạo trong việc hiểu biết bản chất của hơi-thở. Chúng ta biết được hơi thở dài và hơi thở ngắn là gì.

Theo một cách nhìn khác, chúng ta có thể nói về hơi thở như thức ăn. Khi đang ngồi hoặc đang đi, chúng ta thở; khi đang ngủ, chúng ta thở; khi đang thức, chúng ta thở. Nếu chúng ta không thở, ta chết. Người ta thường chỉ nghĩ về những thứ thức ăn khác, nếu không ăn trong vài giờ, vài ngày, chưa chắc chúng ta phải chết. Nhưng nếu chúng ta không thở trong một chốc lát, hay trong năm mười phút,

chúng ta chết ngay. Hãy thử đi!. Vậy “thức ăn hơi-thở” mới là quan trọng nhất.

Người bắt đầu chú tâm đến hơi thở, bắt đầu tu tập chánh niệm vào hơi thở sẽ có được sự hiểu biết đó. Kiến thức có được từ sự tu tập này đúng thực là rất hay. Nếu chúng ta không quán xét theo (chánh niệm) về hơi thở, chúng ta sẽ không biết được hơi thở là một loại thức ăn quan trọng nhất, thực là, chúng ta phải “ăn” dưỡng khí liên tục liên tục, và không ngừng...thở vào, thở ra suốt mọi thời gian. Thêm nữa, ta nhận ra rằng khi chúng ta càng tu tập chánh niệm về hơi thở, ta càng thu được nhiều lợi lạc từ việc tu tập đó, và hơi thở càng lúc càng trở nên tế nhị. Hơi thở càng trở nên vi tế đến nỗi ta cứ nghĩ là ta ngừng thở, hoặc như hơi thở đã ngừng lại. Thực ra, hơi thở đi qua các lỗ chân lông trên da. Điều này chúng ta gọi là "sự thở vi tế". Khi tâm ta đã hoàn toàn tĩnh lặng, hơi thở bình thường sẽ ‘ngừng’ thở theo cách như vậy. Chúng ta không cần phải sợ hay hốt hoảng về điều này. Nếu hơi thở không còn thì ta nên làm gì? Chỉ cần nhận biết nó như vậy! Nhận biết rõ sự không còn hơi thở, chỉ cần làm vậy. Đây là cách tu tập đúng đắn.

Ở đây chúng ta đang nói về phương pháp thiền định (*samatha*), cách tu để tạo ra sự tĩnh lặng của tâm, đó là sự định tâm. Nếu đối tượng thiền ta chọn là đúng đắn và phù hợp, nó sẽ dẫn chúng ta đến loại trải nghiệm như vậy. Đây là bước khởi đầu, nhưng tu tập như vậy cũng đủ để chúng ta tu tiến suốt con đường, hoặc ít nhất cũng đạt đến chỗ chúng ta có thể nhìn thấy rõ ràng và tiếp tục tu tập với một lòng tin tưởng về phương pháp tu tập này. Nếu chúng ta tiếp tục quán niệm theo phương pháp này, năng lượng sẽ sản sinh trong ta. Giống như nước trong lu. Chúng ta tiếp tục đổ nước vào và giữ nước đầy. Nỗ lực tu tập hằng ngày theo cách như



vậy, đừng để nước bị lung hay voi cạn trong lu. Cứ luôn luôn quay lại tu tập. Chúng ta sẽ thấy rất tốt lành và bình an.

Sự bình an có được từ sự nhất-điểm của tâm. Tuy nhiên, trạng thái nhất-điểm này của tâm cũng rất nhiều khê, rắc rối, bởi chúng ta không muốn những trạng thái tâm khác xen vào quấy nhiễu ta. Thực ra, trạng thái khác của tâm cũng xảy đến, mà bản thân nó cũng có thể là trạng thái nhất-điểm của tâm. Cũng giống như khi ta nhìn những đàn ông và phụ nữ khắp nơi, nhưng chúng ta không có cùng cảm giác mà chúng ta có đối với cha và mẹ mình. Thực là, mọi người đàn ông đều giống như cha mình và mọi người phụ nữ cũng giống như mẹ mình, nhưng do ta không cảm giác về họ như cảm giác về cha và về mẹ mình. Chúng ta cảm giác cha mẹ quan trọng hơn, vì cha mẹ có giá trị với ta nhiều hơn mọi người.

Ta nên có cách nhìn khách quan và công bằng hơn đối với trạng thái nhất-điểm của tâm. Giống như cách chúng ta nên nhìn mọi người với cảm giác giống như cha mẹ mình. Tất cả mọi hành vi khởi sinh thì chúng ta trân trọng như nhau, mọi trạng thái tâm đều được coi như nhau. Chúng ta không ngừng xem xét từng mỗi trạng thái, xem xét từng cái một cách 'vô tư', đơn giản chúng ta nhận biết sự có mặt của chúng và đừng nên thiên vị trạng thái nào.

### • Tháo Gỡ Nút Thắt

Khi sự tu tập thiền định của chúng ta đạt đến sự tĩnh lặng, tâm sẽ được trong sáng và sáng tỏ. Hoạt động của tâm sẽ dần dần ít đi. Những nhận thức khác nhau của tâm (tâm tướng) sẽ trở nên ít đi. Lúc này khởi sinh sự bình an và hạnh phúc lớn lao, nhưng chúng ta có thể bị dính mắc (tham đắm) vào niềm hỷ lạc đó. Chúng ta nên quán niệm rằng trạng thái hỷ lạc đó cũng là không chắc chắn. Hỷ lạc là không chắc chắn và vô thường, bất hạnh và khổ đau cũng là không chắc chắn và vô thường: chúng ta cũng nên quán niệm như vậy.

Chúng ta hiểu biết rõ tất cả mọi cảm thọ khác nhau đều không tồn tại lâu và không đáng để chúng ta bám chấp vào chúng. Chúng ta nhìn thấy mọi thứ theo cách như vậy, bởi vì cách đó là trí tuệ. Chúng ta hiểu biết mọi sự theo cách như vậy đúng theo bản chất sinh-diệt tự nhiên của chúng.

Nếu chúng ta có được loại hiểu biết như vậy thì điều đó giống như nắm chắc một đầu dây thừng tạo nên nút thắt. Nếu ta kéo ra đúng hướng, nút thắt sẽ lỏng ra, bung ra và bị tháo ra. Không còn bị thắt rối thắt chặt ở đó nữa. Điều này cũng sự hiểu ra rằng mọi thứ không phải nhất thiết luôn luôn là vậy, là vậy. Trước đó, chúng ta cứ nghĩ mọi thứ luôn luôn là như vậy, nên chúng ta cứ chấp cứng như vậy, và do đó cứ như càng ngày càng siết chặt thêm nút thắt, càng thêm khó gỡ. Những nút thắt là sự dính mắc và khổ ở trên đời. Sống theo kiểu bị dính mắc ràng buộc như vậy là khổ đau. Vì vậy, chúng ta phải tháo gỡ nút thắt để bớt bị xiết chặt, bớt bị khổ đau. Tại sao chúng ta cần phải tháo lỏng nút thắt? Bởi vì nó bị thắt chặt!. Nếu chúng ta không thắt chặt, không bị dính chặt vào chúng, chúng ta có thể tháo gỡ và tự do khỏi chúng. Mọi trạng thái đều là vô thường và có thể được thay đổi. Không phải các nút thắt là bế tắc, là bó tay, là khổ mãi mãi.

Chúng ta dùng giáo lý về vô thường làm căn bản tu hành. Chúng ta nhìn thấy sự sống và khổ đều không cố định, luôn luôn thay đổi. Chúng ta thấy chúng không phải là thứ ổn định để chúng ta bám giữ. Tuyệt đối không có gì là thường hằng cả. Với loại hiểu biết này, chúng ta dần dần không còn tin vào (hay chạy theo) những trạng thái và những cảm thọ khác nhau xảy đến trong tâm. Sự hiểu sai lầm (tà kiến) cũng sẽ dần dần giảm bớt tương ứng với mức độ bớt tin của chúng ta. Điều này giống với ý nghĩa của việc tháo gỡ nút thắt. Nó sẽ càng lúc càng rơi lỏng ra. Sự dính mắc, ràng buộc, chấp thủ, tà kiến sẽ dần dần được gỡ bỏ.

## • Sự Chán Bỏ

Khi ta đi đến nhìn thấy tính 'vô thường, khổ và vô ngã' bên trong ta, trong tất cả thân và tâm này, trong thế giới này, thì lúc đó chúng ta sẽ thấy một loại sự chán-bỏ khởi sinh trong tâm. Nó không phải là sự chán bỏ chán chường thông thường, không phải là sự chán nhìn, chán ăn, chán làm... mang tính tiêu cực theo nghĩa thông thường. Những cái chán đó không phải là sự chán bỏ thực sự, vì trong đó vẫn còn cả dính dính mắc và ràng buộc và tham chấp, vì trong đó người chán vẫn chưa hiểu biết gì về những lẽ thực của sự sống. Trong những cái chán thông thường, chúng ta vẫn còn tức giận, ghét bỏ, sân, si và vẫn còn dính chấp vào những thứ làm chúng ta khổ sở và chán chường.

Loại chán-bỏ mà Đức Phật đã nói là một tình trạng chán-bỏ không có sân giận, tham chấp hay tham dục gì trong đó. Sự chán-bỏ đó khởi sinh từ việc nhìn thấy mọi sự thể và mọi sự sống đều là vô thường. Khi cảm giác dễ chịu khởi sinh, chúng ta nhìn thấy và biết nó không tồn tại lâu. Đó là sự chán bỏ ta có được. Đó là sự chán-bỏ, sự từ bỏ (*nibbidā*), sự không còn mê chấp vào thứ gì trên thế gian. Điều đó có nghĩa là không còn dính líu với dục vọng và si mê nữa. Chúng ta nhìn thấy chẳng có thứ gì đáng để tham muốn nữa. Dù mọi sự có làm ta vui hay buồn, có làm ta sướng hay khổ, có diễn ra theo ý ta hay không... điều đó cũng chẳng ảnh hưởng gì đến ta, vì chúng ta không nhận chúng là gì của 'ta' cả. Chúng ta chẳng coi chúng là một chút giá trị nào. Đó chỉ là những thứ vô thường, có rồi mất, đến đi, sinh diệt, phù du, tạm bợ, bất toại nguyện.

Tu tập theo hướng tâm như vậy không tạo ra lý do để mọi thứ gây khó khổ cho chúng ta. Chúng ta đã nhìn thấy khổ đau và đã nhìn thấy sự chạy theo (dính chấp) những trạng thái tâm không thể nào tạo ra niềm hạnh phúc đích

thực nào. Cách đó chỉ tạo ra sự dính mắc và ràng buộc và tham đắm vào những thứ hạnh phúc và bất hạnh, sướng và khổ, và dính chấp theo sự thích và không thích vốn là nguồn gốc của mọi sự khổ. (Còn dính chấp là còn khổ). Khi chúng ta còn chấp nê đối đãi như vậy, chúng ta không có được một thái độ bình-tâm và buông-xả đối với mọi sự. Ta cứ dính líu, thích trạng thái này, ghét trạng thái kia; tham chỗ này, sân chỗ kia. Nếu chúng ta cứ thích và không thích thì hạnh phúc và bất hạnh cũng đều là khổ. Đây là loại gông cùm tạo ra khổ đau. Đức Phật dạy bất cứ thứ gì bản thân nó là bất toại nguyện thì sẽ gây khó khổ cho chúng ta.

### • **Tứ Diệu Đế**

Chúng ta đã từng nghe giáo lý của Phật là hiểu biết về khổ và hiểu biết nguyên nhân tạo ra khổ. Và thêm nữa, chúng ta hiểu biết về sự tự do khỏi khổ và con đường dẫn đến sự tự do đó. Phật dạy chúng ta chỉ cần biết về bốn điều này. Khi chúng ta hiểu biết về bốn điều này, chúng ta sẽ có thể nhận biết khổ đau khi nó khởi sinh và biết rõ về nguyên nhân của nó. Chúng ta biết khổ không phải tự dung mà có! Khi chúng ta muốn giải thoát khỏi khổ đau thì chúng ta phải trừ diệt nguyên nhân gây ra khổ.

Vì sao chúng ta có cảm giác khổ, cảm giác bất toại nguyện? Chúng ta sẽ nhìn thấy: sở dĩ chúng ta khổ là do chúng ta còn dính mắc vào đủ loại sự thích và không thích liên tục liên tục. Chúng ta đi đến hiểu biết rằng chúng ta bị khổ là do những hành động (nghiệp) của chúng ta. Chúng ta khổ vì chúng ta gán này gán nọ, gán giá trị vào những thứ vô thường và vô giá trị. Do vậy chúng ta nói: Biết về khổ, biết về nguyên nhân khổ, biết về sự thoát khổ, và biết về con đường Đạo dẫn đến sự thoát khổ. Khi chúng ta hiểu biết về khổ, chúng ta tiếp tục tháo gỡ nút thắt. Nhưng chúng ta phải nhớ

tháo gỡ nó bằng cách kéo ra theo hướng đúng đắn. Nói cách khác, chúng ta phải biết rõ đó là cách mọi sự có mặt, biết cách của nút thắt thì mới gỡ được nút thắt. Sự dính chấp, ràng buộc, tà kiến sẽ bị phá bỏ. Đây là cách tu tập để chấm dứt mọi sự khổ của chúng ta.

