

*Thiền sư*  
**Ajahn Chah**

# Lẽ Sinh Diệt Lý Tu Hành

**(TẬP 3)**

*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 thiền,*

*các thiện sinh, và*

*các Phật tử tại gia đáng kính.*

Người dịch giữ bản quyền bản dịch này. Quyển 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](mailto:lekimkha@gmail.com)

## NỘI DUNG

<b>Quyển 6: ĐƯỜNG ĐI ĐẾN BÌNH AN</b> .....	1
79. Đường Đi Đến Bình An .....	3
80. Ngồi Thiền Buổi Tối .....	39
81. Vài Câu Hỏi & Trả Lời.....	54
<b>Quyển 7: SỰ RÕ SÁNG CỦA TRÍ TUỆ</b> .....	65
82. Sự Rõ Sáng Của Trí Tuệ .....	67
83. Những Khó Khở Trên Đường Tu .....	103
<b>Quyển 8: SỰ BÌNH AN KHÔNG LAY CHUYỂN</b> .....	147
84. Sự Bình An Không Lay Chuyển .....	149
<b>Quyển 9: MỌI THỨ ĐỀU DẠY CHÚNG TA</b> .	219
85. Về Tính Cẩn Trọng .....	221
86. Điều Đó Có Thể Làm Được .....	251
87. Chùa Vô Minh .....	278
88. Hiểu Biết Về Khổ.....	305
89. Tu Tập Tận Tâm.....	320
90. Hiểu Biết Thế Gian .....	356
91. Giáo Pháp Đi Đến Trời Tây.....	381
92. Lắng Nghe Trên Cả Ngôn Từ.....	404

93. Kiên Cữ Đúng Đắn.....	410
94. Một Chữ Cũng Là Đủ.....	426
95. Lời Nhắn Gửi Từ Thái Lan.....	444
<b>PHẦN PHỤ LỤC.....</b>	<b>449</b>
<b>I. CÁC PHẦN CỦA BỘ SÁCH NÀY.....</b>	<b>451</b>
<b>II. ĐÔI ĐIỀU VỀ CHỖ BIÊN DỊCH.....</b>	<b>453</b>
<b>III. VỀ CÁC BÀI GIẢNG.....</b>	<b>456</b>
<b>IV. TIỂU SỬ THIỀN SƯ AJAHN CHAH.....</b>	<b>459</b>

*Quyển 6*

ĐƯỜNG ĐI ĐẾN BÌNH AN





## Đường Đi Đến Bình An

<sup>1</sup>Hôm nay tôi sẽ giảng bài pháp đặc biệt cho các thầy là những Tỳ kheo và sa-di ở đây, vì vậy hãy nhất tâm và lắng nghe. Chúng ta không nói bất cứ gì ngoài vấn đề tu tập theo Giáo Pháp và Giới Luật.

Mỗi người ở đây phải hiểu rõ rằng mình đã thụ giới trở thành những tu sĩ và sa-di của đạo Phật và phải tự biết hành xử một cách đúng đắn. Chúng ta đều đã trải qua đời sống tại gia, đó là đời sống còn đầy ngu mờ và chưa có sự tu tập chính quy theo Giáo Pháp. Còn giờ chúng ta đã thụ nhận cách thức sống của một *sa-môn* (*samana*)<sup>2</sup> tu đạo Phật, giờ đã có những thay đổi nền tảng trong tâm của chúng ta, do vậy cách nghĩ của chúng ta giờ đây cũng khác với cách nghĩ của những người tại gia. Chúng ta phải cố làm cho lời nói và hành động của chúng ta—từ ăn, uống, đi, đứng—sao cho phù hợp với phong cách của một người xuất gia đang đi tìm mục tiêu tâm linh của mình—đó là những người được Đức Phật gọi là *sa-môn*. Sa-môn theo ý Phật là người tĩnh lặng và có giới hạnh. Trước kia khi còn là người tại gia chúng ta không hiểu làm một *sa-môn* là gì; giờ ta biết làm một *sa-môn* là có sự bình tâm và giới hạnh. Lúc còn chưa xuất gia, chúng ta hoàn toàn cho phép thân và tâm chúng ta vui đùa và buông theo những tạo tác của dục vọng và ô nhiễm. Khi

---

<sup>1</sup> (Giảng cho các tăng trong chùa Wat Pah Pong).

<sup>2</sup> [*Samana*: sa-môn, bậc sa-môn, bậc xuất gia. Chữ này dùng để gọi các ẩn sĩ, tu sĩ hay các bậc thánh nhân...đó là những người đã từ bỏ đời sống thế tục tại gia để đi theo đời sống thánh thiện thanh cao hơn.]

chúng ta trải nghiệm những đối tượng của tâm (*ārammana*)<sup>3</sup> dễ chịu, thì chúng sẽ dẫn chúng ta đến trạng thái dễ chịu (sướng); còn những đối tượng khó chịu dẫn ta đến những trạng thái khó chịu (khô) — đó là cách chúng ta bị dính kéo theo sức mạnh của những đối tượng của tâm. Phật đã từng nói rằng những ai sống theo những tác động của những đối tượng của tâm thì họ đang không thể chăm lo cho bản thân mình. (Họ đang quên mình chạy theo vật). Họ không có một chỗ nương tựa nào, không có một nơi an trú thực sự, và do vậy họ cứ để tâm mình chạy theo những trạng thái của khoái lạc giác quan, chạy theo khoái sướng và bị dính vào những khổ đau, sầu bi, ưu buồn, đau đớn, phiền não và tuyệt vọng. Họ không biết cách suy xét, hoặc không biết khi nào dừng lại để suy xét về những trải nghiệm của mình.

Trong đạo Phật, khi chúng ta đã thọ giới và thụ nhận cuộc sống *sa-môn*, chúng ta phải chỉnh trang lại bề ngoài của mình cho đúng với người diện mạo của người *sa-môn* xuất gia: chúng ta cạo đầu, cắt móng tay và mặc áo cà-sa nâu sòng của một Tỳ kheo<sup>4</sup> - đó là màu sắc đặc điểm của những bậc Thánh Nhân, Đức Phật và những vị A-la-hán. Chúng ta mang ơn Đức Phật lịch sử vì những nền tảng thiện lành mà Phật đã thiết lập và truyền thừa lại cho chúng ta, giúp chúng ta sống đời sống tu sĩ và tìm thấy những sự hộ trợ đúng đắn. Nơi chúng ta ở đã được xây lên nhờ công cúng dường của những hành động thiện lành của những người có lòng tin vào Đức Phật và giáo lý của Phật. Chúng ta cũng không cần

---

<sup>3</sup> [*ārammana*: đối tượng của tâm, đối-tượng-tâm, đó là đối tượng được thể hiện đến tâm (*citta*) trong từng giây khắc. Đối tượng này có từ năm giác quan hoặc có trực tiếp từ cái tâm [như ký ức, trí nhớ, ý nghĩ, những cảm giác]. Đây không phải là đối tượng bên ngoài [thế gian, trần cảnh], mà đó là đối tượng đã được chế biến bởi những tiền quan niệm và những khuynh hướng (thói nghĩ) của một người.]

<sup>4</sup> [*Bhikkhu*: Tỳ kheo, tu sĩ Phật giáo, khất sĩ]

phải nấu đồ ăn, bởi chúng ta có thể sống nhờ thức ăn cúng dường của các Phật tử, đó là căn gốc thiện lành mà Phật đã để lại. Chúng ta cũng được hưởng những thứ thuốc thang, y phục và tất cả những thứ vật dụng cần thiết do các Phật tử cúng dường- tất cả đều nhờ nền tảng của Phật. Sau khi chúng ta thọ giới vào tăng đoàn, chúng ta được gọi là những tu sĩ và được quy ước gọi là “thầy”, “sư” hay “ngài” hay thậm chí là “đại đức” [tiếng Thái là: *Phra*]; nhưng nên nhớ rằng chúng ta được gọi như vậy chỉ vì chúng ta thay đổi diện mạo bề ngoài [cạo đầu, mặc áo cà-sa, đi khất thực], chứ thực ra chúng ta chưa phải là một quý thầy, quý sư, quý ngài hay đại đức thực sự gì cả. (Áo cà-sa không làm nên một thầy tu). Do quy ước nên sau khi cạo đầu mặc y cà-sa chúng ta được gọi là thầy là sư vậy thôi, đó chỉ là do hình thức, diện mạo bề ngoài và tên gọi- nhưng cái “sư” cái “thầy” thực sự là chưa có. Cũng như chúng ta lấy xi-măng hay đồng nặn đúc một tượng Phật: chúng ta gọi đó là Phật, nhưng đó đâu phải là Phật thực sự. Đó chỉ là xi-măng, đồng, kim loại, gỗ, sáp hay đá mà thôi. Đó chỉ là tượng. Đó chỉ là thực tại do quy ước.

Tương tự đối với chúng ta. Sau khi chúng ta thọ giới, chúng ta được cho cái tước hiệu là ngài Tỳ kheo (*Bhikkhu*), nhưng riêng cái chữ đó không làm chúng ta thành một ‘ngài’ được. Nói cách khác, theo thực tại tuyệt đối- nói cách khác, trong cái tâm- chữ ‘ngài’ đó là vẫn chưa đúng. Tâm và trái tim của chúng ta còn chưa được tu tập hoàn thiện với những phẩm chất như từ, bi, hỷ, xả [*mettā, karunā, muditā, upekkhā*]. Chúng ta chưa đạt đến sự trong sạch bên trong tâm. Tham, sân, si vẫn còn nằm churóng trên đường đi, vẫn ngăn trở không cho khởi sinh những phẩm chất của cái ‘ngài’ hay của ‘bậc thánh nhân’.

*Việc tu hành của chúng ta là bắt đầu tiêu diệt tham, sân, si- đó là phần lớn những ô nhiễm có thể được tìm thấy bên trong mỗi*

*chúng ta. Đó là những thứ giữ chúng ta trong cái vòng trở-thành và sinh-thành và chúng ngăn cản không cho chúng ta đạt đến sự bình an. Tham, sân, si ngăn cản không cho phẩm hạnh sa-môn— đó là sự bình an— khởi sinh bên trong chúng ta. Chừng nào sự bình an còn chưa khởi sinh thì chúng ta vẫn chưa là bậc sa-môn; nói cách khác, lúc này tâm của chúng ta vẫn chưa trải nghiệm sự bình an có được từ sự không còn bị tạo tác bởi tham, sân, si. Đó là lý do tại sao chúng ta tu tập— với ý chí loại bỏ tham, sân, si khỏi tâm của chúng ta. Chỉ khi nào những ô nhiễm này đã được loại bỏ và chúng ta đạt đến sự trong sạch (thanh tịnh), thì lúc đó chúng ta mới đúng thực là một “ngài”, là một “bậc” sa-môn.*

Phẩm hạnh của một “bậc” tu hành nằm ở trong tâm, nhưng cũng bao gồm cả những hành vi và lời nói. Tất cả phải hòa hợp với nhau. Trước khi ta có thể tu tập hành động và lời nói, ta cần đang tu tập cái tâm. Tuy nhiên, nếu chúng ta chỉ tu tập cái tâm mà bỏ quên phần thân và miệng thì sẽ không thành. Tâm, thân, miệng là không thể tách rời nhau. Tu tập cái tâm cho đến khi nó được trơn tru, trong sạch và đẹp đẽ, giống như làm được một cái cột nhà hay một tấm gỗ trơn lán đẹp đẽ vậy. Trước tiên bạn phải đi vô rừng chặt cây, chặt bỏ những phần thô thiển như rễ, gốc, vỏ cây, cành cây, nhánh cây...Sau đó đem về gọt bỏ những phần thô ráp xấu xí bên ngoài; gọt, bào cho đến khi cây gỗ trở thành những cái cột nhà hay mặt bàn trơn lán và đẹp đẽ. Phải làm phải dọn từ cái thô tế để đạt đến cái vi tế. Tu tập theo Giáo Pháp cũng giống như vậy. Chúng ta nhắm đến làm bình an và làm trong sạch cái tâm, nhưng điều đó không phải dễ. Chúng ta phải bắt đầu tu tập những cái bên ngoài— thân và lời nói— dọn đường để hướng vào bên trong cho đến khi ta đạt đến một cái tâm trơn tru, sáng sủa, và đẹp đẽ. Có thể hình dung giống việc cưa gỗ làm mộc cho đến khi có được những mặt bàn, mặt ghế trơn lán, sạch bóng, và đẹp đẽ vậy. Từ những cây gỗ

thô ráp, giờ nhìn chúng thấy đẹp đẽ, sạch sẽ, và mát mắt mát lòng; đó là việc cần phải có hoạch định và công phu thì mới làm thành. Đây là cách chúng ta phải làm mới có được những thứ đồ gỗ đẹp đẽ; giống như cách làm để đạt đến một cái tâm hoàn thiện và tinh khiết.

Vậy đó, con đường đi đến bình an, con đường đạo của Phật đã truyền lại để dẫn đến sự bình an của tâm; và sự làm lắng lặn những ô nhiễm đó được gọi là giới-hạnh, thiền-định và trí-tuệ [giới, định, tuệ]. Đây là con đường tu tập. Đó là con đường dẫn dắt chúng ta đi đến sự trong sạch và dẫn dắt chúng ta đi đến có được và thể hiện cái phẩm hạnh của một bậc *sa-môn*. Đó cách đi đến loại bỏ tất cả tham, sân, si. Tu tập không phải là cách nào khác, tu là cách như vậy, cho dù chúng ta nhìn sum tu tập từ bên ngoài hay bên trong.

Đây là cách tập luyện và thuần dưỡng cái tâm— bao gồm thực hiện những lễ nghi tụng kinh, thiền tập, nghe giảng Giáo Pháp và tất cả những phần khác của việc tu tập—những việc đó hướng chúng ta đi ngược lại những ô nhiễm của chúng ta. Chúng ta phải đi ngược lại những khuynh hướng của tâm; trước giờ chúng ta cứ luôn dễ dãi, lười biếng, buông thả, và né tránh mọi thứ đụng chạm và mọi thứ làm khó làm khổ chúng ta. Trước giờ tâm chỉ buông thả, nó chẳng muốn cố gắng hay tham dự vào việc gì. Do vậy, từ giờ chúng ta phải sẵn sàng chịu đựng khó nhọc và phải đưa ra nỗ lực để tu tập. Chúng ta phải dùng *phương pháp* chịu khó và thực sự đấu tranh (với những ô nhiễm và chướng ngại cản trở tu tập). Trước giờ thân chúng ta chỉ là những cỗ xe hưởng thụ vui thích và nó đã tích tạo đủ loại thói quen bất thiện—đó chính là cái khó để ta bắt đầu tu tập. Trước giờ nó đã vậy, giờ tu ngược lại thì đúng là khó thiết. Trước giờ ta không biết kiềm chế lời nói, nên giờ rất khó mà giữ lời nói trong giới hạnh. Nhưng, dù khó ra sao chúng ta vẫn có thể làm được:

trước khi làm được mặt bàn mặt ghế sáng bóng đẹp đẽ, chúng ta cũng gặp phải nhiều việc khó khăn. Đó không phải là những việc to tát, nhưng đó là những thứ chúng ta phải gặp phải và ném trái trên đường chúng ta đi. Chúng ta phải chịu khó xử lý những thứ thô ráp khó nhọc thì mới sản xuất ra những bàn ghế sáng mịn đẹp đẽ như vậy. Công trình nào cũng phải làm vậy thôi.

Phật đã dạy đây là cách tu tập dành cho tất cả mọi người. Những đệ tử ngày xưa của Phật đã hoàn thành công trình của họ và đạt đến giác ngộ, trước đó [khi họ mới đến thọ giới đi tu theo Phật] họ cũng là người phạm tục (*puthujjana*) như chúng ta. Họ cũng là những chúng sinh phạm thường chưa giác ngộ như chúng ta, cũng có bấy nhiêu tay, chân, mắt, mũi, tham, sân— cũng như chúng ta thời bây giờ. Họ cũng chẳng có những đặc tính đặc biệt khác biệt với chúng ta. Phật và những vị đệ tử đó cũng bắt đầu như chúng ta. Họ cũng tu tập và đi đến giác ngộ từ những người chưa giác ngộ: cái tinh khiết đẹp đẽ có từ cái thô thiển xấu xa, và sự an lạc lớn lao có từ sự vô dụng vô đức. Đồ án công trình đó được nhiều thế hệ liên tục thực hiện cho đến tận bây giờ. Những người đã từng thực hiện thành công đó họ cũng là con cháu của những người phạm phu bình thường— nông dân, thương lái, người làm ăn— trước đó họ đều dính theo những dục lạc của đời sống phạm trần, nhưng họ đã ra đi tu hành. Những tu sĩ thời Phật họ có khả năng tự tu tập và tự huấn luyện bản thân, và bây giờ các thầy phải nên nhớ rằng mình cũng có những khả năng đó. Các thầy cũng bao gồm năm đồng uẩn, cũng giống như họ. Các thầy cũng có thân, có những cảm giác sướng và khổ, có trí nhớ, và có nhận thức, có ý nghĩ tạo tác và tâm thức [có đủ sắc, thọ, tưởng, hành, thức]— và cũng có cái tâm lang bạt, lảng xãng và phóng dật. Các thầy có thể ý thức biết rõ về những điều xấu điều tốt, điều thiện điều ác. Mọi thứ các bậc thầy tổ từng có thì các

thầy ở đây cũng có. Nói tóm lại, sự kết hợp những hiện tượng thân-tâm tạo nên mỗi chúng ta [có thể được gọi là mỗi ‘cá nhân riêng biệt’] hầu như giống nhau, tất cả mọi thứ chúng ta đang có chắc chỉ khác nhau chút ít so với những gì các bậc thầy tổ đã có; những bậc thầy tổ thời Phật cũng có những thứ của năm uẩn như chúng ta bây giờ khi họ đi tu và giác ngộ. (Đừng nghĩ những vị đại đệ tử thời Phật là người linh thiêng hay người thượng đẳng hơn con người chúng ta thời bây giờ). Họ cũng xuất phát là những người thường chưa giác ngộ. Một số họ cũng là những người tẻ bạc, thậm chí là tội phạm, cướp của, giết người; một số khác thì có xuất thân tốt lành. Họ cũng chẳng khác chúng ta. Phật đã tạo cảm hứng cho họ xuất gia tu tập để đạt tới con đường đạo (*magga*) [Thánh Đạo] và đạo quả (*phala*) [Thánh Quả]<sup>5</sup>, và trong thời bây giờ, cũng theo cách thức như vậy, những người như các thầy ở đây cũng nhìn thấy niềm cảm hứng để đi tu và nhận lấy cách tu tập Giới, Định, Tuệ.

Giới, Định, Tuệ là những danh từ chỉ những mặt (phần) khác nhau của việc tu hành. *Khi tu tập Giới, Định, Tuệ là tu tập với chính bản thân mình. Sự tu tập đúng đắn xảy ra ngay bên trong chính mình. Giới hạnh đúng đắn là ở ngay đây, thiền định đúng đắn là ở ngay đây. Tại sao? Bởi thân của mình ở ngay đây. Việc tu tập giới hạnh là dính với mọi bộ phận của thân. Đức Phật đã nói người tu phải cẩn trọng với tất cả mọi hành động thân thể của chúng ta. Thân của chúng ta có mặt ngay tại đây! Mình có tay, có chân ngay đây. Đây là nơi mình*

---

<sup>5</sup> [*Magga-phala*: đạo-quả. Đó là bốn chặng đường giải thoát và giác ngộ, hoặc có thể gọi là một con đường gồm bốn chặng và bốn tầng thánh quả—dẫn đến sự thánh thiện (*ariya*) hay sự chấm dứt khổ đau: Đó là trí tuệ hiểu biết xuyên phá những gông cùm (*samyojana*) trói buộc. Và bốn thánh quả tương ứng khởi sinh theo bốn chặng thánh đạo đó: Đó là chỉ về trạng thái tâm, sự xuyên phá gông cùm để lập tức và lần lượt chứng đắc những chặng thánh đạo đó.]

tu tập Giới hạnh. Những hành động của mình có phù hợp với Giới hạnh và Giáo pháp hay không là do cách mình huấn luyện thân mình. Tu tập lời nói có nghĩa là ý thức biết rõ về những điều mình nói. Nó bao gồm việc tránh nói những lời sai trái, những lời chia rẽ, những lời thô tục, những lời vô nghĩa, lời nói vô bổ vô ích. Còn tránh những hành động sai trái là tránh sát sinh, tránh trộm cắp, và tránh vấn đề tà dâm.

Rất dễ liệt kê những hành động sai trái (tà nghiệp) được chép trong kinh sách, nhưng điều quan trọng là phải biết rõ sự tiềm tàng của chúng đang nằm bên trong chúng ta. (Ví dụ, biết cái sự nói dối là không tốt thì chưa đủ, quan trọng là phải biết rõ cái thói quen (tập khí) hay nói dối nằm bên trong mình là ra sao). Thân và lời nói của mình là ngay tại đây. Ta tu tập giới hạnh đạo đức, có nghĩa là ta cần trọng để tránh làm những hành động bất thiện như sát sinh, ăn cắp và tà dâm. Phật đã dạy chúng ta phải cần trọng với tất cả hành động từ mức độ thô tế nhất. Trong cuộc sống tại gia trước kia, chúng ta thường không giữ những giới hạnh ở mức độ trong sạch tinh tế, và chúng ta thường dễ dàng phạm vào các giới hạnh. Ví dụ, trước kia chúng ta có thể giết những con vật hay côn trùng bằng dao, bằng gậy, hay bằng tay; hoặc trước kia chúng ta chẳng để ý gì đến những lời mình nói: (i) Lời nói dối có nghĩa là nói láo, nói sai sự thật, nói quá, nói với ý dẫn lừa, nói tránh né sự thật; (ii) Lời nói thô tục có nghĩa là lời chửi bới, chê bai, phỉ báng, lời nói hỗn láo, lời tục tĩu nói với người khác, lời chửi bới như 'đồ cặn bã', 'đồ ngu', 'đồ chó', hay đồ này đồ nọ...; (iii) Lời nói tầm phào có nghĩa là lời nói dối, nói tào lao, nói đùa giỡn, nói không mục đích, nói lời vô nghĩa vô ích. Chúng ta bị dính vào tất cả những dạng lời nói đó. Bởi không có giới hạnh, không biết kiêng cữ! Nói gọn, giữ giới hạnh là để ý quan sát bản thân mình, quan sát những hành động và lời nói của mình. (*Đó là phần tu thân*).



Bây giờ, vậy ai là cái người quan sát? Ai chịu trách nhiệm về những hành động của mình? Khi bạn giết súc vật, ai là cái ‘người biết’ về điều đó? Có phải cái tay mình là cái ‘người biết’ không? Khi bạn ăn cắp đồ của người khác, ai là người ý thức biết về hành động ăn cắp đó? Có phải tay mình là ‘người biết’ về điều đó?. Đây chính là chỗ bạn cần phát triển sự ý thức [tỉnh giác]. Trước khi bạn dính vào một hành động tà dâm, ý thức của bạn ở đâu? Có phải thân bạn là cái ‘người biết’ về điều đó? Ai là cái ‘người biết’ trước khi bạn nói dối, chửi thề, hay nói điều tâm phào? Có phải cái miệng là cái ý thức biết được điều nó nói ra? hay ai là cái ‘người biết’ về những điều đó?. Hãy suy xét về điểm này: hễ ai là cái ‘người biết’ thì đó mới là người chịu trách nhiệm về mặt Giới hạnh (*sīla*). Hãy lấy cái ‘người biết’ đó, lấy cái sự ‘tỉnh giác’ đó quan sát những hành động và lời nói của chính mình. Cái ‘biết’ đó, cái ý thức ‘tỉnh giác’ đó là cái mình dùng để quan sát việc tu tập của chính mình. Để giữ giới hạnh, ta dùng cái phần biết đó của tâm để chỉ đạo các hành động của mình và đó chính là cái đã dẫn dắt ta làm điều thiện và điều xấu. Giống như chúng ta bắt kẻ tội phạm và chuyên hóa ông thành một cảnh sát trưởng hay một thị trưởng vậy. Lấy cái tâm bừng bình và bắt nó phục vụ và chịu trách nhiệm cho tất cả hành động và lời nói của nó. Nhìn ngay vào chỗ này và suy xét về điểm đó. Phật dạy chúng ta phải biết cẩn trọng những hành động của mình. Trong đó ai là cái ‘người cẩn trọng’? Thân thì đâu biết gì; nó chỉ đứng, đi, ngồi, nằm thôi. Tay cũng vậy, chúng đâu biết gì. Trước khi hai tay chạm hay cầm hay đánh vào cái gì, chắc hẳn có ‘ai đó’ chỉ thị chúng nó làm vậy. Nó cầm nắm hay quăng bỏ thứ gì là do có ‘người’ biểu nó làm vậy. Bản thân hai cái tay đâu ý thức được về điều gì. Cái miệng cũng vậy– bất cứ điều gì nó nói, nó nói dối hay nói thiệt, nói hỗn hào hay nói lời châm chọc chia rẽ... đều là do có ‘ai đó’ xui nó làm vậy.

Tu tập là gắn liền với việc thiết lập sự chánh niệm (*sati*) bên trong cái 'người biết'. Cái 'người biết' là ý định [ý hành] của tâm, nó xui chúng ta trước khi ta giết hại chúng sinh, trước khi ăn cắp của của người khác, trước khi dính vào việc tính dục không đúng đắn (tà dâm), trước khi chúng ta nói dối, nói lời chửi bới thô tục, nói lời bậy bạ tầm phào, và trước khi chúng ta dính vào đủ loại hành vi thiếu kiêng cữ giới hạnh. Cái 'người biết' đó chỉ đạo chúng ta nói. 'Nó' ở trong tâm này. Hãy tập trung sự chú tâm chánh niệm— đó là sự tập trung thường trực— vào ngay cái 'người biết' đó. Hãy để cho cái 'người biết' [tức 'sự biết'] đó quan sát và chăm nom việc tu hành của chúng ta.

Thực tế, hầu hết các hướng dẫn của Phật về căn bản của giới hạnh bao gồm: sát sinh giết hại là ác, đó là phạm giới hạnh; ăn cắp là phạm giới; tà dâm là phạm giới; nói dối, lời chửi bới, nói lời tầm phào vô nghĩa là phạm giới. Các thầy hãy ghi nhớ rõ trong tâm trí của mình. Đó là những điều giới do chính Đức Phật truyền lại, đã luôn được nói để giúp các thầy ý thức cần trọng về cái 'con người' bên trong chính mình, đó là cái 'người' chịu trách nhiệm cho tất cả mọi hành động và lời nói vi phạm giới hạnh. Cái 'người' đó, người chịu trách nhiệm chỉ thị xúi khiến ta sát sinh hay hãm hại người khác hoặc vật khác, xúi khiến chúng ta ăn cắp, xúi khiến chúng ta dính vào tà dâm, xúi khiến chúng ta nói dối và nói những lời bất thiện; và dẫn dắt chúng ta làm đủ điều phóng dật, phạm giới— ví dụ như ca hát, tụ tập, nhậu nhẹt, đàn đúm, chơi bời, làm đủ thứ việc vô ý thức và quên mất mình... Cái 'người' xúi khiến chỉ thị ta dính vào tất cả mọi hành vi bất thiện chính là 'hấn', nhưng chúng ta cần chọn 'hấn' để quan sát chăm nom cái tâm của chúng ta. (Như đã nói trên, ta bắt kẻ hư đốn làm người quản giám; ta bắt kẻ trộm để canh phòng khỏi bị trộm cắp). Về thực dụng là, ta dùng sự chánh niệm, tức sự tỉnh giác, để chú-tâm tập trung

hội tụ vào thời khắc hiện tại và duy trì sự tự-chủ của tâm theo cách như vậy. (Tỉnh giác và tự chủ về tâm có nghĩa là tâm làm thiện làm ác gì tâm/ta đều rõ biết). Làm cho tâm quan sát chính bản thân nó, dùng tâm chăm nom tâm. Các thầy hãy tập làm tốt việc này.

Nếu tâm này thực sự có khả năng quan sát chính nó, thì sẽ không khó khăn gì để phòng hộ những hành động và lời nói của chúng ta, bởi tất cả hành động và lời nói đều do tâm giám sát và chỉ đạo. Giữ Giới hạnh nói cách khác chỉ là sự canh giữ những hành động và lời nói của chúng ta mà thôi— đó không phải là điều quá khó khăn. Ta cần duy trì ý thức tỉnh giác trong từng giây phút và trong mọi tư thế, dù đang đứng, đang đi, đang ngồi, hay đang nằm. Trước khi làm điều gì hay sắp nói điều gì, hãy thiết lập sự tỉnh giác trước— đừng làm hay nói gì trước, hãy thiết lập sự chánh niệm trước, rồi mới làm hay nói điều đó. Chúng ta phải có sự chánh niệm, phải nhớ biết (niệm), trước khi làm điều gì. Cứ thực tập như vậy cho đến khi mình thành thực. Thực tập để ta có thể theo kịp mọi thứ xảy ra trong tâm, theo kịp cho đến khi chúng ta có được một trình độ mà sự chánh niệm luôn có mặt dễ dàng, đến trình độ đó ta không cần nỗ lực mới có được sự chánh niệm trước khi làm hay trước khi nói điều gì. Đây là cách chúng ta thiết lập sự chánh niệm trong tâm. Điều này nghĩa là ta đang cùng có mặt với cái ‘người biết’ để quan sát chính mình, bởi tất cả mọi hành động của chúng ta đều xuất phát từ chỗ tâm này.

Đây [tâm] chính là nơi xuất phát của tất cả mọi ý-hành của mọi hành động, và đây là lý do tại sao việc tu tập sẽ không thành nếu chúng ta cố đưa người ngoài vào làm cái công việc đó. *Phải để tâm tự quán sát chính nó. Chính tâm phải làm công việc quan sát chính nó; nếu tâm không thể chăm nom chính nó thì không ai có thể làm được!* Đây là lý do tại sao Phật

đã dạy rằng việc giữ giới hạnh là không khó, bởi đó điều đó chỉ có nghĩa là canh giữ cái tâm của chính mình. (Quan sát được tâm thì nhìn thấy trước hành động và lời nói là có giới hạnh hay không, nhờ đó ta làm và nói đúng với giới hạnh). Khi sự chánh niệm được thiết lập một cách đầy đủ, thì nếu khi ta nói hay làm điều gì có hại cho mình hay người khác, ta biết ngay điều đó. Ta sẽ biết ngay điều gì là đúng và điều gì là sai. Đây là cách chúng ta giữ giới. Các thầy phải thực tập bằng thân và lời nói từ mức độ căn bản nhất.

Bằng cách phòng hộ lời nói và hành động, những lời nói và hành động sẽ trở nên tốt lành, dễ coi, dễ nghe, dễ mến, và *ta cảm thấy thư thái và dễ chịu khi sống bên trong giới hạnh*. Tất cả mọi hành vi, tư cách, đi đứng, và lời nói trở nên tốt lành, bởi bạn đã biết cẩn trọng suy xét, biết điều chỉnh, và biết chủ động tu sửa hành vi của mình. Các thầy có thể ví điều đó với chỗ ở hay thiên đường trong chùa này. Nếu chúng ta thường xuyên lau chùi và chăm nom nơi ở, thì bên trong và bên ngoài chỗ đó sẽ luôn sạch sẽ và dễ coi; nếu không nó sẽ bừa bộn, khó coi. Đó là nhờ có người chăm nom nó. Những hành động và lời nói của ta cũng vậy. Nếu chúng ta biết cẩn trọng chăm nom nó, chúng sẽ trở nên đẹp đẽ, dễ coi và dễ nghe, và do đó cùng lúc những hành động và lời nói xấu ác do bản đã bị ngăn chặn, không còn chỗ khởi sinh.

Nhớ lời kinh này của Phật:<sup>6</sup> “*Ādikalyāna, majjhekalyāna, pariyosānakalyāna*”: đẹp từ khởi đầu, đẹp trong lúc giữa và đẹp trong lúc cuối; hay hòa hợp từ đầu hòa hợp ở giữa và

---

<sup>6</sup> (“Hãy lên đường, này các Tỷ kheo, vì sự tốt lành của quần chúng, vì hạnh phúc của quần chúng, vì lòng bi mẫn dành cho thế gian, vì ích lợi, vì sự tốt lành, vì hạnh phúc của chư thiên và loài người. Mỗi người đi một ngã. Hãy thuyết giảng giáo lý đẹp khi bắt đầu, đẹp ở phần giữa, và đẹp ở phần cuối. Tuyên thuyết đời sống thánh thiện là sự trong sạch của nó, về cả hai mặt tâm linh và chữ nghĩa.”)

(Trích trong bộ Đại Phẩm (*Mahavagga*), thuộc Luật Tạng)

hòa hợp ở cuối. Nghĩa là gì? Rõ ràng, tu tập Giới, Định, Tuệ là đẹp đẽ. Việc tu là đẹp ngay từ bắt đầu. Nếu bắt đầu đẹp thì khúc giữa tiếp theo cũng đẹp. Nếu chúng ta tu tập sự chánh niệm và giới hạnh đến khi nó trở thành dễ dàng và tự nhiên đối với mình— nhờ đó có được sự cẩn trọng phòng hộ thường trực— thì tâm sẽ trở nên vững chắc và kiên định trong việc kiên cố theo giới hạnh. Lúc đó tâm sẽ thường trực chú tâm đến việc tu tập đó, và nhờ đó nó trở nên tập trung hay đạt định. Đó là tính vững-chắc và tính không-lay-chuyển [trong thanh quy và giới luật trong thiền môn] và tính không-dao-động [trong việc tu tập sự chánh niệm và giới hạnh] có thể được gọi là sự đạt định của tâm (*samādhī*).

Mảng tu tập để kiên giữ những hành động và lời nói và để có trách nhiệm với mọi hành vi bên ngoài của mình được gọi chung là mảng Giới-hạnh (*sīla*). Còn đặc tính không lay động trong việc tu tập sự chánh niệm và giới hạnh được gọi là Định (*samādhī*). Tâm được tập trung vững chắc trong việc tu tập kiên cố và giới hạnh. Được tập trung vững chắc trong việc tu tập giới hạnh có nghĩa là nó có sự bình-lặng và sự đều đặn ổn-định trong việc tu tập sự chánh niệm và giới hạnh. Đó là những đặc tính của định (*samādhī*), được coi như một yếu tố bên-ngoài của sự tu tập, được dùng để kiên giữ tâm theo giới hạnh (*sīla*). Tuy nhiên, đó cũng là yếu tố bên-trong, sâu hơn đối với việc tu tập. Điều cốt lõi là mình phải phát triển và duy trì sự giới hạnh và sự định tâm ngay từ lúc đầu— các thầy phải tu chỗ này trước khi tu những thứ khác.

Khi tâm đã quyết chí tu tập, rời giới và định được thiết lập vững chắc như vậy thì chúng ta có khả năng điều tra suy xét về các điều thiện và bất thiện. Điều tra suy xét bằng cách nào?- Bằng cách tự hỏi mình: 'Điều này là đúng?'... hoặc 'Điều này là sai?'— ngay mỗi khi ta trải nghiệm những đối-

tượng-tâm<sup>7</sup> khác nhau. Mỗi khi tâm tiếp xúc với những hình sắc khác nhau, những âm thanh, mùi hương, mùi vị, những chạm xúc hoặc những ý tưởng, cái 'người biết' sẽ khởi sinh và thiết lập các ý thức thích và không thích, sướng và khổ, và tạo tác ra đủ loại đối-tượng-tâm<sup>8</sup> mà ta trải nghiệm. Ta sẽ đi đến nhìn thấy một cách rõ rệt, và nhìn thấy nhiều sự nhiều điều khác nhau.

Nếu các thầy có chánh niệm, các thầy sẽ nhìn thấy nhiều đối tượng khác nhau đi vào trong tâm và phản ứng sẽ xảy ra ngay khi ta trải nghiệm chúng. Cái 'người biết' sẽ lập tức tự động nhận lấy chúng làm những đối tượng để quán xét. Một khi tâm có sự cẩn trọng và sự chánh niệm đã được thiết lập sẵn một cách vững chắc, các thầy sẽ nhận biết tất cả những phản ứng biểu hiện thông qua thân, lời nói và ý nghĩ, ngay khi những đối-tượng-tâm được trải nghiệm. Đó là mảng công việc của tâm- tâm nhận dạng và chọn lọc điều tốt khỏi điều xấu, điều đúng khỏi điều sai, từ trong tất cả những đối-tượng-tâm bên trong miền ý thức— đây được gọi là mảng trí-tuệ (*paññā*). Đây là mảng trí tuệ ở giai đoạn đầu của nó và khi nó chín muồi là kết quả của việc tu tập. Tất cả ba mảng tu tập đều khởi sinh bên-trong tâm này. Phật đã gọi những đặc tính đó là giới, định, tuệ [*sīla, samādhi, paññā*]. Đây là cách chúng diễn ra, trong giai đoạn tu tập ban đầu.

Rồi khi chúng ta tiếp tục tu tập, những dính-mắc [tham] mới và những loại ngu mờ [si] mới khởi sinh tiếp trong tâm chúng ta. Có nghĩa là người tu bắt đầu dính chấp vào những điều thiện điều đúng. Người tu bắt đầu sợ sệt từng khuyết điểm, từng vi phạm, từng lỗi sai trong tâm

---

<sup>7</sup> [Coi chú thích thứ hai của bài giảng này: đối-tượng-tâm: *ārammana*].

<sup>8</sup> (Xin nhắc lại như hai chú thích kể trên: đối tượng tâm ở đây là những đối tượng khởi sinh bên trong tâm (*ārammana*) chứ không phải những đối tượng bên ngoài như các pháp (*dhamma*) bên ngoài trần cảnh).

mình— sợ những có lỗi sai khuyết điểm đó phá hại trạng thái sự định tâm (*samādhi*) của họ. Cùng lúc đó, người tu bắt đầu nỗ lực tinh tấn hơn, siêng năng hơn, và yêu quý và nâng niu việc tu tập của mình. Mỗi khi tâm tiếp xúc với đối-tượng-tâm, người tu trở nên sợ hãi và căng thẳng. Người tu cũng trở nên để ý đến những lỗi sai và khuyết điểm của người khác, ngay cả những lỗi sai nhỏ nhất nhất họ đã làm. Điều này là tại sao? Là tại do lúc này người tu rất lo lắng đến sự tu tập của mình. Đây là lúc đang tu tập giới, định, tuệ ở một trình độ— dựa trên cái bên ngoài— đó là dựa trên nền tảng mà người tu đã thiết lập những quan điểm của họ theo đúng hình thức và những căn bản mà Phật đã truyền dạy. Thực ra đây chính là những cái gốc của sự tu tập, và điều nhất thiết là phải thiết lập được chúng ở trong tâm.

Như vậy đó, rồi các thầy tiếp tục tu tập như vậy, nỗ lực hết mình... rồi các thầy sẽ đi đến một điểm ở đó các thầy cứ luôn phán xét và tìm lỗi sai ở mọi người khác và mọi nơi mình đến. Gặp ai cũng thấy lỗi người đó, đến đâu cũng thấy khuyết điểm nơi đó. Người tu lúc này thường xuyên phản ứng bằng những thích và không thích [tham và sân] đối với thế giới xung quanh, người tu mang đủ loại nghi ngờ và liên tục gán ghép những ý kiến chủ quan, cứ ý kiến tu như vậy là đúng, tu vậy là sai. Cứ như bị ám ảnh nặng về tu tập. Suốt ngày cứ tu, tu, tu, tu như vậy, tu như vậy. Nhưng các thầy không nên lo lắng— *vào thời điểm này các thầy nên tu quá nhiều còn tốt hơn quá ít*. Thực tập nhiều và dành hết bản thân vào việc kiêng giữ ba nghiệp [hành động, lời nói, tâm ý]. Các thầy chưa bao giờ tu chỗ này nhiều đến mức như vậy. Về một mặt, điều này được coi là tu Giới hạnh; nhưng thực ra Giới, Định, Tuệ đều có mặt ở đó.

Nếu diễn tả việc tu Giới hạnh ở giai đoạn tu này dưới góc độ ba-la-mật (*pāramī*, phẩm hạnh toàn thiện)<sup>9</sup>, thì đây có lẽ là dạng ba-la-mật bố thí (*dāna pāramī*), hoặc ba-la-mật giới hạnh (*sīla pāramī*). Đây là sự tu tập ở một trình độ. Sau khi đã tu tập thuần thục ở trình độ này, người tu có thể đi sâu vào tu tập ở trình độ cao sâu hơn, đó là trình độ ba-la-mật bố thí bậc trung (*dāna upa-pāramī*) và ba-la-mật giới hạnh bậc trung (*sīla upa-pāramī*)<sup>10</sup>. Những hoàn thiện bậc trung này khởi sinh từ bậc phẩm hạnh trước đó nhưng cao sâu hơn, bởi lúc này tâm đang tu tập ở một trình độ tinh tế hơn. Lúc này người tu chỉ việc tập trung và dồn hết nỗ lực để chứng đạt cái tinh tế hơn từ cái thô tế.

Một khi các thầy đã đạt đến nền tảng này trong cuộc tu tập, lúc đó các sẽ có một cảm nhận mạnh mẽ về cảm giác xấu-hổ và sợ-sệt khi làm điều xấu ác; cảm nhận mạnh mẽ đã được thiết lập ở trong tâm và trái tim người tu. Dù đang ở đâu, dù đang ở riêng tư hay ở nơi công cộng, sự sợ sệt này luôn luôn có mặt trong tâm. Các thầy thực sự sợ sệt về bất cứ điều gì sai trái. (Có thể trước kia ta chỉ thấy xấu hổ hay sợ sệt về khi làm sai trái trước mặt người khác). Đây là một phẩm chất mà các thầy sẽ duy trì mọi lúc mọi nơi trong suốt cuộc đời tu tập. Tu tập sự chánh niệm và giới hạnh về hành động, lời nói và tâm ý, và thường trực biết phân biệt đúng sai chính là điều các thầy đã nắm giữ như là đối-tượng của tâm. Nếu các thầy tập trung theo cách này và áp dụng chính mình vào cách tu này một cách vững chắc và không lay chuyển, thì có

---

<sup>9</sup> [*pāramī*: sự hoàn thiện, phẩm hạnh hoàn thiện, ba-la-mật; chỉ 10 phẩm hạnh hoàn thiện: Bố thí, giới hạnh, từ bỏ, trí tuệ, nỗ lực, kiên nhẫn, chân thật, quyết tâm, tâm từ, tâm buông xả.]

<sup>10</sup> [*upa-pāramī*: ba-la-mật bậc trung, hoàn thiện bậc trung. Còn *paramattha-pāramī*: ba-la-mật bậc cao, hoàn thiện bậc cao; ba-la-mật rốt ráo, tối thượng.]



ngĩa là tâm đã thực sự trở thành Giới, Định, Tuệ- đó là ba mảng [đặc tính của việc] tu tập đã được miêu tả trong giáo lý truyền thống.

Khi các thầy tiếp tục duy trì và phát triển việc tu tập như vậy, những đặc tính và phẩm hạnh khác nhau đó sẽ được hoàn thiện trong tâm. Tuy nhiên, việc tu tập giới, định, tuệ ở trình độ này là chưa đủ để làm khởi sinh những yếu tố của tầng thiền định (*jhāna*)<sup>11</sup>- lúc này sự tu tập vẫn còn khá thô tế. Nói vậy chứ tâm lúc này đã khá tinh tế- nhưng vẫn mới là mặt tinh tế của sự thô tế, tinh tế so với thô tế! Đối với một người chưa giác ngộ, người chưa thực sự theo dõi nắm bắt kịp cái tâm của mình, hoặc chưa thiền tập nhiều và chưa tu tập sự chánh niệm được nhiều, thì mức độ tinh tế này cũng đã khá là trong sạch, tinh tế. Giống như một người nghèo có được hai hay ba đồng tiền là cũng được lắm rồi, mặc dù đối với kẻ triệu phú thì đó chẳng là gì cả. Trình độ trên giống kiểu vậy đó. Nó vẫn còn chưa là gì thực thâm sâu, nhưng trình độ đó cũng đã là khá tốt và đáng khen ngợi. Ở những giai đoạn tu ban đầu, người tu chỉ có thể loại bỏ được những ô nhiễm thô tế, nhưng mức đó cũng đã khá sâu sắc đối với một người chưa giác ngộ, và đặc biệt khá quý hiếm đối với những ai chưa bao giờ tu tập hoặc chưa bao giờ biết trừ bỏ những thói tâm ô nhiễm bất thiện. Ở trình độ này, người tu có thể cảm nhận một cảm giác thỏa mãn và có thể tu tập hết năng lực của mình. Đây là điều các thầy sẽ tự mình trải nghiệm nếu tu được đến đó; đây là điều phải được trải nghiệm bằng chính tâm của người tu. Tôi không cần tả thêm làm gì.

---

<sup>11</sup> (*Jhana*: trạng thái đạt định sâu, tầng thiền định. Có nhiều cấp/tầng thiền định (như Nhất thiền, Nhị thiền, Tam thiền...). Năm yếu tố của tầng thiền định đầu tiên bao gồm: Tư tưởng ban đầu (tâm) và tư tưởng áp dụng (tứ) của tâm, sự vui mừng hoan hỷ (hỷ), sự sung sướng hạnh phúc ( lạc), sự quy tụ nhất điểm của tâm (tâm nhất điểm)).

Nếu được như vậy, điều này có nghĩa là các thầy đang tu đúng đường, đang bước đi trên con đường đạo: tu tập giới, định, tuệ. Ba phần này được tu tập đồng thời với nhau, bởi nếu thiếu phần nào thì sự tu tập sẽ không tiến triển đúng đắn. Giới hạnh càng cải thiện thì tâm càng trở nên vững chắc. Tâm càng vững chắc thì trí tuệ càng sâu sắc... mỗi phần tu tập hỗ trợ và xúc tiến những phần khác. Cuối cùng, bởi ba phần tu tập này là liên quan mật thiết với nhau nên ba chữ [giới, định, tuệ] đó cũng trở thành đồng nghĩa. Đây là phẩm chất của việc tu hành đúng đắn, là *sammā patipadā*; lúc này người tu đang tu tập một cách liên tục, không hề buông lỏng nỗ lực tinh tấn của mình.

Nếu các thầy tu tập theo cách như vậy thì coi như đã bước vào con đường tu đúng đắn. Các thầy đang đi qua những giai đoạn đầu tiên của con đường đó— từ mức độ thô tế nhất— nhưng đó là chặng khá khó khăn mới tu qua được. Khi các thầy tu càng sâu hơn và thanh lọc sự tu tập nhiều hơn thì giới, định, tuệ sẽ chín chắn cùng lúc với nhau tại cùng một nơi— chúng đều được tinh lọc từ những nguyên liệu thô tế thô sơ ban đầu. (Giới, định, tuệ bây giờ đã được tinh lọc tinh tế hơn từ cái giới, định, tuệ thô tế thô sơ ban đầu). Ví dụ, giống như nước dừa. Cây dừa hút nước dưới đất và đưa qua thân dừa. Đến khi nước đến trái dừa thì nó đã trở thành thứ nước trong sạch, tinh khiết và ngọt ngào, mặc dù nó là từ nước thô nước sinh dưới đất. Trái dừa được nuôi dưỡng bằng những thành tố đất thô tế và thành tố nước, chúng được hút lên cây và thanh lọc, và được chuyển hóa thành thứ nước tinh khiết hơn và ngọt ngào hơn trước đó. Tương tự cách như vậy, việc tu tập giới, định, tuệ— nói cách khác— là tu tập con đường Đạo (*Magga*)— cũng bắt đầu từ chỗ thô tế, nhưng qua tiến trình tu tập, luyện tập và thanh lọc cái tâm bằng việc thiền tập và quán chiếu, những thứ thô tế đã dần dần được tinh tế và trong sạch hơn.

Khi tâm được thanh lọc tinh tế hơn thì việc tu tập chánh niệm cũng tập trung hơn, nó hội tụ hơn vào một phạm vi hẹp hơn và hẹp hơn. Lúc này việc tu thực sự trở nên dễ dàng hơn bởi tâm càng lúc càng chuyển hướng vào bên trong để tập trung vào chính nó. Người tu không còn phạm những lỗi lớn, không còn sai quấy một cách vô kiểm soát nữa. Giờ thì, hề khi tâm bị tác động bởi một thứ nào đó, những nghi ngờ sẽ khởi sinh – ví dụ như ‘Liệu ta nói hay làm vậy là đúng hay là sai?’ – người tu tự ghìm lại, không để phóng tâm này nọ, và thông qua việc gia tăng nỗ lực, người tu tiếp tục chuyển sự chú tâm sâu hơn và sâu hơn vào bên trong. Sự tu tập định (*samādhi*) trở nên vững chắc hơn và tập trung hơn nhiều. Sự tu tập trí tuệ (*paññā*) cũng được xúc tiến, nhờ đó người tu có thể nhìn thấy mọi sự một cách rõ ràng hơn và với một sự dễ dàng gia tăng.

Kết quả cuối cùng là người tu có thể rõ ràng nhìn thấy tâm và đối tượng của tâm, không còn phải phân biệt gì giữa tâm, thân và lời nói nữa. Người tu không còn cần phải tách riêng bất kỳ thứ gì nữa – dù cho người tu đang nói về tâm và thân hay tâm và những đối tượng của tâm. Các thầy biết đó, chính tâm là chủ ra lệnh cho thân. Thân phải tùy thuộc vào tâm trước khi hành vi. Tuy nhiên, bản thân cái tâm luôn luôn tùy thuộc vào những đối tượng khác nhau tiếp xúc và tác động nó trước khi nó có thể tác động xuống thân. Khi ta tiếp tục hướng sự chú tâm vào bên trong và suy xét quán chiếu về Giáo Pháp (sự thật, lẽ thật, quy luật), căn trí tuệ sẽ dần dần trưởng thành chín chắn, và cuối cùng chỉ còn lại mình ta đang quán xét cái tâm và những đối-tượng-tâm; Có nghĩa người tu bắt đầu trải nghiệm thân là sắc pháp (*rūpa-dhamma*) giống như trải nghiệm những phi sắc pháp (*arūpa-dhamma*). Bằng trí tuệ minh sát, lúc này người tu không còn dò dẫm hoặc không chắc trong sự hiểu biết của mình về thân và bản chất của thân. (Nói cách khác, người tu ở thời điểm

này đã hoàn toàn chắc chắn về trí tuệ của mình đối với thân và mọi sự hành vi của nó). Tâm lúc này trải nghiệm những đặc tính của sắc thân như thứ phi-sắc (*arūpa*), nó trải nghiệm thân sắc như là thứ phi sắc [*arūpa-dhamma*: những đối tượng vô sắc vô hình] tiếp xúc với tâm. Cuối cùng thì chỉ còn ta đang quán xét duy nhất cái tâm và những đối-tượng-tâm [đó là những đối tượng đi vào tâm thức của ta].

Bây giờ, hãy xem xét về bản chất tự nhiên của tâm, chúng ta có thể quan sát và thấy rằng: khi ở trong bản chất tự nhiên của nó, tâm không có thứ gì chiếm ngự trong đó, không có sự gì có mặt bên trong nó. Giống như một lá cờ hay một miếng vải được cột vào đầu cái cột. Khi không có sự gì tác động, nó cứ nằm yên và vô sự, chẳng có gì xảy ra ở nó. Cũng giống như chiếc lá trên cây—bình thường nó cứ ở đó yên lặng và vô sự. Nếu nó động đậy hay phát phơ thì đó là do có gió, do lực tác động bên ngoài. Bình thường không có gió chiếc lá luôn nằm yên, không động đậy gì hết. Lá cờ, miếng vải, hay chiếc lá chẳng đi dính líu gì với ai hay thứ gì cả. Khi nó bắt đầu động đậy, chắc chắn phải do yếu tố tác động bên ngoài, ví dụ như gió, gió làm nó lay động, phát phơ tới lui. Trong trạng thái tự nhiên của tâm, nó cũng y như vậy, nó chẳng đi dính líu gì ai hay thứ gì cả-- bên trong nó, không có sự thương hay sự ghét, nó cũng không tìm cách thương hay ghét ai hoặc thứ gì. Tâm là độc lập, nó tồn tại trong trạng thái tinh khiết: thực sự trong sáng, sáng tỏ, và vô nhiễm. Trong trạng thái tinh khiết tự nhiên của nó, tâm là bình an, không có khổ hay sướng gì trong nó—đúng thực thì nó chẳng trải nghiệm một cảm giác (*vedanā*, cảm thọ) nào cả. Đó là trạng thái nguyên thủy đích thực của cái tâm.

Rồi vậy thì, mục-đích của việc tu tập là đi tìm vào bên trong, tìm kiếm và điều tra cho đến khi nào ta đạt đến cái tâm nguyên thủy đó. Cái tâm nguyên thủy đó (cái 'tâm xưa',

‘chân tâm’) được biết là một cái tâm tinh khiết và vô nhiễm. Tâm tinh khiết là tâm không hề dính cái gì, không dính ô nhiễm, không dính ràng buộc nào cả. Nó không (chưa) bị tác động bởi những đối-tượng-tâm. Nói cách khác, nó không hề chạy theo những đối-tượng-tâm (gây) dễ chịu hay khó chịu, nó không chạy theo khổ hay sướng gì hết. Hơn nữa, tâm đó là tâm luôn luôn ở trong trạng thái thấy-biết liên-tục và tỉnh-thức thường-trực — nó chánh niệm thấu suốt về tất cả mọi thứ nó trải nghiệm. Khi tâm ở (đạt) trạng thái này, không có đối-tượng-tâm nào [dù dễ chịu hay khó chịu] có khả năng tác động hay quấy nhiễu nó cả. Tâm sẽ không tạo tác hay ‘trở thành’ bất cứ thứ gì cả. Tại sao? Bởi vì đã có mặt sự tỉnh-giác. Tâm thấy biết rõ về bản thân nó là tinh khiết. Nó chỉ dính líu vào chính nó mà thôi, đó là một sự độc lập đích thực; nó đã đạt đến trạng thái nguyên thủy của nó. Làm cách nào người tu chúng ta có thể mang về lại cái trạng thái nguyên thủy của chân tâm đó? Phương pháp đó là: chúng ta nhờ cái căn chánh niệm biết khôn khéo suy xét, quán chiếu và nhìn thấy rõ ràng: tất cả mọi thứ mọi sự chỉ là những tình trạng được khởi sinh từ những của những yếu tố tác động khác nhau, chứ không có một ‘ai’ điều khiển những trạng thái đó cả.

Đây là cách chúng ta nhìn nhận và trải nghiệm với mọi sự sướng và khổ. Khi những trạng thái tâm khởi sinh, chúng chỉ đơn giản là ‘sướng’, là ‘khổ’. Chẳng ai là chủ của sướng. Chẳng ai là chủ của khổ. Tâm không phải là chủ nhân của khổ, của sướng cả-- *những trạng thái tâm là không thuộc về tâm*. Hãy tự mình nhìn vào nó. Về thực tại, những trạng thái sướng khổ không phải là sự gì của tâm cả; tâm và những trạng thái của tâm là riêng nhau và riêng biệt. Sướng chỉ là trạng thái sướng; khổ chỉ là trạng thái khổ. Ta chỉ cần là cái ‘người-biết’ về những điều đó. Trước đây, vì các gốc rễ tham, sân, si đã có sẵn bên trong tâm, nên hễ khi ta vừa thấy một đối-tượng-tâm, dù hơi dễ chịu hay hơi khó chịu, thì tâm lập

tức phản ứng theo liền— Ta lập tức nắm lấy nó và ta phải nếm trái sướng hay khổ. Ta cứ mãi mãi dính chấp vào những trạng thái sướng và khổ. Cứ như vậy, chừng nào tâm còn chưa tự thấy biết được chính nó thì nó vẫn cứ vậy hoài— chừng nào tâm còn ngu mờ, còn chưa sáng tỏ, và chưa tự chiếu sáng, thì ta cứ còn mãi như vậy. Lúc đó tâm vẫn chưa được tự do tự tại. Nó vẫn luôn bị tác động bởi mọi đối tượng mà nó trải nghiệm. Nói cách khác, nó chưa có nơi nương tựa, nó chưa có khả năng dựa vào chính mình. Hễ khi ta có một cảm nhận sướng, ta chìm ngim vào trạng thái sướng đó ngay. Tâm quên mất chính mình.

Ngược lại, cái tâm nguyên thủy (chân tâm) thì vượt trên cả xấu và tốt, trên cả sướng và khổ. Đó là bản chất tự nhiên nguyên thủy của cái tâm. Nếu ta còn cảm thấy sướng khi trải nghiệm một đối tượng (làm) dễ chịu, lúc đó ta còn vẫn ngu mờ. Nếu ta cảm thấy khổ khi trải nghiệm một đối tượng (làm) khó chịu, lúc đó ta vẫn còn ngu mờ. Những đối-tượng-tâm khó chịu làm bạn khổ và những đối-tượng-tâm dễ chịu làm bạn sướng— đó chính là thế gian, thế gian là vậy. Những đối-tượng-tâm đi cùng thế gian. Chúng là thế gian. Chúng làm khởi sinh ra sướng khổ, tốt xấu, thiện ác, và tất cả mọi thứ đó đều là vô thường và không chắc chắn. Khi ta đã rời xa khỏi cái tâm nguyên thủy, mọi thứ đều trở nên không chắc chắn – chỉ còn lại sự sinh tử vô tận, sự luôn có mặt và không bao giờ hết là sự bất trắc và sự bất an, sự khổ đau và khó cực, không có cách nào làm chúng ngừng lại hay chấm dứt. Đó là *vatta*, là cái vòng lẩn quẩn: vòng sinh, tử và tái sinh bất tận.

Bằng cách suy xét quán chiếu một cách khôn khéo, ta có thể nhìn ra rằng: chúng ta luôn bị tùy thuộc theo những thói tâm cố hữu (tập khí) và đủ loại điều kiện tác động. Bản tính gốc của cái tâm là tự do tự tại, nhưng ta phải khổ bởi vì

những dính chấp của ta. Lấy ví dụ, khen và chê. Giả như có ai chê mình ngu: cái gì làm cho ta khổ? Đó là do ta cảm thấy mình bị chê bai. Ta ‘chụp lấy’ chút xíu thông tin đó và nhét vào tâm. Hành động ‘chụp lấy’, tích vào và tiếp nhận thông tin đó mà không có sự chánh niệm đã làm khởi sinh một trải nghiệm giống như mình tự chích đau mình. (Nếu mình không chụp lấy và tiếp nhận theo kiểu đó thì lời chê đó đâu có chích mình đau như vậy). Đây chính là do dính chấp (*upādāna*), là do mình chấp thủ. Ngay bạn bị chích đau, là ngay đó có sự trở thành (*bhava*). Sự trở thành (*bhava*) là nguyên nhân tạo ra sự sinh thành (*jāti*). Nếu bạn biết cách không tiếp nhận thông tin, biết cách không cần quan trọng hóa những lời người ta nói, biết cách chỉ coi đó như tiếng nói âm thanh tiếp xúc hai tai mình, thì bạn đâu phản ứng này nọ và đâu phải bị khổ hay bị chích đau như vậy, bởi vì đâu có gì tạo tác trong tâm đâu. Giống như khi nghe người ngoại quốc chửi mình— ta chỉ đang nghe những âm thanh vào tai mình, bởi vì ta đâu hiểu được tiếng của họ. Ta không ý thức được ý nghĩa họ nói với ta. Tâm không nhận thông tin gì, nó chỉ nghe thấy âm thanh và vẫn thư thái bàng quan. Nếu ai chửi mình bằng tiếng của họ mà mình không hiểu, coi như ta không tiếp nhận thông tin gì, ta chỉ nghe âm thanh và ta vẫn bình tâm. Ta chẳng ngu gì cố hấp thu cái nghĩa của lời nói đó và tự làm mình tổn thương. (Nói vậy chứ thực tế thì rất khó!). Nhưng một khi ta đã tu tập được cái tâm đến điểm này thì ta có thể dễ dàng thấy biết sự khởi sinh và biến qua của tâm-thức trong từng khoảng khắc (*sát-na*) đi qua. Khi ta quán chiếu như vậy, khi ta thâm nhập sâu hơn và sâu hơn vào bên trong như vậy, tâm sẽ trở nên tinh khiết hơn và tinh khiết hơn, vượt trên những ô nhiễm thô tế.

Định (*samādhi*) nghĩa là tâm được tập trung một cách vững chắc, và nếu ta càng tu tập thì tâm càng thêm vững chắc. Tâm càng thêm vững chắc thì sự kiên định trong tu tập

càng thêm chắc chắn. Khi chúng ta càng quán xét thì chúng ta càng tự tin. Tâm trở nên thực sự ổn định—đến mức độ nó không thể bị lay chuyển bởi bất cứ thứ gì. Người tu tuyệt đối tin chắc rằng không có một đối-tượng-tâm nào có sức làm lung lay nó. Những đối-tượng-tâm là những đối-tượng-tâm; còn tâm là tâm. Tâm trải nghiệm những trạng thái tốt, xấu, sợ hãi, khổ là do nó bị che mờ bởi những đối-tượng-tâm. Nếu nó không bị che mờ bởi những đối-tượng-tâm thì đâu có khổ. Cái tâm không bị ngu mờ thì không thể bị lung lay (hay bị dính theo những đối-tượng-tâm). Hiện tượng này là một trạng thái của sự tỉnh-giác, ở đó tất cả mọi thứ và mọi hiện tượng hoàn toàn được thấy rõ chỉ là những yếu tố tự nhiên. Những yếu tố tự nhiên (*dhātu*<sup>12</sup>) khởi sinh và biến diệt—chuyện chỉ có vậy mà thôi. Mọi sự chỉ là vậy. Mọi sự đến và đi. Có thể ta đã trải biết sự thật này, nhưng ta vẫn chưa có khả năng buông bỏ hoàn toàn. Dù ta có buông bỏ được hay chưa, các thầy đừng để nó làm bận tâm. Trước khi tu gì gì khác, tối thiểu các thầy phải phát triển và duy trì cho được mức-độ tỉnh-giác này và mức-độ kiên-định này ở trong tâm. Các thầy phải tu tới, phải luôn vận dụng các áp lực để tiêu diệt các ô nhiễm với sự nỗ lực kiên định, bằng sự thâm nhập sâu hơn và sâu hơn nữa vào bên trong sự tu tập này.

Sau khi đã tu và đã có thể thụ nhận Giáo Pháp theo cách như vậy, tâm sẽ lụi lại ít nhiều so với mức độ đang tu tập mạnh mẽ: ngay chỗ này Phật và kinh điển gọi là *Gotrabhū citta*<sup>13</sup>. Thức "*Gotrabhū citta*" tả về cái tâm đã trải qua sự vượt

---

<sup>12</sup> [*Dhātu*: những yếu tố, thành tố, thể chất tự nhiên, bản thể tự nhiên; (HV: giới). Đó là những yếu tố (thể chất) tạo nên cái cảm nhận bên trong của thân và tâm bao gồm: đất (thể cứng), nước (thể dính), lửa (thể nhiệt) và gió (thể khí), không gian và thức].

<sup>13</sup> [*Gotrabhū citta*: (nghĩa đen) sự thay đổi dòng tộc. Ở đây chỉ trạng thái tâm thức đang biến-chuyển ngay trước lúc chúng đắc tầng thiền định [*jhana*] hoặc đang nhập vào dòng thánh Đạo].



lên khỏi những phạm vi giới hạn của một cái tâm thể tục phàm thường. Tâm thể tục là tâm của người thường chưa giác ngộ (*puthujjana*), nhưng ngay lúc này nó đang vượt thẳng vào trong cảnh giới tâm của bậc thánh nhân (*ariyan*) — Tuy nhiên hiện tượng này vẫn còn đang xảy ra bên trong tâm của một người phàm thường chưa giác ngộ, giống như tâm của chúng ta đang ngồi đây. Người thường chưa giác ngộ đạt đến tâm thức *Gotrabhū* [được gọi là người *Gotrabhū puggala*] là người đã tu tiến đến chỗ họ chứng ngộ trạng thái Niết-bàn [giác ngộ] tạm thời; nhưng đến ngay đó người ấy bước lùi lại một ít để tiếp tục tu tập một trình độ cao khác, bởi vì lúc đó họ vẫn chưa trừ bỏ hết mọi ô nhiễm. Chỗ này giống như một người đang bước qua dòng suối, một chân đang bên ở bên bờ này, chân kia đang bước qua bờ bên kia. Người đó biết rõ có hai bờ của con suối, nhưng người ấy vẫn chưa thể nhảy qua nó một cách dứt dặc rõ ràng, và do vậy người ấy bước lùi lại một chút (như để tập tập, lấy trón trước khi có thể phóng một cú nhảy dứt dặc cuối cùng vậy). Sự hiểu biết rằng có hai bờ hai bên con suối giống tương tự như sự hiểu biết của thức *Gotrabhū citta* (thức chuyển-độ); đó là sự hiểu biết của một người tu đang đạt đến thức-chuyển-độ (*Gotrabhū puggala*) đó. Có nghĩa là người tu đã biết cách vượt

---

(Chữ "*Gotrabhū citta*" tạm dịch là: "tâm thức *Gotrabhū*", thức chuyển-độ. Có lẽ Phật đã dùng tên riêng của một vị đệ tử để gọi tên loại thức này. Dịch nghĩa thì đây là: sự chuyển-loại tâm thức, đó là lúc có xảy ra sự biến-chuyển từ tâm thức của người thể tục chưa giác ngộ qua tâm thức của bậc thánh nhân giác ngộ). (Thấy HV thường dịch là sự 'chuyển tộc' hay 'chuyển tánh').

(Theo tự điển *Wisdom Dictionary* thì "*Gotrabhū citta*" là: khoảng khắc hay sát-na tâm chín muồi: đó là một trong bốn sát-na tâm xung động cuối cùng ngay trước khi chúng nhập vào tầng thiền định hoặc chúng nhập vào dòng thánh Đạo siêu thế... Ngay sát-na này của tâm thức là trạng thái chuyển độ trong-một-cái-chớp từ trạng thái thể tục sang trạng thái siêu thế của dòng thánh đạo [tức trạng thái Nhập Lưu (*Sotāpanna*)]; ngay lúc đó: người thể tục (*puthujjana*) chuyển thành bậc thánh nhân (*ariya-puggala*).

qua những ô nhiễm, nhưng họ vẫn chưa đi đến đó, và do vậy họ bước lùi lại đôi chút. Khi người tu đã tự mình hiểu biết rõ trạng thái (chuyên-độ) đó là thực sự tồn tại, thì sự hiểu biết đó sẽ có mặt thường trực trong tâm người tu trong lúc người tu vẫn đang tiếp tục thiền tập và tu dưỡng tâm các phẩm hạnh ba-la-mật (*pāramī*) của mình. Lúc này người tu đã biết chắc về mục-tiêu và con-đường trực-tiếp-nhất để đạt đến mục tiêu đó.

Nói cho đơn giản hơn, trạng thái này đã khởi sinh bên trong chính cái tâm. Nếu chúng ta quán xét theo đúng sự thật của mọi thứ diễn ra, thì chúng ta có thể nhận ra rằng chỉ có một con đường đạo, và bốn phận của chúng ta là bước đi theo nó. Điều đó có nghĩa chúng ta đã biết rõ từ đầu rằng: những trạng thái sướng khổ không phải là con đường chúng ta đuổi theo. Đây là điều mỗi người tu tự mình biết rõ – biết rõ sự thật về cách mọi sự diễn ra. Nếu ta dính vào sướng, ta đã bước trệch khỏi con đường, bởi dính líu theo sướng sẽ phát sinh ra khổ. Nếu ta dính theo buồn khổ, nó cũng làm khởi sinh thêm khổ. Ta đã hiểu về điều này – ta đã biết chánh niệm bằng chánh-kiến, nhưng đến lúc này ta vẫn chưa thể buông bỏ hết mọi dính mắc ràng buộc.

Vậy cách nào là cách tu đúng? Chúng ta phải bước theo con đường trung-đạo. Nghĩa là chúng ta vẫn theo vết những trạng thái sướng/khổ khác nhau, nhưng đồng thời chúng ta giữ khoảng cách với chúng, giữ chúng ở hai bên lề đường. Đây là cách tu đúng đắn – chúng ta luôn luôn duy trì sự chánh-niệm và sự tỉnh-giác có mặt ngay khi ta vẫn còn chưa buông bỏ được. Đó là cách tu đúng, bởi mỗi khi tâm dính theo những trạng thái sướng khổ ta luôn có sự tỉnh-giác về sự dính mắc đó ngay lúc nó khởi sinh. Điều này có nghĩa là: mỗi khi tâm dính vào trạng thái sướng, ta không dính theo, ta không khoái thích, ta không coi trọng nó; và mỗi khi

tâm dính theo trạng thái khổ, ta không bực tức, ta không chê bai, ta không dính theo sự khổ đó. (Sương không tham, khổ không sân). Bằng cách này ta có thể thực thụ quán sát cái tâm của ta như-nó-là. Sương không đúng, khổ không đúng. Sự hiểu biết (trung dung) như vậy mới là con đường đạo (trung đạo). Ta tỉnh giác, sự tỉnh giác [về những trạng thái đó] luôn luôn có mặt, nhưng đến lúc này ta vẫn chưa buông bỏ được hết tất cả những trạng thái đó. Ta chưa thể dẹp bỏ hết tất cả chúng, nhưng ta có thể chánh niệm về chúng. Với sự chánh niệm đã thiết lập, ta chẳng thêm coi trọng sự sương sự khổ là gì cả. Đừng để ý hay coi trọng chiều sương hay chiều khổ; bởi nếu ta để ý hay coi trọng chúng thì tâm có thể chụp lấy cả hai chiều đó, và ta đã biết rõ về điều đó [rằng tâm sẽ có thói làm như vậy]. Ta biết rõ rằng chạy theo hướng nào (sương hay khổ) cũng không phải là con đường đúng đắn, do vậy trong mọi lúc mọi nơi chúng ta phải luôn lấy đi con-đường ở-giữa (trung đạo), lấy con đường buông-xả, làm đối-tượng đề tâm tu tập và quán chiếu theo đó. Khi chúng ta tu tập đến mức tâm vượt trên cả sương/khổ, thì lúc đó tâm buông-xả sẽ khởi sinh, bắt kịp theo diễn tiến của con đường đạo, và ta sẽ dần dần lùi xuống, từng chút từng chút—lúc này tâm đang biết rõ cách vượt qua những ô nhiễm, nhưng nó chưa sẵn sàng để vượt qua chúng bằng một cú nhảy cuối cùng; nó lùi lại một chút và tiếp tục tu tập thêm nữa.

Khi có sương khởi sinh, tâm dính vào, thì ta nên chọn ngay sự-sương đó để quán xét; và khi tâm dính theo khổ, thì ta lấy ngay sự-khổ đó làm đối tượng để quán xét. Cuối cùng, tâm sẽ đạt đến một giai đoạn lúc đó nó hoàn toàn chánh niệm về cả khổ và sương. Đó là lúc nó có khả năng dẹp qua một bên mọi sự sương/khổ, vui/buồn, thích/ghét... và dẹp bỏ tất cả mọi thứ thuộc thế tục, và nó trở thành “người hiểu biết thế giới” (*lokavidū*). Khi tâm— cái “người biết”— đã có khả năng buông bỏ thì nó lặn xuống ngay tại điểm đó. Tại sao nó

lặn xuống? Bởi vì ta đã hoàn tất việc tu tập và đã đi hết con đường đạo, đã đi đến cái điểm-đích đó. Hiện tại, chúng ta biết rõ rằng ta phải đạt đến điểm cuối của con đường, nhưng lúc này chúng ta vẫn chưa đủ khả năng để hoàn tất con đường đó. Khi tâm còn dính theo sướng và khổ, ta đừng để bị ngu mờ dính kẹt theo chúng, và ta nỗ lực trừ bỏ sự dính mắc đó, phải đào bứng tận gốc nó.