Biết (sự thật) về khổ, biết nguyên nhân (nguồn gốc) khổ, biết về sự tự do (giải thoát) khỏi khổ, và biết về con đường (đạo) dẫn đến chấm dứt khổ. Đây là con đường đạo (*magga*). Con đường chánh đạo là có tám phần hữu quan với nhau: hiểu biết đúng đắn (chánh kiến), suy nghĩ đúng đắn (chánh tư duy), lời nói đúng đắn (chánh ngữ), hành động đúng đắn (chánh nghiệp), công việc nghề nghiệp đúng đắn (chánh mạng), tu tập sự chú tâm tinh giác đúng đắn (chánh niệm), và tu tập sự định tâm đúng đắn (chánh định). Khi chúng ta có cách nhìn đúng đắn (chánh kiến) về mọi sự vật và hiện tượng thì ta có được con đường (đạo). (Chánh kiến đi đầu trong chánh đạo. Tà kiến thì đi hoài trong tà đạo và vòng luân hồi sinh tử). Những phần trong Bát Chánh Đạo có thể dẫn đến chấm dứt mọi sự khổ và sinh tử luân hồi. Tám phần đó dẫn chúng ta đạt đến đức hạnh (giới), sự định tâm (định) và sự hiểu biết minh sát, trí tuệ (tuệ). Tám phần đó tạo thành ba mảng của con đường đạo, đó là giới-định-tuệ (*sīla, samādhi, paññā*).

Chúng ta phải hiểu biết một cách rõ ràng về bốn điều. Ta phải muốn hiểu biết rõ. Ta phải muốn nhìn thấy bốn điều sự thật đó bằng thực-tại. Khi chúng ta nhìn thấy bốn sự thật đó trong thực-tại đúng là chân lý không thể chối cãi được, ta gọi bốn chân lý đó là Chân Pháp (*Sacca Dhamma*). Dù chúng ta có nhìn vào trong, nhìn trước, nhìn trái, hay nhìn phải, tất cả những gì ta nhìn thấy luôn là Chân Pháp. Có nghĩa là chúng ta chỉ nhìn thấy mọi sự *đúng thực như chúng là*, nhìn thấy mọi sự diễn ra theo cách tự nhiên của chúng. Đối với ai

đã đạt đến Giáo Pháp (*Dhamma*), ai đã thực sự hiểu biết Giáo Pháp, thì dù người đó có đi đâu, mọi sự sẽ đều là Giáo Pháp.

## 49

### Cứ Làm Như Vậy!

<sup>29</sup>Cứ thực tập thở ra-thở vào như vậy. Đừng quan tâm đến thứ gì khác. Cho dù có ai đang chống mông lên trời chống đầu xuống đất trước mặt bạn. Đừng thêm chú ý đến đó. Cứ ở yên với hơi thở-vào và hơi thở-ra. Tập trung sự chú tâm vào hơi thở. Cứ làm như vậy. Cứ tập như vậy.

Đừng để ý thứ gì. Không cần phải phải nghĩ đến việc đạt được thứ gì. Đừng để ý thứ gì. Chỉ đơn thuần biết hơi thở-vào và hơi thở-ra. Hơi thở-vào và hơi thở-ra. Thâm đọc (niệm) chữ *Bud* khi thở vào; niệm chữ *dho* khi thở ra. (Giống niệm chữ *Đức* khi thở vào, niệm chữ *Phật* khi thở ra). Cứ an trú vào hơi thở theo cách như vậy cho đến khi bạn ý thức (tỉnh giác) được về hơi thở vào và ý thức được về hơi thở ra... tỉnh giác về hơi thở vào và tỉnh giác về hơi thở ra. Ý thức tỉnh giác theo cách như vậy cho đến khi tâm được bình an, không còn bị kích thích, không còn bị quấy động, chỉ còn lại hơi thở đi vào và đi ra. Để yên cho tâm ở trong trạng thái này. Chưa cần có mục tiêu gì cả. Đây chính là trạng thái đầu tiên của giai đoạn tu tập đầu tiên.

Nếu tâm được dễ chịu, nếu tâm được bình an thì tự nhiên nó sẽ tỉnh giác. Khi bạn cứ tiếp tục thực tập như vậy, hơi thở sẽ dần dần dịu êm, nhẹ đi. Thân trở nên dễ chịu, dễ ở; tâm trở nên dễ chịu, ngoan ngoãn. Đó là tiến trình tự nhiên. Sự ngồi cũng dễ chịu: bạn không đồ dẫn, không gục đầu, không buồn ngủ. Tâm có một sự trôi chảy, nhạy bén với

---

<sup>29</sup> [Đây là bài nói chuyện trực tiếp bằng tiếng Lào tại chùa Wat Pah Pong vào ngày đầu tiên của kỳ An Cư Kiết Hạ, tháng 7, 1978, nói với một nhóm Tỷ kheo vừa mới thọ giới].

bất cứ việc gì nó làm. Nó tĩnh tại. Nó được bình an. Và khi bạn rời khỏi trạng thái đạt định (*samādhi*), bạn tự hỏi mình rằng: 'Ồ, đó là cái gì vậy?'. Bạn tưởng nhớ lại trạng thái bình an mà bạn mới vừa trải nghiệm. Và bạn chẳng bao giờ quên trạng thái đó.

Hai thứ theo ta sau đó được gọi là sự nhớ, hay sự "niệm" (*sati*): khả năng tưởng nhớ, niệm lực, khả năng chú tâm và "sự hiểu biết rõ ràng" (*sampajañña*): sự tự tỉnh giác, sự luôn ý thức, sự thường biết. (Sati là niệm, vì chúng ta luôn nói về sự tu tập sự chú tâm một cách đúng đắn, nên thường dùng luôn chữ "chánh niệm"). Khi ta đang làm gì, khi ta đang nói, khi ta đang đi, khi ta đang đi khát thực, khi ta đang ăn, khi ta đang uống, khi ta đang rửa chén..., ta luôn ý thức (tỉnh giác) về điều đang làm. Chánh niệm một cách liên tục. Chú tâm liên tục. Thường biết, luôn ý thức rõ về mọi điều mình đang làm.

Khi thực tập cách đi thiền (đi kinh hành, *cankama*), hãy chọn một lối đi, ví dụ từ một cây này đến một cây kia, khoảng 20-30m. Đi thiền cũng tương tự như ngồi thiền. Tập trung sự chú tâm tỉnh giác: "Bây giờ tôi sẽ nỗ lực. Với sự chánh niệm mạnh mẽ và sự hiểu biết rõ ràng, tôi sẽ làm cho tâm tôi được bình an". Đối tượng tập trung là tùy chọn bởi mỗi người. Chọn đối tượng nào phù hợp với mình. Một số người phóng trải tâm từ (*mettā*) đến mọi người và chúng sinh, rồi bắt đầu nhắc bàn chân phải, bước đi theo bước bình thường, dùng chữ chú niệm 'Bud-dho' (Đức-Phật) theo mỗi nhịp bước chân. Tiếp tục chú tâm vào đối tượng đó. Nếu tâm bị kích thích, thì dừng lại, làm tâm an tĩnh lại, rồi tiếp tục bước đi. Tiếp tục và liên tục tự tỉnh giác, hiểu biết rõ ràng. Tỉnh giác từ vào chỗ bắt đầu đoạn đường, tỉnh giác vào từng chỗ của đoạn đường, từ bắt đầu, giữa, và kết thúc đoạn



đường. Làm cho sự hiểu biết này liên tục và rõ ràng trong suốt đoạn đường đi thiền.

Đây là một phương pháp, tập trung vào bước đi kinh hành. Đi thiền có nghĩa là đi qua và đi lại trên một đoạn đường. Thấy vậy chứ không dễ tập đâu. Nhiều người nhìn chúng ta đi thiền, đi qua đi lại, họ nghĩ chúng ta khùng. Họ không biết đi thiền giúp khởi sinh trí tuệ lớn lao. Đi qua và đi lại. Nếu mệt, ta cứ dừng lại và làm tâm an tĩnh. Tập trung vào làm cho hơi thở thoải mái, dễ chịu. Khi tâm được dễ chịu, thoải mái, thì ta chuyển sự chú tâm về lại bước chân.

Những tư thế thiền sẽ tự nhiên hoán đổi lẫn nhau. Đứng, đi, ngồi, nằm. Chúng ta tự thay đổi, thay phiên. Chúng ta không thể đứng hoài, hay ngồi hoài, hay nằm hoài, hay đi hoài. Chúng ta phải phân bổ thời lượng thích hợp cho những tư thế khác nhau, làm cho các tư thế thiền đều mang lại ích lợi cho việc tu thiền của mình. Đó là hành động, đó là hành thiền, thực hành thiền. Chúng ta thực hành liên tục. Đó là việc không dễ dàng lắm đâu.

Để dễ hình dung, hãy lấy một cái ly và đặt xuống đây khoảng hai phút. Sau hai phút đặt cái ly ra trước. Sau hai phút, đặt cái ly về lại đây. Cứ làm như vậy. Cứ làm như vậy cho đến khi bạn bắt đầu thấy mệt chán, đến khi bạn nghi ngờ, đến khi trí tuệ khởi sinh. "Tôi đang nghĩ gì vậy, sao cứ đặt ly chỗ này, rồi đặt qua chỗ kia, rồi đặt lại chỗ này, giống như đồ khùng vậy". Tâm sẽ nghĩ theo cách thói quen chạy theo hiện tượng của nó. Nó không quan tâm ai nói gì. Nó chỉ liên tục cầm đặt cái ly ở đây, đặt lên trước, đẩy lại ở đây. Cứ mỗi hai phút, ừ vậy—không phải năm phút. Ngay khi khoảng hai phút kết thúc, nó cầm ly đặt lại chỗ đây, sau hai phút nó cầm ly đặt lên phía trước. Tập trung vào đó. Đó là vấn đề hành động.

Nhìn vào hơi thở-vào và hơi thở-ra như nhau. Ngồi với bàn chân phải đặt lên chân trái, ngồi thẳng, quan sát hơi thở vào đến tận lúc nó biến mất dưới bụng. Sau khi hết hơi thở vào, để hơi thở ra đi ra cho đến khi không còn trong phổi. Đừng thúc hay ép hơi thở. Dù hơi thở có ngắn, có dài, có mạnh, hay mềm, cứ để nó tự nhiên như nó là. Cứ ngồi và quan sát sự thở vào và sự thở ra, làm cho thân tâm dễ chịu bằng sự quan sát đó. Đừng để tâm bị lạc đi chỗ khác. Nếu tâm bị lạc hay lảng xang qua thứ khác, thì dừng lại, xem nó đang chú tâm đến cái gì, xem tại sao nó không còn chú tâm theo hơi thở nữa. Theo hơi thở và kéo nó quay trở lại chú tâm vào hơi thở. Cứ luôn kéo tâm về lại hơi thở, và một điều chắc chắn, một ngày nào đó bạn sẽ thấy được phần thưởng cho việc tập luyện đó. Cứ tập luyện như vậy, cứ tu tập như vậy, cứ tập chú tâm vào hơi thở như vậy. Cứ làm một cách vô tư, vô sự, như thể bạn chẳng đạt được điều gì, như thể chẳng điều gì hay ho hay kỳ diệu sẽ xảy ra cả, như thể bạn không biết ai đang làm như vậy, nhưng, cứ thực tập như vậy!. Cứ như lúa ở trong bồ. Bạn cứ lấy lúa ra quăng rải khắp đồng, chẳng cần nghĩ ngợi gì cả. Rồi đến khi lúa mạ mọc lên, bạn nhổ và cấy xuống ruộng, cây lúa lớn lên, đến ngày nào đó lúa nở ra lúa gạo ngọt ngào. Chắc chắn là như vậy.

Việc thiền tập cũng vậy. Cứ ngồi xuống. Đôi lúc các bạn tự hỏi: "Tại sao ta cứ ngồi quan sát hơi thở một cách chú tâm như vậy. Dù có quan sát hay không, hơi thở vẫn tự thở vào thở ra như tự hồi nào đến giờ mà".

Là vậy, bởi bạn luôn luôn tìm kiếm thứ gì đó để suy nghĩ. Đó là một cách nhìn. Đó là một sự thể hiện của tâm. Quên nó đi, đừng tìm kiếm suy nghĩ gì nữa. Chỉ cần tập làm như vậy, tập chú tâm vào hơi thở liên tục, thì bạn sẽ thấy tâm được bình an.