Đây là sự tu tập ở trình độ của một người đang tu hành (*yogāvacara*)<sup>14</sup>, người đang đi trên con đường tu tập—đang nỗ lực trừ bỏ những ô nhiễm trong tâm, nhưng hiện thời vẫn còn chưa đạt đến đích. Chúng ta tập trung nhìn vào những điều kiện hữu vi tạo tác đó và cách chúng diễn ra trong từng giây-khắc trong tâm mình. Không cần thiết phải đích thân vấn hỏi về trạng thái của tâm hoặc phải làm điều gì đặc biệt đâu. Hễ khi nào có sự dính mắc theo sướng hay khổ, thì ngay đó tâm phải có sự hiểu biết rõ ràng, và biết chắc rằng: sự dính mắc vào sướng hay khổ đều là sự ngu mờ, vô minh. Đó là sự mắc kẹt trong thế gian. Sướng có nghĩa là còn dính trong thế gian, khổ có nghĩa là còn dính trong thế gian. Dính khổ dính sướng đều là mắc kẹt trong thế gian. Vậy thứ gì tạo ra hay làm khởi sinh thế gian? Thế gian được tạo tác và tạo nên thông qua sự ngu mờ, vô minh. (Còn ngu mờ là còn dính trong thế gian, còn vô minh là còn trong thế gian). Điều này là do chúng ta không biết chánh niệm để nhìn thấy rằng: chính cái tâm đã tự gán giá trị cho sự sướng/khổ, chính tự nó coi sướng và khổ là này là nọ; tâm tự nó bày trò và tạo tác tất cả mọi sự hữu vi (*sankhāra*), chính nó tự tạo tác ra các hành mọi lúc mọi nơi.

Đến ngay chỗ này sự tu hành đang trở nên thực sự hứng thú. Hễ khi có sự dính mắc trong tâm, ta cứ nhắm

---

<sup>14</sup> [*yogāvacara*: người tu hành, người tu tập tâm linh, hành giả, thiền giả, người đi theo con đường đạo, tu sĩ].

thẳng vào điểm đó, không buông lơ chút nào. Nếu có dính mắc vào srong, cứ đánh thẳng vào điểm đó, đừng để tâm bị kéo lạc theo trạng thái (srong) đó. Nếu tâm dính vào khổ, ta nắm bắt nó, ta thực sự nắm giữ chắc nó và quán xét thẳng vào nó. Ngay chỗ này là chúng ta đang đi đúng tiến trình hoàn thành công cuộc tu tập, *chúng ta đang tu tiến đúng đắn: Tâm không để sót cho một đối-tượng-tâm nào lướt qua mà không quán xét nó rõ rệt!*. Không có gì có thể chống lại sức mạnh của sự chánh-niệm hùng mạnh và trí-tuệ sắc bén của người tu lúc này! Ngay cả khi tâm bị dính theo một trạng thái bất thiện, ta chỉ cần biết đó là bất thiện, và tâm cũng không bị lạc hay bị thất niệm.

Lấy ví dụ người đang bước trên gai nhọn: chúng ta đâu muốn dẫm lên gai nhọn, chúng ta muốn tránh chúng, nhưng đôi khi chúng ta cũng dẫm phải gai nhọn. Khi dẫm phải cái gai, ta có thấy thích không? Ta thấy khó chịu tức khi dẫm trúng gai nhọn. Khi các thầy biết rõ con đường tu tập, có nghĩa là các thầy biết cái gì là thế gian, cái gì là khổ đau, và cái gì trói buộc chúng ta trong vòng sinh tử bất tận. Ngay cả khi biết như vậy, các thầy cũng không thể né tránh được hết các 'gai nhọn' nhọn đó. Tâm vẫn còn chạy theo những trạng thái srong khổ khác nhau, nhưng lúc này nó không còn bị chìm ngim hay dính kẹt hoàn toàn theo những trạng thái đó. Lúc này các thầy phải duy trì nỗ lực liên-tục để tiêu diệt tất cả những ô nhiễm còn lại trong tâm — tiêu diệt và quét sạch tất cả mọi thứ thế-gian còn ở trong tâm.

Các thầy phải tu tập ngay trong thời hiện tại, ngay trong thời khắc hiện tại Thiên tập ngay tại đây; tạo lập các hạnh ba-la-mật ngay tại đây. Đây là cốt lõi của việc tu, cốt lõi của sự nỗ lực tinh tấn. Mình phải biết thực hiện những đối thoại bên trong, tự mình thảo luận, biết suy xét và quán chiếu về Giáo Pháp bên trong mình. Mọi điều đó xảy ra bên

trong tâm này của mình. Khi sự ràng buộc thế tục được búng bỏ, sự chánh-niệm và trí-tuệ sẽ không ngừng thâm nhập sâu vào bên trong, và cái “người biết” duy trì sự tỉnh-giác với một sự buông-xả, sự chánh-niệm và sự minh-sát rõ ràng, nó không còn dính líu, không còn nô lệ cho bất cứ thứ gì, cho bất cứ ai. *Không dính theo mọi thứ có nghĩa là thấy biết mà không dính chấp*—ta thấy biết rõ trong khi ta đang dẹp mọi thứ qua một bên và dẹp bỏ chúng. Mình vẫn còn trải nghiệm sướng; mình vẫn còn trải nghiệm khổ; mình vẫn còn trải nghiệm những đối-tượng-tâm và những trạng-thái-tâm, nhưng mình không còn dính mắc theo chúng nữa.

Một khi ta nhìn thấy mọi sự đúng như chúng-thực-là, thì ta hiểu biết được tâm đúng như-nó-là, và ta hiểu biết được các đối-tượng-tâm đúng như chúng-thực-là. Ta biết được tâm là khác với những đối-tượng-tâm, và những đối-tượng-tâm là khác với tâm. Tâm là tâm, những đối-tượng-tâm là đối-tượng-tâm. Một khi ta đã hiểu biết rõ hai hiện tượng này đúng-như-chúng-là, khi chúng cùng xuất hiện ta có thể chánh niệm về chúng. Ngay tâm trải nghiệm những đối-tượng-tâm, sự chánh niệm có mặt ngay ở đó. Vị thầy của chúng ta [Đức Phật] đã miêu tả việc tu tập của một người tu hành (*yogāvacara*) là *người ấy có khả năng duy trì sự tỉnh-giác trong mọi tư thế, cho dù đang ngồi, đang đứng, đang đi, hay đang nằm, như một vòng liên hoàn liên tục*. Đó là sự tu tập đúng đắn (*sammā patipadā*). Các thầy đừng quên chính mình, đừng thất niệm, đừng mất sự tỉnh-giác.

Không phải chúng ta chỉ quan sát những phần thô tế dễ thấy của việc tu tập, mà chúng ta cũng phải quan sát cái tâm bên trong ở mức độ vi tế hơn. Cái gì là bên ngoài, ta dẹp bỏ qua. Từ rày về sau chúng ta chỉ đơn thuần quan sát thân và tâm của chúng ta thôi, chỉ cần quan sát tâm này và những đối tượng của nó đang khởi sinh và biến qua, và hiểu biết rõ

rằng: sau khi khởi sinh thì chúng biến qua, có sinh là có diệt. Sau khi sinh là diệt, sinh nữa thì diệt nữa, cứ sinh và diệt – sinh và tử, tử và sinh; sự chấm dứt kéo theo sự khởi sinh, sự khởi sinh kéo theo sự chấm dứt. Rốt cuộc, ta chỉ đang quan sát cái sự diệt (sau khi sinh). Chữ *khayavayam* có nghĩa tàn hoại và chấm dứt, đó là sự diệt. Sự hoại-diệt là đường lối tự nhiên của tâm và những đối-tượng-tâm– đây chính là quy luật hoại-diệt. Một khi tâm đang tu tập và đang trải nghiệm sự thật này thì nó không còn chạy theo hay tìm kiếm bất cứ thứ gì nữa—nó sẽ luôn nhìn mọi thứ bằng sự chánh niệm. (Nói cách khác, nó luôn luôn chánh niệm khi nhìn thấy mọi thứ). Nhìn là nhìn. Biết là biết. Tâm là vậy, tâm là tâm. Những đối-tượng-tâm chỉ là những đối-tượng-tâm. Đây là cách mọi sự diễn ra. Đó là đường lối tự nhiên của chúng. Tâm không còn phóng dật hay tạo tác này nọ; nó không còn đặt tên gán ghép này nọ cho những hiện tượng đó; nó không còn bị dính theo chúng.

Đừng ngu mờ hay lơ mờ về việc tu tập. Đừng để dính vào nghi ngờ. Điều này áp dụng cả cho việc tu *Giới* hạnh chứ không riêng gì thiền tập. Như tôi đã nói trước đây, chúng ta phải nhìn vào nó và quán xét coi điều đó là đúng hay sai. Sau khi đã quán xét nó, ta để yên nó ở đó. Đừng nghi ngờ về nó. Việc tu *Định* tâm cũng vậy. Cứ tu tập, làm cho tâm tĩnh lặng từng chút, từng bước. Nếu ta có bắt đầu nghĩ suy, điều đó cũng không sao; nếu ta không nghĩ gì, điều đó cũng không sao. *Điều quan trọng là đi đến sự hiểu biết về cái tâm của ta!*

Nhiều người muốn tu tập để làm tâm bình an, nhưng họ đâu hiểu được sự bình an đích thực là gì. Họ không biết một cái tâm bình an là gì. Có hai loại bình an: một là loại bình an có từ định-tâm (*samādhi*), hai là loại bình an có từ trí tuệ (*paññā*). Cái tâm bình an nhờ định (*samādhi*) thì vẫn còn ngu mờ. Sự bình an nhờ định (*samādhi*) hay thiền định (*samantha*)

chỉ có được khi tâm đang được tách ly khỏi những đối-tượng-tâm. Khi nào tâm không trải nghiệm đối-tượng-tâm nào thì mới có được sự tĩnh lặng. Đã vậy, sau khi có được sự tĩnh lặng đó, người tu thường dính theo (tham đắm) sự sướng khoái có được từ trạng thái tĩnh lặng đó. Nhưng sau trạng thái tĩnh lặng đó, tức ngay sau khi có đối tượng nào tiếp xúc các giác quan, tâm liền động vọng và dính theo nó.

(Sự bình an có được từ sự tĩnh lặng của thiền định chỉ là tạm thời, nó chỉ có được khi tâm đã tách ly khỏi cảnh trần. Nhưng sau khi hết thiền định (sau xả thiền, tức sau khi người tu thoát ra khỏi tầng thiền định) thì thân và các giác quan lập tức tiếp xúc với những đối tượng bên ngoài, và tâm lại tiếp tục dính theo mọi đối tượng. Rốt cuộc cũng quay lại chỗ động vọng và bất an như trước đó).

Cái tâm từng được bình an nhờ thiền định cũng giống như người 'lánh trần' mới quay lại chợ búa vậy; sau khi hết định, nó sợ sệt đủ thứ xung quanh. Nó sợ những đối-tượng-tâm. Nó sợ sướng và khổ; nó sợ khen và chê; nó sợ hình sắc, âm thanh, mùi hương, và mùi vị. Những ai được bình an chỉ nhờ vào thiền định thì luôn luôn sợ sệt mọi thứ và không muốn dính líu vào bất cứ ai hay bất cứ thứ gì bên ngoài. Những người tu định (thiền định) như vậy chỉ muốn lánh trần chui vào hang động hay chỗ ẩn dật nào đó, nơi đó họ có thể hưởng thụ niềm khoái lạc của trạng thái đạt định tĩnh lặng, họ không còn muốn bước ra ngoài hay quay lại cảnh trần. Khi có nơi nào họ được bình an, họ trốn luôn trong đó. Kiểu tu định này dính vào nhiều thứ khổ - họ cảm thấy khó khổ khó khăn nếu bước ra ngoài hay tiếp xúc với ai. Họ không muốn nhìn thấy hình sắc nào hết, họ không muốn nghe âm thanh. Họ không muốn trải nghiệm bất cứ thứ gì! Họ phải sống ở một nơi thiệt kín đáo, ẩn dật, nơi không có ai



đến gặp gỡ, nói chuyện hay quấy rầy họ. Họ cần phải có một môi trường thực sự bình yên và tách ly.

Loại bình an này là ‘không làm nên việc’. Thiền giả chúng đắc một mức độ định sâu, rồi sau đó lại thoát ra. Phật không dạy tu thiền định với một sự ngu mờ như vậy. *Nếu ai trong các thầy đang tu thiền định kiểu như vậy, các thầy phải ngưng ngay. Nếu tâm đạt đến định, thì ta nên dùng nó làm cơ sở để quán xét.* Quán xét về cái sự bình an có được từ trạng thái định, và dùng nó để nối kết tâm và suy xét những đối-tượng-tâm khác nhau mà tâm trải nghiệm. Dùng sự tĩnh lặng của định để quán xét các hình sắc, mùi hương, mùi vị, chạm xúc và những tâm ý. Dùng sự tĩnh lặng này của định để quán sát những bộ phận khác nhau của thân: như tóc, lông, móng, răng, da, vân vân... Quán xét ba đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã [*aniccam, dukkham, anattā*]. Quán xét suy xét về toàn thể thế giới. Khi chúng ta đã quán xét đầy đủ, chúng ta có thể thiết lập lại sự tĩnh lặng của định: điều đó là tốt, không vấn đề gì. Ta có thể nhập định lại trong khi đang tọa thiền hoặc sau đó. Rồi với một sự tĩnh lặng (định) mới được thiết lập lại đó, ta tiếp tục tiếp tục quán xét [thiền quán]. (Thiền định, hay trạng thái định sâu được dùng để hỗ trợ thiền quán theo cách như vậy). Dùng trạng thái định để huấn luyện và thanh lọc cái tâm. Dùng trạng thái định để thách đấu cái tâm. Khi ta có được sự hiểu biết (tri kiến), ta dùng trạng thái định để chiến đấu những ô nhiễm trong tâm, để huấn luyện cái tâm. Nếu chúng ta thiền định và nhập định rồi cứ ở yên trong đó (trong trạng thái định, trong tầng thiền định), thì ta chẳng có được chút trí tuệ nào— ta chỉ làm mỗi việc làm tĩnh lặng cái tâm, chỉ làm được vậy thôi. Tuy nhiên, nếu chúng ta biết dùng cái tâm tĩnh lặng để quán xét quán chiếu, bắt đầu quán xét từ những trải nghiệm bên-ngoài, thì sự tĩnh lặng đó sẽ dần dần thâm nhập sâu và sâu hơn vào bên-trong; thì đến

lúc nào đó tâm sẽ trải nghiệm được một loại bình an sâu thẳm nhất trong các loại bình an.

Sự bình an khởi sinh nhờ trí tuệ là sự bình an đặc biệt, bởi vì sau khi tâm thoát ra khỏi trạng thái tĩnh lặng của định sự bình an đó vẫn còn, trí tuệ (*paññā*) vẫn luôn còn đó, cho nên tâm không sợ sệt, nhút nhác với những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc và ý nghĩ. Về thực tế điều này có nghĩa là: ngay khi có sự tiếp xúc giác quan, tâm lập tức ý thức tỉnh giác về đối-tượng-tâm đó. Ngay khi có tiếp xúc giác quan, ta dẹp ngay nó qua một bên; ngay khi có tiếp xúc giác quan, sự chánh niệm đủ sắc bén để buông bỏ nó ngay lập tức. Đây là sự bình-an có được nhờ trí-tuệ.

Khi chúng ta tu tập tâm theo cách như vậy thì tâm sẽ được thanh lọc một cách đáng kể hơn là cách ta chỉ tu mỗi thiền định. Tâm sẽ trở nên rất mạnh mẽ, và nó không còn trốn chạy nữa. Với một năng lượng như vậy, người tu trở nên không còn nhút nhát sợ hãi gì nữa. Trước đó, người tu sợ phải nếm trải bất cứ thứ gì bên ngoài, nhưng giờ thì người tu đã biết rõ (bản chất) những đối-tượng-tâm thực sự là gì, đúng như chúng thực là, cho nên người tu không còn sợ sệt gì nữa. Người tu biết rõ sức mạnh của tâm mình, nên không còn sợ sệt gì. Khi người tu nhìn thấy hình sắc, người ấy quán xét nó ngay. Khi nghe một âm thanh, người ấy quán xét nó ngay. Người tu trở nên thành thực trong việc quán xét những đối-tượng-tâm. Người tu thiết lập sự tu tập với một bản lĩnh mới, bản lĩnh đó có thể tu tốt trong tất cả mọi điều kiện hoàn cảnh nào. Dù đó là hình sắc, âm thanh, hay mùi hương, người tu luôn *nhìn thấy chúng và buông bỏ chúng ngay khi chúng xảy đến*. Dù đó là sự gì, người tu đều có thể buông bỏ nó ngay. Người tu nhìn thấy rõ sự khổ và buông bỏ nó. Mỗi khi thấy những sự khổ, người tu buông bỏ chúng ngay tại đó. Cách tu là vậy! Cứ tiếp tục buông bỏ và dẹp bỏ chúng

ngay tại đó. Không còn những đối-tượng-tâm nào có khả năng bám víu vào tâm một chút nào. Người tu cứ mặc chúng sinh diệt ở đó, và người tu an trú an toàn bên trong tâm mình. Ngay khi trải nghiệm thứ gì, dẹp bỏ nó qua một bên. Ngay khi trải nghiệm thứ gì, quán sát nó. Sau khi quán sát nó, buông bỏ nó luôn. Tất cả mọi đối-tượng-tâm không còn giá trị gì và không còn có thể lay động người tu. Đây là sức mạnh của thiền tuệ minh sát (*vipassanā*). Lúc những đặc tính này khởi sinh bên trong tâm người tu là đúng lúc chúng ta có thể đổi tên việc tu-tập thành việc tu-Thiền-Minh-Sát (*vipassanā*) — *minh sát là nhìn thấy rõ ràng thấu suốt theo đúng sự thật*. Chuyện chỉ là vậy — đó là hiểu biết đúng theo sự thật đường lối của mọi sự. Đây là sự bình an cao nhất, sự bình an của thiền minh sát (*vipassanā*). Phát triển sự bình an chỉ nhờ vào thiền định là rất, rất, rất khó; tu kiểu đó người tu phải luôn luôn ngồi trơ như hóa đá.

Vậy khi tâm đang đạt đến sự tĩnh lặng (định) cao nhất, chúng ta phải làm gì? Phải huấn luyện nó. Tu tập với nó. Dùng nó để quán xét. Đừng sợ thứ gì. Đừng dính mắc. *Nếu ngồi tu định đạt định để tham đắm vào những trạng thái khoái lạc của định thì đó không phải là mục đích đích thực của cuộc tu hành. Các thầy phải rút ra khỏi mục đích đó ngay. Phật đã nói chúng ta phải chiến đấu cuộc chiến này, chứ không phải chỉ lo trốn tránh sau bức tường để tránh né tên đạn của kẻ thù. Đây là lúc phải chiến đấu, chúng ta phải bước ra khỏi chỗ trốn núp. Chúng ta không thể nằm ngủ khi đến lúc phải chiến đấu. Tu tập là phải làm như vậy. Đừng để tâm của mình chỉ biết trốn tránh, an phận, co mình trong những bóng tối.*

Giới hạnh (*sīla*) và định tâm (*samādhi*) tạo nên nền tảng cho việc tu tập; và điều tất yếu phải làm là tu tập phát triển hai phần đó trước khi tu tập thứ gì khác. Các thầy phải huấn luyện chính mình, và biết điều tra suy xét dựa theo những

chuẩn mực và cách tu tập đã được truyền dạy trong chùa này

Hy vọng là như vậy, tôi đã mô tả phát-đồ tu tập ở đây. *Các thầy là những người tu tập thì phải tránh để không bị dính vào những nghi ngờ.* Đừng hoài nghi về cách tu tập. Khi có sợ hãi, quán sát sự sợ hãi. Khi có khổ, quán sát sự khổ. Sau khi đã thiết lập sự tỉnh-giác, phải nỗ lực thêm để tiêu diệt cả hai thứ đối đãi đó. Buông bỏ cả hai. Dẹp bỏ chúng đi. Hiểu biết rõ đối-tượng-của-tâm và buông bỏ chúng luôn. Dù ngồi thiền hay đi thiền, điều đó không là vấn đề. Nếu có suy nghĩ gì gì, không sao hết, đừng bận tâm. *Điều quan trọng là duy trì sự tỉnh-giác của tâm liên tục trong từng giây-khắc.* Nếu các thầy còn bị dính theo sự phóng tâm này nọ, thì hãy gom tất cả chúng lại và quán xét chúng như là “một” đối tượng, và cắt bỏ nó ngay khi nó khởi đầu—luôn tâm-niệm rằng: “Mọi ý nghĩ, ý tưởng, và vọng tưởng này nọ của ta chỉ là sự phóng tâm nghĩ suy này nọ, và đó không là gì cả. Tất cả chúng đều vô thường, khổ và vô ngã. Chẳng có thứ nào là chắc chắn cả”. Ta dẹp bỏ chúng ngay tại đó.

## 80

## Ngồi Thiền Buổi Tối

<sup>15</sup>Tôi muốn hỏi mọi người vấn đề tu tập. Mọi người đã thiền tập ở đây lâu nay, nhưng mọi người đã biết chắc về sự tu tập chưa? Hãy tự hỏi mình: ta đã tự tin về việc tu tập của mình hay chưa?. Thờ bây giờ có đủ loại thiền sư ở khắp nơi, thiền sư là người xuất gia, có thiền sư là người thường. Tôi sợ chính điều đó làm mọi người ở đây có nhiều nghi ngờ và không tin chắc về cách tu mà quý vị đang tu ở đây. Đó là lý do tại sao tôi hỏi vậy. Dù có nói về Phật giáo đến đâu, không có giáo lý nào hay hơn và cao sâu hơn bằng giáo lý của chính Đức Phật mà quý vị đang áp dụng thực hành ở đây. Nếu quý vị có một sự hiểu biết rõ ràng về chúng, sự hiểu biết đó sẽ giúp khởi sinh sự bình an tuyệt đối vững chắc và không lay chuyển trong tâm và trái tim của mình.

Thiền được cho là làm cho tâm bình an, hoặc được cho là tu tập cho tâm đạt định (*samādhī*). Tâm là thứ cực kỳ biến đổi và không đáng tin cậy. Từ khi tu tập và quán sát đến giờ, quý vị có nhìn thấy điều đó không? Có ngày ngồi thiền, tâm luôn được tĩnh lặng, còn ngày khác ngồi thiền không được tĩnh lặng chút nào – tâm cứ cố lằng xằng chỗ khác, nó cứ lờng lờng cho đến khi chạy được. Có ngày êm ả thiền được, có ngày lằng xằng búa xua. Đó là cách tâm thể hiện cho bạn thấy những tình trạng khác nhau của nó. Chúng ta cần hiểu rằng tám phần của con đường Bát Thánh Đạo (*ariya magga*) hòa thành ba mảng Giới, Định, Tuệ [*sīla, samādhī, paññā*]. Ba mảng tu tập gồm tám phần của con đường, hay tám phần tu tập của con đường nằm trong ba mảng tu tập đó. Nếu ta lấy

---

<sup>15</sup> (Giảng cho Phật tử tại gia đến tham dự khóa thiền ở chùa Wat Pah Pong, có nhiều vị Tăng cũng cùng lắng nghe).

một phần tu nào của Bát Thánh Đạo thì chắc chắn nó phải thuộc mảng Giới, hoặc Định, hoặc Tuệ. Nếu chúng ta đưa tất cả tám phần đó vào tu tập cùng với nhau thì chắc chắn có giới, có định, và có tuệ cùng có mặt trong tâm. Điều này có nghĩa trong việc thiền tập tại đây và bây giờ, chúng ta đang tạo nguyên nhân cho con đường Đạo khởi sinh một cách rất trực tiếp.

Quý vị được dạy khi ngồi thiền phải nhắm mắt để mình không phí thời giờ nhìn những thứ xung quanh. Lý do là do Phật dạy chúng ta nên nhìn vào bên trong để hiểu biết tâm mình. Nhìn vào tâm mình, quán sát tâm mình. Khi ta nhắm mắt, sự chú tâm của ta sẽ tự nhiên hướng vào bên trong tâm – nơi khởi nguồn của những sự hiểu biết khác nhau. Đây là một cách tập luyện tâm để làm khởi sinh trạng thái định (*samādhi*).

Khi ngồi nhắm mắt, hãy thiết lập sự tỉnh-giác cùng với hơi thở – chỉ chú trọng sự tỉnh-giác vào hơi thở, không để ý thứ gì khác. Điều này có nghĩa ta đưa tỉnh-giác vào để theo dõi hơi thở, và bằng cách duy trì sự tỉnh-giác, ta sẽ biết được chỗ nào là điểm tập trung [tiêu điểm] của sự chánh niệm (*sati*), đó là tiêu điểm của sự-biết và tiêu điểm của sự tỉnh-giác của tâm. Khi các phần [yếu tố] của con đường [Bát Thánh Đạo] cùng làm việc với nhau, ta sẽ có khả năng quan sát và nhìn thấy hơi thở, nhìn thấy những cảm giác, nhìn thấy tâm và những đối-tượng-tâm (*ārammana*) trong thời khắc hiện tại đúng như chúng thực. Đến cuối cùng, ta cũng biết rằng điểm đó chính là tiêu điểm của định (*samādhi*) và cũng là điểm hợp-nhất của các yếu tố của con đường đạo.

Khi tu tập định tâm (*samādhi*), ta cố định sự chú tâm vào hơi thở và hình dung ta đang ngồi một mình, tuyệt đối không có ai khác hay thứ gì khác quấy rầy ta. Tập cho được cái nhận thức này trong tâm, duy trì cái nhận thức này cho

đến khi tâm hoàn toàn buông bỏ thế giới bên ngoài, tất cả những gì còn lại chỉ là sự-biết về hơi thở đi vào và đi ra. Tâm phải đẹp bỏ thế giới bên ngoài qua một bên. Đừng để mình bắt đầu để ý đến ai trong phòng thiền, đừng bắt đầu nghĩ về người ngồi gần bên hay người ngồi cuối phòng thiền. Đừng để khoảng trống cho bất kỳ ý nghĩ nào khởi sinh tạo nên sự bối rối hay khó chịu trong tâm – tốt nhất là đẹp bỏ tất cả chúng và không dính gì đến chúng nữa. Coi như không có ai ở đó, chỉ mỗi mình ta đang ngồi đó. Phát huy cái nhận thức đó cho đến khi tất cả ký ức, nhận thức, và ý nghĩ liên quan đến những người khác và thứ khác đều lắng lặn xuống, và ta không còn nghi hoặc hoặc lưỡng lự nghĩ gì về người khác hay thứ gì khác xung quanh ta. Làm được như vậy thì sau đó ta có thể cố định sự chú tâm của mình vào duy nhất hơi thở – hơi thở-vào và hơi thở-ra. Thở bình thường. Để yên cho hơi thở-vào và hơi thở-ra tiếp tục thở một cách tự nhiên, không thúc ép nó thở ngắn hơn hay dài hơn, mạnh hơn hay yếu hơn nhịp thở tự nhiên bình thường của nó. Để yên cho hơi thở tiếp tục trong trạng thái bình thường và cân bằng, và ta cứ ngồi quan sát nó đi vào và đi ra khỏi thân.

Một khi tâm đã buông bỏ tất cả những đối-tượng-tâm bên ngoài, có nghĩa là ta không còn cảm giác bị quấy rầy bởi tiếng xe cộ hay những âm thanh khác. Ta không cảm giác bị khó chịu bởi bất cứ thứ gì bên ngoài. Dù đó là gì, mọi thứ hình sắc, âm thanh, hay bất cứ là gì, đều không còn thứ quấy rầy ta nữa, bởi vì sao? bởi tâm không còn chú ý đến chúng nữa – nó chỉ còn tập trung vào duy nhất hơi thở.

Nếu tâm bị kích động bởi những thứ khác và ta không thể tập trung, hãy hít một hơi sâu cho đến khi bùng phổi căng đầy và thở hết ra cho đến khi không còn hơi thở bên trong. Làm như vậy vài lần, sau đó thiết lập lại sự tỉnh giác và tiếp tục tập luyện sự định tâm. Sau khi đã thiết lập lại sự

chánh niệm, tâm sẽ được bình lặng; nhưng rồi nó lại tiếp tục động vọng lăng xăng: đó là chuyện bình thường. Khi điều này xảy ra (chắc chắn xảy ra hoài đối với người mới tu!), hãy giữ chắc tâm, hít thật sâu đầy phổi và thở ra thật sạch hết khí bên trong. Hít vào căng đầy phổi trong một chốc, rồi thiết lập lại sự chú tâm chánh niệm vào đối tượng hơi thở. Cố định sự chánh-niệm (*sati*) vào hơi thở-vào và hơi thở-ra, và tiếp tục duy trì sự tỉnh-giác theo cách như vậy.

Việc tu là theo hướng như vậy, nên cần phải ngồi thiền tập rất rất nhiều lần và với rất rất nhiều nỗ lực trước khi một thiền sinh được thành thực. Khi ta đã thành thực, tâm sẽ buông bỏ thế giới bên ngoài và vẫn giữ bình lặng, không bị quấy nhiễu. Những đối-tượng-tâm từ bên ngoài không còn có thể thâm nhập vào trong và quấy nhiễu cái tâm. Lúc đó, ta sẽ nhìn thấy tâm là một đối tượng để tỉnh giác (đối tượng thiền), còn hơi thở là đối tượng khác và những đối-tượng-tâm là đối tượng khác. Chúng đều có mặt bên trong cái phạm vi (trường) tỉnh-giác, lúc này ta tập trung vào ngay chóp mũi. Một khi sự chánh niệm đã được thiết lập cùng với hơi thở-vào và hơi thở-ra, ta có thể tiếp tục thực tập một cách dễ dàng. Khi tâm được tĩnh lặng, lúc đầu còn thô tế, sẽ dần dần nhẹ hơn và tinh lọc hơn. Đối tượng của tâm cũng dần dần vi tế hơn và tinh lọc hơn. Thân cảm giác nhẹ nhàng hơn và tâm tự cảm thấy từ từ nhẹ hơn và nhẹ bỗng hơn. Tâm buông bỏ tất cả mọi đối-tượng-tâm bên ngoài và ta tiếp tục quán sát bên trong.

Từ lúc này trở đi, sự tỉnh giác của chúng ta không còn hướng ra bên ngoài, nó đã quay lưng hướng vào bên trong và tập trung vào cái tâm. Khi tâm đã hội tụ lại và trở thành tập trung vào một-điểm, ta hãy duy trì sự tỉnh giác vào cái điểm hội tụ đó của tâm. Khi ta thở, ta sẽ nhìn thấy hơi thở một cách rõ ràng khi nó đi vào và đi ra, sự chánh niệm (*sati*)



trở nên sắc bén và sự tỉnh giác về những đối-tượng-tâm và hoạt động của tâm sẽ được rõ ràng hơn. Vào lúc này, ta sẽ nhìn thấy các đặc tính Giới, Định, Tuệ [*sīla, samādhi, paññā*] và cách chúng hòa nhập vào nhau. Điều này được gọi là sự hợp-nhất của các yếu tố của con đường Đạo (Bát Thánh Đạo). Một khi sự hợp nhất xảy ra, tâm của ta sẽ tự do khỏi tất cả các dạng kích thích và quấy nhiễu. Tâm sẽ trở thành nhất-điểm và trạng thái này được gọi là định (*samādhi*). Khi chúng ta chú tụ sự chú tâm vào một nơi, lúc này là hơi-thở, chúng ta sẽ đạt đến một sự rõ-ràng (minh mẫn, sáng tỏ) và sự tỉnh-giác nhờ sự có mặt liên tục (không gián đoạn) của chánh niệm (*sati*). Khi chúng ta nhìn thấy hơi thở rõ ràng hơn, thì sự chánh niệm sẽ trở nên mạnh mẽ hơn và tâm sẽ trở nên nhạy bén hơn trong nhiều cách khác nhau. Ta sẽ thấy tâm ở ngay giữa nơi đó [ở ngay giữa hơi-thở], tâm là nhất-điểm với sự tỉnh giác đang chú tụ vào bên trong, chứ không còn hướng ra thế giới bên ngoài. Thế giới bên ngoài đã từ từ biến mất khỏi sự tỉnh giác của ta, và tâm sẽ không còn đi làm gì này nọ với những thứ gì bên ngoài. Điều này giống như ta *đã đi vào* bên trong 'căn nhà', nơi tất cả các giác quan đã hợp nhất lại với nhau thành một tụ [hợp lại thành một]. Ta được thư thái và tâm được tự do khỏi mọi đối tượng bên ngoài. Sự tỉnh giác được duy trì vào hơi thở, và dần dần nó sẽ thâm nhập sâu và sâu hơn vào bên trong, càng lúc sự tỉnh giác càng trở nên tinh lọc hơn, tinh tế hơn. Cuối cùng, sự tỉnh giác vào hơi thở trở nên thật là tinh tế nên cảm nhận của ta về hơi thở dường như biến mất. (Người tu cảm giác như mình không còn thở nữa, nhưng thực không phải vậy). Chúng ta có thể nói: rằng *sự tỉnh giác vào cảm nhận hơi thở đã biến mất* hoặc rằng chính hơi thở đã biến mất. Sau đó sẽ khởi sinh một loại tỉnh giác mới – đó là “*sự tỉnh giác rằng hơi thở đã biến mất*”. (Trước đây sự tỉnh giác là sự tỉnh giác về hơi thở vào và ra; giờ là sự tỉnh giác về sự biến mất của hơi thở). Nói cách khác, đó là “*sự tỉnh*

giác về hơi thở đã trở nên quá tinh tế” nên rất khó cảm nhận hay định nghĩa được.

Vì vậy, có lẽ lúc đó chúng ta chỉ ngồi thiền và không có hơi thở. Nhưng đúng thực thì hơi thở vẫn còn đó, nhưng nó đã trở nên quá tinh tế nên nó dường như đã biến mất. Tại sao vậy? Bởi vì lúc này tâm đã được thanh lọc đến mức tinh tế nhất, đang có một sự-biết đặc biệt. Tất cả những gì còn lại là loại sự-biết này. Chỉ còn lại sự-biết này. Ngay cả đến khi hơi thở đã biến mất, tâm vẫn còn tập trung (định) với một sự biết: rằng hơi thở không còn ở đó. Vậy lúc này nếu chúng ta tiếp tục thiền thì ta lấy đối tượng nào mà thiền? Ta sẽ lấy ngay cái sự-biết đó làm đối tượng thiền. Nói đúng hơn là lấy cái “sự-biết rằng không còn hơi thở” làm đối tượng thiền, và tiếp tục duy trì thiền tập như vậy. Chúng ta có thể nói rằng, có một loại sự-biết [thấy-biết] đã được thiết lập trong tâm.

Đến lúc này, trong một số người khởi sinh nghi ngờ, bởi vì ngay-lúc-này *nimitta* có thể khởi sinh<sup>16</sup>. (*Nimitta* là tâm ảnh, là hình ảnh hiện lên trong tâm người thiền ở giai đoạn này). Những tâm ảnh *nimitta* đó có thể rất nhiều loại nhiều dạng, có thể là dạng hình sắc, có thể là âm thanh. *Ngay giai đoạn tu này, đủ loại điều bất ngờ đều có thể khởi sinh trong tiến trình tu tập. [Có người có, có người không có]. Nếu nimitta thực sự khởi sinh chúng ta phải hiểu biết nó đúng theo sự thật. Nhưng đừng nghi ngờ và đừng để bị bất ngờ hay hốt hoảng.*

---

<sup>16</sup> [*nimitta*: một dấu hiệu, hay một hiện thị, hay một hình ảnh xảy ra với dạng mà người tu có thể nhìn thấy, nghe thấy, ngửi thấy, nếm thấy, chạm thấy, hoặc đó là một nhận thức của tâm (tâm tưởng), và nó khởi sinh trên ‘nền’ tâm thức (*citta*) chứ không khởi sinh từ một giác quan liên quan. (Tức nhìn thấy nhưng không phải bằng mắt, nghe thấy nhưng không phải bằng tai...). Những ví dụ về *nimitta* bao gồm cả hiện tượng: nhìn thấy hoặc nghe thấy những chúng sinh ở cõi khác, nhìn thấy trước hoặc tiên tri về điều gì.]