Khi tâm được bình an, hơi thở sẽ dần dần êm nhẹ và gần như biến mất, thân sẽ được thư giãn, tâm trở nên vi tế. Tất cả chúng đều ở trong trạng thái cân bằng cho đến lúc dường như không còn hơi thở, nhưng bạn chẳng bị sao cả. Khi bạn tu tập đến lúc này, hơi thở dường như biến mất, đừng hoảng hốt, đừng đứng dậy bỏ chạy vì nghĩ rằng mình đã ngưng thở. Tình trạng đó chỉ có nghĩa là tâm đang ở trong trạng thái bình an. Bạn không cần phải làm gì cả. Chỉ cần ngồi đó và nhìn, dù đó là gì.

Đôi lúc bạn có thể phân vân: "Ê, ta có còn thở không?". Chỗ này là sai. Đó là cái tâm vẫn đang suy nghĩ. Bất cứ điều gì xảy ra, cứ để mặc nó xảy ra theo lẽ tự nhiên của nó, cảm giác khởi sinh ra sao cứ để mặc nó. Chỉ cần nhận biết nó, nhìn nó, quan sát nó. Nhưng đừng bị ngu mờ hay bị tác động bởi nó. Chỉ cần làm vậy, chỉ cần làm vậy. Chỉ cần tập luyện như vậy. Tập luyện một cách đều đặn, liên tục. Sau khi ăn, chỉnh y chỉnh áo một chút và bước ra đi thiền. Tiếp tục nghĩ và niệm '*Buddho, Buddho*' (Đức Phật, Đức Phật). Nghĩ về chữ chú niệm đó suốt thời gian đi thiền. Tập trung vào chữ '*Buddho*' (Đức Phật) khi bước đi. Bước mòn đường luôn, đi mòn đường cho đến khi nó trở thành một cái mương, sâu đến ống chân ta, sâu đến đầu gối ta. Ta cứ bước đi. Ta cứ tập luyện đi thiền.

Nói vậy không có nghĩa là cứ đi qua đi lại một cách nhàm chán, hãy suy nghĩ về điều này, hãy suy nghĩ việc đi thiền là gì mà bản thân Đức Phật cũng đã tu tập. (Phật cũng đã thường xuyên đi thiền ngay cả ngay sau khi Phật đã giác ngộ nơi gốc cây Bồ-Đề... và suốt mấy chục năm sau đó). Hãy nghĩ đến đoạn đường đi thiền, chứ đừng chạy vào phòng hay cốc của mình nhìn xuống tấm nệm êm ấm, quá hấp dẫn, và nằm xuống lăn ra ngủ như một con heo. Nếu ngủ như vậy thì việc tu tập của bạn sẽ chẳng đi đến đâu, vì đâu có làm gì

đến nơi đến chốn. (Nếu tu tập chệnh mảng, không đều đặn, không liên tục, không nỗ lực, mau nản chí như vậy, thì chẳng ai đạt đến kết quả gì cả; tu như vậy cũng chẳng tốt hơn người không đi tu là bao nhiêu).

Cứ làm vậy cho đến khi nào bạn thấy chán ngán và thấy lười biếng đến mức nào. Cứ nhìn xem sự lười biếng đó cho đến khi chấm dứt được nó. Khi nào sự chán ngán và lười biếng có mặt, bạn phải trải qua nó từ đầu đến cuối thì mới có thể vượt qua được nó. Không phải như kiểu bạn chỉ cần nhắm đọc chữ "bình an" và ngồi xuống thiền thì tâm sẽ được bình an trong tích tắc đâu, và khi sự bình an không có được, bạn chán chường, lười biếng, và bỏ cuộc. Nếu trường hợp tu tập của bạn như vậy, bạn sẽ chẳng bao giờ được bình an.

Nói thì dễ, làm thì rất khó. Cũng giống như những tu sĩ chuẩn bị bỏ y hoàn tục thì nói rằng: "Làm ruộng có vẻ dễ hơn đối với tôi. Thôi tôi thà quay về quê làm ruộng". Họ bắt đầu làm ruộng mà chẳng biết ất giáp gì về trâu bò, cái cày, cái cuốc, việc cày đất, bừa đất. Họ nhận ra họ đã nói làm ruộng có vẻ dễ, nhưng khi họ làm thiệt thì mới biết là quá khó nhọc.

Ai cũng muốn đi tìm sự bình an theo kiểu như vậy. Thực là, sự bình an có sẵn ở đó, chỉ là họ chưa biết thôi. Họ có thể chạy tìm kiếm nó, họ có thể nói về nó, nhưng thực là họ chẳng biết gì về nó.

Do vậy, cứ làm, cứ thực hành. Tu tập như vậy như vậy cho đến khi bạn biết mình đã bắt nhịp hòa hợp với hơi thở, biết tập trung vào hơi thở dùng chữ niệm chú '*Buddho*' (*Đức Phật*). Chỉ cần được như vậy. Đừng để cái tâm lăng xăng chỗ này chỗ nọ. Ngay lúc này, chỉ cần biết như vậy. Cứ tập luyện như vậy. Bạn có thể nghĩ làm vậy chẳng có kết quả gì đâu. Ngay cả khi nghĩ vậy, bạn cứ tiếp tục tập luyện. Cứ thực tập như vậy và bạn sẽ biết hơi thở sẽ ra sao.

Được không, vậy cứ thử tập luyện!. Nếu bạn ngồi xuống tu tập theo cách như vậy và tâm chưa quen với việc đó, thì tâm vẫn đạt đến trạng thái tốt nhất của nó, tâm cũng 'tốt' thôi. Khi tâm được bình an thì sự hiểu biết rõ ràng (sự tự tỉnh giác) sẽ khởi sinh một cách tự nhiên. Rồi lúc đó bạn muốn ngồi thiền cả đêm, bạn cũng chẳng thấy gì khó, bởi vì tâm đang tự thưởng thức nó, (thưởng thức trạng thái bình an và tự tỉnh giác của nó). Khi bạn đã tu tập sâu hơn, khi bạn đã thuần thục về cách thiền này, có lẽ bạn thấy mình muốn nói chuyện tu tập với bạn bè mình từ sáng cho đến lúc tối người ta lừa bò về chuồng. Đó là cách sự tu tập như vậy diễn ra, đôi lúc bạn hứng thú đến vậy đó.

Giống chuyện trước đây khi Por Sang còn là người đang xin được thọ giới vào Tăng đoàn. Một đêm nọ sau khi anh ta đi thiền và bắt đầu ngồi xuống. Tâm của anh ta trở nên sáng suốt và nhạy bén. Anh ta cứ muốn giảng bày về Giáo Pháp. Anh ta không thể cưỡng lại. Tôi nghe tiếng ai đó đang thuyết giảng ở trong khóm tre gần đó, thực sự như đang hát ra. Tôi nghĩ "Giờ này mà nghe như có ai đang thuyết pháp vậy, hay là tiếng ai đang rầy la điều gì?". Tiếng nói không ngừng. Do vậy, tôi cầm đèn pin và đi đến chỗ đó. Tôi đã đoán đúng. Trong khóm tre đó là Por Sang đang ngồi tréo chân bên ngọn đèn lồng và đang nói rất nhanh tôi không nghe theo kịp.

Tôi gọi anh ta: "Por Sang, anh bị điên hay sao vậy?". Anh ta trả lời: "Con không biết đó là gì, con cứ muốn nói về Giáo Pháp. Con ngồi xuống và cứ muốn nói, con đi và cứ muốn nói. Con chỉ muốn giảng bày về Giáo Pháp suốt đêm. Con không biết khi nào chuyện này mới hết".

Tôi tự nghĩ: "Khi người ta thực hành Giáo Pháp thì không có giới hạn nào cho những sự việc có thể xảy ra". (Có nhiều sự việc và trạng thái rất kỳ diệu đều có thể xảy ra đối với người tu).

Vậy, cứ tu tập, đừng ngưng, đừng bỏ dở. Đừng chạy theo những tâm trạng hay cảm giác của mình. (Đừng dính theo thói tâm là: nôn nóng, chán chường, lười biếng, bi quan, thấy khó, hứa hẹn ngày sau sẽ tu lại...). Cứ làm ngược lại với thói tâm của mình. Cứ tu tập khi mình thấy siêng năng và cứ tu tập cả khi mình thấy lười biếng, chán nản. (Đó là cách tu tập, chẳng có bí quyết nào khác!). Tu tập khi đang ngồi và tu tập khi đang đi. Tu tập khi đang nằm; khi nằm, tập trung sự chú tâm vào hơi-thở và tự nói với mình rằng: "Tôi sẽ không vùi mình vào cảm giác sượng khoái khi nằm". Dạy tâm mình như vậy. Khi nào thức dậy thì ngồi dậy ngay, và tiếp tục nỗ lực thực hành.

Khi ăn, tự nói với mình: "Ta ăn thức ăn này, không phải vì tham dục thèm khát, mà coi nó như thuốc để nuôi dưỡng thân này một ngày và một đêm, chỉ để ta có thể tiếp tục tu tập".

Khi bạn nằm xuống thì dạy tâm mình ngay. Khi bạn bắt đầu ăn thì dạy tâm mình ngay. Giữ đúng thái độ đó một cách thường trực. Nếu bạn sắp đứng dậy thì tỉnh giác về việc đó. Nếu bạn sắp nằm xuống, tỉnh giác về việc đó. Khi đang làm bất cứ việc gì, tỉnh giác về việc đó. Khi nằm xuống để ngủ, nằm nghiêng bên phải và chú tâm vào hơi thở, dùng niệm chú '*Buddho*' (Đức Phật) cho đến khi bạn ngủ đi. Làm như vậy thì khi bạn thức dậy thì cứ như Đức Phật vẫn luôn ở đó trong suốt thời gian bạn ngủ, không hề bị gián đoạn. Để có được sự bình an, để cho sự bình an khởi sinh, để cho tâm được bình an, ta cần phải luôn luôn chánh niệm mọi lúc mọi nơi (từ sau khi thức dậy cho đến trước khi ngủ). Đừng nhìn vào người khác. Đừng để ý hoặc xía vô chuyện người khác; chỉ cần để ý quan tâm đến việc của mình.

Khi bạn thực tập việc ngồi thiền, ngồi thẳng lưng; đừng chú ý đầu về trước, đừng ngả đầu ra sau. Giữ một tư thế ngồi thẳng bằng và cân bằng, giống như tượng Phật vậy. Tập làm như vậy rồi thì tâm ta sẽ trong sáng và sáng tỏ.

Cố chịu giữ tư thế ngồi càng lâu càng tốt cho đến khi không còn chịu được nữa thì mới nhích đổi tư thế. Nếu ngồi bị đau, cứ để nó đau. Đừng vội vàng loay hoay chuyển đổi tư thế. Đừng bao giờ lụp chụp, nản chí, đừng bao giờ nghĩ: “Ừm, vậy đủ rồi. Thôi đi nghỉ”. Hãy cố kiên nhẫn cho đến khi sự đau đến lúc đau nhất, rồi cố chịu thêm nữa.

Chịu đau, chịu đau cho đến khi ta không còn giữ được niệm chú 'Buddho' (Đức Phật), theo nhịp hơi thở. Sau đó, hãy lấy ngay cái trạng thái đau nhất đó làm đối tượng chú tâm của mình. "Ồ! Đau. Đau. Đau, Đau thiệt". Lúc đó ta có thể lấy sự đau đó làm đối tượng thiền thay vì hơi thở hay chữ chú 'Buddho' (Đức Phật). Tập trung chú tâm vào sự đau đó một cách liên tục. Tiếp tục ngồi. Khi sự đau đạt đến đỉnh đau nhất, hãy nhìn xem điều gì xảy ra.

Phật đã nói sự đau tự nó khởi sinh và tự biến mất. Nó tự sinh, tự diệt. Cứ để nó diệt; (rồi sẽ hết đau), đừng bỏ cuộc. Nhiều khi bạn đuối sức, đổ mồ hôi. Như có một chuỗi hạt, như hạt bắp, lăn xuống qua vùng đường ngực. Nhưng khi bạn trải qua sự đau một lần, thì bạn sẽ biết rõ về nó. Cứ làm vậy. Đừng cố thúc ép mình. Cứ luyện tập đều đặn và chắc như vậy.

Tỉnh giác khi đang ăn. Ta nhai và nuốt. Thức ăn đi đâu? Biết rõ thức ăn nào hợp với mình và thức ăn nào không hợp với mình. Cố lường lượng thức ăn. Khi ăn nhìn thức ăn và khi nghĩ rằng mình sẽ no sau khi đưa vào miệng năm lần nữa thì ta ngừng lại và uống nước; như vậy là ta đã ăn một lượng thức ăn vừa đủ.

Tập như vậy. Coi thử mình tập như vậy được không. Nhưng đó là cách mà ta thường không làm trước đó. Trước kia, khi mình cảm thấy no, mình lại thường ăn ráng 'lùa' thêm năm lần vào miệng nữa. Đó là do cái tâm xúi ta như vậy, đó là thói tâm. Tâm chẳng biết cách dạy bản thân nó.