Ở đoạn tu này, chúng ta phải giữ tâm vững chắc không lay chuyển trong trạng thái định của nó và phải chánh niệm một cách đặc biệt. Có một số người hoảng hốt khi nhận thấy hơi thở biến mất, bởi trước giờ họ lúc nào cũng có hơi thở. Khi hơi thở dường như biến mất, người tu có thể hoảng sợ hoặc sợ mình sẽ chết. *Lúc này ta phải thiết lập sự hiểu biết rằng: đó chỉ là điều tự nhiên xảy ra trong tiến trình tu tập.* Vậy đến lúc này ta lấy cái gì làm đối tượng thiền? Ta quan sát cái cảm-giác rằng hơi thở đã không còn, và ta giữ cái cảm-giác đó làm đối tượng tỉnh giác, và tiếp tục thiền. Phật đã gọi đây là một dạng định (*samādhi*) bất lay động và vững chắc nhất. Giờ chỉ có một đối tượng vững chắc và bất lay chuyển của tâm. Khi sự tu tập định đạt đến điểm này sẽ có nhiều sự biến đổi, sự thanh lọc, và sự chuyển hóa lạ thường xảy ra bên trong tâm mà người tu có thể tỉnh giác (biết) về chúng. Cảm nhận về tâm lúc này cảm giác nhẹ nhất, nó nhẹ không hoặc như mọi cảm nhận đều biến mất hết. Ta có thể cảm thấy như mình đang trôi bèo bồng trong không trung và hoàn toàn không trọng lượng. Nó giống như ta đang ở giữa không gian và mỗi khi ta điều khiển các giác quan của mình dường như các giác quan không còn cảm nhận được gì nữa. Dù ta biết rõ thân ta vẫn đang ngồi đó, nhưng ta đang trải nghiệm một sự trống không hoàn toàn. Cảm giác về sự trống không này có thể rất lạ lùng đối với mình.

Khi chúng ta tiếp tục tu tập, nên hiểu rằng chẳng có gì phải đáng lo. Hãy thiết lập cái cảm giác thư thả và vô lo này, một cách an toàn trong tâm. Khi tâm đã tập trung và đạt định nhất-điểm thì không còn một đối-tượng-tâm nào có thể thâm nhập vào tâm hoặc quấy nhiễu tâm, và ta có thể ngồi như vậy bao nhiêu lâu tùy ý. Ta có thể duy trì trạng thái định đó mà không cảm giác đau đớn hay bất tiện gì cả.

Sau khi đã tu phát triển định đến mức này, người tu có thể nhập định hoặc thoát ra khỏi định một cách dễ dàng theo ý mình. Ta có thể thoát ra khỏi định (tầng thiền định) theo ý định của mình một cách dễ dàng và thoải mái, chứ không phải thoát ra vì thấy mệt, thấy lười biếng, hay thấy chán. Ta thoát ra khỏi định vì đến thời điểm thoát ra, và thời điểm nào thoát ra khỏi tầng thiền định là do ta đã định trước theo ý mình trước khi ta nhập định.

Đây là trạng thái định (*samādhi*): ta được thư giãn và dễ chịu. Ta nhập định và thoát ra khỏi định không khó khăn gì. Tâm và trái tim đều dễ chịu. Nếu chúng ta đích thực đạt được trạng thái định như vậy, có nghĩa là chúng ta ngồi thiền và nhập định ba mươi phút hay một tiếng, sau khi thoát ra ta vẫn còn cảm giác thư thái và bình an trong suốt mấy ngày sau đó. Trải nghiệm tác dụng đó của trạng thái định trong mấy ngày cũng có một tác dụng giúp thanh lọc cho tâm – *Bất cứ thứ gì ta trải nghiệm sẽ trở thành một đối tượng để quán xét. Đây, đây là chỗ sự tu tập bắt đầu.* (Tức bắt đầu dùng định sâu để hỗ trợ cho thiền quán minh sát, bắt đầu lấy mọi trải nghiệm làm đối tượng thiền quán). Đây là kết quả có được khi định đã chín muồi, đã thâm sâu và hùng mạnh.

Định có chức năng làm tĩnh lặng cái tâm. Định (*samādhi*) thực hiện một chức năng, giới hạnh (*sīla*) thực hiện một chức năng, và tuệ (*paññā*) thực hiện chức năng khác. Ba phần này bạn đang tu tập và phát triển, chúng đang tạo thành một vòng. Đây là cách chúng thể hiện trong tâm. Giới, định, tuệ khởi sinh và chín muồi từ một chỗ. Khi tâm được tĩnh lặng, nó sẽ dần dần được kiểm chế trong giới hạnh và càng được tự chủ hơn nhờ sự có mặt của trí tuệ và sức mạnh của định (định lực). Khi càng được tự chủ và được tinh lọc hơn, điều đó sẽ làm khởi sinh ra một năng lượng giúp thanh lọc phần giới hạnh. Giới hạnh càng được thanh lọc thì càng

xúc tiến cho trạng thái định được mạnh mẽ hơn và được tinh lọc hơn nữa; và đến lượt cái định hùng mạnh đó sẽ hỗ trợ trí tuệ đi đến chín muồi. Chúng hỗ trợ lẫn nhau theo cách như vậy. Mỗi mảng tu tập đó là một yếu tố để hỗ trợ cho hai mảng còn lại – đến cuối cùng thì chúng trở thành đồng nghĩa, chúng trở thành như một. Khi ba mảng tu tập đó tiếp tục cùng nhau chín muồi, chúng tạo thành một vòng giáp kín, và cuối cùng làm khởi sinh con đường Đạo (*Magga*). *Magga* là tổng hợp của ba chức năng tu tập đó cùng thực hành với nhau một cách trọn tru và đều đặn. Khi tu, chúng ta phải giữ (duy trì) nguồn năng lượng này. Đó chính là nguồn năng lượng làm khởi sinh ra trí tuệ minh sát (*vipassanā*) hay trí tuệ giải thoát (*paññā*). Sau khi đã tu đạt đến giai đoạn này [khi đã có trí tuệ *paññā* hoạt động bên trong tâm, không phụ thuộc vào trạng thái tâm có bình an hay không] thì trí tuệ *paññā* sẽ cung cấp một nguồn năng lượng ổn định và độc lập cho việc tu tập. Chúng ta thấy đó, khi nào tâm không an, ta không cần dính theo; và ngay cả khi tâm bình an, ta cũng không nên dính theo. Sau khi đã trút bỏ gánh nặng của những dính lúu đó, tâm ta cũng cảm thấy nhẹ nhàng hơn rất nhiều. Dù ta có trải nghiệm những đối-tượng-tâm sừng hay khổ, dễ chịu hay khó chịu, ta vẫn luôn luôn được thư thái và bình tâm. Tâm sẽ luôn được bình an vô sự theo cách như vậy.

Một điều quan trọng cần phải biết, đó là: nếu sau những giờ thiền tập chính thức ở chùa mà không có trí tuệ hoạt động trong tâm, quý vị có thể chán nản và bỏ bê mọi việc tu, không thêm quán xét hay thiền quán thêm gì nữa, không thêm tu tập sự tỉnh giác nữa, cũng chẳng màn nghĩ tới những việc tu mà chưa tu xong. Thực tế là, khi quý vị thoát ra khỏi trạng thái định, quý vị biết rõ mình đã thoát ra khỏi định. Sau khi thoát ra khỏi định, quý vị cứ tiếp tục sinh hoạt như cách bình thường. Nhưng lúc đó nên tiếp tục duy trì sự

chánh-niệm và sự tỉnh-giác xuyên suốt thời gian. Đâu phải chúng ta chỉ thiền trong tư thế ngồi – Định (*samādhi*) có nghĩa là tâm vững chắc và không lay chuyển, đâu kể tư thế nào. Khi đang sinh hoạt trong đời sống hàng ngày, quý vị cần giữ tâm vững chắc và kiên định, và duy trì cái cảm-nhận kiên-định đó làm đối tượng của tâm trong mọi lúc mọi nơi. Quý vị phải *luôn luôn* đang tu tập chánh-niệm (*sati*) và sự hiểu-biết rõ-ràng (*sampajañña*) [sự hiểu biết toàn diện] một cách liên tục.

Sau khi đứng dậy khỏi giờ thiền chính thức, quý vị đi làm mấy công việc phận sự – đi bộ, đi bằng xe, vân vân – mỗi khi nhìn thấy hình sắc hay nghe thấy âm thanh nào, cứ duy trì sự tỉnh-giác. Khi ta trải nghiệm một đối-tượng-tâm làm khởi sinh thích hay không thích, hãy cố gắng giữ sự tỉnh giác [biết rõ] rằng những trạng thái tâm đó là vô thường và không chắc chắn. Làm như vậy, tâm vẫn được tĩnh lặng và vẫn trong một trạng thái 'bình thường'.

Khi nào tâm còn tĩnh lặng, dùng nó để quán sát những đối-tượng-tâm. Quán sát toàn thể sắc uẩn này, cái thân thể này. Chúng ta có thể làm việc này bất cứ lúc nào và trong bất cứ tư thế nào: dù đang ngồi thiền chính thức, đang thư giãn ở nhà, đang không làm việc, hay đang trong tình huống nào. Duy trì việc thiền tập và quán chiếu liên tục trong mọi lúc mọi nơi. Ví dụ đi rảo bộ và nhìn thấy chiếc lá rụng dưới gốc cây có thể là một cơ hội để quán chiếu về lẽ vô thường. Chúng ta và lá giống nhau: khi ta già, ta cũng khô héo và chết. Những người khác cũng vậy. Cách suy xét này giúp đưa tâm lên trình độ minh sát (*vipassanā*), biết suy xét quán về sự thật đường lối của tất cả mọi thứ, trong suốt thời gian. *Dù đang đi, đang đứng, đang ngồi, hay đang nằm, sự chánh niệm luôn duy trì đều đặn và liên tục.* Đây là cách tu thiền đúng

đẫn—rằng chúng ta phải luôn theo dõi sát cái tâm, kiểm tra nó suốt mọi lúc mọi nơi.

Ngồi thiền ở đây từ bảy giờ tối, và thiền sau một giờ là ngưng. Có lẽ tâm của quý vị cũng ngưng thiền luôn, nó ngưng quán xét quán chiếu luôn. Như vậy là sai. Chúng ta thiền là chỉ ngưng cái giờ thiền chung chính thức trong thiền đường này. Sau đó quý vị nên tiếp tục duy trì và tu tập sự tỉnh giác trong suốt thời gian, không được bỏ ngang, gián đoạn, hoặc bỏ lơ sau đó.

Tôi thường nói rằng, nếu quý vị không tu tập một cách liên tục và đều đặn thì vậy chỉ giống như nước nhỏ giọt. Nó như những giọt nước vì nó không liên tục, lúc có lúc không. Sự chánh niệm không được duy trì một cách đều đặn. Điều đáng nói là nếu tâm không tu tập thì coi như không có gì. Thân cũng không tu. Tâm phải làm việc, tâm phải tu tập. Nếu quý vị hiểu rõ chỗ này một cách rõ ràng, quý vị sẽ thấy rằng không phải chỉ ngồi thiền chính thức trong thiền đường này thì tâm mới biết trạng thái định (*samādhi*). Tâm là cái người thực hiện việc tu tập. Chính ta phải tự mình trải nghiệm và hiểu biết, ngay trong tâm của mình, dù ta đang ở đâu, dù ta đang ngồi thiền chính thức hay đang sinh hoạt.

Một khi ta đã tự mình nhìn thấy, ta sẽ luôn luôn phát triển sự tỉnh giác trong mọi lúc mọi nơi và trong mọi tư thế. Nếu ta duy trì sự chánh niệm đều đặn và liên tục như một dòng chảy, giống như những giọt nước đã liên tục tạo thành một dòng nước chảy đều đặn và liên tục. Sự chánh niệm có mặt trong tâm liên tục trong từng giây khắc và theo đó sự tỉnh giác về những đối-tượng-tâm cũng có mặt xuyên suốt thời gian. Nếu tâm được giới hạnh và tự chủ cùng với một sự chánh niệm liên tục, ta sẽ biết rõ những đối-tượng-tâm mỗi lần những trạng thái tâm khởi sinh. Ta sẽ biết rõ cái tâm tĩnh lặng và cái tâm bị kích động, ngu mờ. Dù đi đến đâu, ta vẫn

đang tu tập như vậy. Nếu ta luyện tập cái tâm theo cách này, có nghĩa là sự thiền sẽ chín muồi nhanh chóng và thành công.

Nhưng đừng nghĩ rằng tu xong một đợt là xong. Tôi ví dụ như vậy, như quý vị có thể cũng nhìn thấy. Ngày nay rất phổ biến người ta đi đến thực tập khóa thiền minh sát ba hay bảy ngày, ở đó họ không được nói hay làm gì, chỉ thiền tập thôi. Có người đến ngồi thiền và im lặng được một, hai tuần sau đó quay về lại với đời sống thường nhật của mình. Có thể họ nghĩ rằng họ đã ‘thiền tập xong cái thiền minh sát’ và cho rằng mình đã biết hết về thiền minh sát là gì rồi; sau đó họ cứ tự nhiên quay lại với việc ra đường, ăn uống, tiệc tùng, ca hát, đắm mình lại trong những khoái lạc giác quan. Khi họ làm như vậy điều gì xảy ra? Rốt cuộc, sau khóa tu thiền minh sát họ chẳng được gì, không được kết quả gì. Nếu vừa thực tập xong rồi họ đi làm đủ thứ chuyện không lành như vậy, điều đó sẽ quấy động và làm sốc cái tâm, tất cả thành công cốc. Rồi năm sau họ lại đăng ký tham dự khóa thiền minh sát mới trong bảy ngày hoặc vài tuần... sau đó lại quay về, lại tiếp tục đi ra đường, đi ăn uống, ca hát, tiệc tùng, nhậu nhẹt như vậy. Tu như vậy đâu phải tu thiệt. Đó không phải là sự tu tập đúng đắn (*patipadā*), không phải con đường để tu tiến.

Chúng ta cần phải có nỗ lực từ-bỏ. Chúng ta phải suy xét đến khi chúng ta nhìn thấy những tác động nguy hại của những hành vi đó. Nhìn thấy nguy hại của việc đi ra đường nhậu nhẹt, ăn uống, đàn đúm, để tâm chạy theo những thứ hấp dẫn bên ngoài. Suy xét và nhìn thấy những nguy hại nằm bên trong những hành vi không lành mà bạn đang làm, suy xét và suy xét cho đến khi ta nhìn thấy chúng thật rõ ràng. Việc này sẽ tạo sức-kéo để ta bước lùi lại và thay đổi những lối sinh hoạt hàng ngày. Rồi ta sẽ tìm thấy sự bình an thực sự. Để trải nghiệm sự bình an thực sự trong tâm, quý vị



phải nhìn thấy rõ rệt những bất lợi và nguy hại của những lối sống không lành đó. Đây mới là cách tu sửa đúng đắn. Nếu quý vị đến đây tu thiền minh sát trong im lặng, không liên hệ với ai được bảy ngày, nhưng sau khi tu xong quay về nhà, quý vị xô đi gặp bạn bè, tán gẫu, nói chuyện đủ thứ, ăn uống, tiệc tùng đủ thứ... trong suốt bảy tháng, vậy làm sao quý vị có thể được sự an lạc đích thực, làm sao giữ lại được chút dư hương của bảy ngày thiền tập tốt lành đó?. (Giống như đi tắm được một ngày rồi bảy ngày sau không tắm, thử hỏi làm sao mình sạch sẽ được?).

Tôi thực sự khích lệ các Phật tử tại gia đang thiền tập sự tỉnh-giác và trí-tuệ, quý vị hãy ghi nhớ điều tôi vừa nói. Hãy tu tập một cách đều đặn. Hãy nhìn thấy rằng, tu tập không thiệt lòng và không đều đặn thì chẳng mang lại lợi lạc gì, hãy hết lòng duy trì sự tu tập một cách đều đặn và liên tục. Chỉ cần như vậy là đủ nhiều. Đó mới tạo ra khả năng thực tế để quý vị có thể trừ bỏ những ô nhiễm (*kilesa*) trong tâm. Chớ tu cái kiểu ngồi im lặng và tu thân trong bảy ngày, rồi sau đó về thỏa sức ăn nói, ăn uống, tụ tập, nhậu nhẹt, xô bồ...không một chút chánh niệm—thì đi mấy ngày tu đó chỉ là vô ích mà thôi. Tu hoài như vậy rốt cuộc cũng chẳng được gì. Giống như đi làm mỗi ngày được hai chục đồng nhưng chiều về đi xài hết ba chục đồng, vậy đâu để dành được gì? Tất cả bay mất. Cũng như thiền tập một tuần rồi về cũng mất hết.

Đây là cách tôi nhắc nhở quý vị cố ghi nhớ để tu tập, quý vị nào nghe thấy không vui thì bỏ quá cho tôi. Cũng cần thiết phải nhắc nhở quý vị như vậy để những cái mặt tốt của việc đến đây tu tập không trở thành những mặt xấu sau khi trở lại đời thường; để những điều đó được quý vị nhìn thấy rõ ràng, và nếu quý vị nào nhìn thấy cách mình đang sai thì tìm cách bỏ đi. Quý vị có thể nói mình đến đây tu để học

cách tránh bỏ những việc bất thiện sau này. Làm sai thì ra sao? Làm điều sai trái thì dẫn đến động tâm và khổ sở, lúc đó không có sự tốt lành trong tâm. Làm như vậy là không tốt cho tâm. Lý là như vậy. Nếu cứ đến đây tu tập một tuần, về nhà lại ra đường nói đủ thứ, làm đủ thứ việc thỏa thích... thì đâu có giá trị gì, việc tu tập một tuần ở đây cũng đâu còn giá trị gì. Tu kiểu đó thì chẳng đi đến đâu. Nhiều chỗ dạy thiền không nắm rõ chỗ này, hoặc họ không tiên liệu trước vấn đề này. Thực vậy, nếu tu thiệt thì quý vị cần phải tu tập và giữ mình liên tục bình lặng và có giới hạnh trong mỗi ngày.

Khi tu thiền quý vị cần luôn hướng sự chú tâm vào việc thực tập. Giống như trồng một cái cây. Nếu bạn trồng cái cây một chỗ, sau ba ngày bứng lên đem trồng chỗ khác, rồi ba ngày nữa lại bứng lên đem trồng chỗ khác, nó sẽ chết ngay chứ lấy đâu chờ ra hoa kết quả. Tu tập bất thường kiểu đó không mang lại kết quả gì. Điều này mình phải tự biết mình, chỉ mình biết rõ nhất mình đang tu tập ra sao. Hãy suy nghĩ về chỗ này. Không tin về nhà làm thử. Chiết một nhánh cây trồng thử, vài ngày sau nhổ đem trồng chỗ khác, cây sẽ chết vì nó không được sống *liên tục* ở một chỗ. Giống như đến đây thiền tập bảy ngày, về nhà xả lảng thỏa thích bảy tháng, làm cho tâm dính đây những thứ ô nhiễm, rồi năm sau lại đến đây tu tập, rồi lại về xả lảng thỏa thích với đời thường... Cũng giống như cây kia, việc thiền tập như vậy cũng bị chết, lấy đâu có kết quả gì. Cây không lớn nổi, việc thiền tập cũng không tiến nổi. Tôi nói rằng nếu tu kiểu đó thì sẽ không kết quả gì.

Thực ra, tôi không muốn nói kiểu như vậy. Bởi tôi thấy xót cho công sức của quý vị bỏ ra đến đây tu tập nên mới nói thẳng ra như vậy. Nếu có ai trong quý vị đang tu sai theo kiểu đó thì tôi có bốn phận nhắc nhở như vậy, tôi nói vì lòng bi mẫn dành cho quý vị. Nhiều người khó chịu cho rằng

tôi hay quở trách. Thực ra tôi không quở trách để được gì, tôi chỉ muốn chỉ ra chỗ lợi chỗ hại cho quý vị biết. Nhiều người nghĩ: 'Sư Ông muốn đui chúng ta', nhưng không phải vậy. Lâu lâu tôi mới được nói chuyện lâu với quý vị một lần, và lâu lâu tôi mới nhắc nhở một lần – nếu lần nào tôi cũng trách hay nhắc nhở chắc quý vị sẽ bực mình! Nhưng sự thật đâu phải là quý vị bực tức, mà chính những ô nhiễm (*kilesa*) trong tâm quý vị đang bực tức – chúng bực tôi đã nhắc nhở quý vị. Thôi bữa nay tôi nói đến đây thôi.

## 81

### Vài Câu Hỏi & Trả Lời

#### **Câu hỏi:**<sup>17</sup>

Có những giai đoạn khi tâm của chúng ta vẫn còn ô nhiễm hay tăm tối, nhưng chúng ta vẫn ý thức được về chính mình; chẳng hạn như khi những dạng tham, sân, hay si khởi lên. Mặc dù chúng ta biết những dạng đó là đáng bị loại bỏ, nhưng chúng ta không có khả năng ngăn phòng chúng khởi sinh. Có thể nói như vậy không: ngay cả khi chúng ta ý thức biết rõ về chúng, nhưng điều đó vẫn tạo cơ sở để gia tăng những dính chấp và ràng buộc, và có thể đẩy lùi chúng ta trở lại từ chỗ bắt đầu?

#### **Trả lời:**

Đúng vậy! Người tu cần biết rõ chúng ngay chỗ đó, đó là cách tu tu tập.

#### **Câu hỏi:**

Ý con là trong cùng một lúc chúng ta vừa ý thức (tỉnh giác) về chúng ngay khi bị chúng tấn công, nhưng ta thiếu khả năng chống lại chúng, chúng cứ bùng lên.

#### **Trả lời:**

Vào lúc này thì đã quá khả năng của người tu. Ngay chỗ đó, người tu phải điều chỉnh lại chính mình và tiếp tục quán niệm. Đừng đầu hàng chúng ngay tại đó. Khi người tu thấy chúng khởi sinh như vậy, người tu thường có xu hướng thất vọng hay tiếc bỏ, nhưng có thể nói rằng chúng là không chắc chắn, và luôn biến đổi. Điều xảy ra là người tu nhìn thấy những dạng (tham, sân, si) đó là sai, nhưng người tu

---

<sup>17</sup> (Các Tỷ kheo hỏi, thiền sư Ajahn Chah trả lời).

vẫn chưa sẵn sàng hoặc chưa có khả năng để xử lý chúng. Trông có vẻ như chúng là những thực thể độc lập, những hơi hướng tàn dư của nghiệp vẫn còn đang tạo tác và tác động trạng thái tâm. Người tu không mong muốn tâm mình bị như vậy, nhưng tâm vẫn còn bị (tạo tác) và điều đó cho thấy rằng sự hiểu biết (tri kiến) và khả năng ý thức (tỉnh giác) của người tu vẫn còn chưa đủ hoặc chưa đủ nhanh để bắt kịp mọi sự diễn ra. Người tu cần phải tập luyện và phát triển khả năng chánh niệm càng nhiều càng tốt để đạt đến một sự tỉnh giác lớn mạnh hơn và xuyên thấu hơn. Dù cho tâm có còn bị dính dơ hay ô nhiễm cách nào đó, khi có gì khởi sinh người tu phải quán niệm về sự vô thường và sự không chắc chắn của nó. Bằng cách duy trì sự quán niệm ngay khoảng khắc mọi sự khởi sinh, thì sau đó một chốc người tu sẽ thấy được cái bản chất vô thường cố hữu bên trong tất cả mọi đối tượng giác quan và mọi trạng thái của tâm. Bởi nhờ người tu đã nhìn thấy chúng đúng thực là vậy, cho nên người tu không còn coi trọng chúng, và nhờ đó sự dính mắc và ràng buộc theo chúng [vốn là sự ô nhiễm trong tâm] sẽ dần dần biến giảm. Khi có khổ khởi sinh, người tu sẽ khả năng xử lý nó đến cuối cùng và điều chỉnh lại mình, chứ không nên đầu hàng hay gác bỏ việc đó qua một bên. Người tu phải duy trì một sự liên tục nỗ lực và cố tập luyện cho được một sự tỉnh-giác đủ nhanh bén để theo kịp những trạng thái thay đổi liên tục của tâm. Ngay câu hỏi này có thể nói rằng: đến lúc này sự tu tập phát triển con đường Đạo của người tu vẫn còn thiếu năng lượng để vượt qua những ô nhiễm của tâm. Khi nào khổ khởi sinh, tâm liền bị che mờ, nhưng người tu phải duy trì phát triển sự-biết và sự-hiểu về cái tâm đang bị che mờ đó; đó là chỗ người tu cần phải suy xét quán chiếu.

Người tu cần phải nắm vững chỗ này và liên tục quán niệm rằng sự khổ và sự bất toại nguyện chỉ là những điều không chắc chắn. Cuối cùng rồi chúng cũng chỉ đích thực là

vô thường, khổ, và vô ngã. Tập trung vào ba đặc tính này, hễ khi nào những trạng thái khổ khởi sinh trở lại, người tu biết rõ chúng *ngay*, nhờ đã trải nghiệm và hiểu biết rõ về chúng trước đó.

Dần dà, từng chút từng bước, sự tu tập của một người sẽ đạt đến cái đà, và mỗi thời gian trôi qua, bất cứ những đối tượng giác quan và trạng thái tâm nào khởi sinh đều sẽ bị mất giá trị theo cách như vậy. (Người tu bắt kịp mọi sự, nhìn thấy chúng và buông bỏ; không còn coi chúng là thứ gì quan trọng hay giá trị nữa). Tâm của người tu sẽ hiểu biết chúng đích thực là gì, và do vậy buông bỏ chúng. Sau khi đã đạt đến trình độ mà người tu có thể hiểu biết mọi sự và buông bỏ chúng dễ dàng, ta có thể nói rằng con đường đạo đã chín chắn từ bên trong, và người tu sẽ có khả năng xử lý thuận lợi những ô nhiễm trong tâm. Kể từ lúc đó chỉ còn lại sự khởi sinh và biến diệt *ngay tại chỗ này*, giống như những cơn sóng vỗ lên bờ rồi biến mất. Khi sóng biển khởi sinh và vỗ lên bờ, nó tan rã và biến mất; con sóng mới lại khởi lên xô vào bờ và tan rã biến mất – sóng chỉ là vậy, nó xô đến đường bờ và tan biến, nó đâu vượt qua khỏi bờ biển. Tương tự như vậy, chẳng có gì còn có thể vượt qua những giới hạn đã được thiết lập bởi sự tỉnh giác của người tu lúc này.

Đó là chỗ nơi người tu sẽ gặp và đi đến hiểu biết cái lẽ vô thường, khổ, và vô ngã. Đó là chỗ mọi thứ biến mất – ba đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã giống như bờ biển, và tất cả mọi đối tượng giác quan và trạng thái tâm thì giống như những cơn sóng vậy. Sương là không chắc chắn, nó đã khởi sinh quá nhiều trước giờ. Khổ là không chắc chắn, nó đã khởi sinh quá nhiều trước giờ; chúng chỉ là vậy. Trong tâm người tu người tu biết rõ chúng chỉ là như vậy, cùng lắm chúng chỉ là "vậy thôi". Tâm hiểu và nó sẽ trải nghiệm những tình trạng đó theo cách như vậy, và nhờ đó mọi thứ dần dần mất

đi giá trị của chúng; tâm không còn coi trọng chúng là 'gì' nữa, tâm biết rõ chúng chỉ là thứ sinh-diệt, là thứ có rồi mất mà thôi. Đây là đang nói về những tính chất của cái tâm trong giai đoạn này, cách của cái tâm trong giai đoạn này; *những đặc tính này của tâm trong giai đoạn này của mọi người tu là tương tự như nhau, ngay cả Phật và các vị thánh đệ tử cũng vậy.*

Nếu sự tu tập con đường Đạo đã chính chắn, thì nó sẽ tự động diễn tiến như vậy, và nó không còn tùy thuộc tùy duyên theo bất cứ thứ gì từ bên ngoài. Khi có ô nhiễm nào khởi sinh, người tu lập tức tỉnh giác về nó và do vậy có thể xử lý nó ngay. Tuy nhiên, như chỗ câu hỏi ở đây, giai đoạn khi sự tu tập của người tu chưa đủ chín chắn hoặc chưa đủ nhanh nhạy để vượt qua những ô nhiễm là giai đoạn người tu nào cũng phải trải qua – đó là đoạn đường không thể tránh được. Nhưng *ngay chỗ đó* người tu cần phải dùng sự suy xét quán chiếu một cách khôn khéo. Đừng có đi suy xét điều tra ở chỗ nào khác hoặc cố giải quyết vấn đề ở chỗ khác. Điều trị ngay chỗ đó. Áp dụng trị liệu vào ngay chỗ mọi sự khởi sinh và biến qua. Sướng khởi sinh và biến qua, đúng không? Khổ khởi sinh và biến qua, đúng không? Người tu sẽ tiếp tục có khả năng nhìn thấy cái tiến trình sinh-diệt, và nhìn thấy thứ tốt và thứ xấu trong tâm này. Đây là những hiện tượng xảy ra và chúng là một phần của tự nhiên. Đừng dính theo chúng, đừng tạo tác điều gì vì chúng. Nếu người tu có được loại tỉnh-giác như vậy thì dù có đụng chạm thứ này thứ nọ cũng chẳng gây ra tiếng ồn nào trong tâm. Nói cách khác, người tu sẽ thấy rõ sự sinh-diệt của mọi hiện tượng theo đường lối tự nhiên và bình thường của chúng. Người tu chỉ còn nhìn thấy mọi thứ khởi lên rồi biến mất. Người tu sẽ nhìn thấy tiến trình sinh-diệt dưới ánh sáng của lẽ vô thường, khổ, và vô ngã.

Bản chất tự nhiên của Giáo Pháp là như vậy. Khi người tu có thể nhìn thấy mọi thứ "*chỉ là vậy thôi*" (chỉ là thứ sinh và diệt thôi), thì họ sẽ giữ tâm mình "*bình thản như thường vậy thôi*". Sẽ không còn dính chấp hay nắm giữ bất cứ sự gì – ngay khi người tu tỉnh giác về một sự dính chấp nào đó, nó tự biến mất ngay. Chỉ còn có sự sinh và diệt, và điều đó thật sự bình an. Điều đó bình an không phải là do không nghe thấy thứ gì; vẫn có sự nghe thấy, nhưng người tu hiểu được bản chất của nó và không còn dính chấp hay nắm giữ bất cứ điều gì. Đây chính là ý nghĩa của sự bình an – tâm vẫn còn trải nghiệm những đối tượng giác quan, nhưng nó không còn chạy theo, không còn dính mắc theo chúng. Có một sự phân cách tách biệt giữa những đối tượng giác quan và những ô nhiễm. Thường thì, khi tâm tiếp xúc với một đối tượng giác quan, có phản ứng thích thì làm khởi sinh sự ô nhiễm; nhưng nếu người tu hiểu biết rõ cái tiến trình khởi sinh-diệt (sự khởi lên và biến mất của sự thích đó), thì đâu còn gì thực sự phát sinh từ trải nghiệm đó – nó sẽ chấm dứt ngay tại đó. (Có sinh thì có diệt ngay đó).

### **Câu hỏi:**

Người tu có cần tu tập để chứng đắc trạng thái định (*samādhi*) trước khi có thể quán niệm về Giáo Pháp?

### **Trả lời:**

Ở đây, tùy theo mỗi cách nhìn, người ta có thể nói như vậy là đúng; nhưng nếu nói từ thực tế tu tập, thì phần trí tuệ (*paññā*) phải đi trước. Nhưng trước giờ theo khuôn khổ truyền thừa kinh điển thì trật tự là Giới, Định, rồi mới đến Tuệ (*sīla, samādhi, và paññā*). Nếu ai thực sự tu tập từ ban đầu thì trí tuệ (*paññā*) phải đi trước. Nếu có trí tuệ ngay từ lúc đầu thì có nghĩa là người tu biết được điều đúng và điều sai; và người tu biết được tâm tĩnh lặng là gì và tâm bị động vọng là gì. Nếu nói theo cơ sở kinh điển, ta có thể nói rằng việc tu tập



giới hạnh và tính tự trọng sẽ làm khởi sinh loại cảm giác xấu-hỗ và sợ-sệt khi làm bất cứ điều gì sai trái bất thiện. Một khi một người đã thiết lập trong tâm sự sợ-sệt và xấu-hỗ khi làm điều xấu ác và người ấy không còn dính vào điều xấu ác nữa, thì sự xấu ác không còn có mặt bên trong người ấy nữa. Khi không còn sự xấu ác bên trong, điều này sẽ tạo các điều kiện khởi sinh sự tĩnh lặng bên trong tâm. Sự tĩnh lặng đó tạo thành một nền tảng cho sự định tâm (*samādhī*) khởi sinh và phát triển theo thời gian. Khi tâm được tĩnh lặng, thì sự-thấy và sự-biết khởi sinh từ bên trong sự tĩnh lặng đó được gọi là trí tuệ minh sát (*vipassanā*). Trí tuệ minh sát có nghĩa là trong từng khoảnh khắc trôi qua luôn có một sự thấy biết theo đúng lẽ sự thật, và bên trong trí tuệ minh sát này có chứa những phần tính chất khác nhau. Nếu chúng ta liệt kê ra giấy thì chúng sẽ gồm cả ba phần Giới, Định, và Tuệ (*sīla, samādhī, paññā*) trong đó. Khi nói về chúng, chúng ta có thể gom chúng lại và nói rằng cả ba phần pháp (*dhamma*) này tạo thành một và không thể tách rời nhau. Nếu chúng ta nói về chúng như ba loại tính chất khác nhau thì cũng đúng, nếu nói đó là ba phần Giới, Định, và Tuệ (*sīla, samādhī, paññā*). (Tùy theo cách tổng hợp hay phân tách ra mà thôi. Nếu tổng hợp, chúng chỉ là một, chỉ khác nhau công đoạn trước sau. Nếu phân tách, chúng được gọi là ba phần hay ba mảng như vậy).

Tuy nhiên, nếu người tu vẫn còn hành vi bất thiện thì hầu như người đó không thể làm cho tâm tĩnh lặng. Bởi vậy, cách đúng đắn nhất là nhìn thấy chúng (ba phần) cùng phát triển với nhau, và sẽ đúng đắn khi nói rằng đây là cách để làm tâm tĩnh lặng. Khi ta nói về phần tu định (*samādhī*), nó liên quan đến việc giữ giới hạnh (*sīla*)—đó là việc kiêng giữ những hành vi của thân, như lời nói và hành động, để tránh làm tránh dính vào những điều bất thiện, hoặc tránh làm những điều dẫn đến bất an và khổ đau. Điều này tạo nên

một nền tảng cho việc tu tập định (*samādhi*); và khi người tu đã có được nền tảng định thì đến lượt nó sẽ tạo một nền tảng hỗ trợ cho việc khởi sinh trí tuệ (*paññā*).

Khi dạy chính thức, người xưa nhấn mạnh tầm quan trọng của giới hạnh (*sīla*). Như câu: *Ādikalyāna, majjhekalyāna, pariyosānakalyāna*: sự tu tập đẹp đẽ từ phần đầu, đẹp đẽ ở phần giữa, và đẹp đẽ ở phần cuối. Như vậy đó. Bạn đã từng tu tập thiền định chưa?

### **Câu hỏi:**

Con vẫn còn đang học hỏi. Sau ngày con đến gặp thầy Tan Ajahn Tate ở chùa Wat Keu-an, dì của con có đưa cho con một quyển sách dạy về các giáo lý để con đọc. Sáng hôm sau đi làm con có giờ ra đọc mấy đoạn bao gồm những vấn đề về những vấn đề khác nhau. Trong đó thầy có nói rằng, điều quan trọng nhất là tâm theo dõi và quan sát tiến trình nhân quả diễn ra bên trong. Chỉ cần quan sát và duy trì sự biết về mọi sự đang khởi sinh. Chiều hôm sau con ngồi tập thiền và trong khi đang ngồi, có những đặc tính xuất hiện làm con cảm thấy như thể thân của mình đã biến mất. Con không thể cảm giác các tay và chân, không còn một cảm nhận gì về thân cả. Con biết rằng thân vẫn còn ở đó, nhưng con không cảm giác được nó. Chiều đó con có cơ hội gặp thầy Tan Ajahn Tate và con tả lại những chi tiết trải nghiệm đó. Thầy ấy nói rằng đó là những đặc tính tâm thể hiện khi nó hợp nhất trong trạng thái định (*samādhi*), và rằng con nên tiếp tục tu tập. Nhưng con chỉ có trải nghiệm này một lần đó thôi; còn sau này con chỉ thấy rằng con chỉ không thể cảm giác một số phần của thân, chẳng hạn như tay, còn những phần khác con vẫn cảm giác được. Đôi khi trong lúc đang tập thiền con bắt đầu tự hỏi: liệu chỉ ngồi và buông bỏ hết tất cả mọi thứ có phải là cách tu đúng đắn hay không?; hay vẫn còn cách khác để tu tập?

**Trả lời:**

Không cần thiết phải đi xa hơn hay làm thêm điều gì ở giai đoạn này. Đây là điều thầy Tan Ajahn Tate đang nói tới; người tu không nên lặp lại hoặc làm thêm thứ gì trên cái đã sẵn có. Khi một sự-biết có mặt, điều đó có nghĩa là tâm được tĩnh lặng, và đó là trạng thái tĩnh lặng mà người tu cần phải quan sát. Dù người tu cảm giác gì, dù cảm giác như có một thân, hay cảm giác có một cái 'ta', hay cảm giác như không có thân hoặc không có cái 'bản thân mình' nào cả, điều đó không quan trọng. Tất cả cần phải nên xuất hiện bên trong phạm vi quan sát của sự tỉnh-giác của người tu. Những điều kiện như vậy có nghĩa tâm được tĩnh lặng và đã hợp nhất trong định (*samādhi*).

Khi tâm đã hợp nhất trong một thời gian lâu, được vài lần, rồi sau đó sẽ có sự thay đổi trong các điều kiện, và người ta thường nói rằng lúc đó người tu đã rút lui. Trạng thái này được gọi là trạng thái định sâu (*appanā samādhi*), và sau khi đã nhập vào trạng thái định sâu thì tâm sẽ rút lui. Thực ra, không chính xác khi nói rằng tâm rút lui, nó không thực sự rút ra. Một cách nói khác là nó bật trở ra, hoặc là nó thay đổi, nhưng hầu hết các sư thầy đều nói theo kiểu là ngay sau khi tâm đã nhập vào trạng thái định sâu thì nó sẽ rút ra. Tuy nhiên đến giờ vẫn còn nhiều người tranh cãi về cách dùng ngôn từ để diễn tả chỗ này. Chính điều này gây nhiều khó hiểu và người tu thường hay thắc mắc: "Làm sao nó có thể rút lui? Cái sự 'rút lui' nghe thật khó hiểu!". Điều đó có thể dẫn tới sự mù mờ hoặc hiểu lầm, bởi do ngôn từ diễn tả mà thôi.

Điều mà người tu phải nên hiểu là cách thực tập, cách thực tập là quan sát những điều kiện (tình trạng) diễn ra bằng sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng (*sati-sampajañña*). Theo tính chất của vô thường, tâm sẽ chuyển hướng và rút

lui về mức (trạng thái) cận định (*upacāra samādhi*). Nếu tâm rút lui đến mức cận định thì người tu có thể đạt đến sự-biết và sự-hiểu, bởi ở trong mức (trạng thái) định sâu hơn thì không có (không còn) sự-biết và sự-hiểu. Nếu có sự-biết và sự-hiểu tại thời điểm này thì nó giống như sự-ngĩ, tức tâm hành (*sankhārā*).

Nó sẽ giống như cảnh hai người đang đối thoại và thảo luận về Giáo Pháp với nhau. Người tu nào hiểu được chỗ này có lẽ thấy thất vọng rằng tâm không thực sự tĩnh lặng, nhưng thực đúng thì sự đối thoại đó đang diễn ra bên trong phạm vi của sự tĩnh lặng và giới hạnh đã được tu tập trước đó. Có những đặc tính của tâm, ngay sau khi nó rút lui về trạng thái cận định (*upacāra*) – nó sẽ có khả năng biết và hiểu nhiều điều khác nhau. Tâm sẽ ở trong trạng thái này trong một khoảng thời gian và sau đó nó lại chuyển hướng trở lại vào bên trong. Nói cách khác, tâm sẽ tiến nhập lại vào trạng thái định sâu giống như nó đã từng nhập vào trước đó; hoặc thậm chí sau mỗi lần rút ra và nhập vào trạng thái định như vậy, tâm có thể đạt đến những mức định lực tinh khiết hơn và tĩnh lặng hơn nhiều so với trước đó. Nếu tâm đã đạt đến một mức độ định như vậy, người tu chỉ cần ghi nhận sự thật đó và liên tục quán sát cho đến lúc tâm lại rút lui ra. Ngay sau mỗi lần tâm rút lui, người tu có khả năng phát triển sự-hiểu và sự-biết khi có những vấn đề khác nhau khởi sinh. Đây là chỗ người tu phải điều tra và xem xét mọi sự và mọi vấn đề khác nhau tác động đến tâm để hiểu được và thâm nhập được những vấn đề đó. Một khi đã làm xong với những vấn đề đó, tâm sẽ lại từ từ tiến lại vào bên trong và đạt đến những mức độ định sâu hơn nữa. Tâm sẽ ở trong trạng thái đó và chín muồi, tự do hoàn toàn khỏi mọi việc và tất cả mọi tác động bên ngoài. Lúc này chỉ còn lại một sự-biết nhất-điểm, và điều này sẽ sẵn sàng làm mạnh mẽ thêm sự chánh-niệm của người tu... cho đến một lúc nào đó tâm lại

nổi lên (rút ra lại). Những tình trạng tiến vào và rút ra sẽ xuất hiện trong tâm người tu trong khi đang thiền tập, nhưng đây là điều rất khó nói. Điều này không hề có hại hay gây hại gì cho sự thiền tập của người tu. Sau một lúc tâm sẽ rút ra và sự đối thoại bên trong bắt đầu xảy ra dưới cái dạng tâm hành (*sankhārā*) tác động cái tâm. Nếu người tu không biết rằng đây là hoạt động của tâm hành (*sankhārā*), thì người ấy có thể nghĩ rằng đó là trí tuệ (*paññā*), có thể cho rằng đó là trí tuệ (*paññā*) đang khởi sinh. Người tu phải nhìn ra hoạt động này chỉ là các điều kiện tạo tác cái tâm, và điều quan trọng nhất là nhìn ra được nó (hoạt động đó) chỉ là vô thường. Người tu tiếp tục làm chủ và không để cho tâm chạy theo hay tin vào những sự tạo tác và những câu chuyện của nó. Tất cả chúng chỉ là những tâm hành tạo tác (*sankhārā*), nó không trở thành trí tuệ (*paññā*) đâu.

Cách trí tuệ (*paññā*) phát triển là khi người tu lắng nghe và hiểu biết cái tâm trong khi tiến trình tạo tác và điều kiện đang diễn ra theo đủ hướng khác nhau; và rồi người tu biết suy xét về sự bất ổn định và không chắc chắn của tiến trình tạo tác đó. Sự nhận biết về tính vô thường của nó sẽ tạo nguyên nhân làm người tu có thể buông bỏ tất cả mọi thứ mọi sự khởi sinh ngay tại đó. Một khi tâm đã buông bỏ mọi thứ mọi sự ngay tại đó, tâm sẽ càng thêm tĩnh lặng và vững vàng hơn. Người tu phải liên tục tiến vào và thoát ra khỏi trạng thái định sâu (*samādhi*) như vậy và trí tuệ (*paññā*) sẽ khởi sinh ngay tại đó. Ngay tại đó người tu sẽ đạt được sự-biết và sự-hiểu.

Rồi khi người tu tiếp tục thiền tập, nhiều loại vấn đề và khó khăn đều có xu hướng khởi sinh trong tâm; nhưng dù thế giới có những vấn đề khó khăn nào, hoặc thậm chí vũ trụ có dịch chuyển, người tu vẫn có khả năng xử lý mọi vấn đề khó khăn đó. Trí tuệ của người tu sẽ theo sát những vấn đề

đó và nó sẽ tự tìm ra những câu trả lời cho từng nghi vấn và nghi ngờ. Mỗi khi người tu thiền tập, mỗi ý nghĩ khởi lên, mỗi điều gì xảy ra, thì mọi thứ đó đều tạo nhân cho trí tuệ (*paññā*) khởi sinh. Đây là tiến trình tự nó diễn ra chứ không phải do tác động từ bên ngoài. Trí tuệ (*paññā*) sẽ khởi sinh như vậy, nhưng khi nó khởi sinh người tu phải thận trọng đừng để bị ngu mờ và coi nó như tâm hành tạo tác (*sankhārā*). Đó là trí tuệ, không phải sự tạo tác. Khi người tu quán chiếu về mọi thứ và nhìn thấy chúng là vô thường và không chắc chắn, thì người tu không dính theo chúng theo bất cứ cách gì. Nếu người tu cứ liên tục phát triển trạng thái này, lúc đó trí tuệ *paññā* có mặt trong tâm, thì điều đó sẽ thay thế cái lối nghĩ và lối phản ứng thông thường của người tu; và tâm sẽ trở nên đầy hơn và sáng tỏ hơn ngay giữa trung tâm của mọi sự diễn ra. Khi điều này xảy ra – người tu biết rõ và hiểu rõ tất cả mọi thứ mọi sự đúng như chúng thực là – tâm người tu sẽ có khả năng thiền tiến một cách đúng đắn và không còn ngu mờ gì nữa. Đó là cách mọi sự nên diễn tiến.

*Quyển 7*

SỰ RÕ SÁNG CỦA TRÍ TUỆ





## SỰ RÕ SÁNG CỦA TRÍ TUỆ

<sup>18</sup>Thiền tập niệm chữ "*Buddho*", "*Buddho*" [Đức Phật]<sup>19</sup> cho đến khi nó thâm nhập vào trong giữa tâm thức (*citta*) của người thiền. Chữ "*Buddho*" thể hiện sự tỉnh-giác và trí-tuệ của Đức Phật. *Về mặt thực hành, chúng ta phải dựa vào chữ này nhiều hơn bất kỳ thứ gì!*. Sự tỉnh giác mà chữ này mang lại sẽ dẫn dắt quý vị đi đến hiểu biết sự thật của cái tâm của chính mình. Nó là nơi nương tựa đích thực, điều đó có nghĩa cả sự chánh niệm và trí tuệ minh sát đều có mặt.

Những con thú rừng cũng có loại tỉnh giác. Chúng cũng có sự chú tâm khi đang rình con mồi và chuẩn bị bắt mồi. Ngay cả những con vật ăn thịt cũng cần có sự chú tâm vững chắc để nắm giữ con mồi đang cố vùng vẫy trốn chạy khỏi cái chết. Đó là một loại chú tâm. Vì lẽ chỗ này, quý vị cần biết phân biệt các loại chú tâm chánh niệm khác nhau. Đức Phật đã dạy cách thiền tập niệm chữ "*Buddho*" như là một cách áp dụng cho tâm. Khi người thiền có ý thức áp dụng (gắn, kết) tâm vào một đối tượng, tâm sẽ tỉnh thức. Sự tỉnh giác đánh thức nó. Khi sự biết (sự tỉnh thức) này đã khởi sinh từ việc thiền tập, quý vị có thể nhìn thấy tâm một cách rõ ràng. Nếu tâm không có ý thức tỉnh giác về chữ "*Buddho*" [Đức Phật], thì dù cho người đó có được sự chú tâm của một

---

<sup>18</sup> [Bài giảng được nói cho một nhóm thiền sinh Phật tử tại gia tại Bangkok năm 1979].

<sup>19</sup> [*Buddho*: là chữ niệm, là một *parikamma* (chữ chuẩn bị, chữ niệm) dùng tưởng niệm Đức Phật. Nếu niệm đều đặn thì được dùng như đối tượng thiền ban đầu để thiền tập cho tâm đạt định].

Ví dụ như khi mới thiền tập chú tâm vào hơi thở vào-ra, người tu niệm chữ *Bud-dho* [Đức-Phật] theo nhịp vào-ra của hơi thở.

người bình thường đi nữa, tâm vẫn cứ như không tỉnh thức và không có trí tuệ quán xét. Điều đó không dẫn dắt quý vị đến điều gì ích lợi cả.

Sự chánh niệm (*sati*) phụ thuộc vào sự có mặt của niệm "*Buddho*" – đó là sự biết. Đó phải là một sự biết rõ ràng, đó là sự rõ-biết, dẫn giúp tâm càng trở nên sáng tỏ hơn và chiếu sáng hơn. Sự rõ biết có tác động làm sáng cái tâm; tác động đó cũng như sự thắp lên một ánh đèn trong căn phòng tối. Khi căn phòng còn tối thui thì mọi thứ mọi vật bên trong đều không nhìn thấy được, không thể nhìn rõ, và không thể phân biệt được, bởi bóng tối và sự thiếu ánh sáng đã che mờ sự nhìn thấy. Nhưng nếu bạn từ từ tăng độ sáng của bóng đèn bên trong phòng, ánh sáng sẽ xuyên suốt khắp căn phòng, cho phép bạn từ từ nhìn thấy rõ hơn và rõ hơn, do đó cho phép bạn từ từ biết rõ hơn và rõ hơn mọi thứ và mọi chi tiết ở trong phòng.

Quý vị có thể so sánh việc huấn luyện cái tâm giống như việc dạy dỗ một đứa trẻ. Ta không thể nào thúc ép một đứa trẻ chưa biết nói phải tiếp thu trí thức một cách nhanh chóng khác thường, vượt trên cái khả năng bình thường của nó. Bạn đâu có thể bắt đứa trẻ phải học nói một đồng câu chữ trong một ngày, bởi lúc đó sự chú-tâm của nó vẫn còn quá ít ỏi, dù bạn có nói có giảng bao nhiêu thì sự chú-tâm của nó vẫn chỉ bấy nhiêu đó, cho nên nó đâu tiếp thu được nhiều hơn.

Tâm của chúng ta cũng vậy. Đôi lúc cần phải khen ngợi khuyến khích, nhưng đôi lúc phải nên cứng rắn rắn đẽ. Tâm giống như một đứa trẻ: nếu chúng ta cứ la mắng nạt nộ nó, đứa trẻ sẽ không tiến bộ hay khôn lớn đúng theo ý ta đâu, ngay cả khi nó muốn làm theo ý ta. Nếu chúng ta thúc ép nó nhiều quá, điều đó sẽ phản tác dụng, bởi nó còn thiếu sự hiểu biết và kinh nghiệm, cho nên nó sẽ tự nhiên đi lệch

khỏi con đường đúng đắn mà bạn đang uốn ép nó. Nếu quý vị tu kiểu thúc ép khẹp khuôn cái tâm như vậy, thì quý vị đang đi sai đường sai đạo, đó không phải là cách tu đúng đắn (*sammā patipadā*), không phải là cách tu dẫn đến sự hiểu biết giác ngộ. Cách tu tập (*patipadā*) là gì? Đó là chỉ về cách huấn luyện và hướng dẫn ba thứ: thân, lời nói và tâm. Ở đây tôi chỉ đang nói riêng về việc huấn luyện cái tâm.

*Đức Phật đã dạy rằng việc huấn luyện cái tâm gắn liền việc hiểu-biết cách dạy chính mình và cách đi ngược lại những tham muốn của mình.* Quý vị phải dùng những phương tiện thiện khéo khác nhau để chỉ dạy cái tâm, bởi nó luôn dính theo những trạng thái buồn vui, sướng khổ, nầy nọ. Đó là bản chất của một cái tâm chưa giác ngộ-- nó giống như đứa con nít. Cha mẹ phải dạy nó nói, bởi cha mẹ biết nói và biết nhiều hơn nó. Cha mẹ luôn ở vị trí nhìn thấy chỗ thiếu sót ngu dốt trong sự hiểu biết của đứa bé, bởi cha mẹ biết nhiều hơn nó. Việc huấn luyện cái tâm là như vậy. Khi bạn có sự tỉnh-giác về chữ "*Buddho*" thì tâm sẽ khôn khéo hơn và có được một mức độ biết tinh tế hơn bình thường. Sự tỉnh giác này cho phép bạn nhìn thấy những tình trạng của tâm và nhìn thấy luôn chính cái tâm; bạn có thể nhìn thấy trạng thái của tâm ngay giữa tất cả mọi hiện tượng đang diễn ra. Nếu làm được như vậy (có sự tỉnh giác), thì theo một cách tự nhiên bạn sẽ có khả năng dùng những kỹ năng thiện khéo để huấn luyện cái tâm. Dù bạn có bị dính vào nghi ngờ hay một loại ô nhiễm khác trong tâm, bạn có thể nhìn nó chỉ như một hiện tượng của tâm đang khởi sinh trong tâm, và nó cần phải được điều tra và đối trị ngay trong tâm.

Sự tỉnh-giác chúng ta hội là "*Buddho*" [Phật] cũng giống như cha mẹ của đứa trẻ. Cha mẹ là thầy của đứa bé, chỉ dạy đứa bé. Do vậy mỗi lần cha mẹ cho đứa bé chạy nhảy lung tung thì tự nhiên cha mẹ phải để mắt chú tâm đến nó,

phải tỉnh giác canh chừng nó đang làm gì, nó chạy, nó đi, nó bò ra sao.

Nhiều lúc, bạn quá khôn lanh và có quá nhiều ý tưởng tốt. Đến khi dạy trẻ con, có thể bạn suy nghĩ rất nhiều thứ nhiều cách sao cho tốt nhất cho đứa trẻ; nhưng bạn càng dùng nhiều thứ nhiều cách thì đứa trẻ càng đi lệch khỏi mục tiêu mà bạn muốn nó đạt đến đó. Bạn càng cố chỉ dạy, nó càng đi lệch xa, đến một lúc nó hoàn toàn đi trệch đường, và coi như bạn không thể nào dạy nó lớn khôn theo một cách đúng đắn được nữa.

Trong việc huấn luyện cái tâm, điều quan trọng là phải vượt qua những nghi ngờ. Sự hoài nghi và sự không chắc chắn là những chướng ngại mạnh bạo nhất mà chúng ta phải đối diện xử lý. Cần phải điều tra suy xét kỹ về ba cái gông cùm trói buộc. Ba đó là (i) quan điểm về cái ta hay thân kiến (*sakkāya-ditthi*), (ii) sự tin tưởng mù quáng hay sự mê tín vào các nghi lễ, tục lệ, nghi thức cúng bái (*sīlabbata-parāmāsa*), và (iii) sự nghi ngờ (*vicikicchā*). Điều tra suy xét về ba gông cùm này là cách những bậc thánh nhân (*ariya-puggala*) thoát khỏi những ràng buộc dính mắc. Nhưng bước đầu quý vị chỉ có sự hiểu biết từ kinh sách – quý vị còn thiếu trí tuệ minh sát để nhìn thấy bản chất bên trong của mọi thứ đúng như chúng thực là. Điều tra suy xét về gông cùm thân-kiến là cách vượt qua sự ngu si nhận lầm thân này là một cái ‘ta’. Điều này bao gồm sự chấp thủ thân mình như một cái ‘ta’, hoặc chấp thủ của người khác là cái ‘ta’ cố định của họ. Sự coi thân là cái ‘ta’, đó là thân-kiến (*sakkāya-ditthi*), là một sự dính chấp thủ sai lầm. Quý vị cần phải điều tra rõ về cách nhìn tà kiến này, điều tra cho đến khi quý vị đạt đến một sự hiểu biết mới và có thể nhìn rõ sự thật rằng: ‘sự dính chấp vào thân này là một sự ô nhiễm nặng trong tâm’, và nó cản

trở cái tâm con người đạt đến những trí tuệ để nhìn sâu vào sự thật Giáo Pháp.

Vì lý do này nên các sư thọ giới ở chùa thường hướng dẫn cho những sa-di hoặc những người khác về cách suy xét điều tra về năm đối tượng thiên: tóc, lông, móng, răng và da (*kesā, lomā, nakhā, dantā, taco*). Họ phải thực tập việc suy xét đó trước khi họ có thể được thọ giới thành Tỳ kheo. Đó là quán xét và điều tra về bản chất của những bộ phận của thân, sau khi điều tra suy xét, chúng ta thể hiểu biết rõ về cái quan điểm ‘chấp thân’ của mình là sai lầm như thế nào. Chính năm bộ phận này của thân dễ thấy nhất, là năm bộ phận trực tiếp tạo nên cái quan điểm chấp thân là cái ‘ta’ như vậy. Việc quán sát năm bộ phận đó của thân giúp ta xem xét trực tiếp lại cái quan niệm của ta về thân. Rất nhiều thế hệ thiện nam tín nữ đã nhận được sự hướng dẫn của các sư thầy trước khi họ được thọ giới vào Tăng đoàn và Ni đoàn. Nhờ sự hướng dẫn tu tập ban đầu đó, họ đã thực sự có thể chuyển hóa vượt qua cái quan niệm ‘chấp thân’ của mình. Nhưng bây giờ là lúc mới bắt đầu đối với quý vị ở đây; lúc này quý vị vẫn còn ít nhiều ngu mờ, vẫn chưa có trí tuệ, và do vậy vẫn chưa có khả năng xuyên phá cái quan niệm sai lầm đó về thân, và do vậy vẫn chưa thấy được sự thật đường lối sinh-hoại-diệt diễn ra của tất cả mọi thứ trên thế gian. Quý vị chưa nhìn thấy sự thật bởi quý vị vẫn còn sự dính chấp dai chắc và cứng đầu đó. Chính cái sự dính chấp đó mới vun đắp sự ngu mờ [vô minh] của mình.

Phật đã dạy phải vượt qua sự ngu mờ [vô minh]. *Cách để vượt qua đó là nhìn thấy rõ ràng sự thật về thân này đúng như nó thực là.* Với trí tuệ nhìn xuyên suốt, ta phải nhìn thấy bản chất đích thực của cả thân mình và thân người khác, về bản chất thân nào cũng như nhau. Không có sự khác nhau lớn giữa thân của những người khác nhau. Thân chỉ là thân; nó

không phải là một ‘con người’, một cái ‘ta’, nó cũng không phải là cái ‘của ta’ hay ‘của ai’ nào cả. Sự quán sát (minh sát) nhìn rõ bên trong bản chất của thân thì được gọi là sự quán thân hay quán niệm về thân (*kāyānupassanā*). Một cái thân có mặt: ta dán chân và đặt tên cho nó. Rồi ta lại dính chấp và ràng buộc vào nó, coi nó là thân ‘của ta’ hay thân ‘của ai’ đó. Ta dính kẹt vào cái quan niệm sai lầm rằng thân là thường hằng, rằng nó là thứ trong sạch và đẹp đẽ. Sự dính chấp này đã ăn sâu vào trong tâm trí của ta. Đây là cách tâm dính chấp vào thân.

Còn chấp thân thì có nghĩa là ta vẫn còn dính vào nghi ngờ, và ta còn chưa biết chắc về thân đích thực là gì. Sự quán sát [minh sát] chưa hoàn toàn xuyên thấu bức màn vô minh, cho nên ta vẫn còn coi thân này là cái ‘ta’. Chừng nào sự vô minh này vẫn còn, thì ta vẫn còn gọi thân này là cái ‘ta’ hay một bản ngã (*attā*), và ta vẫn còn diễn dịch tất cả mọi trải nghiệm theo nền tảng có một cái ‘ta’, theo cái ý ‘vị ta, vị kỷ’; vẫn còn quan điểm nhất nhất cho rằng có một thực thể cố định trường tồn được gọi là cái ‘ta’. (Những thân đâu phải là một thực thể trường tồn!). Quý vị vẫn đang dính vào quan niệm cố hữu rằng thân chính là ‘ta’, và quý vị vẫn đang không có cách nào rõ rệt để nhìn thấy xa và thực hơn cái ảo tưởng đó. Nhưng nếu ta hiểu biết rõ ràng đúng theo lẽ thực và đường lối tự nhiên của vạn vật, thì ta có thể nhìn thấy thân đích thực là gì. Thân này cùng lắm cũng chỉ là thân, nó chỉ là như vậy, đâu phải là ‘ai’ hay là ‘ta’ nào. (Dù nó đẹp đẽ hay đáng quý gì gì đi nữa thì thân cũng chỉ là thân, chỉ là một đồng sắc uẩn mà thôi). Với trí tuệ minh sát, ta có thể nhìn thấy thân chỉ là như vậy, và trí tuệ nhìn thấy đó sẽ đối trị sự ngu mờ [vô minh] của chúng ta về thân. Trí tuệ nhìn thấy thân chỉ là như vậy giúp dẫn tới phá bỏ sự chấp thủ (*upādāna*) về thân, bằng cách từ từ nhổ bỏ đến tận gốc và dẹp bỏ sự vô minh đó.

Hãy quán xét thân, thân chỉ là như vậy, cho đến khi ta hoàn toàn có thể tự nhiên nghĩ rằng: "Ồ, thân chỉ là cái thân. Cùng lắm nó cũng chỉ là thân thôi". Một khi cách quán chiếu này đã được thiết lập, thì ngay khi ta nói 'thân cùng lắm chỉ thân như vậy', tâm sẽ lập tức buông bỏ. Đã có sự buông bỏ đối với thân. Đã có trí tuệ nhìn thấy thân chỉ là cái thân. Bằng cách duy trì cái cảm nhận buông bỏ này *thông qua sự nhìn thấy liên tục thân chỉ là thân*, thì tất cả mọi sự nghi ngờ và sự không chắc chắn sẽ dần dần được phá bỏ. Khi ta điều tra về cái thân, càng lúc ta càng thấy rõ rệt rằng đó chỉ là cái thân chứ không phải là một cái 'ta', một 'con người', hay một 'ai' nào cả; điều đó càng tác động mạnh mẽ đến cái tâm; kết quả là ta sẽ *cùng lúc* phá bỏ được sự nghi ngờ và sự không chắc chắn.

Giờ đến công cụ thứ hai: đó là sự tin tưởng mù quáng hay sự mê tín vào các nghi lễ, tục lệ, nghi thức cúng bái (*sīlabbata-parāmāsa*). Đó là công cụ thứ hai cản trở người tu. Nó thể hiện trong tâm như một dạng mây mù và cảm giác một cách mù quáng, thiếu sự minh bạch rõ ràng về mục đích tu tập thực sự. (Đã gọi là tự thân tu tập mà lại tin vào sự màu nhiệm của những lễ nghi, tập tục, cúng bái mê tín, thì thật là mù mờ và mâu thuẫn). Chính do sự chấp thân cái 'ta' nên mới có sự dính mắc mê tín này để đi tìm sự bảo hộ độ trì cho cái 'ta' đó. Nhưng may mắn thay, cái sự dính chấp mê tín này cũng được phá bỏ *cùng lúc* với sự phá bỏ công cụ thân kiến nói trên.

Chúng ta có thể nói rằng ba cái công cụ này [(i) nghi ngờ, (ii) sự sự tin tưởng mù quáng hay sự mê tín vào các nghi lễ, tục lệ, nghi thức cúng bái, và (iii) sự chấp thân là 'ta'] đều gắn chặt với nhau chứ không phải riêng biệt, và thậm chí chúng giống hệt nhau. Khi quý vị đã nhìn ra mối liên hệ của chúng một cách rõ ràng, thì khi có một công cụ khởi

sinh [ví dụ như ‘nghi ngờ’] và chúng ta có thể buông bỏ nó thông qua việc tu tập trí tuệ minh sát, thì hai gông cùm còn lại cũng tự động bị phá bỏ *cùng lúc*. Chúng bị đập tắt cùng lúc với nhau. Quý vị đừng bỏ được quan niệm thân kiến, đừng bỏ được sự dính mắc mù quáng vào những ý định mày mò mê tín, và đừng bỏ được nghi ngờ về kết quả của những cách tu tập. Quý vị sẽ nhận ra rằng mỗi gông cùm đó chính là một phần của cái quan niệm chấp thân ‘ta’. Nên khi đừng bỏ được một cái thì hai cái kia cũng tự động đừng bỏ. Quý vị phải liên tục điều tra về cái thân này và phân tách nó theo từng bộ phận thì sẽ dễ nhận thấy. Khi quý vị đã nhận thấy rõ mỗi bộ phận của thân đích thực là thứ gì, thì cái ảo tưởng rằng ‘thân là một thực thể cố định hay một bản ngã gì gì đó’ sẽ không còn nữa. Quý vị phải liên tục nỗ lực điều tra những bộ phận của thân (đó là cách quán thân như Phật đã dạy), điều tra sự thật, và không được ngừng điều tra về nó.

Tôi đã chỉ cho quý vị cách quán thân, quán xét các bộ phận của thân, nhằm mục đích nhìn thấy sự thật thân là gì và nhìn thấy thân không phải là ‘ta’. Đó là cách tu để phá bỏ ba cái gông cùm đầu tiên và rất khó phá bỏ đó.

Một mảng khác của việc tu tập tâm dẫn đến trí tuệ minh sát thâm sâu hơn và minh bạch hơn là cách thiền về các đối-tượng để làm tâm tĩnh lặng. (Có thể gọi là thiền định). Tâm tĩnh lặng là cái tâm vững chắc và ổn định trong trạng thái tập trung, được gọi là trạng thái định (*samādhi*). Đó có thể là trạng thái *định tạm thời* (định trong khoảng khắc, *tạm định-khanika samādhi*), có thể là trạng thái tiếp cận định hay *cận định* (*upacāra samādhi*), hoặc có thể là một trạng thái định sâu (*appanā samādhi*). Mức độ định được tính theo mức độ tinh lọc của thức trong từng giây khắc trong khi người thiền đang tu tập để duy trì sự tỉnh-giác vào một đối tượng thiền.



Trong trạng thái định tạm thời (*khanika samādhi*), tâm hợp nhất chỉ được trong một khoảng thời gian ngắn. Nó lắng lặn trong trạng thái định sâu (*samādhi*), nhưng tất cả tâm chỉ hội tụ trong ngắn ngủi, rồi lập tức rút lui khỏi trạng thái tĩnh lặng đó. Khi sự tập trung (hội tụ tâm) càng được tinh lọc hơn theo tiến trình thiền tập, có nhiều đặc tính giống nhau của cái tâm tĩnh lặng sẽ được trải nghiệm ở từng mỗi mức độ, do đó mỗi mức độ đó được gọi là một mức độ định (*samādhi*). Dù đó là định tạm thời (*khanika*), hay cận định (*upacāra*), hay định sâu (*appanā*), mỗi mức độ đều được gọi chung là định (*samādhi*). Ở mỗi mức độ đó tâm đều được tĩnh lặng, nhưng độ thâm sâu của định (*samādhi*) là khác nhau và tính chất của trạng thái bình an của tâm cũng khác nhau. Ở một mức độ định này tâm vẫn còn bị động vọng ít nhiều và còn có thể lắng xăng, nhưng nó chỉ lắng xăng trong phạm vi giới hạn của trạng thái định đó. Nó không bị dính những hoạt động dẫn tới bị kích động hay xao lãng. Sự tỉnh giác của ta vẫn đang theo dõi một đối tượng thiền lành thiện (*kusala*), trước khi nó quay lại lắng lặn xuống tạo một điểm tĩnh tại và duy trì (an trụ) ở đó trong một khoảng thời gian.

Bạn có thể so sánh trải nghiệm của trạng thái định tạm thời (*khanika samādhi*) với một hoạt động của thân, ví dụ như việc bước đi đầu đó: bạn có thể bước đi một lúc rồi ngừng lại nghỉ, và sau khi ngừng nghỉ lại bắt đầu bước đi cho đến lúc ngừng lại nghỉ lần nữa; mỗi lần ngừng-nghỉ là tĩnh-tại hoàn toàn, và đó chỉ là một sự ngừng nghỉ hay bất động tạm-thời của thân. Sau mỗi lần ngừng nghỉ trong một lúc, nó lại bắt đầu bước đi. Điều này cũng xảy ra tương tự trong tâm mỗi lần nó trải nghiệm một mức độ định tạm thời như vậy. (Định được một lúc lại hết định, rồi lại định một lúc, rồi mất định. Trạng thái định này mới chỉ là tạm thời, ngắn ngủi).

Nếu quý vị thực tập cách thiền chú tâm vào một đối tượng để làm tâm tĩnh lặng, và sau đó đạt đến một mức độ tĩnh lặng, lúc đó tâm được vững chắc trong một trạng thái định (*samādhi*), lúc đó vẫn còn những ít nhiều động vọng xảy ra trong tâm, thì trạng thái lúc đó được gọi là trạng thái cận định (*upacāra samādhi*). Trong cận định (*upacāra samādhi*) tâm vẫn còn chuyển động xung quanh ít nhiều. Sự chuyển động này xảy ra bên trong một số giới hạn, tâm không vượt ra khỏi những giới hạn đó. Những phạm vi giới hạn cái tâm chuyển động bên trong được xác định (tính) bằng mức độ vững chắc và ổn định của sự tập trung. Trải nghiệm này giống như ta cứ chuyển đổi giữa trạng thái tĩnh lặng và một ít hoạt động của tâm. Tâm được tĩnh lặng trong một lúc và hoạt động ít nhiều trong một lúc. Bên trong sự hoạt động đó vẫn có một mức độ tĩnh lặng và sự tập trung vẫn duy trì, nhưng tâm chưa hoàn toàn tĩnh tại hay hoàn toàn bất động. Nó vẫn còn một chút nghĩ và một chút lắng xằng. Giống như bạn cứ đi đi lại lại bên trong căn nhà. Tâm lắng xằng chút ít bên trong những giới hạn của sự tập trung của ta, nó không hề mất sự tỉnh giác và không hề bước ra khỏi cửa nhà, không rời xa khỏi đối tượng thiền. Sự chuyển động của tâm nằm bên trong giới hạn của những trạng thái lành thiện (*kusala*) của tâm. Nó không hề bị dính vào sự phóng tâm nào theo những trạng thái bất thiện (*akusala*) của tâm. Mọi ý nghĩ đều vẫn là lành. Một khi tâm được tĩnh lặng, nó nhất thiết trải nghiệm những trạng thái tâm thiện lành trong từng giây khắc lúc đó. Trong suốt thời gian tâm được tập trung, nó chỉ trải nghiệm những trạng thái tâm thiện lành và qua từng mỗi khoảng khắc nó lắng tụ xuống đến một điểm tĩnh tại bất động hoàn toàn và nó hợp nhất thành một (nhất-điểm) với đối tượng thiền của nó.

Vậy đó, tâm vẫn trải nghiệm một số chuyển động, xung quanh đối tượng của nó. Nó vẫn còn lắng xằng ít

hiều. Nó vẫn bị lằng xằng đây đó bên trong giới hạn của mức độ tập trung, nhưng không có gì nguy hại khởi sinh trong từ sự chuyển động đó, bởi tâm đang được tĩnh lặng trong trạng thái định (*samādhi*). Đây là cách sự phát triển tâm diễn ra trong tiến trình thiền tập.

Còn trong trạng thái định sâu (*appanā samādhi*), tâm tĩnh lặng và tĩnh tại đến một mức độ tinh lọc và thiện khéo nhất. Ngay cả khi ta trải nghiệm một cảm nhận tiếp chạm từ bên ngoài, ví dụ như âm thanh và cảm nhận của thân, thì thứ bên ngoài vẫn là thứ bên ngoài, và nó không thể quấy nhiễu tâm ta được. Ta có thể nghe âm thanh, nhưng nó không làm xao lãng sự tập trung của ta. Có sự nghe âm thanh, nhưng trải nghiệm thì như thể ta không nghe thấy gì. Có sự tỉnh giác về sự tiếp chạm đó, nhưng giống như ta không ý thức về nó vậy. Điều này là do ta buông bỏ. Tâm buông bỏ một cách tự động. Sự tập trung lúc này là rất sâu và vững chắc nên chúng ta có thể buông bỏ sự dính chấp cái cảm nhận tiếp chạm một cách hoàn toàn tự nhiên. Tâm có thể bị 'hút sâu' vào trạng thái này trong những khoảng thời gian lâu. Sau khi đã an trụ bên trong trong một khoảng thời gian thích hợp, nó lại rút ra. Nhiều lúc, ngay khi ta thoát ra khỏi một trạng thái định sâu [tầng thiền định], có thể có một hình ảnh [tâm ảnh, *nimitta*] về một điều nào đó của thân xuất hiện trong tâm. Có thể là một hình ảnh thể hiện một tính chất ghớm ghiếc của thân khởi sinh vào bên trong tâm thức. Khi tâm thoát ra khỏi trạng thái tinh lọc đó, hình ảnh về thân hiện thị lên trong tâm và mở-rộng ra bên trong tâm. Bất kỳ tính chất nào của thân cũng có thể xuất hiện dưới dạng tâm ảnh và tràn đầy trong con mắt của tâm tại thời điểm đó.