Phật đã dạy chúng ta phải để ý khi chúng ta ăn. Nếu biết mình ăn thêm năm lần vào miệng nữa mình sẽ no thì ngừng lại, và uống nước. Như vậy là vừa đủ no. (Đừng để quá no rồi mới ngừng, và sau đó uống thêm nước thì sẽ bị no tức bụng). Ăn uống vừa đủ no thì sau đó ngồi hay đi cũng cảm thấy nhẹ người, không bị nặng bụng, mệt não. Ăn uống vừa phải như vậy giúp cho thân tâm thiền mau tiến bộ. Nhưng thói thường chẳng ai muốn làm điều tốt như vậy. Ai cũng muốn 'lùa' thêm năm lần bảy lượt nữa vào miệng sau khi đã cảm thấy no. Đó là những người vẫn còn tham dục và còn đầy ô nhiễm; còn tham ăn, tham uống là còn làm ngược lại lời khuyên dạy của Phật. Những người thường quên tâm nguyện và lý do tu tập của mình thì thường không thể giữ được sự ăn uống điều độ, vừa đủ. Các thầy hãy nên để ý cái tâm mình.

Nên cảnh giác với sự ngủ của mình. Sự thành công của bạn phụ thuộc vào sự tỉnh-giác của những phương tiện thiện xảo. Nhiều lúc giờ ngủ của bạn bị thay đổi khác nhau theo mỗi ngày, có đêm ngủ đúng giờ, có đêm ngủ trễ. Nhưng hãy cố tập như vậy: dù bạn đi ngủ mấy giờ, khi ngủ thì ngủ một giấc liền!. Và khi nào thức dậy, thì ngồi dậy ra khỏi giường ngay!. (Đừng để tâm tiếp tục thường thức, thèm muốn cái cảm giác nằm ngủ trên giường). Đừng bao giờ nằm ngủ lại. Dù mỗi lần đi ngủ ngủ nhiều hay ngủ ít, chỉ ngủ một giấc liền. Hạ quyết tâm rằng: ngay sau khi thức dậy, dù chưa ngủ đủ giấc, vẫn cứ ngồi dậy và ra khỏi chỗ nằm, rửa mặt, và bắt đầu đi thiền kinh hành hoặc ngồi thiền. Nên biết rõ cách



luyện tập bản thân mình theo cách như vậy. Đó không phải là chuyện ta biết chỉ nhờ nghe người khác nói. Ta phải biết rõ nhờ vào việc tự mình luyện tập bản thân, nhờ tự thân thực hành, nhờ tu tập theo cách như vậy.

Việc tu tập cái tâm là việc khó làm. Khi bạn đang ngồi thiền, hãy để tâm mình với một đối tượng duy nhất!. Hãy để tâm an trú vào duy nhất là hơi thở vào và ra, và làm như vậy tâm sẽ dần dần được an tĩnh. Khi tâm ta đang lảng xăng động vọng là lúc nó đang có nhiều đối tượng. Ví dụ, ngay khi bạn ngồi xuống, bạn có nhớ nhà không?. Một số người bỗng nhớ (thèm) món mì kiểu Tàu. Ngày đầu sau khi thọ giới vào chùa, bạn cảm thấy rất đói bụng phải không? Bạn muốn ăn, muốn uống như bình thường. Bạn thèm nhớ đến rất nhiều món ăn ngon. Tâm trí bạn thèm nhớ như điên. Nếu điều đó xảy ra, cứ để tâm trí như vậy. Nhưng đến khi nào bạn vượt qua được sự thèm muốn đó, nó sẽ tự biến mất.

Cứ tu như vậy! Các thầy có từng đi thiền chưa? Khi đi thiền thì đi ra sao? Tâm của các thầy có lảng xăng không? Nếu nó lảng xăng thì đứng lại và để tâm quay về lại. Nếu nó lảng xăng quá nhiều thì đứng thờ. Giữ hơi thở cho đến khi nào buồng phổi căng tức. Lúc đó tâm sẽ tự nó quay về hướng tâm vào đó. Không cần biết, nếu nó quá lảng xăng chạy nhảy khắp nơi, các bạn cứ nín thở. Khi phổi bắt đầu tức, tâm sẽ quay về lại. Các thầy phải tạo năng lượng cho tâm. Huấn luyện tâm không phải giống như huấn luyện thú. Tâm thực sự khó huấn luyện hơn nhiều. Đừng dễ bị nản chí, đừng dễ bị thất vọng. Khi nín giữ hơi thở, các thầy sẽ không thể nghĩ về bất cứ thứ gì khác, và tâm sẽ quay trở về lại với mình.

Giống như nước trong chai này. Khi chúng ta đổ nghiêng từ từ thì nước nhỏ ra theo giọt. Nhưng nếu chúng ta dốc đứng chai đổ ra, nước sẽ chảy thành dòng liên tục, chứ không phải theo từng giọt riêng như lúc đầu. Sự chánh niệm

của chúng ta cũng vậy. Nếu chúng ta gia tăng nỗ lực, tu tập một cách đều đặn và liên tục, thì sự chánh niệm của chúng ta sẽ 'chảy' liên tục như dòng nước. Dù chúng ta đang đứng, đang đi, đang nằm hay đang ngồi, trí hiểu biết của chúng ta sẽ không bị gián đoạn, giống như một dòng chảy liên tục.

Sự tu tập tâm cũng giống như vậy. Sau một thời gian đầu tu tập, tâm chỉ là nghĩ này nghĩ nọ. Nó bị kích thích, bị kích động và sự chánh niệm không được liên tục. Nhưng dù lúc đó tâm cứ nghĩ gì, cứ mặc kệ nó, chỉ cần nỗ lực thực tập như đã nói. Cũng giống như những giọt nước đổ sẽ dần dần trở nên đều đặn cho đến khi chúng hợp lại với nhau trở thành một dòng nước chảy. Lúc đó, trí hiểu biết của chúng ta sẽ bao trùm. Đứng, ngồi, đi hay nằm, dù bạn đang làm gì, sự hiểu biết đó sẽ hộ phòng cho bạn.

Này các thầy (vừa mới thọ giới vào chùa), hãy bắt đầu ngay từ bây giờ. Hãy thử thực tập. Nhưng đừng hấp tấp, vội vã. Nếu chỉ ngồi không chờ nhìn thấy kết quả chỉ phung phí thời gian trôi qua mà thôi. Do vậy hãy chú tâm, hãy thận trọng. Nếu các thầy cố quá thì các thầy cũng không thành công, giục tốc bất đạt. Nhưng nếu cứ lơ là, chệnh mảng, trì hoãn, khát thời thì các thầy cũng không thành công gì.

## 50

### Hỏi và Trả Lời

<sup>30</sup>**Hỏi:**

Thưa thầy, con đang rất nỗ lực cố gắng tu tập nhưng dường như con chẳng đi tới đâu.

**Trả lời:**

Chỗ này rất quan trọng. Đừng cố đi đến đâu hay đạt đến đâu trong khi tu tập. Chính cái tham muốn được giải thoát hay được giác ngộ đã ngăn cản sự giải thoát của thầy. Thầy có thể nỗ lực hết sức theo ý mình, tu tập một cách nhiệt thành cả ngày lẫn đêm, nhưng nếu trong tâm vẫn còn tham muốn chứng đắc gì gì đó, thì thầy khó tìm thấy sự bình an. Năng lượng từ sự tham muốn đó sẽ là nguyên nhân tạo ra sự nghi ngờ và bất an (là hai trong mấy thứ gông cùm chướng ngại cho việc tu tập). Dù cho thầy có cố công tu tập nhiều bao nhiêu hay lâu bao nhiêu, trí tuệ vẫn không bao giờ khởi sinh từ sự tham muốn chứng đắc. Do vậy, hãy buông bỏ. Chỉ cần ngồi quan sát cái tâm và thân một cách chánh niệm, nhưng đừng cố đắc đạt điều gì cả. Đừng dính danh theo mong muốn, ngay cả khi mục đích tu tập là để giác ngộ.

**Hỏi:**

Còn về việc ngủ thì sao? Con nên ngủ bao nhiêu?

**Trả lời:**

---

<sup>30</sup> Những vấn đề này được ghi lại trong một số ngày giảng pháp, trong giờ thiền sư trả lời các câu hỏi của các tăng sĩ gốc phương Tây, vào năm 1972.

Đừng hỏi tôi, tôi không thể nói được cho thầy. Thời lượng trung bình tốt là khoảng bốn giờ trong một đêm. Nhưng điều quan trọng là thầy để ý và biết về bản thân mình. Nếu thầy cố ngủ quá ít thì thân sẽ không được khỏe và sự chánh niệm khó mà duy trì. Còn ngủ quá nhiều thì làm cho tâm bị đờ đẫn, ngu mờ và bất an. Hãy tự tìm ra thời lượng cân bằng tự nhiên của bản thân mình. Quan sát một cách kỹ càng thân và tâm và theo dõi nhu cầu ngủ của mình cho đến khi thầy tìm ra thời lượng nào là tốt nhất cho mình. Nếu thầy thức dậy nhưng lăn qua ngủ ránh thì đó là điều ô nhiễm. (Tâm vẫn còn thèm thích việc ngủ). Hãy lập tức thiết lập chánh niệm ngay sau khi mở mắt dậy.

**Hỏi:**

Còn về ăn thì sao? Con nên ăn bao nhiêu?

**Trả lời:**

Việc ăn cũng như ngủ thôi. Thầy phải tự biết nhu cầu của bản thân mình. Thức ăn được ăn để đáp ứng nhu cầu của thân. Hãy nhìn thức ăn như là thuốc. Nếu các thầy ăn nhiều quá thì các thầy chỉ thấy buồn ngủ sau khi ăn và các thầy mập lên từng ngày. Hãy bớt lại! Xem xét lại thân và tâm mình. Không phải là nhịn ăn hay kiêng cử. Nhưng nên thử lượng thức ăn mình ăn vào bao nhiêu là nhiều, là ít, là vừa. Tự tìm ra lượng thức ăn cân bằng tự nhiên của bản thân mình. Hãy lấy các loại đồ ăn bỏ vào bình bát theo cách người tu khổ thực. Sau đó bạn có thể dễ dàng suy đoán lượng thức ăn vừa đủ để ăn. Hãy để ý quan sát mình một cách kỹ càng khi ăn. Biết rõ mình. Cốt lõi của việc tu tập chúng ta chỉ là như vậy. (Luôn quan sát mình một cách chánh niệm). Không cần phải làm những việc đặc biệt. Chỉ cần quan sát. Rồi các

thầy sẽ biết rõ lượng thức ăn nào là cân bằng tự nhiên cho việc tu tập thân tâm của mình.

**Hỏi:**

Tâm của người Á Đông và người phương Tây có khác nhau không?

**Trả lời:**

Về căn bản thì không có khác nhau. Phong tục, lối sống và ngôn ngữ bề ngoài nhìn thì thấy khác nhau, nhưng tâm của nhân loại thì đều mang những tính chất giống nhau. Tham và sân thì xứ nào cũng có. Khổ và sự hết khổ ở mọi người thì cũng như nhau.

**Hỏi:**

Có nên học hay nghiên cứu nhiều kinh điển như là một phần cần thiết của việc tu hành?

**Trả lời:**

Giáo Pháp của Đức Phật không nằm trong sách vở. Nếu các thầy thực sự muốn tự mình nhìn thấy những điều Phật đã nói thì các thầy không cần phải lằng xằng lo học về kinh sách. Chỉ cần quan sát cái tâm của mình. Xem xét để thấy cách những cảm giác đến và đi, cách những suy nghĩ đến và đi, và đừng dính mắc theo thứ gì trong chúng nó. Chỉ cần chánh niệm vào bất kỳ thứ gì mình nhìn thấy nó đang khởi sinh và biến mất. Đây chính là cách đi đến những sự thật như Đức Phật đã nói. Cứ tự nhiên. Mọi thứ mình làm trong đời sống ngay tại đây chính là cơ hội để tu tập. Đây chính là Giáo Pháp. Giáo Pháp là ở đây. Khi làm những việc thường nhật, hãy cố chánh niệm. Khi đang chùi rửa nhà tắm, bồn cầu, hãy chánh niệm, đừng cảm giác là ta đang chùi rửa cho

người khác. Ngay khi đang đổ bột phân, đang chùi rửa bồn cầu là có Giáo Pháp ngay đó. Đừng nghĩ chỉ có khi ngồi trên thiền và thiền thì mới là tu hành. Một số các thầy thường than rằng mình không đủ thời gian để thiền tập. Vậy các thầy có đủ thời gian để thở không?. Chỗ này chính là sự thiền của các thầy, đó là: Sự chánh niệm, sự tự nhiên trong bất kỳ mọi việc mình đang làm.

**Hỏi:**

Tại sao chúng ta không có thảo luận hay hỏi đáp hằng ngày với sư phụ hay sư huynh?

**Trả lời:**

Nếu có câu hỏi, thắc mắc thì các thầy cứ thoải mái đến hỏi các vị đó vào bất cứ lúc nào. Nếu tôi trả lời từng câu hỏi nhỏ của các thầy, thì các thầy sẽ chẳng bao giờ hiểu được tiến trình nghi ngờ trong tâm mình. Điều cốt lõi là thầy phải học cách xem xét chính mình, tự hỏi-đáp với chính mình và về chính mình. Lắng nghe kỹ càng lời giảng dạy trong vài ngày, sau đó dùng những giáo lý đó để đối chiếu, so sánh với sự tu tập của mình. Thấy nó có giống không? Hay nó khác? Tại sao mình có nghi ngờ? Chỉ có cách tự quán xét về chính mình thì thầy sẽ có thể tự mình hiểu được.

**Hỏi:**

Đôi lúc con thắc mắc về các giới luật Tỳ kheo. Liệu việc con vô tình giết chết những côn trùng là điều xấu ác hay không?

**Trả lời:**

*Giới (sīla)*, giới luật và đức hạnh là căn bản không thể thiếu đối với việc tu hành, nhưng các thầy không nên dính chấp một cách mù quáng vào những điều luật đó. Đối với việc sát sanh hay việc phạm các giới khác, điều quan trọng là ý (tâm ý, ý định, ý muốn, ý hành). Biết về tâm mình là điều quan trọng. Biết giữ giới luật thì sẽ trợ giúp tốt cho việc tu tập, nhưng có một số thầy vì quá lo lắng, canh cánh, lo sợ về nhiều giới luật nên bị bất an, mất ngủ. Giới luật không nên bị mang vác như một gánh nặng. Đối với việc tu hành ở đây, giới luật là nền tảng, giới luật tốt cộng thêm những quy định và 13 giới luật khổ hạnh khất sĩ (13 điều luật *dhutanga*, giới đầu-đà). Cần luôn chú tâm chánh niệm về những quy định lớn nhỏ trong chùa cũng như 227 giới luật căn bản của Tỳ kheo, điều đó sẽ mang lại nhiều lợi ích cho việc tu hành nói chung. (331 giới luật đối với Tỳ kheo ni). Điều đó làm cuộc sống rất đơn giản. Không nên lo lắng về việc mình phải hành vi hành xử ra sao, nhờ đó thầy tránh khỏi các suy nghĩ này nọ và thay vì vậy, chỉ đơn thuần chánh niệm. Giới luật giúp chúng ta ở đây sống hòa hợp với nhau; cả tăng đoàn được êm xuôi. Tất cả mọi người đều hành xử như nhau. Giới luật và đức hạnh là những viên đá bậc cấp để bước lên đến thiền định và trí tuệ. Bằng cách áp dụng một cách phù hợp và đúng mực các giới luật Tỳ kheo và 13 giới khổ hạnh khất sĩ, chúng ta được “ghép” vào một lối sống giản dị, thanh đạm, không được có tài sản của cái gì để đáng lo. Do vậy, ở đây chúng ta có đầy đủ sự tu tập theo cách của Phật: tránh điều ác, làm điều thiện; sống thanh đạm, chỉ giữ những thứ cần thiết (nhu yếu); làm trong sạch tâm. Điều cốt lõi bàng bạc là, luôn để ý quán sát tâm và thân của mình trong mọi tư thế: ngồi, đứng, đi, nằm — hiểu biết rõ về bản thân mình.

**Hỏi:**

Con có thể làm gì khi có những nghi ngờ? Có nhiều ngày con bị suy sụp vì những nghi ngờ về cách tu tập, hoặc về sự tiến bộ của mình, hoặc về sự phụ của mình.

**Trả lời:**

Nghi ngờ là chuyện tự nhiên, thường tình. Mọi người đều bắt đầu bằng những nghi ngờ. Các thầy có thể học hỏi nhiều từ chúng. Điều quan trọng là mình không nên nhận lấy những nghi ngờ đó là mình: tức là, không bị dính mắc vào chúng. Nếu bị dính vào chúng, chúng sẽ cuốn tâm trí mình vào vòng xoáy bất tận. Thay vì vậy, hãy quan sát toàn bộ tiến trình nghi ngờ, toàn bộ quá trình thắc mắc phân vân đó. Nhìn coi nghi ngờ đó là ai. Nhìn coi nghi ngờ đó đến từ đâu. Nhìn coi nghi ngờ đến và đi. Rồi mình sẽ không còn bị là nạn nhân của những nghi ngờ đó nữa. Ta có thể nhìn thấy các tất cả mọi sự đến và đi. Buông bỏ hết những thứ mình bị dính vào. Buông bỏ những nghi ngờ và chỉ đơn thuần ngồi quan sát mọi thứ. (Quán sát, chỉ cần quán sát. Đừng nghĩ ngợi hay nghi ngờ rằng quán sát có đạt được gì hay không đạt được gì). Đó chính là cách chấm dứt nghi ngờ.

**Hỏi:**

Còn về những phương pháp tu tập khác thì sao? Thời bây giờ dường như có rất nhiều sư thầy và rất nhiều pháp môn khác nhau về tu thiền nên nhiều người cũng bối rối.

**Trả lời:**

Chuyện đó giống như đi vào thành thị vậy. Chúng ta có thể vào thành từ hướng bắc, hướng nam, hướng đông nam, từ nhiều con đường khác nhau. Thường thì những pháp môn tu chỉ khác nhau về bên ngoài. *Dù bạn có đi đường này hay đường kia, đi chậm hay đi nhanh, nhưng nếu bạn biết chánh-niệm*



thì tất cả đều như nhau. Một điều cốt lõi mà chúng ta phải nói đi nói lại nhiều lần đó là: Tất cả những cách tu tập tốt thì cuối cùng sẽ dẫn đến sự không-còn-dính-chấp. (Pháp môn nào không dẫn đến buông bỏ sự dính chấp thì có lẽ đó là không tốt). Rốt cuộc, tất cả mọi hệ thống (phương pháp, pháp môn) tu thiền đều phải nhắm đến sự buông-bỏ. Buông bỏ luôn cả sự dính chấp vào người thầy (sư phụ). Nếu một pháp môn tu tập dẫn đến sự lìa bỏ, sự không còn dính chấp, thì đó là cách tu tập đúng đắn.

Các thầy có thể muốn đi xứ này xứ nọ, thăm viếng và học hỏi những sư thầy khác và những pháp môn khác. Một số các thầy chắc đã làm điều này. Sự mong muốn đó là điều tự nhiên, thường tình. Điều đó cũng tốt. Tốt vì trước sau gì các thầy cũng nhận ra rằng: dù ta có hỏi đáp một ngàn câu hỏi và dù ta có nhiều kiến thức của những pháp môn trường phái khác nhau, thì những thứ đó cũng chẳng hề dẫn dắt ta đến sự thật chân lý. Rồi cuối cùng ta cũng thấy chán ngán, bất mãn mà thôi. Cuối cùng các thầy cũng thấy rằng: chỉ bằng cách dừng lại và quán xét cái tâm của mình thì ta mới có thể tìm thấy những sự thật mà Đức Phật đã chỉ ra. Không cần phải đi tìm kiếm từ bên ngoài. Rốt cuộc rồi ta cũng phải quay lại đối diện và nhìn vào bản chất đích thực của chính mình. Chính tại đây ta mới có thể hiểu biết về Giáo Pháp.

### **Hỏi:**

Con thưa thầy, rất nhiều lần con thấy nhiều Tỳ kheo ở đây không tu tập gì. Họ có vẻ tà tà lơ là và không chánh niệm. Điều này làm con băn khoăn.

### **Trả lời:**

Để ý dòm ngó đến những người khác là điều không đúng. Điều này sẽ không giúp thầy tu tập tốt. Nếu thầy thấy

bản khoán, khó chịu, hãy quán sát sự khó chịu đang có mặt trong tâm mình. Nếu những người khác không giữ tốt thanh quy giới luật thanh ở đây, hoặc họ không phải là những tu sĩ tốt thì điều đó cũng không phải để cho thầy phán xét. Thầy sẽ không phát huy được trí tuệ nào từ việc để ý dòm ngó những người khác. Giới luật Tỳ kheo là một công cụ dùng để trợ giúp cho việc tu thiền của chúng ta. Nó không phải là vũ khí chúng ta dùng để chỉ trích, phê bình hay bắt lỗi người khác. Không ai có thể tu tập giùm cho ta, hoặc ta cũng chẳng bao giờ tu tập tu sửa giùm cho người khác. Chỉ cần chánh niệm về những việc của mình. Đây mới chính là cách tu tập.

### **Hỏi:**

Thưa thầy, con đã cực kỳ cố gắng cẩn thận để tu tập sự kiềm chế giác quan (các căn). Con luôn giữ mắt nhìn thấp và chánh niệm vào mọi hành động nhỏ nhất của mình. Chẳng hạn, khi ăn con ăn chậm rãi và cố nhìn xem từng sự tiếp xúc: nhai, nếm, nuốt... Con chánh niệm từng bước một cách ý thức và kỹ càng. Như vậy con có đang tu tập đúng đắn không?

### **Trả lời:**

Kiểm chế giác quan (phòng hộ các căn) là cách tu tập đúng đắn. Chúng ta nên chánh niệm về việc này trong suốt ngày. Nhưng đừng làm quá lối!. Cứ đi và ăn và làm một cách tự nhiên. Và sau đó tu tập phát triển sự chánh niệm tự nhiên về mọi thứ đang diễn ra bên trong mình. Đừng ép sự thiền của mình hay miễn cưỡng bản thân mình vào những khuôn khổ cứng nhắc, thiếu tự nhiên. Gượng ép theo khuôn khổ là một dạng khác của tham dục. Hãy kiên nhẫn. Kiên nhẫn và chịu khó là điều cần thiết. Nếu ta hành động một cách tự

nhiên và luôn chánh niệm thì trí tuệ cũng sẽ khởi sinh một cách tự nhiên.

**Hỏi:**

Có cần thiết phải ngồi trong một khoảng thời gian rất lâu không?

**Trả lời:**

Không, ngồi nhiều tiếng đồng hồ là không cần thiết. Nhiều người vẫn hay nghĩ rằng ngồi thiền càng lâu thì càng thêm trí tuệ. Tôi đã từng thấy mấy con gà ngồi miết mấy ngày ở trong ổ mà có thấy con nào trở nên khôn ngoan hơn bình thường đâu! *Trí tuệ khởi sinh từ việc chánh niệm trong tất cả mọi tư thế!* Sự tu tập của chúng ta phải bắt đầu ngay sau khi chúng ta thức dậy vào buổi sáng. Nó sẽ liên tục cho đến lúc ta ngủ vào buổi tối. Đừng quan trọng mình ngồi thiền được bao nhiêu. Điều quan trọng là phải luôn giữ mình quan sát chánh niệm cho dù mình đang làm gì hoặc mình đang đi vào phòng vệ sinh.

Mỗi người có nhịp độ riêng tự nhiên của mình. Có người sẽ chết vào độ tuổi năm mươi, số khác chết vào độ sáu mươi lăm, và có số chết vào độ tuổi chín mươi. Do vậy, tương tự, sự tu tập của mỗi người là không giống hết nhau. Đừng lo về chuyện đó. Cố gắng chánh niệm và cứ để cho mọi sự diễn ra theo tiến trình tự nhiên của chúng. Làm vậy tâm ta sẽ trở nên tĩnh lặng hơn và tĩnh lặng hơn trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Nó sẽ trở thành giống như một hồ nước trong suốt tĩnh lặng ở trong rừng. Rồi thì tất cả các loài thú kỳ diệu và quý hiếm sẽ đến uống nước ở hồ. Ta sẽ nhìn thấy một cách rõ rệt bản chất của tất cả mọi thứ [mọi thứ hữu vi, *sankhārās*] trên thế gian

này. Ta sẽ nhìn thấy nhiều thứ kỳ diệu và kỳ lạ đến và đi. Nhưng ta thì vẫn luôn tĩnh lặng và tĩnh tại.<sup>31</sup> Những thứ khó khổ sẽ khởi sinh và ta sẽ lập tức nhìn thấu rõ chúng. Đây chính là niềm hạnh phúc của Đức Phật.

### **Hỏi:**

Thưa thầy, con cứ luôn có rất nhiều ý nghĩ. Tâm con cứ lăng xăng chạy nhảy liên tục ngay cả khi con đang cố gắng chánh niệm.

### **Trả lời:**

Đừng lo lắng chuyện đó. Cứ cố giữ tâm mình có mặt trong hiện tại. Dù có bất cứ thứ gì (ý nghĩ nào) khởi lên trong tâm, chỉ cần nhìn nó. Mặc kệ nó, buông bỏ nó. Thậm chí đừng cố dẹp bỏ hay xua đuổi những ý nghĩ. Đừng làm gì hết. Rồi tâm sẽ đi đến trạng thái tự nhiên của nó. Không phân biệt xấu tốt, nóng lạnh, nhanh chậm. Không tôi, không anh, không có ‘ai’ cả. Khi ta đang đi khát thực, không cần phải làm gì đặc biệt. Chỉ đơn thuần bước đi và nhìn xem thứ gì đang có mặt. Không dính chấp vào việc ở cách ly hay sống ẩn dật. Dù đang ở đâu, cứ hiểu bằng cách hành sự một cách tự nhiên và luôn quan sát mình. Nếu có nghi ngờ khởi sinh, cứ nhìn xem nó đến và đi, nó sinh và diệt. Rất đơn giản như vậy. Không nắm giữ điều gì, không nắm chấp sự gì. Cứ như

---

<sup>31</sup> Ấn dụ về hồ nước tĩnh lặng trong rừng và những loài thú kỳ diệu và kỳ lạ xuất hiện đã được thiền sư dùng trong những lần giảng khác để mô tả về các trạng thái thiền định và trí tuệ. Xem thêm quyển “*Mặt Hồ Tĩnh Lặng*” của thiền sư Ajahn Chah.