Những hình ảnh xuất hiện theo cách như vậy là cực kỳ rõ rệt và không thể làm lẫn được. Chắc hẳn người thiền đang thực thụ trải nghiệm một trạng thái tĩnh lặng rất rất thâm sâu

thì chúng [tâm ảnh, *nimitta*] mới khởi sinh được. Quý vị có thể nhìn thấy chúng một cách tuyệt đối rõ rệt, ngay cả khi mình đang nhắm mắt. Nhưng nếu ta mở mắt ra thì ta không nhìn thấy chúng. Khi hai mắt nhắm và tâm được hút sâu trong định sâu (*samādhi*) thì ta có thể nhìn thấy những tâm ảnh một cách rõ ràng, y hệt như ta đang nhìn rõ vật gì ngay trước mắt bằng mắt thường đang mở. (Con mắt tâm nhìn rõ tâm ảnh như thiệt, nhìn rõ như mắt thường đang nhìn thứ gì trước mặt). Lúc này thậm chí ta có thể trải nghiệm toàn bộ chuyển tâu tâm thức chạy qua cái nơi mà trong từng giây khắc sự tỉnh giác của tâm được cố định vào những tâm ảnh [*nimitta*] biểu hiện những tính chất ghóm ghiếc của thân. Sự hiện thị của những tâm ảnh đó trong một cái tâm tĩnh lặng có thể trở thành một cơ sở để nhìn sâu [minh sát] vào tính chất vô thường của thân, cũng như để nhìn sâu vào bản chất dơ bẩn, ghóm ghiếc, và không hấp dẫn của thân, hoặc để nhìn sâu vào sự vô-ngã: sự hoàn toàn không có chủ thể, không có cái 'ta' hay một bản thể cố định nào bên trong thân này.

Khi những loại hiểu biết (tri kiến) đặc biệt này khởi sinh, chúng tạo cơ sở cho việc điều tra suy xét một cách thiện khéo và là nền tảng cho sự phát triển của trí tuệ minh sát thâm sâu. Rồi quý vị đưa loại trí tuệ minh sát đó vào ngay trong tâm và trái tim của mình. Khi quý vị càng làm như vậy, nó càng trở thành nhân để sự hiểu biết minh sát tự nó khởi sinh. Nhiều lúc, khi ta chuyển sang quán sát về những đề mục *asubha*<sup>20</sup> [đề mục về sự dơ bẩn, ghóm ghiếc và không đáng có của thân], những hình ảnh về những nét xấu xí ghóm ghiếc khác nhau của thân có thể hiện thị trong tâm một cách tự động. Những tâm ảnh này là rõ rệt hơn bất kỳ hình ảnh

---

<sup>20</sup> [*Asubha*: chỉ về tính chất dơ bẩn, ghóm ghiếc, không hấp dẫn của thân. Những tính chất thực này có thể được dùng làm đối tượng thiền để phát triển sự tĩnh lặng và trí tuệ của tâm].

nào mà bạn cố tưởng cố hình dung, và nó dẫn đến trí tuệ minh sát thâm sâu hơn và xuyên phá hơn nhiều so với loại trí tuệ mà chúng ta có được bằng những cách suy nghĩ suy lý hay nghiên cứu thông thường. Loại trí tuệ minh sát sáng rõ này có một tác động đập mạnh (nổi bật, làm sừng sò) đến nỗi sự hoạt động của tâm bị đưa đến ngừng luôn, theo sau là trải nghiệm về một cảm nhận chán-bỏ rất sâu sắc. Trải nghiệm này rất rõ rệt và sắc nhọn bởi vì nó bắt nguồn từ một cái tâm hoàn toàn bình an. Việc điều tra suy xét ở bên trong một trạng thái tĩnh lặng, dẫn ta tới trí tuệ minh sát sáng rõ hơn và sáng rõ hơn, tâm dần dần trở nên bình an hơn khi nó càng dần bị hút sâu vào trong sự quán niệm suy xét đó (tức sự quán xét về tính chất ghóm ghiếc của thân). Khi trí tuệ minh sát càng rõ sáng hơn và càng xác thực hơn, thì sự điều tra suy xét của nó càng tiến sâu hơn vào phần sâu hơn của tâm, và nó luôn luôn được hỗ trợ bởi sự tĩnh lặng của trạng thái định sâu (*samādhī*). Đây là chỗ tu tập nền tảng nghiệp (*kammatthāna*)<sup>21</sup>. Sự điều tra liên tục theo cách như vậy sẽ giúp ta lần lượt buông bỏ và cuối cùng tiêu diệt cái ảo tưởng thân kiến. Nó sẽ dẫn đến chấm dứt gông cùm nghi ngờ và sự không biết chắc về cái đồng thịch này mà chúng ta gọi là thân, và buông bỏ luôn gông cùm thứ hai: sự dính chấp sai lầm vào những nghi luật, lễ nghi và tập tục.

---

<sup>21</sup> [*kammatthāna*: nền tảng của hành động, nền tảng của nghiệp, (HV) nghiệp xú. *Kamma*: nghiệp, hành động; *atthāna*: nền tảng, (HV) xú. Chữ này dùng để chỉ đối tượng thiền/đề mục thiền giúp người thiền đạt đến sự tĩnh lặng và trí tuệ. Từ này được dùng để chỉ toàn thể lối sống tu hành của một người tu để đạt đến định và tuệ.]

(Theo thiền sư Bhante Gunarantana, trong bốn mươi (40) nền tảng nghiệp (đối tượng/đề mục thiền), chỉ có mười (10) thứ là có thể dẫn người thiền đạt đến cận định (*upacāra samādhī*). Độc giả coi thêm quyển “*Con Đường Thiền Chỉ và Thiền Quán*” của dịch giả Pháp Thông, Chương II).

Ngay cả khi bệnh nặng, bệnh sốt rét hay bệnh nào khác ảnh hưởng làm lay chuyển cái thân, lúc này sự định tâm và trí tuệ của ta vẫn vững mạnh và bất thoái chuyển. Sự hiểu biết và trí tuệ của ta giúp ta phân biệt rõ rệt giữa tâm và thân – tâm là một hiện tượng, thân là một hiện tượng khác. Một khi ta đã nhìn thấy tâm và thân là hai thứ hoàn toàn riêng biệt một cách không thể chối cãi được thì có nghĩa sự tu tập trí tuệ của ta đã đưa ta đến điểm ở đó tâm nhìn thấy chắc chắn bản chất đích thực của thân.

Nhìn thấy thân đúng như nó thực là, nhìn thấy một cách rõ rệt và vượt trên nghi ngờ, nhìn thấy từ bên trong sự tĩnh lặng của định (*samādhi*), đưa tâm đến trải nghiệm một cảm giác mạnh mẽ về sự ngao-ngán và chán-bỏ (*nibbidā*). Sự quay lưng chán bỏ xuất phát từ cảm giác không còn tham thích và mê si (vào thân), cảm giác này khởi sinh là kết quả tự nhiên của việc nhìn thấy đường lối của mọi thứ (của thân) là gì. (Tức thân là luôn luôn đi đến già, xấu, bệnh, và chết). Sự chán-bỏ đó không phải phát khởi từ những trạng thái đời thường như sợ sệt, ghét bỏ, chán chê... Sự chán bỏ này không phải phát sinh từ những gốc rễ hay trạng thái tâm tiêu cực như vậy. Sự chán bỏ này là một sự quay-lưng mang tính chất tâm linh, và nó có tác động mạnh mẽ đến tâm hơn những sự chán chường, chán chê và ghét bỏ thông thường của người phàm tục (*puthujjana*). Thông thường, khi người phàm thường chán chường và chán ngán, họ dính vào trạng thái sân, ghét, bỏ, kháng cự, và tìm cách tránh né. Sự chán-bỏ bằng trí tuệ (*nibbidā*) thì không giống như vậy.

Cảm giác chán-chường-về-thế-giới tăng lên cùng trí tuệ dẫn đến sự buông bỏ, sự quay lưng, và sự từ bỏ này khởi sinh một cách tự nhiên từ việc điều tra và nhìn thấy sự thật của mọi thứ trên đời. Nó không còn dính chấp vào cảm giác hay ảo tưởng rằng có một cái 'ta' đang cố gắng điều khiển và

uốn ép mọi thứ theo những ý muốn của 'nó'. Thay vì vậy, ta buông bỏ với sự chấp nhận cách của mọi sự diễn ra theo tự nhiên của chúng. Sự rõ sáng của trí tuệ lúc nào rất mạnh mẽ nên ta không còn trải nghiệm một cảm giác nào về cái 'ta' phải chạy theo dòng chảy tham muốn của nó hoặc phải chịu khó khổ vì sự ràng buộc với 'nó'. Ba cái gông cùm [là thân kiến, nghi ngờ, và sự dính chấp mê tín vào những lễ nghi, tập tục cúng bái] thường có mặt bên dưới cái cách nhìn ta vẫn thường nhìn thế giới, giờ đây chúng không còn có thể che mờ ta nữa hoặc có thể làm chúng ta lầm lạc trong bước đường tu tập nữa. Lúc này chính là lúc chúng ta đã bước vào o đoạn đầu của con đường (Nhập Lưu), với trí tuệ sáng rõ đầu tiên soi chiếu vào sự thật rất ráo, và bắt đầu lột đường để đi đến trí tuệ cao sâu hơn nữa. Chúng ta có thể nói đây như là sự soi chiếu vào Tứ Diệu Đế. Bốn chân lý cao diệu phải được chúng ngộ bằng trí tuệ. Bất kỳ một tăng hay ni nào giác ngộ về bốn chân lý đó đều đã trải nghiệm trí tuệ như vậy để soi chiếu vào sự thật của mọi sự diễn ra như chúng là. Quý vị biết về khổ, biết về nguyên nhân khổ, biết về sự chấm dứt khổ và biết con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ. Sự hiểu biết về mỗi Diệu Đế phát khởi ở cùng một chỗ bên trong tâm này. Chúng cùng phát khởi và hòa hợp với nhau như những yếu tố (phần) của con đường Bát Thánh Đạo mà Phật đã dạy rằng nó (tức Bát Thánh Đạo) phải được chúng ngộ bên trong cái tâm. Khi những yếu tố (phần) của Bát Thánh Đạo hội tụ về tâm điểm của tâm này, chúng cắt lìa những sự nghi ngờ và sự không chắc chắn, tức làm cho quý vị không còn nghi ngờ về cách tu tập và con đường tu tập.

Trong tiến trình tu tập, thường quý vị phải trải qua những tình trạng khác nhau của tâm. Quý vị thường xuyên trải nghiệm những tham muốn làm này làm nọ, hoặc đi đây đi đó, hoặc cũng luôn như trải nghiệm những trạng thái buồn đau, thất vọng hay những trạng thái tham đắm, khoái

lạc – tất cả chúng là những kết quả của những nghiệp (hành động) trong quá khứ. Tất cả những nghiệp quá đàng sục sôi ở bên trong tâm và nổi lên. Tuy vậy, đó chỉ là sản phẩm của những nghiệp cũ. Sau khi biết đó là kết quả của những nghiệp cũ, giờ quý vị không để bản thân mình tạo những nghiệp mới hay tạo thêm nghiệp từ những nghiệp cũ đó. Quý vị quán sát về sự khởi sinh và biến mất của các tình trạng (điều kiện). Những cái chưa khởi sinh thì vẫn còn chưa khởi sinh. Chữ 'khởi sinh' là chỉ về sự dính chấp (*upādāna*), đó là sự ràng buộc dính chấp rất khó khó phá bỏ của cái tâm. Qua thời gian tâm của quý vị đã bị dính kẹt và bị tạo tác bởi những dục vọng, ô nhiễm, những trạng thái, và những đặc tính của tâm mà quý vị trải nghiệm. Sau khi đã phát triển được trí tuệ, tâm quý vị sẽ không còn chạy theo hay dính kẹt vào những thói tâm cũ vốn bị tạo tác bởi những ô nhiễm và dục vọng trước đó. Lúc này diễn ra một sự tách ly tâm khỏi những thói tâm và phản ứng ô nhiễm đó. Tâm tách ly khỏi những thứ ô nhiễm.

Chúng ta có thể ví như dầu và nước đổ vô trong một cái chai. Mỗi chất lỏng có độ đậm đặc khác nhau, dù ở trong cùng một chai chúng vẫn tách ly nhau. Dầu không trộn lẫn với nước và ngược lại. Chúng vẫn là hai phần khác nhau trong chai. Cái chai như thế giới, và hai thứ ở trong vòng cái chai cũng giống như ta đang sống trong thế gian với trí tuệ rằng tâm là tách riêng khỏi những ô nhiễm. Như kiểu sống với bùn mà không dính mùi bùn tanh. Ta sống trong thế gian và theo những quy ước của thế gian, nhưng không dính mắc vào những quy ước đó. Khi đi ta nói ta đi, khi đến ta nói ta đến, khi ta làm gì ta dùng những quy ước và ngôn ngữ của thế gian, nhưng ta và những quy ước đó giống như dầu và nước trong chai – không hòa lẫn với nhau. Chúng ta sống trong thế gian nhưng cùng lúc tách ly khỏi thế gian. Phật tự



mình biết rõ về sự thật. Phật là người hiểu biết thế gian, là một *lokavidū*.

Những cơ sở giác quan (*āyatana*, căn) là gì? Đó là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Sáu giác quan có mặt và hoạt động như trước giờ. Tai nghe âm thanh; mũi ngửi mùi hương, dù là mùi thơm hay mùi thối; lưỡi nếm mùi vị, dù là vị chua, ngọt, đắng, mặn, ngon, dở; thân cảm nhận sự nóng, sự lạnh, sự mềm, sự cứng; tâm nhận biết những đối tượng của tâm khởi sinh một cách tương tự như trước giờ. Các giác quan vẫn hoạt động như trước giờ. Chúng ta vẫn nhận biết những tác động giác quan theo cách y hệt trước giờ vẫn vậy. Không phải là sau khi tu tập có trí tuệ rồi thì mũi không còn ngửi thấy mùi gì hoặc lưỡi không còn nếm thấy vị gì hoặc tâm không còn cảm nhận thứ gì. Không phải vậy, tất cả các căn vẫn còn cảm giác theo cách của nó trước giờ.

Khả năng cảm nhận thế hiói thông qua các giác quan vẫn nhanh nhạy như trước giờ, cũng nhanh nhạy y hệt như trước khi tu tập trí tuệ, chỉ khác lúc này là phản ứng của tâm đối với những tác động giác quan là chỉ đơn thuần nhìn chúng như "chỉ là như vậy" — chỉ biết chúng là như vậy thôi. Tâm không còn dính vào những phản ứng cố hữu như trước kia, và không làm bất cứ điều gì khi trải nghiệm những đối tượng giác quan đó. Tâm chỉ biết chúng là vậy. Và buông bỏ. Tâm biết rõ mình đang buông bỏ. Khi quý vị đã đạt được trí tuệ soi chiếu vào bản chất đích thực của Giáo Pháp, nó tự động xảy ra sự buông-bỏ đó. (Giống như ta đã biết 'tẩy' con khi thực sự là gì thì tự nhiên ta không còn để ý hay phản ứng này nọ với những trò khi trước mắt, dù nó có múa may, phá phách, trêu chọc). Tức là đã có sự hiểu biết rồi mới có sự buông bỏ. Vì hiểu biết nên tự nhiên buông bỏ. Vì có trí tuệ nên chúng ta buông-bỏ mọi thứ như chúng là. Sự hiểu biết của trí tuệ không dẫn đến dính mắc hay ràng buộc; nó không

làm tăng sự khổ của chúng ta. Trí tuệ đích thực nhìn thấy Sự Thật thì dẫn đến sự buông-bỏ. Quý vị biết rõ sự dính chấp nào là nguyên nhân gây ra khổ, thì quý vị buông bỏ sự dính chấp đó. Một khi quý vị có trí tuệ thì tâm sẽ buông bỏ. Nó sẽ buông bỏ những thứ mà trước đây nó cứ nắm giữ.

Một cách khác để mô tả chỗ này là từ giờ quý vị không còn phải mò mẫm hay dò dẫm trong việc tu tập của mình. Quý vị không còn phải 'tu mù tu mờ' và cứ dính vào những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, cảm nhận thân hay những đối tượng của tâm. Sự trải nghiệm những đối tượng giác quan thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm không còn kích thích phản ứng và làm động vọng của tâm như trước kia; trước kia tâm cứ tìm đủ cách dính theo những đối tượng giác quan hoặc phóng tâm, phản ứng, nặng nề, thêm bớt này nọ với những đối tượng đó. Bây giờ đã có hiểu biết và trí tuệ thì tâm không còn tạo tác này nọ khi tiếp xúc và trải nghiệm với những đối tượng đó nữa. Khi sự tiếp xúc xảy ra, tâm buông bỏ ngay một cách tự động. Tâm dẹp bỏ ngay trải nghiệm đó. (Giống như ta chẳng màng để ý gì đến con khi đang chạy nhảy trước mắt ta, vì ta đã quá hiểu biết cái trò khi). Điều này có nghĩa là nếu ta bị lôi cuốn vào thứ gì, ta trải nghiệm sự lôi cuốn đó trong tâm nhưng ta không dính theo hay bám giữ cái trải nghiệm đó. Nếu như ta có một phản ứng bực bội (ví dụ như với con khi trước mặt), thì đó chỉ là một sự sân khởi lên trong tâm và chỉ là vậy thôi: không có một cảm nhận nào về cái 'ta' khởi sinh để dính chấp theo cái trải nghiệm sân đó. (Dù ta trải nghiệm sự sướng hay sự khổ, ta buông bỏ nó; dù ta trải nghiệm sự thích hay không thích, ta buông bỏ nó ngay: ta không dính theo nó). Nói cách khác, cái tâm biết cách buông bỏ; nó biết cách dẹp bỏ mọi thứ qua một bên. Vì sao tâm có khả năng buông bỏ và xả bỏ mọi thứ (trải nghiệm) như vậy? Bởi do đã có mặt trí tuệ; khi có mặt trí tuệ có nghĩa là quý vị có thể nhìn thấy những hệ quả nguy hại

nếu ta dính chấp theo tất cả những trạng thái này nọ của tâm.

Lúc này, khi quý vị nhìn các hình sắc, tâm không bị động vọng; khi quý vị nghe âm thanh, tâm không bị quấy nhiễu. Tâm không chủ động chạy theo hay kháng cự bất kỳ trải nghiệm nào mà nó trải nghiệm. Đối với tất cả mọi tiếp xúc giác quan, dù là thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hay tâm, tâm không dính theo hay phản ứng với bất cứ sự tiếp xúc nào mà nó trải nghiệm. Dù ý nghĩ nào khởi sinh trong tâm cũng không làm ta động vọng. Giờ ta có khả năng buông bỏ nó. Ta có thể nhận thức thứ gì đó là sướng, nhưng ta không dính theo nhận thức đó hay coi nó là điều gì đáng dính líu – nó chỉ là một trạng thái của tâm, ta chỉ quan sát chứ không thèm dính theo. Đây là cái Đức Phật đã diễn tả là sự trải nghiệm những đối tượng giác quan "như chúng chỉ là như vậy". (Ta chỉ trải nghiệm đối tượng giác quan chỉ như là đối tượng giác quan, ta trải nghiệm mọi thứ đúng như nó thực là, và biết nó chỉ đơn thuần là một trải nghiệm). Các cơ sở giác quan vẫn hoạt động và vẫn trải nghiệm những đối tượng giác quan, nhưng không có tiến trình dính chấp nào kích thích sự động vọng này nọ trong tâm. Không có sự tác động nào của tâm xảy ra theo nghĩa có một cái 'ta' chuyển động từ chỗ này sang chỗ nọ, hoặc từ chỗ nọ về chỗ này. Sự tiếp xúc giác quan vẫn xảy ra giữa sáu cơ sở giác quan như trước giờ, nhưng tâm không 'để tâm' hay 'thiên vị' gì, không bị dính vào những trạng thái thích hay không thích, không tham hay sân đối với những sự tiếp xúc đó. Ta đã biết được cách buông-bỏ. *Có sự tỉnh giác về sự tiếp xúc giác quan và theo sau đó là sự buông bỏ. Ta buông bỏ với sự tỉnh giác và duy trì sự tỉnh giác đó sau khi buông bỏ.* Đây là cách tiến trình trí tuệ diễn ra. Mọi góc độ và mọi khía cạnh của cái tâm và sự trải nghiệm của nó trở thành phần chính của việc tu tập.

Đây là cách tâm đã được ảnh hưởng và hình thành trong tiến trình tu tập của quý vị. Rõ ràng là tâm đã thay đổi và nó không còn phàm thường giống như trước kia. Nó không còn đối đãi hành xử theo cách mà ta thường làm trước kia. Ta không còn tạo tác ra một cái ‘ta’ cái ‘ngã’ nào từ những trải nghiệm hay khi trải nghiệm thứ gì. Ví dụ, khi quý vị trải nghiệm cái chết của mẹ, của cha, hay của một người thân nào đó, nếu lúc đó tâm quý vị vẫn vững chắc trong việc tu tập sự tĩnh lặng (định) và trí tuệ, và quý vị có khả năng suy xét một cách khôn khéo về điều đã xảy ra, thì quý vị sẽ không tạo khổ đau cho mình từ sự việc (đáng đau buồn) đó. Thay vì cảm thấy hoảng hốt, bị sốc, hay đau đớn ngất xỉu với tin buồn đó, quý vị chỉ còn có cảm giác buồn thương (cho cái thân phận kiếp người), và cảm giác chán bỏ (đối với thế giới này); cảm giác chán-bỏ này khởi sinh từ việc biết suy xét quán chiếu một cách khôn khéo (về lẽ-thật của sự sống và sự vô thường của mọi thứ trên đời). Rồi quý vị tỉnh giác biết rõ về trải nghiệm đó khi nghe tin buồn—biết rõ và buông bỏ luôn. Hiểu biết rõ cái lẽ thật vô thường sinh diệt, và rồi dẹp bỏ qua nổi u sầu đó một bên. Quý vị buông bỏ mà không khởi tạo thêm khổ đau cho mình. Điều này là do quý vị đã hiểu biết rõ điều gì làm khổ khởi sinh. Khi gặp phải khổ, quý vị ý thức tỉnh giác về sự khổ đó. Ngay khi nếm trải sự khổ, quý vị liền hỏi chính mình: khổ có từ đâu vậy? Khổ có nguyên nhân của nó, và rằng sự ràng buộc dính chấp vẫn còn có mặt trong tâm. Do vậy quý vị phải dẹp bỏ ngay sự dính chấp đó. Tất cả mọi sự khổ đều từ nguyên nhân. Sau khi tạo ra nguyên nhân, quý vị phải biết dẹp bỏ nó. Dẹp bỏ nó bằng sự khôn khéo. Quý vị dẹp bỏ nó thông qua sự minh sát soi chiếu, có nghĩa là trí tuệ. Quý vị không thể buông bỏ với một sự ngu mờ. Cách buông bỏ là như vậy đó.

Sự điều tra và phát triển trí tuệ minh sát soi rọi vào Sự Thật (Giáo Pháp) giúp làm khởi sinh một sự bình an sâu sắc

này trong tâm. Sau khi đã đạt đến trí tuệ minh sát rõ sáng và soi chiếu như vậy thì có nghĩa trí tuệ đó sẽ luôn luôn được duy trì suốt mọi lúc mọi nơi, cho dù quý vị đang nhắm mắt ngồi thiền hay đang mở mắt làm gì. Dù quý vị có đang ngồi trên chiếu thiền hay đang làm gì ở ngoài, thì trí tuệ minh sát đó vẫn luôn duy trì có mặt. Khi quý vị đã có được sự chánh niệm vững chắc 'về tâm trong tâm', quý vị sẽ không quên chính mình. Dù đang đứng, đang ngồi, đang đi, hay đang nằm, sự tỉnh giác bên-trong đó giúp ta không thể mất sự chánh niệm. Đó là một trạng thái tỉnh giác phòng hộ ta không quên chính mình. Sự chánh niệm trở nên rất rất mạnh mẽ nên nó tự-duy-trì nó đến một mức độ nó trở thành tự nhiên có mặt trong tâm theo cách như vậy. Đây là những thành quả của việc huấn luyện và tu dưỡng cái tâm và đây chính là lúc ta đã vượt qua mọi sự nghi ngờ. Quý vị không còn những nghi ngờ về tương lai; quý vị không còn những nghi ngờ về quá khứ, và do vậy cũng không còn nghi ngờ gì về hiện tại. Dĩ nhiên quý vị vẫn còn sự tỉnh giác biết rõ thứ gì thuộc quá khứ, hay hiện tại, hay tương lai. Quý vị tỉnh giác biết rõ về thời gian, về sự hiện hữu của thời gian. Có thực tại của quá khứ, thực tại của hiện tại, và thực tại của tương lai, nhưng quý vị không còn lo âu lo lắng về chúng nữa.

Vì sao quý vị không còn lo lắng lo âu về những thực tại đó? Bởi tất cả những trong quá khứ thì đã xảy ra, lo cũng ích gì. Quá khứ thì đã qua rồi. Còn hiện tại là kết quả của những nhân trong quá khứ (theo luật nhân quả và nghiệp quả); ví dụ như ta không thấy đói ngay bây giờ là vì khi trước đây ta đã ăn rồi. Sự không đói bụng trong hiện tại là kết quả của sự ăn trước đây. Nếu ta hiểu biết sự trải nghiệm của mình trong hiện tại, thì ta có thể hiểu biết quá khứ. Ăn là nhân quá khứ, kết quả hiện tại là ta thấy đủ năng lượng và không đói, và điều này cung cấp nguyên nhân để ta có thể hoạt động và làm việc trong tương lai. Quá khứ, hiện tại, và

tương lai được nhìn thấy như là một và như nhau. Đức Phật gọi đây là *eko dhammo* – sự hợp-nhất của Giáo Pháp. Đó không phải là những thứ khác nhau; đó chỉ có vậy, đó chỉ là vậy. Khi ta nhìn thấy hiện tại, ta nhìn thấy tương lai. Bằng cách hiểu biết hiện tại, ta hiểu biết quá khứ. Quá khứ, hiện tại và tương lai kết thành một chuỗi những nhân-quả liên tục, và như vậy chúng trôi chảy liên tục và liên tục từ thời này qua thời khác. Có những nguyên nhân trong quá khứ tạo kết quả trong hiện tại, và những kết quả trong hiện tại tạo nguyên nhân cho tương lai. Tiến trình nhân-quả cũng diễn ra tương tự trong sự tu tập của chúng ta. Việc tu tập đúng đắn tạo kết quả là cái tâm được tĩnh lặng (đạt định) và trí tuệ; và những định và tuệ này tạo cho tâm này khôn khéo hơn và thiện xảo hơn, và bình an hơn.

Tâm đã hoàn toàn vượt qua sự nghi ngờ. Quý vị không bao giờ còn không chắc hay còn đoán mò về bất cứ điều gì. Không còn nghi ngờ có nghĩa là quý vị không còn phải ‘tu thử, tu mò, hay dò tìm cảm giác’ coi mình sẽ ra sao trong khi tu tập. Giờ thì quý vị có thể sống và làm đúng theo lẽ của tự nhiên, đó là kết quả của việc tu tập. Đó là đạo quả, nguyên nhân là sự tu tập đúng đắn. Sống và làm như vậy là sống trong thế giới một cách bình an. Quý vị có thể tìm thấy sự bình an bên trong những thứ không bình an. Điều đó có nghĩa là quý vị có thể sống trọn đầy trong thế giới này. Quý vị có thể sống trong thế giới mà không tạo ra vấn đề khó khổ gì. Phật đã sống trong thế gian này và có thể tìm thấy sự bình an thực sự của tâm ngay trong thế gian này. Là những người tu tập theo Giáo Pháp, quý vị cũng nên học cách làm được như vậy. Đừng để lạc lối hay dính theo những nhận thức (tưởng), coi mọi thứ là này là nọ, là như vậy như vậy. Đừng dính chấp, đừng dính theo hoặc coi trọng những nhận thức vẫn còn chưa rõ ràng và còn mù mờ. (Những nhận thức chỉ đơn thuần là những tâm-tưởng của cái ‘ta’ mà thôi, không

phải là đúng chúng thực là). Hễ khi nào tâm bị quấy động, hãy điều tra và quán sát nguyên nhân. Khi ta không còn tạo ra sự khổ nào từ mọi sự, thì ta sẽ được thư thái bình an. Khi không còn thứ gì tạo nên sự động vọng trong tâm, ta luôn được bình tâm buông xả. Đó là, quý vị có thể tu tập một cách bình thường với một sự buông xả trong tâm nhờ sự có mặt của chánh niệm và sự tỉnh giác thường-trực. Quý vị duy trì một cảm nhận tự chủ và cân bằng. Nếu có thứ gì khởi sinh và có mặt trong tâm, quý vị lập tức bắt lấy nó để điều tra và quán xét một cách thấu đáo về nó. Nếu có trí tuệ minh sát ngay lúc đó, quý vị có thể soi chiếu vào vấn đề đó bằng sự khôn khéo và ngăn không cho nó tạo ra khổ trong tâm. Nếu lúc đó không có đủ trí tuệ minh sát để soi chiếu, quý vị cứ tạm buông bỏ vấn đề đó bằng cách tập trung vào thiền định (*samatha*) và không cho tâm dính vấn đề đó. Rồi lúc nào sau đó chắc chắn trí tuệ minh sát của quý vị sẽ đủ mạnh mẽ để soi chiếu vào vấn đề đó; bởi vì việc tu của quý vị là hướng tới đó: trước sau gì cũng phát triển một trí tuệ minh sát đủ mạnh để xuyên thấu mọi vấn đề vẫn còn là nguyên nhân gây ra khổ và dính chấp.

Rốt cuộc rốt ráo, tâm phải nỗ lực để đấu tranh và vượt qua những phản ứng do kích thích của các đối tượng giác quan và những trạng thái tâm mà ta trải nghiệm. Tâm phải làm việc siêng năng với từng mỗi đối tượng mà nó tiếp xúc. Tất cả sáu cơ sở giác quan và các đối tượng bên ngoài của chúng đều hội tụ về trong tâm. Chỉ bằng cách hội-chiếu sự tỉnh giác vào trong tâm này, quý vị sẽ đạt tới sự hiểu biết và trí tuệ nhìn thấy rõ về mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm, và các đối tượng tâm đúng thực như chúng là. Tâm đã có sẵn ngay đó, nên điều quan trọng là phải biết điều tra quán sát ngay tâm-điểm của cái tâm. Càng điều tra quán sát về cái tâm, trí tuệ càng được rõ sáng, minh sát và thâm sâu. Đây là điều tôi nhấn mạnh khi chỉ dạy, bởi nếu hiểu được chỗ này là rất rất

diệu dụng cho việc tu tập. Thói thường, khi ta trải nghiệm tiếp xúc giác quan và tiếp nhận tác động của các đối tượng khác nhau, tâm lập tức phản ứng này nọ với những đối tượng đó, nó luôn phản ứng thích hay không thích, tham hay sân. Đó là sự xảy ra trong cái tâm còn chưa giác ngộ. Tâm luôn chạy theo những trạng thái tốt và kháng cự những trạng thái tốt mỗi khi nó gặp những kích thích bên ngoài. Tất cả tâm của người phàm đều là vậy.

Còn ở đây, quý vị tập xem xét cái tâm với một sự chú tâm vững chắc và không lay chuyển. Khi quý vị trải nghiệm các đối tượng khác nhau thông qua chỗ các giác quan, quý vị đừng để cho tâm bị phóng tâm theo các đối tượng đó. Đừng để bị dính vào những ý nghĩ ô nhiễm - quý vị đang tu tập trí tuệ minh sát (*vipassanā*) và đang dựa vào trí minh sát khôn khéo đó để điều tra tất cả các đối tượng giác quan. Phương cách thiền minh sát (*vipassanā*) là để phát triển trí tuệ. Tu tập với những đối tượng/đề mục khác nhau của thiền định (*samatha*) - dù đề mục đó là một chữ như chữ *Buddho* [Đức Phật], chữ *Dhammo* [Giáo Pháp], chữ *Sangho* [Tăng đoàn], hoặc có thể tu tập sự chú tâm chánh-niệm vào đối tượng hơi-thở - tất cả đều để dẫn đến kết quả chung là tâm được đạt định, tức tâm được tĩnh lặng và vững chắc trong trạng thái định (*samādhi*). Trong thiền định, quý vị tập trung sự tỉnh giác vào một đối tượng duy-nhất và tạm thời buông bỏ tất cả mọi thứ khác.

Còn tu tập thiền minh sát (*vipassanā*) thì cũng tương tự như cách đó, bởi người tu cũng dùng một sự quán-chiếu là "đừng tin nó" ngay khi người tu tiếp xúc với các đối tượng giác quan. Khi tu tập thiền minh sát, ta không để cho bất kỳ đối tượng giác quan nào che mờ ta hay dẫn lừa ta. Ta tỉnh-giác nhìn thấy từng đối tượng ngay khi nó hội tụ về trong tâm, dù đối tượng đó được trải nghiệm qua mắt, mũi, lưỡi,



thân hay tâm; rồi ta quán chiếu ngay: "*đừng tin nó*"; chúng ta dùng câu này gần như là một đối tượng thiền vậy. Cứ lặp lại lặp lại câu đó, như một câu chú, câu niệm vậy. Khi có một đối tượng, lập tức nhắc mình: "*đừng tin nó*" để không bị nó che mờ hay dẫn lừa mình. Làm vậy thì mỗi đối tượng đều trở thành một nguồn trí tuệ minh sát của ta. Quý vị dùng cái tâm đã vững chắc trong trạng thái định (*samādhi*) để điều tra quán xét về bản chất vô-thường của từng mỗi đối tượng. Ngay mỗi giây khắc tiếp xúc giác quan, quý vị quán chiếu rằng: "*Nó không chắc chắn*", hoặc "*Thứ này là vô thường*". Nếu ta bị che mờ và bị dính theo đối tượng mình trải nghiệm thì điều đó sinh ra khổ, bởi vì tất cả mọi thứ (mọi hiện tượng, mọi pháp, *dharmas*) đều là vô ngã (*anattā*). Nếu ta cứ dính theo những thứ vô ngã và nhận lầm nó là cái 'ta', thì nó sẽ tự động trở thành nguyên nhân của khổ và phiền não. Điều này là do ta đã dính theo những nhận thức (tâm tưởng) sai lầm của mình.

Phải liên tục và liên tục quán xét sự thật, lặp đi lặp lại cho đến khi quý vị hiểu rõ rằng tất cả mọi đối tượng giác quan đều không có một chủ thể, không có một cái ngã nào hết, chúng chẳng là 'ai' hay là 'cái gì' cả. Chúng không phụ thuộc về cái 'ta' nào cả. Vậy tại sao chúng ta cứ nhận chúng là cái 'ta' hay thuộc về cái 'ta'? Đây là chỗ quý vị cần phải nỗ lực suy xét quán chiếu sự-thật. Chúng không thực sự là 'ta'. Chúng không thuộc về ta. Tại sao chúng ta cứ nhận lầm chúng là cái 'ta'? Không có đối tượng giác quan nào có thể được coi là 'ta' cả, theo ý nghĩa rốt ráo tột cùng. Vậy tại sao chúng ta cứ che mờ ta, làm cho ta nhận lầm chúng là cái 'ta'. Về mặt sự thật không bao giờ là vậy. Tất cả những đối tượng giác quan là vô thường, vậy tại sao chúng ta coi chúng là thứ thường hằng? Chúng che mắt chúng ta, ta lừa dẫn chúng ta rất tài tình. Thân vốn ghớm ghê và không đẹp đẽ, vậy tại sao chúng ta cứ coi thân là đẹp đẽ và hấp dẫn? Đây là những

sự thật rất ráo rồ rệt: (i) sự không đẹp đẽ và ghớm ghếc của thân, (ii) tính vô thường, và (iii) tính vô ngã bên trong tất cả mọi thứ tạo tác trên đời – những sự thật này đã quá rõ ràng, chúng ta đã điều tra, quán xét, và cuối cùng nhận ra những sự thật đó, chúng ta nhìn thấy cái mà chúng ta gọi là ‘thế giới’ thực chất thực ra là gì: thế giới thực ra chỉ là sự ngu mờ (vô minh) được tạo ra từ những cách nhìn sai lầm (tà kiến) mà thôi.