Trong một quyển sách nổi tiếng về thiền (tên tiếng Việt “*Thiền Theo Cách Phật Dạy Sẽ Đi Đến Giải Thoát*”), thiền sư Ajahn Brahm cũng đã dùng lại ví dụ này của sư phụ mình để mô tả về trạng thái của các tầng thiền định.

bạn đang bước đi trên đường. Đôi lúc bạn gặp phải những chướng ngại. Khi gặp những ô nhiễm ô trược, cứ nhìn chúng khởi sinh và vượt qua chúng bằng cách để mặc chúng biến qua. Chỉ nhìn xem, và buông bỏ. Đừng quay đầu nhìn lại hay nghĩ lại về những chướng ngại mình đã vượt qua. Đừng lo lắng về những thứ chướng ngại bạn chưa gặp phải. Bám vào hiện tại, an trú trong hiện tại, chỉ biết hiện tại. Đừng lo lắng về chiều dài của con đường hay suy nghĩ về đích đến của con đường. Mọi thứ đều luôn thay đổi. Cái gì mình đã đi qua, đừng dính chấp hay để ý đến nó nữa. Cứ làm như vậy, rồi cuối cùng cái tâm cũng sẽ đạt đến sự cân bằng tự nhiên của nó, đó là nơi sự tu tập trở nên tự động. Tất cả mọi thứ sẽ tự đến và tự đi như chúng là.

### **Hỏi:**

Thầy có bao giờ coi qua giáo lý trong Pháp Bảo Đàn Kinh của ngài Lục Tổ Huệ Năng (Hui Neng) của Thiên Tông Trung Hoa chưa?

### **Trả lời:**

Trí tuệ của ngài Huệ Năng là rất sắc bén, thấu suốt. Đó là giáo lý rất thâm sâu, không dễ gì hiểu được đối với người sơ cơ. Nhưng nếu các thầy tu tập theo pháp môn của mình và với sự kiên trì, nếu các thầy tu tập sự không-dính-chấp (phá chấp), thì cuối cùng các thầy cũng hiểu được nó thôi. Ngày trước tôi có một đệ tử sống trong túp lều tranh. Mùa mưa năm đó mưa dầm dề liên tục và một bữa kia gió mạnh thổi bay một nửa mái lều. Thầy ấy chẳng buồn sửa lại nó, cứ để mưa xối vào. Sau vài ngày, tôi hỏi thầy ấy về túp lều ra sao. Thầy ấy nói thầy ấy đang tu tập sự không-dính-chấp. (Nhưng theo tôi), đó thực ra là sự không-dính-chấp không có trí tuệ. (Sự cố tình không-dính-chấp, đó chỉ là sự dính danh).

Điều đó cũng giống như sự không-thèm-phản ứng (sự bình thản vô trí) của một con trâu mà thôi (không trí tuệ). (Con trâu cứ bình thản nằm, đi, gặm cỏ, phớt lờ mọi chuyện xảy ra xung quanh, nhưng điều đó không có nghĩa là con trâu có trí tuệ phá chấp). Nếu bạn sống một đời sống tốt lành và sống một cách giản đơn, nếu bạn kiên nhẫn và không còn vị kỷ, thì bạn sẽ hiểu được trí tuệ của Huệ Năng.

### Hỏi:

Thầy đã nói rằng thực ra thiền định (*samatha*) và thiền tuệ minh sát (*vipassanā*) chỉ là một. Xin thầy giải thích thêm cho chúng con?

### Trả lời:

Điều này rất đơn giản. Sự định tâm hay thiền định (*samatha*) và thiền tuệ minh sát (*vipassanā*) cùng làm việc với nhau. Trước tiên tâm trở nên tĩnh tại nhờ việc hướng sự chú tâm vào một đối tượng thiền. Tâm được tĩnh lặng chỉ khi bạn đang ngồi thiền nhắm mắt. Sự tĩnh lặng hay sự định-tâm được tạo ra bằng cách này được gọi là thiền định. Thiền định (*samatha*) và cuối cùng đạt đến trạng thái định tâm (*samādhi*) như vậy sẽ là nguyên nhân giúp trí tuệ hay trí tuệ minh sát (*vipassanā*) khởi sinh. Sau khi đạt đến trí tuệ thì tâm bạn luôn tĩnh tại cho dù bạn đang ngồi thiền nhắm mắt hay đang đi quanh ngoài phố chợ. Giống như vậy. Lúc xưa bạn là đứa bé nhỏ. Giờ bạn đã thành người lớn. Đứa bé và người lớn đó là cùng một người phải không? Bạn có thể nói đúng vậy, nhưng bạn cũng có thể nhìn theo một cách khác và nói rằng đó là hai 'người' khác nhau. Tương tự, thiền định và thiền tuệ minh sát cũng có thể được coi là hai thứ khác nhau. Hoặc như thức ăn và phân, Thức ăn và phân có thể được coi là cùng một thứ, hoặc có thể coi là hai thứ khác nhau. Đừng vội

tin vào lời tôi đang nói, hãy tu tập thiền tập và bạn sẽ tự mình hiểu ra điều đó. Không cần làm đặc biệt, không cần xác định cách này là thiền định hay thiền tuệ gì gì cả. Nếu bạn xem xét cách mà định và tuệ khởi sinh, bạn sẽ tự mình biết rõ. Thòi bây giờ người ta cứ bám chấp vào từ ngữ. Họ gọi cách thiền của mình là thiền tuệ, thiền minh sát. Họ coi thường thiền định. (Đó là một phái). Hoặc họ tự gọi cách tu của mình là thiền định. Họ lại nói phải tu thiền định trước, rồi mới tu thiền tuệ minh sát. (Phái khác thì nói vậy). Tất cả những cách nói như vậy đều là ngó ngẩn. Đừng để tâm đến những cách gọi như vậy. Cứ tu tập cái tâm một cách đúng đắn, và rồi bạn sẽ tự mình hiểu rõ cái gì là thiền định, cái gì là thiền tuệ, hay “thiền chỉ là thiền”.

### **Hỏi:**

Trong cuộc tu tập, có phải điều cần thiết là chúng ta phải tu được khả năng chứng nhập tầng thiền định?

### **Trả lời:**

Không, trạng thái tầng thiền định là không cần thiết phải có. Bạn phải thiết lập được mức độ tĩnh-lặng và nhất-điểm của tâm. Rồi bạn dùng nó để xem xét bản thân mình. Không cần làm điều gì đặc biệt. Nếu có đạt đến tầng thiền định, điều đó cũng tốt. Nhưng đừng cố chấp là phải tu được tầng thiền định. Một số người cứ cố chấp về điều này, nghĩ rằng cần phải đạt đến trạng thái tầng thiền định thì mới tu tiếp được đến trí tuệ được. Tầng thiền định là một trò chơi lớn. Nhưng bạn cần nên biết giới hạn đúng đắn của nó. Nếu bạn khôn khéo, có trí tuệ, thì bạn sẽ biết được những công dụng và giới hạn của tầng thiền định. Cũng như cách bạn biết rõ những giới hạn của những đứa trẻ so với một người lớn.

(Những đứa trẻ không cần phải phát triển đến mức độ siêu thường thì mới có thể trở thành một người trưởng thành tốt sau này. Những đứa trẻ quá siêu việt lạ thường chưa chắc sẽ trở thành một người lớn khôn, hiền trí sau đó).

### **Hỏi:**

Tại sao chúng ta phải sống theo giới luật khất sĩ, chẳng hạn như chỉ ăn từ bình bát dùng để khất thực?

### **Trả lời:**

Những giới luật khất sĩ (gồm 13 điều luật *dhutanga*) là để giúp chúng ta cắt bỏ những tham dục và ô nhiễm (từ những việc ăn, uống, ngủ, nghỉ, tư thế trong cuộc sống tu hành hàng ngày). Bằng cách tuân thủ theo những điều luật, ví dụ như phải ăn từ bình bát khất thực của mình, giúp cho chúng ta càng thêm chánh niệm về thức ăn như là thuốc để dưỡng thân (chứ không phải để thỏa mãn tham muốn ăn uống, khoái lạc). Nếu chúng ta không còn những ô nhiễm và thèm muốn khoái lạc, thì ăn cách nào cũng không còn là vấn đề. Nhưng ở đây chúng ta dùng hình thức này để giúp cho việc tu tập của chúng ta hiệu quả hơn. *Thực ra Đức Phật đã không đưa 13 giới luật khất sĩ khổ hạnh vào Giới Luật Tỳ Kheo như là những điều bắt buộc; 13 giới khất sĩ khổ hạnh là nằm ngoài, là để tự chọn. Phật chỉ gợi ý và các Tỳ kheo nào thực sự muốn tu tập nghiêm túc và mau tiến bộ thì tự chọn thêm 13 giới luật khất sĩ khổ hạnh đó để kiềm chế các ô nhiễm trong các hành động ăn, uống, ngủ, nghỉ của mình.* Nếu ai không thích chọn thì thôi. Đừng để ý người khác tu tập ra sao. Hãy tự quan sát tâm của mình và nhìn xem điều gì là lợi lạc cho mình. Ví dụ, điều luật rằng chúng ta ở đây phải chấp nhận bất kỳ căn lều (cốc) nào được phân cho mình là một quy định có ích cho người tu ở đây. Nó giúp các tu sĩ không bị dính chấp vào nơi ở của mình.



(Khác với những nơi khác, các thầy tu coi cái cốc, cái phòng, hay chùa của mình như là ‘nhà’ của mình hay ‘tài sản’ của mình vậy. Họ thậm chí không muốn ai vào đó ở hoặc không muốn chia sẻ với bạn tu hoặc thậm chí không muốn rời đi khỏi chỗ đó. Điều đó là sự dính mắc ràng buộc, một dạng tham dục). Ở đây, nếu tu sĩ nào đi nơi khác (vì học hành, vì Phật sự) và quay về, họ phải nhận một *kuti* (cốc, phòng) khác. Đây là cách tu tập của chúng tôi ở đây – không dính mắc vào bất cứ thứ gì.

### Hỏi:

Thưa thầy, quy định là phải bỏ tất cả thức ăn vào trong bình bát rồi mới ăn. Nếu quy định này là quan trọng, vậy tại sao thầy không làm theo đúng như vậy để làm gương cho các học trò ở đây?

### Trả lời:

Đúng rồi, một sư thầy phải nên làm gương cho các học trò noi theo. Tôi không buồn gì khi thầy chỉ trích tôi như vậy. Thầy cứ việc hỏi những điều thầy thắc mắc. Nhưng điều quan trọng là đừng nên dính chấp vào sư thầy hay sư phụ. Nếu bề ngoài tôi tuyệt đối hoàn thiện, thì điều đó chắc sẽ là tệ hại. Vì nếu tôi tuyệt đối hoàn thiện thì mọi người sẽ quá ràng buộc theo tôi, suốt ngày dính chấp vào sư phụ. Ngay cả Đức Phật đôi lúc nói với các đệ tử làm như vậy, nhưng bản thân Phật thì lại làm khác đi. Sự nghi ngờ của thầy về sư phụ như vậy là có thể giúp ích cho thầy. Thầy nên quán sát phản ứng của mình. Theo thầy (theo giới luật) thì liệu tôi có thể lấy thức ăn từ trong bình bát để ra đĩa và đem đi mời những Phật tử tại gia đang làm việc xung quanh chùa này, hay không?

Trí tuệ là do mình tự quan sát và tu dưỡng. Học làm theo những điều gì tốt ở sư thầy. Quan trọng là phải luôn biết tỉnh giác về việc tu tập của mình. Nếu tôi nằm nghỉ trong khi tất cả các thầy phải ngồi, điều đó các thầy có bức tức hay không? Nếu tôi gọi màu xanh là đỏ, đàn ông là đàn bà, quý thầy có làm theo tôi một cách mù quáng như vậy không?. Một trong những sư phụ trước kia của tôi ăn rất nhanh. Sư phụ ấy còn nhai rộp rộp ra tiếng khi ăn. Nhưng sư phụ ấy lại bắt chúng tôi phải ăn một cách chậm rãi và chánh niệm. Tôi từng nhìn sư ấy ăn và tôi rất bức bối. Tôi tự thấy khổ, còn sư ấy thì không! Vì tôi cứ lo nhìn bên ngoài. Sau đó tôi học được bài học. Nhiều người lái xe rất nhanh, nhưng rất cẩn thận, vì họ đã rất thiện khéo. Nhiều người lái xe chậm rì, nhưng hay gây ra tai nạn. Đừng cố chấp vào những điều luật, quy định, và vào những gì *bên ngoài* bản thân mình. Nếu chúng ta để ý nhìn xem người khác 10% thời gian và nhìn vào quan sát mình 90% thời gian thì có lẽ là cách tu tập phù hợp nhất. Trước kia, ban đầu tôi cứ để ý hòm ngó sư phụ tôi là Ajahn Tong Raht và có rất nhiều nghi ngờ về vị sư thầy của mình. Nhiều người thậm chí nghĩ sư ấy bị khùng. Sư ấy hay làm những điều lạ kỳ và hà khắc với những đệ tử của mình. Bên ngoài sư có vẻ như giận dữ, nhưng bên trong thì chẳng có gì. Chẳng có 'ai' ở trong đó. Sư ấy rất lỗi lạc. Sư luôn an trú sáng suốt và chánh niệm cho đến ngày sư chết.