Quý vị chỉ cần dùng thiền minh sát để điều tra quán xét về ba đặc tính đó, để soi chiếu vào bản chất đích thực của các hiện tượng, không cần thiết phải làm cách gì đặc biệt. Không cần thiết phải đi về các cực đoan. Không cần phải làm khó bản thân mình. Chỉ cần tập trung sự tỉnh-giác một cách trực tiếp, cứ như ta đang ngồi và tiếp từng vị khách *đang* đi qua bàn tiếp tân. Nơi tiếp tân chỉ có một cái ghế, vì vậy vị khách tiếp theo không thể đến ngồi. Chỉ có những vị khách lần lượt đi vào, và ta nhận biết ngay từng vị khách *đang* bước vào. Dù có hai, ba, hay nhiều vị khác *đang* cùng đi vào, ta cũng lập tức biết ngay họ là những ai, bởi họ không ngồi lẫn lộn ở đâu cả. Ta đã chiếm cái ghế ngồi duy nhất, do vậy từng mỗi vị khách đi vào ta nhìn thấy rõ ràng, và họ không thể ở đó lâu được, mà phải đi vào bên trong vì ngay chỗ tiếp tân không có ghế nào khác để họ ngồi.

Ta có thể quan sát lần lượt các vị khách, vì họ chỉ đi vào và đi qua ta chứ không có ghế để ngồi đứng lẫn lộn. Tương tự, quý vị hãy cố định sự tỉnh-giác vào việc quán xét ba đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã, và duy trì sự chú tâm vào sự quán xét này, không để sự chú tâm đi lạc chỗ khác. Cái trí tuệ nhìn thấy rõ bản chất luôn biến-đổi, bất-toại-nguyện, và vô-chủ-thể [vô thường, khổ, vô ngã] của tất cả mọi hiện tượng sẽ dần dần rõ ràng hơn, minh bạch hơn và toàn diện hơn. Sự hiểu biết của quý vị sẽ thâm sâu hơn. Sự rõ

sáng đó của trí tuệ dẫn đến loại bình an thấm nhuần sâu sắc hơn trong trái tim quý vị, nó sâu sắc hơn cả loại bình an mà quý vị có thể có được trong trạng thái thiên định (*samatha*). Chính sự rõ-sáng và sự đầy-đủ của trí tuệ minh sát này khi soi chiếu vào bản chất của tất cả mọi sự sẽ có một tác động thanh-lọc lên cái tâm. Trí tuệ khởi sinh là kết quả của sự minh sát thâm sâu và rõ sáng như pha lê, chính sự minh sát đó là nhân tố làm thanh-lọc cái tâm.

Nhờ việc liên tục quán sát và quán xét về sự thật, qua thời gian những cách nhìn của quý vị thay đổi, và những gì trước kia mình nhận lầm là ‘hấp dẫn, đẹp đẽ’ đã chuyển thành sự thật “không hấp dẫn và ghớm ghiếc”; tính không hấp dẫn và ghớm ghiếc của thân lúc này đã được nhìn thấy rõ ràng. Quý vị cứ điều tra mọi thứ để coi chúng có thiệt là thường hằng hay là luôn luôn biến đổi. Trước hết, cứ nghi nhận và tâm niệm giáo lý: “tất cả mọi thứ đều vô thường”, nhưng sau đó quý vị sẽ tự mình nhận thấy điều đó từ chính sự điều tra quán xét của mình. Đây chính là chỗ-ngồi quý vị ngồi để tiếp nhận và quan sát những vị khách đến. Đâu còn chỗ nào khác để tu tập cái trí tuệ minh sát. Quý vị phải ngồi trụ ngay cái chỗ này – đó là cái ghế-ngồi duy nhất trong phòng. Khi những vị khách tiến vào phòng tiếp tân, quý vị dễ dàng quan sát sự có mặt và những hành vi của họ, bởi họ không thể ngồi xuống đâu hết; cuối cùng quý vị ngồi một chỗ nhìn thấy tất cả mọi người đến đi. Nói cách khác, quý vị đi tới hiểu biết rõ ràng và minh bạch về bản tính “vô thường, khổ, và vô ngã” của tất cả mọi hiện tượng đến đi, và sự minh sát này thực sự không thể chối cãi được và thực sự rất vững chắc trong tâm quý vị; đây là lúc chấm dứt tất cả mọi sự nghi ngờ, chấm dứt mọi sự không chắc chắn về bản chất đích thực của mọi thứ trên đời. Quý vị cũng biết chắc rằng không có cách nào khác để quý vị có thể nhìn thấy sự trải nghiệm. Đây là sự chứng ngộ Giáo Pháp ở mức độ thâm sâu nhất. Rốt

cuộc, sự thiền của chúng ta có nghĩa là “*duy-trì cái sự-biết*”, theo sau đó là sự “*buông-bỏ liên tục*” mỗi khi ta trải nghiệm những đối tượng giác quan thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Việc thiền tập chỉ liên quan đến hai việc chính như vậy mà thôi, và không cần phải làm gì khác đâu, không cần phải thiền kiểu gì khác đâu.

*Điều quan trọng là phải luôn nỗ lực tu để phát triển cái trí tuệ minh sát bằng cách điều tra suy xét về ba đặc tính đó. (Lý tu chỗ này là vậy!). Mọi thứ đều có thể trở thành nhân giúp khởi sinh trí tuệ, và trí tuệ minh sát đó có thể tiêu diệt hoàn toàn mọi dạng ô nhiễm và dính chấp. (Mục tiêu tu chỗ này là vậy!). Đó là kết quả của việc tu tuệ minh sát (vipassanā). Nhưng quý vị đừng nên cho rằng mọi thứ đều phát sinh từ trí tuệ minh sát. Nhiều lúc chúng ta vẫn đang làm những thứ theo tham dục của mình. Nếu quý vị thiền tập theo những tham muốn của mình thì quý vị sẽ chỉ tu tập vào những ngày mình thấy hứng thấy khỏe, còn những ngày không thấy hứng không thấy khỏe thì quý vị không muốn tu, chỉ muốn nằm lỳ ra đó. Điều đó được gọi là tu theo tác động của những ô nhiễm. Điều đó có nghĩa là quý vị không thực có năng-lực tu trong tâm mà chỉ tu tùy theo ý muốn của mình.*

Khi tâm đã bắt kịp Giáo Pháp thì lúc đó không còn người siêng, người biếng nữa. Lười hay siêng chỉ là cách tâm bị tạo tác. Việc tu tuệ minh sát sẽ luôn trôi chảy một cách tự động chứ không phải do siêng hay lười. Đó là một trạng thái tự duy trì của tâm nhờ chính năng lượng của nó. Khi tâm đã hiểu rõ ba đặc tính đó, có nghĩa là ta không cần phải là cái ‘người làm’ cái việc thiền tập đó nữa. Quý vị có thể nói rằng: ta giống như đã hoàn thành mọi việc và việc duy nhất còn lại là ta cứ để yên cho mọi thứ diễn ra như chúng là, và ta chỉ ngồi quan sát cái tâm của mình. Lúc này ta không cần phải là cái ‘người làm’ đang làm này làm nọ gì nữa. Lúc này vẫn còn

hoạt động của tâm đang diễn ra — tức quý vị vẫn còn trải nghiệm những tiếp xúc dễ chịu và khó chịu từ các giác quan theo nguyên lý tích lũy nghiệp của mình — nhưng quý vị chỉ ngồi nhìn nó "*chỉ là vậy thôi*" và buông bỏ hoàn toàn sự dính chấp [cảm nhận, ý tưởng] về một cái 'ta'.

Đến lúc này quý vị không còn tạo tác một cái 'ta' nào nữa, và do vậy không tạo ra sự khổ nào. Tất cả những đối tượng giác quan và những trạng thái quý vị trải nghiệm cuối cùng chỉ là những thứ như nhau trong cái tâm. Tất cả mọi hiện tượng thuộc thân và thuộc tâm mà quý vị quan sát đều có cùng bản chất như mọi thứ khác, cùng có những bản chất cố hữu — [Vô thường, khổ, và vô ngã]. Tất cả mọi thứ mọi sự đều trở nên như một và như nhau. Trí tuệ của quý vị cần phải phát triển đến mức đó thì mọi sự nghi ngờ mới chấm dứt trong tâm.

Khi quý vị bắt đầu thiền tập, hình như tất cả đều chỉ lo nghi ngờ và đoán này đoán nọ về mọi thứ. Tâm luôn dao động và động vọng. Quý vị ngồi cả ngày cứ bị kích hoạt, bị dính tâm hoặc phóng tâm theo ý này ý nọ. Quý vị luôn có những nghi ngờ vào những lúc kết thúc thiền tập. Tại sao vậy? Đó là do sự không kiên nhẫn. Quý vị cứ muốn thấy tất cả mọi câu trả lời càng nhanh càng tốt. Quý vị muốn có trí tuệ minh sát nhanh chóng mà không cần phải tu tập gì nhiều. Quý vị muốn biết sự thật bản chất của mọi thứ của thế gian, nhưng sự muốn đó quá mạnh nên cái tham muốn đó lấn át cả cái trí tuệ. Vì lẽ đó, việc tu phải tu tiến theo từng bước. Mỗi lần một bước, mỗi giai đoạn một bước. Đầu tiên quý vị phải bỏ ra nhiều nỗ lực kiên trì. Quý vị cũng cần phải có trợ lực từ những thiện nghiệp trong quá khứ và từ sự phát

triển mười phẩm hạnh hoàn thiện (tức mười ba-la-mật, *pāramī*) trong quá khứ.<sup>22</sup>

Dồn nỗ lực để tu tập cái tâm. Đừng dính vào ý muốn mau chứng đắc; điều đó chỉ dắt quý vị đến mau thất vọng và mau chán trong khi trí tuệ thì đến chậm hơn. Giục tốc bất đạt. Đâu phải chỉ trong phút chốc ta chứng được một loại trạng thái vĩnh hằng không còn sượng khổ, đung không? Đừng để ý tâm kỳ vọng điều gì. Ngay lúc quý vị trải nghiệm sượng và khổ do tâm tiếp xúc với các đối tượng giác quan, quý vị vẫn đâu biết mình tu tập được tới đâu rồi. Nhưng chỉ trong phút chốc, những trạng thái sượng khổ đó cũng biến mất trong tâm. Thực ra, sự tiếp xúc đó có thể rất có ích, bởi nó nhắc nhở quý vị luôn xem xét trải nghiệm của mình. Quý vị cần phải biết những phản ứng nào xảy ra trong tâm khi mình trải nghiệm những đối tượng giác quan, trải nghiệm những ý nghĩ và những nhận thức. Quý vị nhận thức rõ cả hai trường hợp: có khi chúng kích động và tạo khổ trong tâm, và có khi chúng chẳng thể nào động đến cái tâm. Một số người thiền chỉ muốn có trí tuệ nhìn vào cách tâm bị những đối tượng dễ chịu tác động; họ chỉ muốn điều tra quán xét những trạng thái dễ chịu. Nhưng cách đó chẳng bao giờ đạt đến trí tuệ thực thụ. Cách đó không phải khôn ngoan. Thực ra, quý vị cần nên quán xét điều gì xảy đến ngay khi mình trải nghiệm những tiếp xúc khó chịu. Quý vị cần biết các trải nghiệm đó tác động lên tâm ra sao. Rốt cuộc, đó mới là cách tu tập cái tâm.

Điều quan trọng nữa là: khi trải nghiệm nào xảy đến thì tu tập nó, quý vị không cần phải đi tìm những trải nghiệm quá khứ và những ký ức tích góp từ bên ngoài, bởi chính trải nghiệm của mình mới là quan trọng. *Cách duy nhất*

---

<sup>22</sup> [Mười sự *ba-la-mật* tâm linh cần phải hoàn thiện là: Bố thí, giữ giới, từ bỏ, trí tuệ, nỗ lực, kiên nhẫn, chân thật, quyết định, từ ái, buông xả.]

để thực sự chấm dứt những nghi ngờ và phỏng đoán là phải tu tập và tu tập đến lúc tự mình có thể nhìn thấy kết quả một cách rõ ràng cho chính mình. Đây là điều quan trọng nhất trong tất cả mọi điều. Học từ các sư thầy là bước căn bản cần có ban đầu để bắt đầu tu tập. Đây là sự trợ giúp quý giá để cho mình chuyển từ việc lắng nghe sang việc tự mình tu tập và trải nghiệm. Quý vị phải xem xét những giáo lý mà mình đã nghe; xem xét bằng cách nào?, bằng cách tự mình tu tập cho đến khi mình đạt đến sự thấy biết rằng giáo lý đó là đúng. Tự mình tu và thấy biết chứ không phải chỉ nghe và tin ngay một giáo lý nào là đúng hay là sai. Nếu quý vị đã có sẵn một số phẩm hạnh tâm linh và đức hạnh trong quá khứ thì việc tu tập càng dễ thẳng đường tấn tới. Khi có ai khuyên dạy điều gì, điều đó có thể tiết kiệm thời gian của bạn, vì nó có thể giúp bạn tránh được những lỗi lầm, và giúp bạn đi thẳng vào cốt lõi của việc tu tập. Nếu quý Phật tử chỉ muốn tu một mình, không cần ai chỉ dẫn, thì con đường của quý vị sẽ chập chờn vì phải đi cong đi queo nhiều lần. Nếu quý vị cố tự một mình tìm ra cách tu đúng đắn cho mình, thì có lẽ quý vị đang lãng phí rất nhiều thời gian, và kết cuộc sẽ đi một đường vòng vo dài hơn rất nhiều. Điều đó là sự thật. Rốt cuộc, chỉ có việc tu tập theo Giáo Pháp là cách chắc chắn nhất để làm cho tất cả mọi nghi ngờ và dao động trong tâm từ từ phai biến. Khi quý vị biết chịu khó chịu cực và biết huấn luyện cái tâm đi ngược lại với những thói tâm ô nhiễm của nó, thì những nghi ngờ sẽ từ từ héo tàn và khô rụng.

Nếu quý vị biết nghĩ về lý tu chỗ này, thì có lẽ quý vị đã đạt được nhiều kết quả từ nỗ lực tu tập bấy lâu nay của mình. Quý vị cũng đã tu tiến ít nhiều, nhưng chưa đủ nhiều để quý vị cảm thấy hài lòng trọn đầy. Nếu quý vị nhìn kỹ và suy xét về cuộc đời của mình, quý vị có thể thấy mình đã ném trái trong tâm vô số bao nhiêu thứ về cái thế giới này, từ lúc sinh ra, lớn lên, cho đến bây giờ. Trước kia, quý vị đâu hề

biết tu tập giới, định, tuệ là gì, và do đó quý vị quá dễ bị dính vào vô số ô nhiễm. Khi quý vị nhìn lại tất cả mọi thứ mình đã trải nghiệm thông qua các giác quan, quý vị thấy rằng rõ ràng mình đã luôn trải nghiệm đường lối sự thật của mọi thứ mọi sự diễn ra trong vô vàn lần. Khi quý vị quán xét lại những thứ đã xảy ra trong đời mình, bây giờ nhìn thấy những ô nhiễm, quý vị không để cho nó dày đặc trong tâm như trước nữa, và nhờ đó quý vị có thể khai sáng thanh lọc cái tâm mình.

Trong mọi lúc mọi nơi, quý vị phải luôn khuyến khích bản thân mình làm theo cách như vậy. Điều đó làm bớt đi gánh nặng. Tuy nhiên, không phải lúc nào chúng ta cũng chỉ biết khen ngợi và khích lệ bản thân mình. Trong việc huấn luyện cái tâm, chúng ta còn phải biết phê phán bản thân mình trong những lúc cần phải làm vậy. Đôi lúc chúng ta phải thúc ép bản thân làm những việc mình không muốn làm, nhưng không phải lúc nào ta cũng thúc ép được cái tâm đi quá mức của nó. Khi huấn luyện bản thân trong thiền tập, thân thường bị căng thẳng, đau nhức và đủ thứ khó khổ; đó là điều bình thường bởi thân là thứ hữu vi luôn bị này bị nọ theo các điều kiện tác động lên nó. Thân bị đau nhức này nọ là chuyện bình thường. Nhưng nếu chúng ta chịu khó tập luyện thì chúng ta sẽ càng trở nên thành thực hơn và dần dần có thể ngồi thiền được lâu hơn. Ban đầu quý vị có thể chỉ ngồi được năm phút. Nhưng nếu tập luyện nhiều hơn, quý vị có thể ngồi được mười phút, rồi hai mươi phút, cho đến nửa tiếng. Cuối cùng quý vị có thể ngồi thiền dễ dàng suốt một tiếng. Rồi người ta thấy vậy nên khen quý vị ngồi thiền được lâu; nhưng lúc đó quý vị lại cảm thấy mình vẫn chưa ngồi thiền được rất lâu. Đây là chỗ dính danh, đây là sự ngồi thiền được lâu chỉ là do sự tham muốn ngồi được lâu. Cho nên hãy tập luyện thân ngồi thiền được lâu một cách tự



nhiên, đừng cố tập luyện chỉ vì muốn kết quả là ‘ta ngồi được lâu hơn người khác’.

Một khía cạnh quan trọng khác là phải duy trì việc tu tập sự chánh-niệm một cách đồng đều trong mọi tư thế của thân, tức là phải duy trì sự tu chánh-niệm trong tất cả bốn tư thế: đứng, đi, ngồi, nằm. Không phải chỉ khi ngồi trên chiếu thiền mới ta tập luyện sự chánh-niệm, đừng hiểu lầm như vậy. Đừng coi chỉ có tư thế ngồi mới là tư thế tu tập sự chánh-niệm. Nghĩ vậy là sai. Đầu phải định và tuệ chỉ khởi sinh trong giờ ngồi thiền chính thức. Quý vị có thể ngồi thiền nhiều giờ trong một ngày, điều đó không sao — nhưng quý vị phải tập luyện sự chánh-niệm một cách liên-tục trong mọi tư thế, phải tu tập sự tỉnh-giác liên-tục và không-gián-đoạn. *Khi nào mất sự tỉnh giác hãy thiết lập lại ngay và cố giữ sự liên tục sự có mặt của nó. Đây là cách tu để tiến nhanh. Trí tuệ sẽ đến nhanh. Đó là cách để quý vị trở nên có trí tuệ.* Đó là trí khôn để hiểu biết được những đối tượng giác quan và cách chúng tác động vào cái tâm. Quý vị dùng trí khôn này để hiểu biết những trạng thái của mình và huấn luyện tâm biết cách buông bỏ. Đây chính là cách quý vị cần hiểu về cách huấn luyện cái tâm. Phải có cách hiểu như vậy. Ngay cả khi nằm xuống để ngủ, quý vị liền cố định sự chú tâm vào hơi thở vào-ra cho đến khi quý vị ngủ đi, và tiếp tục cố định sự chú tâm vào hơi thở vào-ra ngay sau khi ngủ dậy. Như vậy chỉ có một quãng thời gian ngắn lúc quý vị ngủ rất sâu là quý vị không có ý thức tỉnh giác mà thôi. Còn những lúc còn lại trong một ngày, quý vị luôn luôn có tỉnh giác và tu tập sự tỉnh giác. Quý vị phải dồn hết năng lượng vào việc tu tập sự tỉnh-giác và chánh-niệm như vậy.

Khi đã tu tập sự tỉnh giác, càng tu tập nhiều, tâm càng tỉnh thức, cho đến một lúc quý vị sẽ đạt đến mức quý vị dường như không còn ngủ nữa. Chỉ có thân ngủ nghỉ, còn

tâm thì vẫn luôn tỉnh thức và tỉnh giác ngay cả khi thân đang ngủ nghỉ. Lúc đó quý vị duy trì cái sự-biết xuyên mọi lúc mọi nơi. Ngay khi thức dậy, sự chánh-niệm có mặt ngay ở đó từ lúc tâm rời khỏi trạng thái ngủ và lập tức nắm bắt một đối tượng mới đầu tiên trong ngày. Quý vị luôn có chú tâm và quan sát. Ngủ là một chức năng của thân. Nó giúp thân nghỉ ngơi. Thân cần phải nghỉ ngơi, nhưng vẫn luôn có mặt cái sự-biết quán sát cái tâm. Sự tỉnh-giác đó được duy trì xuyên suốt ngày và đêm.

Do vậy, ngay cả khi quý vị nằm xuống và ngủ đi, dường như tâm không đi ngủ. Nhưng ta không cảm thấy mệt mỏi và thèm ngủ. Ta vẫn luôn tỉnh thức và chú tâm. Đó chính là lý do quý vị khó mà nằm mơ nằm mộng gì trong thời gian tu tập nhiệt thành như vậy. Nếu có mơ thì đó có thể là dạng mộng-ảnh (*supina nimitta*) – đó là một sự mơ ảnh rõ rệt và sống động mang một ý nghĩa đặc biệt nào đó. Tuy nhiên, thường thì quý vị không mơ không mộng gì trong giai đoạn tu tiến này. Khi quý vị quan sát cái tâm, dường như ở nó không còn nguyên nhân gì để sự phóng tâm có thể bơm năng lượng vào giấc mơ nữa. Lúc đó quý vị vẫn ở nguyên trạng thái quý vị không bị ngu mờ. Quý vị duy trì sự chánh niệm, với sự tỉnh giác có mặt sâu bên trong tâm. Tâm là một trạng thái tỉnh thức, nó rất sắc xảo và nhạy bén. Sự có mặt của sự chánh-niệm-không-gián-đoạn giúp tâm có được năng-lực điều tra suy xét một cách êm xuôi và dễ dàng, và giúp giữ cho tâm luôn luôn có mặt trước-ngay-khi bất cứ thứ gì khởi sinh trong từng từng mỗi giây khắc.

Chúng ta phải tu tập cái tâm cho đến khi nó hoàn toàn thuần thực và thiện khéo trong việc duy trì chánh-niệm và trong việc điều tra quán xét các hiện tượng. Khi nào tâm đạt đến một trạng thái tĩnh lặng, ta huấn luyện nó quán xét về cái thân này của ta và của người khác, quán xét cho đến lúc

ta có được sự hiểu biết nhìn thấy những đặc tính chung của mọi thân. Theo đuổi sự điều tra đó cho đến lúc quý vị nhìn thấy tất cả mọi thân xác đều có bản chất như nhau và cùng có những yếu tố vật chất như nhau. Quý vị tiếp tục quan sát và quán xét. Buổi tối trước lúc ngủ, quý vị dùng sự tỉnh giác quét hết toàn bộ thân này và tiếp tục sự quán sát như vậy khi mình vừa thức dậy sáng hôm sau. Tu cách này thì quý vị chẳng bao giờ gặp ác mộng khi ngủ, không bị nói mơ hay mơ mộng lung tung. Quý vị ngủ và thức dậy một cách bình an, không có điều gì quấy rầy quý vị. Quý vị duy trì trạng thái “biết” trong khi đang ngủ và đang thức. Khi thức dậy với sự chánh niệm, tâm sáng sủa minh mẫn, nó không bị tác động của sự ngủ. Ngay khi tỉnh giác, tâm rõ sáng, nó không bị ngu mờ đờ đẫn và không bị trong các trạng thái do ô nhiễm tạo tác.

Bữa nay tôi đã đưa ra những chi tiết về việc tu dưỡng cái tâm theo tiến trình tu tập. [Thông thường, quý vị không cho rằng tâm thực sự bình an trong lúc ngủ, trong lúc mới vừa thức dậy, hoặc trong những lúc khác nếu quý vị còn cho rằng sự chánh niệm của mình vẫn còn yếu kém].<sup>23</sup> Chẳng hạn, có thể quý vị ngồi ướt sũng sau khi dính mưa bão, nhưng vì đã tu được định (*samādhi*) và đã học được cách quán sát nên tâm không còn bị tác động bởi những trạng thái ô nhiễm, và nó vẫn có thể trải nghiệm sự bình-an và sự rõ-sáng của trí tuệ minh sát, giống như tôi đã mô tả từ nãy đến giờ.

Lời dạy cuối cùng của Đức Phật là khuyên các Tỳ kheo đừng xao lãng, đừng để tâm bị xao lãng (đừng thất niệm, đừng thiếu tỉnh giác). Phật nói sự không-chú-tâm (tức thiếu chánh niệm) là đường dẫn đến chỗ chết, (như trong kinh Pháp Cú). Mong quý vị hãy ghi nhớ điều này trong tim một

---

<sup>23</sup> (Đoạn trong ngoặc vuông này về mặt câu chữ thì rất rõ rệt, nhưng về mặt ngữ nghĩa là không rõ ràng lắm).

cách đong đầy và chân thực hết mình. Huấn luyện bản thân biết nghĩ suy bằng trí tuệ khôn khéo. Dùng trí tuệ để dẫn dắt lời ăn tiếng nói. Dù làm điều gì, hãy lấy trí tuệ dẫn dắt mình làm. Ba nghiệp đều nên làm với sự hiểu biết.

## 83

**Những Khó Khổ Trên Đường Tu**

<sup>24</sup>Vào thời Đức Phật, có một tu sĩ hết mực muốn tìm ra con đường đích thực để đi đến giác ngộ. Người đó muốn biết chắc đâu là cách thiền tập đúng đắn và đâu là cách thiền tập sai lầm. Sau khi nhất quyết rằng sống trong tu viện đông đúc chỉ làm rối trí và xao lãng, người đó bỏ đi tìm nơi vắng vẻ để tự mình thiền tập. Sống một mình và thực tập liên tục, nhiều lúc trải nghiệm tới những giai đoạn tâm tĩnh lặng và đạt định (*samādhi*), nhưng nhiều lúc chẳng được tĩnh lặng chút nào. Vẫn còn chưa chắc về việc thiền tập của mình. Nhiều lúc người đó rất thấy siêng năng và nỗ lực tu tập, nhiều lúc lại thấy lười biếng tu. Cuối cùng, người đó cứ nghi ngờ và dính kẹt trong sự nghi hoặc, bởi không tìm thấy sự thành công mặc dù đã hết sức nỗ lực để tìm cách tu đúng đắn.

Thời đó ở Ấn Độ có nhiều thầy dạy thiền và vị tu sĩ đó cũng nghe được tên tuổi của mấy thiền sư đó. Ví dụ nghe nói có thầy "Ajahn A", rất nổi tiếng về cách dạy thiền rất khéo léo. Vị tu sĩ đó ngồi nghĩ đi nghĩ lại và cho rằng biết đâu vị thiền sư đó biết cách tu đúng đắn để giác ngộ, nghĩ vậy vị tu sĩ đó lên đường đi tìm sư học đạo. Sau khi được chỉ dạy, vị tu sĩ đó quay về tự thiền tập, và sau đó thấy trong những giáo lý mới học đó, có cái giống như mình nghĩ, có cái khác với mình nghĩ. Rồi vị tu sĩ đó thấy mình vẫn còn dính trong sự nghi ngờ và vẫn còn chưa chắc chắn về cách tu nào.

Thời gian sau, vị tu sĩ đó lại nghe đồn về một thiền sư khác, ví dụ thầy "Ajahn B", người cũng rất nổi tiếng là người

---

<sup>24</sup> [Bài nói chuyện với nhóm Tỷ kheo chuẩn bị rời khỏi chùa Wat Nong Pah Pong để tự thân đi tu khắp nơi, sau 5 năm tu học dưới sự dẫn dắt của thiền sư Ajahn Chah.]

giác ngộ và khéo dạy về thiền tập; tin này càng làm vị tu sĩ đó thêm nghi ngờ và nghi vấn. Nhưng rồi vị ấy cũng lên đường tìm vị thầy mới để học tu. Sau khi tiếp nhận những lời dạy mới, vị tu sĩ quay về chốn ẩn dật của mình để thiền tập. Rồi vị ấy đem so sánh những giáo lý của vị thầy này với giáo lý của vị thầy trước, và thấy rằng chúng chẳng giống nhau. Vị ấy cũng đem so sánh những tính cách và cách thể hiện của hai ông thầy, và thấy hai ông thầy cũng rất khác nhau. Rồi vị tu sĩ lại đem so tất cả các giáo lý của hai ông thầy với những gì mình đã tự học được trước kia, và nhận thấy tất cả cũng đều khác nhau! Càng so sánh, vị tu sĩ càng thấy hoài nghi, chẳng biết đâu là đúng, đâu là sai.

Rồi một thời gian không lâu sau đó, vị tu sĩ đó lại nghe tin về một vị thiên sư khác, ví dụ thầy "Ajahn C" mới đích thực là một vị thầy thông thái. Người ta đồn đại nhiều về vị thầy này đến nỗi vị tu sĩ nôn nóng đi tìm thầy để học ngay. Vị tu sĩ quyết tâm lắng nghe và làm theo đúng những gì vị thầy mới này chỉ dạy. Nhưng, có những điều vị thầy mới nói giống một hay hai vị thầy trước; có những điều hoàn toàn khác hẳn. Vị tu sĩ cứ liên tục nghĩ suy và so sánh, cố gắng suy xét coi tại sao ông thầy này làm cách này, còn ông thầy kia cứ làm cách khác. Vậy cách nào là đúng? Vị tu sĩ cứ tiếp tìm thấy sự khác biệt trong giáo lý của các ông thầy; và lại gom hết những giáo lý đó so sánh với những gì mình đã tự học trước kia, và thấy rằng tất cả đều khác nhau. Cuối cùng, vị tu sĩ đó tu hoài cũng chẳng đạt được định (*samādhī*). Càng suy xét về những cách dạy của mấy ông thầy, vị ấy càng thêm bất an và động vọng, cứ như vậy cho đến khi mọi sức lực và nỗ lực đều bị đốt cháy vào những nghĩ suy đó cho đến lúc thân và tâm trí đều kiệt sức. Cuối cùng, vị ấy đã bị đánh bại bởi chính những nghi ngờ và phỏng đoán bất tận của mình.

Cuối cùng, vị tu sĩ nghe được tin truyền nhanh về một vị thầy đã giác ngộ tên là Gotama (Cồ-đàm) mới có mặt trên thế gian. Lập tức vị tu sĩ ấy nôn nao và mong muốn chạy đi tìm gặp người thầy mới, trong lòng cứ suy đoán đủ thứ về vị thầy mới sẽ ra sao... Rồi vị ấy cũng gặp được Phật, kính chào và lắng nghe Phật thuyết giảng về Giáo Pháp cho mình. Phật giải thích rằng, về mặt rốt ráo, một người không thể nào đạt đến sự hiểu biết và vượt qua nghi ngờ chỉ bằng cách nghe lời dạy của người khác. Càng nghe thì càng nghi ngờ; càng nghe thì càng lẫn lộn quẩn trí. Phật nói rằng trí tuệ của người khác thì không thể cắt đứt nghi ngờ của ta. Người khác không thể dẹp bỏ nghi ngờ trong tâm của ta. Chỉ có trí tuệ của chính ta và chính ta mới có thể tự hiểu biết và tự dẹp bỏ được nghi ngờ của mình. Những gì người thầy có thể làm là chỉ ra cách những nghi ngờ khởi sinh và cách để ta quán xét về chúng. Nhưng sau khi học biết những cách đó, chính ta phải tự mình thực hành cho đến khi tự mình đạt được trí tuệ và tự mình thấy biết sự thật. Phật dạy rằng nơi tu tập chính là trong thân này. Sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ và tâm thức [sắc, thọ, tưởng, hành, thức- (*rūpa, vedanā, saññā, sankhārā, viññāna*)] chính là những người thầy của người tu; năm tập hợp (uẩn) đó cung cấp cho người tu một cơ sở để phát sinh trí tuệ hiểu biết. Cái người tu vẫn còn thiếu đó là một cơ sở để thiền tập (*bhāvanā*) và để quán chiếu (suy xét) một cách khôn khéo.

Phật đã dạy rõ cách duy nhất để thực sự chấm dứt nghi ngờ là quán xét thân này và tâm này của chúng ta - "*chỉ cần làm bấy nhiêu!*". (Cao xa gì cũng chỉ làm việc đó). Dẹp bỏ quá khứ, dẹp bỏ tương lai--chỉ cần tu tập cái sự-biết và sự buông-bỏ. Duy trì sự-biết. Một khi đã thiết lập được sự-biết thì buông bỏ--nhưng đừng cố buông bỏ mà không có sự-biết. Chính sự có mặt của sự-biết giúp ta buông bỏ. Buông bỏ mọi thứ ta đã làm trong quá khứ: cả điều xấu lẫn điều tốt. Bất cứ

điều gì đã làm ta buông bỏ hết, bởi dính líu với chuyện đã qua thì đâu có ích lợi gì. Việc tốt đã làm là tốt lúc đó, việc xấu đã làm là xấu lúc đó. Cái gì tốt thì đã tốt, cái gì xấu thì đã xấu. Giờ chúng ta có thể dẹp bỏ chúng, buông bỏ chúng. Ngay cả tương lai cũng là chưa xảy ra. Cái gì khởi sinh và biến mất trong tương lai thì vẫn chưa thực xảy ra, cho nên đâu ích gì phải đi phỏng đoán này nọ về cái sẽ xảy ra hay không xảy ra trong tương lai. Cứ tỉnh giác về bản thân mình và buông bỏ. Buông bỏ quá khứ. Những gì xảy ra trong quá khứ đã xong rồi. Tại sao phải tốn thời giờ để khai triển này nọ về về chúng? Nếu chúng ta có nghĩ gì về điều đã xảy ra trong quá khứ thì hãy buông bỏ cái ý nghĩ đó luôn. Đó chỉ là một thứ (hiện tượng, pháp, *dhamma*) khởi sinh trong quá khứ. Sau khi khởi sinh nó đã ngừng diệt *trong quá khứ*. Ngay cả việc khai triển cái ý nghĩ này nọ về hiện tại cũng không ích gì. Khi ta đã thiết lập sự tỉnh-giác về cái ta đang nghĩ, thì ta buông bỏ nó luôn. (Ta tỉnh giác biết rõ cái ta đang nghĩ và buông bỏ nó để nó biến qua luôn). Chỉ cần tu tập sự-biết và sự buông-bỏ mà thôi.

Điều đó không có nghĩa là ta không nên trải nghiệm bất kỳ ý nghĩ nào hoặc không nắm quan điểm nào: ta cứ trải nghiệm những ý nghĩ và những quan điểm, và rồi buông bỏ chúng ngay – bởi chúng đã xong. Tương lai thì còn ở trước: những gì khởi sinh trong tương lai sẽ chấm dứt *trong tương lai*. Cứ tỉnh giác biết rõ những ý nghĩ của ta về tương lai, và buông bỏ chúng luôn. Những ý-nghĩ và quan-điểm của ta về trong quá khứ là không chắc chắn, đúng thiệt là như vậy. Những ý-nghĩ và quan-điểm của ta về tương lai thì hoàn toàn không chắc chắn. Cứ tỉnh giác biết rõ và buông bỏ, bởi những thứ (ý nghĩ và quan điểm) đó là không chắc chắn. Tỉnh giác biết rõ về khoảng khắc hiện tại, điều tra suy xét về điều ta đang làm *ngay bây-giờ và tại-đây*. Không cần phải nhìn



vào những thứ bên ngoài ta; không cần nhìn những thứ đã qua hoặc chưa tới.