Nhìn ra bên ngoài bản thân là phân biệt, so sánh, đối đãi. Ta sẽ chẳng bao giờ tìm thấy an lạc theo cách hướng ngoại đó. Hoặc chúng ta cũng chẳng tìm thấy lợi lạc gì nếu cứ bỏ phí thời gian để nhìn ngắm một người hoàn thiện hay một vị sư thầy hoàn thiện. Phật đã dạy kỹ chúng ta là phải nên hướng nội nhìn vào Giáo Pháp, sự thật, chứ không phải hướng ngoại nhìn ra người khác.

**Hỏi:**

Làm sao chúng con có thể vượt qua sắc dục trong thời gian tu tập? Đôi lúc con thấy mình như là kẻ nô lệ cho nhục dục của mình.

**Trả lời:**

Nhục dục nên được cân bằng bằng cách quán niệm về sự ghóm ghiếc của thân. Sự dính mắc vào sắc dục là một bên và chúng ta nên giữ trong tâm mình đầu bên kia. (Đầu nhục dục càng nặng thì ta càng phải kiềm giữ đầu bên này càng mạnh để tạo sự cân bằng, để ta khỏi bị hất tung lên). Hãy coi thân thể như một xác chết và nhìn vào tiến trình thối rữa của nó, hoặc nghĩ đến những thứ sẽ bị thối rữa như da, thịt, mỡ, phổi, phèo, phân cứng, và vân vân. Hãy ghi nhớ những điều đó và hình dung (quán tưởng) về sự ghóm ghiếc này của thân thể mỗi khi nhục dục nổi lên. Cách này sẽ giúp ta thoát khỏi nhục dục. (Quán niệm, quán tưởng, thiền quán về 32 bộ phận của thân và về tử thi).

**Hỏi:**

Về sân giận thì sao? Con phải làm gì khi thấy sân giận khởi sinh?

**Trả lời:**

Thầy phải dùng tâm từ (*metta*). Khi có sân khởi sinh trong tâm trong khi thiền, hãy cân bằng nó bằng cách phát huy cảm giác về tâm từ. Nếu có người ta làm gì sai với mình hay đang nổi giận với mình, đừng tự mình nổi giận. Nếu mình nổi giận theo thì mình còn ngu si hơn cả họ. Hãy khôn ngoan. Giữ trong tâm lòng thương xót, bi mẫn dành cho họ, vì họ làm điều xấu hay sân giận là họ đang bị khổ. Đổ đầy trong tâm bằng lòng từ như thể họ là anh em ruột thịt của

mình. Tập trung, chú tâm vào cái cảm-giác tâm từ như là một đối tượng thiền. (Thiền về cảm thọ đó). Phóng trải cảm giác từ tâm đó cho tất cả mọi chúng sinh trên thế gian. Lòng thù hận, sân giận chỉ có thể được chinh phục bằng tâm từ.

Đôi khi ta gặp những tăng khác đối xử một cách xấu. Ta có thể bị tức giận. Đây là sự khổ, khổ một cách không cần thiết. Đó không phải là Giáo Pháp của chúng ta. Các thầy có thể nghĩ như vậy: "Vị tăng đó có thể không nghiêm túc bằng ta. Những tăng đó không phải là những thiền sinh nghiêm túc. Những tăng đó là không phải là tăng tốt". Nghĩ như vậy thì đó là một đồng ô nhiễm về phần mình. Đừng so sánh như vậy. Đừng phân biệt như vậy. Buông bỏ mọi ý kiến ngay khi mình quan sát sự ý kiến của mình, và hướng vào quan sát bản thân mình. Đây mới là Giáo Pháp của chúng ta. Ta không thể nào bắt, khiển, trông đợi hay muốn người khác hành sự mọi thứ giống mình hay theo ý mình. Sự muốn kiêu đó chỉ làm ta khổ mà thôi. Đó là lỗi thông thường mà các thiền sinh hay bị dính phải, và việc để ý phán xét người khác chẳng bao giờ tạo ra trí tuệ. Cứ đơn thuần quan sát bản thân mình, những cảm giác của mình. Đây là cách rồi các thầy sẽ hiểu.

### **Hỏi:**

Con hay cảm thấy buồn ngủ. Điều đó làm cho con khó thiền tập.

### **Trả lời:**

Có nhiều cách đối trị vượt qua sự buồn ngủ. Nếu bạn đang ngồi trong bóng tối, chuyển ra ngồi chỗ có ánh sáng. Mở mắt ra. Đứng dậy và đi rửa mặt hay đi tắm rửa. Nếu bị buồn ngủ, thay đổi tư thế. Đi thiền nhiều hơn. Đi lùi bước.

Do sợ sẽ tông trúng nhiều thứ sẽ giữ bạn tỉnh táo. Nếu làm như vậy cũng buồn ngủ thì đứng yên, làm thông suốt cái tâm và tương tượng lúc đó là ban ngày sáng rõ. Hoặc đến trên cạnh một móm đá hoặc trên thành một giếng sâu. Bạn sẽ không dám ngủ đâu! Nếu không còn cách nào có tác dụng, thì cứ đi ngủ. Nằm xuống một cách cẩn thận và cố gắng tỉnh giác cho đến lúc ngủ. Rồi ngay thức giấc, thì ngồi dậy ngay. Đừng nhìn đồng hồ hay lẩn qua, nướng lại. Bắt đầu chánh niệm từ lúc bạn thức dậy. Nếu thấy mình hay bị buồn ngủ suốt ngày thì cố gắng ăn ít lại. Xem xét bản thân mình. Ngay khi cảm thấy nếu ăn thêm năm muỗng nữa sẽ no thì nên ngừng ăn. Sau đó uống nước tráng miệng vào để vừa đủ no. Rồi ra ngồi nghỉ (để tiêu hóa thức ăn). Quan sát sự buồn ngủ và sự đói của mình. Hãy học cách cân bằng trong ăn uống. Khi sự tu tập của bạn càng tiến bộ thì tự nhiên bạn sẽ cảm thấy có thêm năng lượng và nhờ đó bạn sẽ tự động ăn ít lại. Nhưng trước mắt bạn phải luôn điều chỉnh bản thân trong việc ăn uống sao cho phù hợp, vừa đủ để tránh làm buồn ngủ và tránh những trở ngại khác cho việc tu tập hàng ngày.

### **Hỏi:**

Tại sao chúng ta phải quỳ lạy úp mặt xuống đất nhiều như vậy?

### **Trả lời:**

Lễ lạy là rất quan trọng. Đó là một nghi thức bên ngoài, nhưng là một phần của việc tu tập ở đây. Nghi thức này nên được thực hiện một cách đúng đắn. Hạ trán xuống sàn nhà. Để hai khủy tay gần hai đầu gối và lòng bàn tay úp lên sàn nhà cách mỗi bên đầu khoảng năm, sáu phân. Cúi lạy một cách chậm rãi, chánh niệm về thân. Đây là cách tốt để đối trị tính tự cao tự đại của mình. Chúng ta nên cúi lạy thường

xuyên. Nên lễ lạy như vậy ba lần mỗi ngày thì có thể ghi nhớ trong tâm những phẩm hạnh của Đức Phật, Giáo Pháp, và Tăng Đoàn, đó là những phẩm hạnh của cái tâm trong sạch, sáng tỏ và bình an. Do vậy chúng ta dùng nghi thức ngoại biệt này để huấn luyện bản thân mình. Thân và tâm trở nên hòa hợp. Đừng có sai lầm chỉ lo nhìn ngó người khác vái lạy. Nếu có một sa-di lễ lạy không thẳng thớm, hoặc có một vị tăng già tỏ ra không chánh niệm khi lễ lạy Tam Bảo thì đó cũng không phải là chuyện để ta dòm ngó hay phán xét. Người ta có thể rất khó huấn luyện. Một số học hành rất nhanh, có người học chậm, hành cũng chậm. Phán xét người khác chỉ làm tăng tính tự cao tự đại của mình mà thôi. Thay vì vậy, chỉ cần hướng vào quan sát bản thân mình. Quỳ lạy thường xuyên (theo nghi thức ở chùa), dẹp bỏ tính tự cao tự đại của mình.

Những người đã thực sự chan hòa với Giáo Pháp thì sẽ vượt trên xa khỏi những nghi thức bên ngoài. Mọi thứ họ làm đều là một cách lễ lạy. Khi đi, họ lễ lạy; khi ăn, họ lễ lạy; khi đi tiêu, họ lễ lạy. Điều đó là do họ đã vượt qua tính vị kỷ bản thân.

### **Hỏi:**

Vấn đề khó khăn lớn nhất của các đệ tử mới của thầy là gì?

### **Trả lời:**

Những ý kiến. Đó là những quan điểm và những ý tưởng về tất cả mọi sự. Về bản thân họ, về việc tu tập, về giáo lý của Đức Phật. Nhiều người đến đây tu họ xuất phát từ thành phần cao hơn (giàu có, trí thức...) ở ngoài đời. Đó là những thương gia giàu có, những cử nhân, tiến sĩ, những giáo sư và

cả quan chức. Tâm của họ đầy ắp những ý kiến và tư tưởng khác nhau về mọi thứ. Họ đã quá khôn ngoan, lanh lợi, từng trải nên khó có thể nghe học liền từ người khác. Tâm của họ giống cái ly dính chứa đầy nước dơ, nước cũ, nên cái ly đó không dùng được. Chỉ khi nào trút bỏ và làm sạch cái ly đó thì nó mới dùng được để chứa thứ nước mới. Họ cần phải dẹp hết tất cả mọi ý kiến và thành kiến đang chứa đầy ở trong tâm, xả trống cái tâm, thì như vậy họ mới bắt đầu nhìn thấy. Sự tu tập của chúng ta là vượt trên sự khôn lanh và vượt trên sự ngu ngốc. Nếu bạn cứ nghĩ "Ta là người khôn ngoan, Ta giàu có, Ta là quan trọng, Ta hiểu biết mọi thứ về triết lý Phật giáo", thì đó là vấn đề khó khăn. Bạn đã che lấp sự thật bằng cái "ngã" của mình. Tất cả những gì bạn nhìn thấy là cái ngã, cái 'ta', cái 'của ta'. Nhưng đạo Phật là sự buông-bỏ cái 'ta', là tu tập để phá ngã. Đó là sự trống không, là tính không, Niết-bàn.

### Hỏi:

Những ô nhiễm (trong tâm) như tham và sân chỉ là ảo hay chúng là có thực?

### Trả lời:

Là cả hai. Những ô nhiễm chúng ta gọi là tham dục, hay sân giận, hay si mê (tham, sân, si), đó chỉ là những cái tên bề ngoài, là những biểu hiện. Đơn giản như khi chúng ta gọi cái bình bát là lớn, nhỏ, đẹp hay gì gì đó vậy. Đó không phải là thực tại. Đó chỉ là khái niệm mà chúng ta đã tạo ra từ dục vọng (*tanha*) của chúng ta.

(Vì chúng ta ý muốn về lớn nhỏ, đẹp xấu, này nọ, nên chúng ta tạo ra những khái niệm để uốn theo những dục vọng đó. Ví dụ, vì chúng ta nghĩ bình bát như vậy mới là đẹp theo ý ta, cho nên ta tạo ra khái niệm như vậy là đẹp, và

những kiểu bình bát khác đó là xấu, chỉ là do ý muốn của chúng ta).

Khi chúng ta cái bình bát to hơn, ta gọi cái này là nhỏ. Dục vọng khiến ta phân biệt này nọ. Nhưng dù vậy, sự thật vẫn là sự thật, thực tại vẫn là thực tại, vẫn chỉ là như-nó-là. Nhìn theo cách như vậy. Bạn có phải là một ‘người’ không? Bạn có thể trả lời “Phải”. ‘Người’ là cái bề ngoài. Nhưng thực ra bạn là một sự kết hợp của nhiều yếu tố (tứ đại) hoặc của năm tập hợp (uẩn) vốn luôn luôn thay đổi. Nếu tâm tự do, nó không phân biệt đối đãi gì cả. Không lớn và nhỏ, không anh và tôi, không này và nọ. Chẳng có gì cả: không có bản ngã nào cả, vô ngã (*anattā*). Nói đến tận cùng luôn, thực ra cũng chẳng có ngã hay vô ngã gì gì cả.

### Hỏi:

Thầy có thể giải thích thêm về nghiệp (*kamma*) giùm các con?

### Trả lời:

Nghiệp là hành động. Nghiệp là dính chấp. Thân, miệng và tâm đều tạo ra nghiệp khi chúng ta còn dính chấp. Chúng ta tạo ra những thói quen (tập khí). Những thói quen đó làm chúng ta khổ sau đó. Đó là kết quả của sự dính chấp của chúng ta, của những ô nhiễm trước đây và trước kia của chúng ta. Tất cả mọi sự dính chấp đều dẫn đến tạo nghiệp. Giả sử như bạn là một kẻ trộm trước khi bạn trở thành một Tỳ kheo. Bạn đã từng ăn cắp, làm cho người mất bị khổ, làm cho cha mẹ mình thấy khổ nhục. Bây giờ đã là một thầy tu, khi nghĩ lại về hành động ăn cắp đó bạn cảm thấy tội tệ và đến giờ vẫn thấy khổ vì hành động ăn cắp đó. Nên nhớ, không phải chỉ có hành động của thân, mà lời nói và hành



động của tâm (ý) cũng tạo điều kiện cho các nghiệp quả sau đó. Nếu bạn từng làm chuyện tốt trong quá khứ, giờ nhớ lại bạn sẽ thấy hạnh phúc. Trạng thái hạnh phúc này của tâm là kết quả của nghiệp đã làm. Tất cả mọi điều đều do nguyên nhân mà khởi sinh ngay trong tích tắc hay trong tương lai. Nhưng chúng ta không cần phải bận tâm suy nghĩ về quá khứ, hay hiện tại, hay tương lai. Chỉ đơn giản quan sát thân này và tâm này của chúng ta. Hãy tự mình hiểu rõ về nghiệp của mình. Quan sát cái tâm. Tu tập và bạn sẽ thấy được rõ ràng. Tuy nhiên, cũng nên chắc là bạn hãy để nghiệp của người khác cho họ, đừng dính vào hay xía vào nghiệp của người khác. Nếu tôi uống thuốc độc, tôi dính độc. Bạn không cần phải chia sẻ chất độc đó với tôi! Chỉ cần nhận lấy những gì tốt mà người thầy đã đưa ra. Rồi thì bạn sẽ được bình an, tâm bạn sẽ được như tâm của người thầy. Nếu sau này suy xét về chỗ này, bạn sẽ thấy rõ. Ngay cả bây giờ bạn không hiểu điều tôi đang nói, nhưng sau này tu tập, nó sẽ trở nên rõ ràng với bạn. Bạn sẽ tự mình biết rõ. Đây được gọi là Giáo Pháp.

Khi còn nhỏ, cha mẹ thường răn dạy, la rầy và nổi giận với chúng ta. Thực ra cha mẹ chỉ muốn tốt cho con. Lâu ngày lớn dần lên chúng ta mới hiểu được lẽ này. Khi cha mẹ và thầy cô la rầy, chúng ta thấy bực tức. Sau này lớn lên ta hiểu tại sao họ làm vậy. Cũng vậy, có những điều bạn sẽ hiểu ra sau một thời gian dài tu tập. Những người quá khôn lanh thường bỏ tu sau một thời gian ngắn. Bởi họ chẳng bao giờ chịu học (vì họ nghĩ họ biết nhiều rồi). Bạn phải dẹp bỏ cái khôn lanh và trí thức đó của mình. Nếu bạn nghĩ bạn giỏi hơn những người khác, bạn chỉ sẽ khổ và khổ hoài mà thôi. Thật là đáng thương. Không cần phải bực tức hay thất vọng nữa. Hãy bắt đầu tu tập thực sự. Đó là chỉ cần quan sát cái tâm và thân của mình.

**Hỏi:**

Đôi lúc con cảm thấy dường như từ khi con trở thành một Tỳ kheo con càng có thêm nhiều khó khăn và khổ sở?. Hay đi tu là phải gặp khó khổ?

**Trả lời:**

Tôi biết một số các thầy ở đây xuất thân từ nơi có nhiều tiện nghi ăn ở và nhiều sự tự do bên ngoài. Nếu so với những điều kiện tiện nghi đó thì ở đây các thầy như đang sống trong điều kiện khắc khổ. Rồi trong việc tu hành, tôi lại bắt các thầy phải ngồi và đợi hàng nhiều giờ. Thức ăn thì khác với mọi thứ được ăn ở nhà mình. Nhưng mọi người đều phải cố trải qua những thứ ở đây. Đây là sự khổ dẫn đến mục tiêu chấm dứt khổ. Đây là cách chúng ta tu học. Khi các thầy thấy bức tức và thấy tiếc cho bản thân mình, thì đó là cơ hội để học hiểu tâm mình. Phật đã gọi chính những ô nhiễm là những người thầy của chúng ta.

Tất cả các học trò ở đây đều giống như con cháu của tôi. Tôi chỉ có lòng từ bi và sự tốt lành là ở trong tâm. Nếu sự có mặt của tôi làm cho các thầy khổ, điều đó tốt cho các thầy. Tôi biết một số các thầy từng là người học cao và trí thức. Những người có ít học vấn và ít kiến thức ngoài đời thì tu tập dễ dàng. Nhưng đối với những tu sĩ người phương Tây như các thầy thì gặp nhiều khó khăn hơn về tiện nghi, ăn ở, ngôn ngữ. Các thầy phải biết nhẫn nhục, kiên trì. Kiên nhẫn và chịu khó là cốt lõi của việc tu tập. Khi tôi còn là thầy tu trẻ tuổi tôi không gặp phải vấn đề khó khổ như vậy. Tôi nói tiếng Thái và ăn đồ Thái ở đây dễ dàng. Thậm chí như vậy mà cũng đã có đôi lúc tôi thấy tuyệt vọng. Tôi đã từng chán nản, mất kiên nhẫn, muốn bỏ y hoàn tục, thậm chí muốn tự tử. Những điều đó chỉ là do suy nghĩ còn lằm lạp. Tuy nhiên,

khi nào các thầy nhìn thấy sự thật thì các thầy không còn những suy nghĩ và thành kiến sai lầm như vậy nữa. Lúc đó mọi thứ sẽ trở nên bình an.

**Hỏi:**

Thưa thầy, con đã tu tập lâu và đã phát triển những trạng thái rất bình an của tâm. Giờ thì con nên làm gì tiếp?

**Trả lời:**

Vậy là tốt. Cứ làm cho tâm được bình an và tập trung (định). Dùng sự định tâm đó để quán xét thân và tâm. Khi tâm không được bình an thì vẫn cứ quán sát nó. Rồi thầy sẽ biết sự bình an thực sự là gì. Tại sao? Bởi lúc đó thầy sẽ thấy được tính vô thường. Ngay cả sự bình an bạn cũng thấy ra nó là vô thường. Do vậy, nếu ta dính chấp vào trạng thái bình an của tâm thì chúng ta sẽ bị khổ mỗi khi tâm không được bình an. Ta sẽ bị khổ khi không có những trạng thái bình an đó. Cứ buông bỏ mọi thứ, ngay cả đó là sự bình an.

**Hỏi:**

Có lần con nghe thầy nói rằng thầy sợ nhất những đệ tử tu tập quá siêng năng, vậy là sao?

**Trả lời:**

Đúng rồi. Tôi sợ. Tôi sợ họ quá nghiêm túc, nghiêm trang. Họ cố tu hết sức, nhưng trí tuệ thì không có. Họ tự đẩy mình vào sự khổ một cách không cần thiết. Một số các thầy đã nhất tâm nhất nguyện phải tu để được giác ngộ. Họ nghiền răng, nhắm mắt, gồng mình tu tập suốt ngày đêm. Tu quá mức. Tất cả mọi người đều giống nhau: Họ không hiểu bản chất của mọi thứ hữu vi (*sankhārā*). Tất cả mọi thứ tạo-tác (hữu vi, hành), tâm và thân, đều là vô thường. Chỉ cần quan

sát nhìn và không dính mắc vào mọi thứ. Những người khác nghĩ rằng họ hiểu biết. Họ khen chê, họ nhìn xem, họ đánh giá. Cũng chẳng sao. Họ có quyền có những ý kiến. Sự phân biệt đối đãi là nguy hiểm. Giống như con đường với nhiều khúc cua gấp. Nếu chúng ta cứ nghĩ những người khác là tốt hơn mình, tệ hơn mình, hay giống mình, thì chúng ta đã cua lệch bánh xe khỏi con đường. Nếu chúng ta còn phân biệt đối đãi, chúng ta sẽ còn khổ hoài.

**Hỏi:**

Con đã thiền tập nhiều năm. Tâm của con mở rộng và bình an trong mọi hoàn cảnh sống. Bây giờ con muốn quay lại tu tập những tầng thiền định thâm cao. Như vậy có được không, thưa thầy?

**Trả lời:**

Vậy cũng tốt. Đó là cách luyện tập tâm có ích. Nếu thầy đã có trí tuệ, thầy sẽ không bị dính mắc hay tham đắm vào những tầng thiền định đó. Điều này cũng giống như cái sự muốn ngồi thiền tập lâu hơn vậy. Điều đó cũng tốt, nhưng việc thiền tập là khác với tư thế, nó không phải phụ thuộc vào một tư thế ngồi hay tư thế nào. Vấn đề cốt lõi là phải nhìn vào tâm. Chỗ này mới là trí tuệ. Khi ta đã quán xét tâm và hiểu được tâm, thì ta có trí tuệ để hiểu được những giới hạn của thiền định, hoặc của kinh sách nói chung. Nếu thầy đã tu tập lâu và đã hiểu rõ về sự không-dính-chấp, thì thầy có thể quay lại với kinh sách (đọc lại, coi lại, ôn lại). Lúc đó những kinh sách giống như những món tráng miệng ngọt ngào. Chúng có thể giúp thầy để thầy chỉ dạy giáo lý lại cho những người khác một cách bài bản hơn. Hoặc thầy có thể quay lại tu tập các tầng thiền định (như đã từng tu qua trước

kia). Thầy có trí tuệ để biết không nên dính mắc hay tham đắm vào bất kỳ thứ gì. Như vậy là ổn.

**Hỏi:**

Thưa thầy, thầy có thể nói lại một số điểm chính mà thầy đã giảng cho chúng con trong mấy buổi hôm nay?

**Trả lời:**

Chúng ta phải quán xét về chính mình. Biết mình là ai. Biết thân này và tâm này bằng cách chỉ cần quán xét. Khi ngồi, khi ngủ, khi ăn, ta biết những giới hạn (kiêng cử, kiềm chế) của mình. Dùng trí tuệ. Tu hành không phải để đắc được cái gì. Chỉ cần biết chánh niệm về mỗi mọi thứ đang diễn ra là gì. Toàn bộ sự thiền tập của chúng ta là nhìn trực chỉ vào cái tâm của mình.

Chúng ta sẽ nhìn thấy khổ, thấy nguyên nhân khổ, và sự chấm dứt khổ. Nhưng chúng ta phải có kiên-nhẫn; có nhiều sự chịu khó và kiên nhẫn. Dần dần, tiệm tiến, rồi ta sẽ học được. Phật đã dạy các đệ tử nên ở tu học với sư thầy ít nhất năm năm. Người tu phải biết học những giá trị của sự cho đi (bố thí), của tính kiên nhẫn và của sự tận tâm, hết lòng vì tu tập.

Đừng tu tập một cách quá khắt khe, khuôn khổ. Đừng dính chấp vào những nghi thức khuôn khổ bề ngoài. Quán xét về người khác là không tốt. Chỉ cần tự nhiên và đơn thuần quan sát mọi sự của mình. Những giới luật Tỳ Kheo và những thanh quy thiền môn ở đây là rất quan trọng. Chúng tạo ra một môi trường giản dị và hòa hợp để tu tập. Sử dụng các giới luật một cách tốt lành. Nhưng nhớ rằng, cốt lõi của Giới luật Tỳ kheo là quan sát tâm ý (ý hành), là quán xét cái tâm. Chúng ta cần có trí tuệ. Đừng phân biệt, đối đãi. Các thầy có thấy mình nên bực tức với một cái cây nhỏ trong

rừng chỉ vì nó không cao, không to, hay không thẳng như những cây khác, hay không? Điều đó là lãng xẹt. Đừng phán đoán, đánh giá về người khác. Nhân loại khác biệt nhau, nhân loại chín người mười loại. Không cần phải mang cái gánh nặng chỉ vì muốn thay đổi hay đồng hóa tất cả họ. Do vậy, phải luôn nhẫn nhục, kiên nhẫn. Tu tập đức hạnh. Sống giản dị và tự nhiên. Quan sát cái tâm. Đó chính là cách tu tập của chúng ta. Nó sẽ dẫn bạn đến sự không còn ích kỷ. Dẫn đến sự bình an.