Phật không khen những người chỉ biết đặt niềm tin và đức tin vào những gì người khác nói; Phật cũng không khen những người cứ chạy theo những trạng thái tốt và xấu, đúng và sai, người chỉ biết dựa theo những gì người khác làm hay nói. Những gì người khác làm và nói là thuộc về họ; chúng ta có thể tỉnh giác biết về chúng, nhưng rồi buông bỏ. Ngay cả khi họ làm điều đúng đắn, họ nhìn thấy đó là điều *đúng đối với họ*, nhưng điều đó chưa chắc là đúng đối với ta. Nếu ta không có chánh kiến trong tâm thì ta đâu biết được điều đó là đúng với ta hay không; khi ta tự mình trải nghiệm có thể ta thấy điều đó không đúng và không tốt với ta; bởi vì trước mắt vẫn chỉ đang là điều bên ngoài và của người ngoài. Những sư thầy đều tự tu tập cho mình – dù họ đang tu đúng hay tu sai – họ tu ở chỗ họ, đâu dính líu gì ta. Nếu họ có tu tốt thì điều đó cũng đâu thay đổi ta; nếu họ tu đúng thì cũng là đúng cho họ, chứ đâu đúng hay tốt cho ta. Đây là lý do Phật không khen những người không biết tự mình tu tập để tự mình đạt đến trí tuệ và thấy biết sự thật.

Tôi nhấn mạnh Giáo Pháp là hướng thẳng vào bên trong (*opanayiko*) – là hướng nội – để tâm thấy biết, hiểu biết và trải nghiệm kết quả tu tập ngay bên trong nó. Nếu có ai nói ta thiền tập đúng đắn, đừng vội tin lời họ; và tương tự có ai nói ta đang tu tập sai lạc, đừng vội chấp nhận lời họ nói cho đến khi tự mình thực sự thực tập và tìm thấy điều đó. Ngay cả khi họ chỉ dẫn cho bạn một cách tu đúng đắn để giác ngộ thì đó cũng mới chỉ là lời nói của họ; còn ta phải nhận lấy lời chỉ dạy đó và tự mình ứng dụng thực tập cho đến khi nào tự mình trải nghiệm kết quả ở ngay-tại-đây trong hiện tại thì kết quả đúng đắn đó mới đích thực là của mình. Điều này nghĩa là ta phải tự mình làm nhân chứng của

mình, tự mình có thể xác nhận kết quả tu tập đúng đắn ngay trong tâm mình. Ví dụ như tôi nói trái chanh này chua và mời mọi người hãy thử nếm để biết, nhưng họ chỉ tin lời tôi nói là chanh chua, chứ họ không tự nếm để tự biết nó thực sự vị chua ra sao. Sự tin kiểu đó là vô dụng (*mogha*), nó chẳng có giá trị thực hay ý nghĩa gì. Khi tôi nói chua đó là cảm nhận của tôi, đâu phải là cảm nhận của họ mà họ biết và tin. Vậy đó. Phật không khen sự tin kiểu đó. Nhưng chúng ta cũng không nên chối bỏ nó: chúng ta phải điều tra suy xét về điều đó. Để điều tra đúng sai, chúng ta phải tự mình nếm trái chanh đó, và bằng cách tự mình nếm trái nó, chúng ta trở thành nhân chứng cho chính sự trải nghiệm của mình. Ai nói chanh chua ra sao, ta cứ lấy ăn thử thì sẽ tự mình biết chắc họ nói đúng. Đó là cách biết chắc hai lần — thứ nhất tin chanh là chua và thứ hai tự mình nếm biết chanh chua ra sao. Cách như vậy giúp ta tự tin chắc chắn vào điều mình biết; ta là nhân chứng sự thật trong tâm ta.

Thầy Ajahn Mun, sư phụ của tôi, đã gọi nhân chứng bên trong này là *sakkhibhūto*.<sup>25</sup> Sự xác thực một sự-biết nào chỉ dựa vào lời người khác nói thì không phải là thực, nó chỉ là thực với người nói mà thôi - còn bạn, bạn chỉ nghe người khác nói chua là bạn khẳng định theo. Như vậy chưa đúng. Có thể nói đó mới là một nửa hoặc năm mươi phần trăm sự thật mà thôi. Nếu bạn tự mình nếm trái chanh và biết rõ nó chua ra sao, thì đó mới là một trăm phần trăm, đó là sự thật trọn vẹn: bạn có bằng chứng từ lời nói của người khác và từ sự nếm trái trực tiếp bởi chính mình. Đây mới là thực một trăm phần trăm. Đây chính là *sakkhibhūto*: cái ‘nhân chứng bên trong’ đã khởi sinh trong tâm bạn.

---

<sup>25</sup> (Một nguồn sách khác (*dhammawheel.com*) cho rằng sư Ajahn Mun và Ajahn Chah gọi ‘nhân chứng bên trong’ bằng chữ *thitibhutam*, thay vì chữ *sakkhibhuto* này. Đường như cả hai là đồng nghĩa trong ngữ cảnh này).

Cách tu tập như vậy là *opanayiko*: hướng vào trong, hướng vào trong tâm mình. Ta hướng sự chú tâm vào bên trong, cho đến khi sự hiểu biết và trí tuệ trở thành *paccattam* [*paccattam* nghĩa là: sự tự mình biết và trải nghiệm sự thật]. Sự hiểu biết từ sự nghe và nhìn ở người khác chỉ là bề ngoài, sự hiểu biết đó chưa đúng thực như sự hiểu biết của *paccattam*; sự hiểu biết từ người khác thì nằm ngoài cái sự tự thân hiểu biết của *paccattam*. Sự hiểu-biết từ sự nghe và thấy không phải là sự hiểu-biết khởi sinh từ sự việc tự mình quán xét, cho nên đó không phải là trí tuệ của chính mình — đó chỉ mới là trí tuệ hiểu biết của người khác. (Người khác nói ta nghe về một chân lý hay một trí tuệ thì chân lý đó và trí tuệ đó vẫn là của họ, chưa phải là của ta, đó chưa phải là trí tuệ của của ta. Ta chỉ mới nghe thấy điều đó; nhưng ta chưa tự mình chứng thấy điều đó bên trong tâm của ta). Điều này không có nghĩa là chúng ta không nên chú tâm lắng nghe hoặc bỏ lơ những lời khuyên dạy từ người khác, nhưng chúng ta nên nhận lấy những lời dạy đó làm đề-mục đề tài để điều tra và suy xét. Lần đầu mới đọc kinh sách, các thầy bắt đầu hiểu vài khía cạnh của giáo lý trong đó, và nếu tin vào những điều đó thì cũng tốt, nhưng cũng nên lập tức nhớ rằng mình chưa tu tập cái tâm và chưa tự mình trải nghiệm những điều đó. Vì chưa thực tập điều đó nên các thầy vẫn chưa thực sự nếm trải trọn vẹn ích lợi của giáo lý đó. Mới đọc và tin thì chỉ có giá trị một nửa. Do vậy các thầy cần phải tu tập cái tâm để chín chắn trí tuệ, đến lúc đó các thầy có thể hoàn toàn soi chiếu và thấy rõ sự thật của những giáo lý đó. Đó là cách làm cách tu cho sự hiểu-biết của chúng ta trở nên trọn vẹn. Rồi lúc đó các thầy có thể vượt qua nghi ngờ. Nếu các thầy đã có được trí tuệ sâu sắc nhìn thấu sự thật từ bên trong cái tâm này, thì tất cả mọi hoài nghi và sự không chắc chắn về đạo và đạo quả sẽ hoàn toàn biến mất.

Chúng ta hay nói tu tập các pháp hiện tại (*paccuppanna dhamma*, hiện pháp) nghĩa là gì? Nghĩ là khi bất thứ gì đang khởi sinh trong tâm chúng ta phải điều tra, suy xét và xử lý nó ngay. Sự tỉnh-giác của ta phải có mặt sẵn ngay đó. *Paccuppanna dhamma* – hiện pháp – là chỉ cái sự trải nghiệm của giây khắc khắc hiện tại – đó hàm chứa cả nhân và quả. Giây khắc hiện-tại được cắm rễ chắc chắn bên trong tiến trình nhân-quả; cách ta đang ở trong hiện tại phản ảnh những nhân trong quá khứ – sự trải nghiệm của hiện tại chính là quả của những nhân trong quá khứ. Tất cả từng trải nghiệm bạn có cho đến giây khắc hiện tại này đều khởi sinh từ những nhân trong quá khứ. Chẳng hạn, các thầy có thể nói việc đã rời khỏi cốc thiền của mình là nguyên nhân, và các thầy đang ngồi đây là kết quả. Đây là sự thật đường lối diễn ra của tất cả mọi thứ, đó là một chuỗi nhân-quả liên tục. Do vậy, những gì ta làm trong quá khứ là nhân, trải nghiệm hiện tại là quả. Tương tự như vậy, những hành động hiện tại là nhân, những gì ta trải nghiệm trong tương lai là quả. Việc đang ngồi đây đang khởi tạo nguyên nhân cho những sự xảy ra sau này! Quá khứ là nhân tạo quả là hiện tại, và hiện tại là nhân tạo ra quả là tương lai. Quá khứ là nhân của hiện tại, hiện tại là nhân của tương lai; tương lai là quả của hiện tại, hiện tại là quả của quá khứ. (Tất cả mọi thứ đều khởi sự từ nhân, nên Phật đã nói mọi sự đều có nhân của nó).

Cái Phật nhìn ra là: chúng ta cần phải biết buông bỏ cả quá khứ và tương lai. Khi nói buông bỏ không phải là ta đơn giản dẹp bỏ chúng. Sự buông-bỏ có nghĩa là chánh-niệm và trí-tuệ có mặt ngay tại một điểm—đó là thời-điểm hiện-tại. Quá khứ và tương lai *nối kết* ngay tại điểm đó—nối kết ngay thời-điểm hiện-tại. Hiện tại vừa là quả của quá khứ, vừa là nhân của tương lai. Vậy là chúng ta phải buông bỏ cả nhân và quả, và chỉ đơn thuần an trú vào cái thời khắc hiện-tại. Chúng ta nói buông bỏ chúng, nhưng đó chỉ là lời nói để

diễn tả cái cách tu tập cái tâm. Cho dù chúng ta có dẹp bỏ những dính mắc và buông bỏ quá khứ và hiện tại, thì cái tiến trình nhân-quả vẫn đang có mặt ở ngay đó, nó vẫn đang diễn tiến ở ngay đó. Đúng thực, chúng ta có thể gọi đây là điểm giữa-đường hay điểm trung-chuyên; bởi nó cũng là một phần của tiến trình nhân-quả. Phật đã dạy phải quán sát giây khắc hiện tại, ngay đó ta sẽ nhìn thấy cái tiến trình 'khởi sinh và biến diệt' đang diễn ra, theo sau là sự 'khởi sinh và biến diệt khác', liên tục và liên tục nói tiếp nhau diễn ra.

Mọi thứ khởi sinh trong thời khắc hiện tại đều là vô thường. Tôi thường nói đi nói lại về điều này, nhưng mọi người thường ít để ý. Họ do dự không muốn ứng dụng cái giáo lý nhỏ này để thực hành. Giáo lý đó là: Tất cả mọi thứ khởi sinh đều là vô thường. Mọi thứ đều là không chắc chắn. Đây thực sự là cách dễ nhất và ít phức tạp nhất để quán chiếu về sự thật. Nếu các thầy không thiên quán về giáo lý này, thì khi mọi thứ khởi sinh là vô thường và luôn biến đổi, các thầy sẽ không biết cách xử lý một cách khôn khéo và có xu hướng bị động vọng ngay trong tâm. Việc điều tra suy xét về tính vô-thường mang lại cho chúng ta trí tuệ và hiểu biết về một chân lý thường hằng, chắc chắn. (Đó là chân lý về tính vô-thường). Bằng cách suy xét những thứ vô thường và không chắc chắn, chúng ta nhìn ra một lẽ thực chắc chắn thường hằng—đó là tính vô-thường. (Bản chất vô-thường và không-chắc-chắn là bản chất không thể chối cãi của tất cả mọi thứ và mọi sự trong thế gian. Cái bản chất đó là bao trùm). Đây là cách các thầy phải lý giải ra để mọi người hiểu rõ sự thật—nhưng mọi người có thói không chịu hiểu, họ cứ bỏ thời gian ra chạy qua chạy lại khắp nơi để tìm sự thật. Thực vậy, nếu chúng ta muốn trải nghiệm một sự bình-an thực thụ thì chúng ta phải mang cái tâm vào cái điểm nơi nó hoàn toàn chú tâm chánh niệm vào giây-khắc hiện-tại. Dù sừng hay khổ khởi sinh ở đó, hãy dạy mình nó là vô-

thường. Cái vai trò của tâm chánh niệm về những thứ sướng và khổ chính là cái trí biết [Phật trí] bên trong mỗi chúng ta. Cái ‘người giác ngộ’ tính vô-thường trong tất cả mọi thứ chính là Giáo Pháp bên trong ta.

Cái gì là Giáo Pháp cũng chính là Phật, nhưng đa số mọi người không hiểu được điều này. Họ cứ nghĩ Giáo Pháp là thứ bên ngoài, ở đâu đó bên ngoài, còn Phật là thứ khác đang ở đây. Nếu con mắt của tâm nhìn thấy tất cả mọi thứ có điều kiện (mọi pháp hữu vi) là vô thường, thì tất cả mọi sự khổ đau do sự dính chấp gây ra đều biến mất. Dù chúng ta có suy xét theo cách nào đi nữa, lẽ thực này [tính vô thường] là điều duy nhất thực sự chắn chắn. Khi ta nhìn thấy sự thật này, tâm ta buông bỏ ngay, nó không còn vì dính chấp ràng buộc với mọi thứ khởi sinh trên đời. Nguyên nhân của khổ – đó là sự dính chấp ràng buộc – đã biến mất; hệ quả là tâm đã nhìn thấu vào sự thật và hợp nhất với Giáo Pháp. Không có điều gì cao xa, sâu sắc hơn, đáng tìm kiếm hơn sự chứng ngộ sự thật này. Theo cách đó, Giáo Pháp là như Phật, Phật như Giáo Pháp.

Cái giáo lý rằng “tất cả mọi thứ có điều kiện đều là vô thường và luôn biến đổi” [Mọi pháp hữu vi đều vô thường] chính là Giáo Pháp. Giáo Pháp là cốt lõi của Phật; nó không phải là thứ gì khác. Mục đích của việc tu tập sự tỉnh-giác bằng cách niệm chữ "*Buddho*", "*Buddho*" [Đức Phật] – như các thầy đã biết – là để nhìn thấy sự thật này. Khi tâm trở thành nhất-điểm nhờ cách niệm chữ "*Buddho*", điều này hỗ trợ cho việc phát triển trí-tuệ nhìn thấu rõ ba đặc tính của mọi sự sống, đó là “vô thường, khổ, và vô ngã”; sự rõ-ràng (minh sát) của sự tỉnh giác đưa chúng ta đến nhìn thấy mọi thứ đều là luôn biến đổi và không chắc chắn, mọi thứ đều là giả hợp và vô thường. Nếu chúng ta tự mình nhìn thấy điều này một cách rõ rệt và trực tiếp, thì tâm sẽ buông bỏ. Vậy là, mỗi nào

có trải nghiệm sướng, biết nó là không chắc chắn; mỗi khi có trải nghiệm khổ, biết nó là không chắc chắn. Ngay đây tôi nói luôn: *Khi các thầy đi đến sống tu ở nơi khác, các thầy đang mong đợi nơi đó sẽ tốt hơn ở chùa này các thầy đã ở trước giờ; nhưng hãy nhớ rằng “mọi chuyện đều không chắc chắn”, do vậy bây giờ các thầy chưa thể biết chắc rằng nơi đến của các thầy có tốt hơn theo mình muốn hay không. Nếu các thầy nghĩ ở lại đây là tốt nhất, điều đó cũng lại không chắc chắn. Đó chỉ là một ý kiến! Nhưng nếu có trí tuệ hiểu biết, các thầy nhìn thấy mọi thứ đều không chắc chắn, và nhờ hiểu biết như vậy nên khi đi đến đâu và gặp phải điều gì các thầy cũng không thấy bị khổ. Nếu muốn ở lại đây, các thầy cứ ở. Khi nào muốn đi nơi khác, các thầy cứ đi; nhưng nhớ đừng tạo ra sự khó khổ cho mình. Mọi sự nghi ngờ và phân tâm về ‘điều gì mới là đúng’ đã chấm dứt rồi; đâu có điều gì là ‘luôn thực đúng hay luôn thực sai’, mọi thứ đều chỉ là vô thường; đâu còn nghi ngờ gì nữa. Chính cách tu cố định sự chánh-niệm vào duy nhất thời-khắc-hiện-tại đã giúp ta chấm dứt những nghi ngờ.*

Vậy chúng ta không còn lo lắng về quá khứ hay tương lai. Quá khứ đã chết rồi. Những gì xảy ra trong quá khứ đã xảy ra và đã kết thúc; nó đã xong. Những gì sẽ xảy ra trong tương lai thì sẽ kết thúc trong tương lai – buông bỏ chúng luôn. Tại sao cứ lo nghĩ tương lai? (Hiện tại chính là nhân của tương lai, sao không lo chú tâm vào hiện tại?). Quán sát mọi thứ (hiện tượng, pháp) đang khởi sinh ngay trong giây khắc hiện-tại và nhận biết cách chúng biến đổi và bản chất không đáng tin cậy của chúng. Khi cái Phật trí [*Buddho*] – cái người biết – được chín chắn và thâm nhập sâu hơn, người tu càng có sự tỉnh giác sâu sắc hơn và thấy biết rõ hơn về bản chất sự thật: “mọi thứ có điều kiện (hữu vi) đều thuộc bản chất vô thường”. Đây là lúc trí tuệ minh sát càng thâm sâu và giúp cho sự vững chắc và tĩnh lặng của định (*samādhi*) càng mạnh mẽ hơn và càng được thanh lọc tinh tế hơn.

Định (*samādhi*) có nghĩa là tâm vững chắc và ổn định, tức tâm được tĩnh lặng. Có hai loại. Một loại tĩnh lặng có được từ việc tu tập ở một nơi yên tĩnh, nơi không có hình sắc, âm thanh, hoặc những đối tượng giác quan nào tác động ta. Cái tâm được tĩnh lặng như vậy thì vẫn chưa thoát khỏi những ô nhiễm (*kilesa*). Những ô nhiễm vẫn còn che phủ trong tâm, nhưng tạm thời trong trạng thái định (*samādhi*) chúng chỉ tạm lắng lặn xuống mà thôi. Giống như một ao nước, nó chỉ tạm lắng trong khi những rác rưởi bùn dơ đang lắng xuống đáy ao; nhưng khi có gì quậy lên, những thứ bùn dơ ô nhiễm lại nổi lên làm vẩn đục cả ao nước ngay. Chúng ta cũng y hệt như ao nước. Khi chúng ta nhìn thấy một hình sắc, nghe thấy một âm thanh, hoặc tâm bị tác động bởi một trạng thái, một phản ứng không-thích (sân) nào cũng làm mờ cái tâm. Đó là thói tâm sân. Nếu tính sân không bị kích thích, ta thấy thư thái dễ chịu; nhưng cái cảm giác dễ chịu đó khởi sinh trong tình trạng các ô nhiễm và dính chấp vẫn còn có đó; sự cảm giác dễ chịu (bình an) đó không phải phát sinh từ trí tuệ.

Ví dụ, ta muốn có cái máy thu thanh. Sau khi đã có được nó, ta cảm thấy vui lòng và thỏa mãn, đúng không? Vậy ta sẽ được hài lòng nếu ta mua được cái máy thu thanh. Nhưng nếu ta bị dính vào cái cảm giác hài lòng nếu có máy, thì ta sẽ bị khổ. Ta đã tạo ra nhân khổ cho mình. Ta vô tình tạo nhân khổ, nhưng ta không ý thức được như vậy. Điều này là do sự hài lòng của ta là phụ thuộc vào sự có được cái máy thu thanh, nên chừng nào ta còn chưa có được cái máy, ta sẽ khổ. Khi ta có được cái máy, ta sẽ cảm thấy hài lòng và thỏa mãn. Nhưng lỡ có ai lấy trộm cái máy, ta lại rớt vào cảm giác khổ. Cứ như vậy. Có máy thì vui, không có máy thì khổ. Cứ như vậy trong một khoảng thời gian. Cũng giống như vậy, trạng thái định (*samādhi*) là phụ thuộc vào những điều kiện tĩnh lặng; khi các điều kiện giúp tĩnh lặng đó không còn,



định cũng không còn. Định đó là không chắc chắn, nó cũng giống như niềm vui sướng khi ta có được thứ mình muốn. Khi có được cái máy thu thanh thì ta cảm thấy vui sướng. Nhưng nguyên nhân đích thực của cảm giác vui sướng đó là gì? Cảm giác vui sướng phát sinh bởi vì tham muốn của ta mới được thỏa mãn. Chỉ vậy thôi. Đó là loại hạnh phúc có điều kiện, nó được tạo tác bởi những thói tâm ô nhiễm đang kiểm soát ta. Nhưng ta không biết như vậy. Hạnh phúc đó dựa vào thứ bên ngoài, khi cái máy bị mất trộm ta lại khổ.

Trạng thái thiền định cũng vậy, khi ở trong trạng thái định thì hạnh phúc, khi xả thiền hoặc thoát ra khỏi định thì ta quay lại thế giới khổ. Loại định đó chỉ mang lại trải nghiệm bình an tạm thời. Các thầy phải quán xét bản nhất bình an tĩnh lặng của trạng thái định (*samādhī*) có được từ thiền định (*samatha*) để thấy rõ sự thật của nó. Trạng thái định đó là có điều kiện, là hữu vi, nó có đó rồi mất đó. Cái máy thu thanh có đó, sau đó cũng cũ đi, hư hoại, hoặc mất đi. Ta có thứ để mất bởi ta đang có cái máy đó. *Nếu ta không có gì thì ta không có thứ để mất. Sinh và tử cũng vậy. Bởi có sinh nên có tử. Nếu không có gì được sinh thì đâu có gì để chết.* Tất cả mọi người nếu không được sinh thì không phải bị chết; nhưng đã có sinh thì có diệt. Nếu biết suy xét quán chiếu theo cách như vậy thì khi có cái máy thu thanh, ta phải chánh niệm rằng mọi thứ đều vô-thường, để đến khi nó bị mất hoặc trước sau rồi cũng bị hư, ta sẽ không bị khổ tâm. Chúng ta nhìn thấy sự thật bằng trí tuệ, và hiểu rõ bản chất vô thường của mọi thứ. Dù bị mất hay bị hư, điều đó cũng chỉ là thể hiện của lẽ vô thường. Nếu biết hiểu như vậy, khi ta dùng máy thu thanh hoặc thứ gì, ta không bị khổ theo nó.

Cũng giống như ta muốn có tiền để làm ăn, nhưng vay mượn không ai cho nên ta khổ. Ta đi vay ngân hàng họ cũng không cho, ta thất vọng và khổ. Chừng nào còn chưa có tiền,

ta còn khổ, khổ vì muốn có tiền và muốn làm ăn. Nhưng sau đó ngân hàng lại cho vay tiền, ta vui sướng như bay trên mây, mang tiền về nhà và ngồi lắc lư trên ghế thưởng thức cái cảm giác hạnh phúc. Nhưng cảm giác vui sướng đó chỉ được vài giờ, ta bắt đầu thấy lo bởi ngân hàng đã tính tiền lời từ bữa nay. Làm ăn chưa thấy mà đã thấy bắt đầu phải trả tiền lời cho ngân hàng. Đúng không! Ta ngồi đó và bắt đầu thấy khổ. Thấy không? - Đó là tại sao? Khi không có tiền, ta thấy khổ; ngay sau khi có tiền ta lại thấy khổ, nghĩ tới việc phải làm ăn ra sao để có lời để trả nợ ngân hàng là ta khổ; khổ và khổ cho đến tận cái ngày ta trả được hết tiền cho ngân hàng. Thực đúng là “sướng luôn đi kèm với khổ. Sướng cũng chính là khổ”.

Đức Phật dạy cách tu tập là quan sát giây-phút hiện-tại, và phát triển trí tuệ nhìn thấy bản chất vô-thường của thân và tâm. (Không cần quan sát những thứ khác); chỉ nhìn vào thân tâm để nhìn thấy sự thật của Giáo Pháp: rằng tất cả mọi thứ chỉ khởi sinh và biến diệt, chẳng là gì hơn. Bản chất của thân và tâm là như vậy, vậy nên đừng dính chấp ràng buộc theo chúng làm gì. Nếu có trí tuệ nhìn thấy điều đó thì sẽ phát sinh sự bình-an. (Nhìn thấy sự thật là nhân; sự bình an là quả. Bình an là kết quả cứ sự nhìn thấy sự thật). Đây là sự bình-an có được từ sự trừ bỏ mọi ô nhiễm dính chấp trong tâm; sự bình-an đó khởi sinh theo sự khởi sinh trí tuệ; đó là sự bình-an có được từ trí tuệ minh sát.

Nhưng, cái gì làm khởi sinh trí tuệ? Như vậy: trí tuệ có được từ việc quán xét ba đặc tính của sự sống [vô thường, khổ, và vô ngã]; sự quán xét đó mang lại trí tuệ minh sát để nhìn thấy sự thật đường lối diễn ra của tất cả mọi thứ. Các thầy phải nhìn thấy sự-thật đó một cách rõ ràng, một cách không lầm lẫn, ngay trong tâm mình. Đó là cách duy nhất để thực sự có được trí tuệ. Đó phải là trí tuệ minh sát liên-tục.

Các thầy tự mình nhìn thấy tất cả mọi đối tượng của tâm và trạng thái tâm (*ārammana*) khởi sinh vào trong tâm thức và biến mất; chúng cứ tiếp tục khởi sinh và biến mất... Nếu còn dính chấp thì khổ sẽ khởi sinh trong từng giây khắc, nhưng nếu biết buông bỏ thì ta không tạo ra khổ nữa. Khi tâm đã nhìn thấy rõ ràng tính vô thường của mọi thứ và mọi hiện tượng, điều đó được gọi là đã có được cái 'nhân chứng bên trong' – đó là *sakkhibhūto*. Tâm được hút sâu trong sự quán xét miên mật của nó nên trí tuệ minh sát tự nó được duy trì.

*Nói đi nói lại, chúng ta chỉ nên tin một phần về những lời nói, lời dạy, và các trí tuệ mà ta nhận nghe được từ người khác.*

Một lần Phật đang giảng pháp cho tăng đoàn, Phật quay qua hỏi ngài Xá-lợi-phất có tin những gì Phật mới nói hay không. Ngài Xá-lợi-phất trả lời: "Con vẫn chưa tin, thưa Thế Tôn". Phật khen ngợi câu trả lời đó, và Phật nói:

"Lành thay, này Xá-lợi-phất. Thầy không dễ dàng tin những gì người khác nói với mình. Một người tu hành phải biết suy xét thấu suốt về mỗi điều mình nghe được trước khi chấp nhận nó. Thầy nên nhận giáo lý này về và suy xét nó trước."

Ngay cả khi ngài nhận được lời dạy của chính Đức Phật nhưng ngài vẫn không tin ngay. Ngài đã biết chú tâm và biết cách đúng đắn để tu tập cái tâm, và biết nhận lấy những giáo lý đó về để tự mình điều tra suy xét, trước khi tự mình chấp nhận nó. Ngài chỉ chấp nhận lời dạy của Phật là đúng sau khi suy xét nó và thấy nó có tác dụng làm khởi sinh trí tuệ trong tâm mình, và trí tuệ đó làm cho tâm bình-an và hợp-nhất với Giáo Pháp [Sự Thật]. Sự hiểu biết đã khởi sinh sẽ giúp Giáo Pháp trở thành cố định bên trong tâm. Sự hiểu biết là đúng là hợp lẽ với sự thật đường lối sinh diệt của tất cả mọi thứ. Phật dạy các đệ tử chỉ nên công nhận một điểm nào đó của Giáo Pháp sau khi mình đã tự mình nhìn thấy

được nó là đúng là hợp lẽ đường lối tự nhiên của mọi thứ trong thực tại – nhìn thấy nó là đúng là hợp lẽ dựa vào trải nghiệm và sự hiểu biết mình và của người.

*Rốt cuộc, việc tu quan trọng chỉ đơn giản là điều tra quán xét về sự thật. Các thầy không cần phải nhìn xa trông rộng quá đâu, chỉ cần quán sát cái đang xảy ra ngay trong khoảng khắc hiện tại. Quán sát cái đang xảy ra ngay trong tâm này. Đẹp bỏ quá khứ. Đẹp bỏ tương lai. Chỉ cần chú tâm chánh niệm vào giây phút hiện tại, và trí tuệ sẽ khởi sinh từ việc điều tra và nhìn thấy rõ ràng những đặc tính của vô thường, khổ, và vô ngã. Khi đang đi ta thấy nó vô thường; khi đang ngồi ta thấy nó vô thường; khi đang đứng ta thấy nó vô thường; khi đang nằm ta thấy nó vô thường – khi đang làm bất cứ điều gì, những đặc tính đó luôn luôn thể hiện, bởi đó là đường lối và bản chất tự nhiên của mọi thứ. Điều đó không bao giờ thay đổi. (Đó là lẽ tự nhiên). Nếu các thầy tu tập trí tuệ đến lúc cách-nhìn của mình về mọi thứ mọi sự đã là hoàn toàn và nhất quán đúng theo lẽ thật tự nhiên của chúng, thì lúc đó các thầy được thư thái tự tại với thế giới.*

Có thiệt phải lánh trần hoặc lên núi ở tu một mình thì mới được bình an? Không, đó chỉ là sự bình an tạm thời. Đến khi đói bụng, cơ thể cần dưỡng chất như nó vẫn thường cần phải có, ta sẽ thấy chán nản với loại bình an kiểu đó. Thân bắt đầu kêu la vì thiếu dưỡng chất [vitamin], những người tộc thiểu số trên rừng cũng dùng cơm, họ đâu biết gì về dinh dưỡng trong miếng cơm họ cúng dường cho tu sĩ trên núi. Rồi chịu không nổi, ta lại xuống núi trở lại chùa để được có mấy thứ thức ăn và tiện nghi tối thiểu để nuôi thân mà tu hành. Nhưng nếu các thầy đến sống tu ở Băng-cốc thì thức ăn luôn luôn dư giả, có lẽ các thầy lại phàn nàn sao các Phật tử cúng nhiều thức ăn quá; Nhưng lại phàn nàn sao ở thủ đô ồn ào náo nhiệt quá, cho nên các thầy lại muốn lánh xa thành

phổ lên rừng vô núi sống ẩn dật trở lại. Chuyện thiệt là như vậy. Ta cứ luôn thấy mình ngu ngốc khi bỏ lên núi vô rừng tu một mình; thấy quá khổ-thân nên bỏ rừng, xuống núi. Sau đó lại thấy mình ngu ngốc khi quay lại sống tu với tăng đoàn đông đúc hoặc ở nơi thành thị đông người; thấy có quá nhiều phức tạp và khổ tâm. Tu ẩn dật thiếu thốn đủ thứ cũng thấy mình ngu, thấy khổ thân; tu với chỗ đông người với nhiều tiếp xúc va chạm phức tạp cũng thấy mình ngu, thấy rối tâm. Mọi người đều như vậy; chúng ta cứ giống người đang mang theo cút gà trong người, đi đâu nó cũng hôi thúi, đi đâu cũng thấy khó chịu. Cút gà giống như cách nhìn sai-lầm hay tà kiến, đi đâu ta cũng mang theo nó thì ở đâu mà chẳng gặp khó khổ. Còn người có cách nhìn chánh-kiến, cho dù họ sống tu với tăng đoàn hoặc chỗ đông người với nhiều tiếp xúc va chạm phức tạp, họ vẫn tu được và vẫn phát huy trí tuệ từ đó.

*Đối với tôi, việc chỉ dạy cho số đông tăng sĩ và Phật tử tại gia cũng là một nguồn trí tuệ đối với tôi.* Thời trước tôi chỉ có số ít tăng sống tu với tôi, nhưng giờ thì quá nhiều Phật tử tại gia đến gặp để học tu, và số lượng tăng sĩ ở đây cũng gia tăng rất nhiều, tôi càng phơi tâm mình ra nhiều, bởi tôi phải gặp quá nhiều người với rất nhiều ý nghĩ, quan điểm, và kinh nghiệm khác nhau. Nhưng nhờ đó sự kiên nhẫn, nhẫn nhục, và chịu khó của tôi càng chín chắn hơn và vững mạnh hơn, bởi các cuộc gặp gỡ nhiều đến mức gần như đã chiếm hết công suất của tôi. Khi quán xét lại điều đó, tất cả những kinh nghiệm như vậy có thể tạo ra ích lợi và trí tuệ cho ta; nhưng nếu ta không hiểu biết sự thật đúng theo đường lối của mọi thứ, ta sẽ bị lầm lạc và dính mắc đủ thứ. Trước tiên ta hay nghĩ sống tu ẩn dật một mình là tốt nhất; nhưng rồi thấy buồn tủi và buồn chán với cách sống đó. Ta lại nghĩ ta nên sống tu cùng với Tăng đoàn thì sẽ tốt hơn nhiều. Sống tu ở một vùng quê mùa lạc hậu hiếm có thức ăn tiện nghi, ta nghĩ sống đời tu tri túc như vậy là tốt nhất. Rồi chẳng bao lâu, ta

lại thấy sống tu ở chỗ có nhiều thức ăn và tiện nghi thì sẽ tốt hơn, ít khổ thân hơn. Rồi sau đó lại thấy chán nhán, lại cho rằng sống tu ở nơi có nhiều thức ăn và tiện nghi quá thì cũng không tốt, thấy rối tâm. Rốt cuộc là gì?, rốt cuộc mấy ông thầy tu không lo tu mà suốt ngày suốt đời cứ dính mắc vào những quan điểm và ý kiến này nọ, bởi mấy người đó không có đủ trí không để tự quyết định cho mình điều gì là đúng đắn và phù hợp.

Vậy sao không lấy ngay điều đó để tu. Sao không lấy ngay cái sự không-chắc-chắn đó để quán xét và tu. Sống tu ở đâu cũng vậy thôi, tất cả đều không phải là ‘thực đúng hay thực sai’ — tất cả đều không chắc chắn. Sống tu với Tăng đoàn nhiều người là tốt ư — điều đó là không chắc chắn. Sống tu với tăng đoàn ít người là tốt hơn ư — điều đó không chắc chắn. Sống tu một mình ở nơi ẩn dật là tốt nhất ư — điều đó cũng không chắc chắn. Đừng có dính mắc vào những quan điểm cho rằng cách này là tốt, cách kia là tốt hơn. Đừng có luận có kết điều gì là chắc chắn hết. Chỉ cần tu một việc: đó là chỉ cần chú tâm chánh-niệm vào giây-phút hiện-tại; chỉ cần điều tra quán xét thân này, soi chiếu và hiểu biết sâu hơn và sâu hơn về nó. Phật dạy các Tăng hoặc các Ni nên tìm một nơi thích hợp để sống và tu; nơi nào mà họ thấy dễ chịu: nơi (i) có thức ăn thích hợp, (ii) có những bạn tu (*kalyānamitta*) thích hợp, và (iii) có chỗ ở thích hợp thoải mái. Nhưng để tìm ra một nơi có đầy đủ ba điều kiện đó thì quá khó. Cho nên Phật cũng đồng thời dạy rằng, khi ta đi đến sống tu ở đâu, có thể ta sẽ gặp phải những khó khăn và va chạm, gặp phải những thứ mình không thích hoặc không thích hợp với mình. Ví dụ, chùa này có thoải mái không? Nếu các Phật tử tại gia trang bị nhiều tiện nghi cho chùa, nó sẽ ra sao? Như ngày nào họ cũng mang đến đầy đủ hai nước uống nóng ấm và nước uống mát lạnh như các thầy muốn và những thứ thức ăn ngon các thầy có thể ăn. Như các Phật tử luôn luôn lễ

phép và khen ngợi quý thầy, họ nói những lời các thầy nghe thấy đúng đắn. Nếu như được tất cả như vậy thì sẽ ra sao? Một số tăng sĩ cho rằng, mọi sự giúp đỡ của Phật tử tại gia ở đây thiệt là tốt, ở đây thực sự tiện nghi và thoải mái. Lúc đó thì sao? Chắc lúc đó mọi sự tu tập, tu chánh niệm, tu trí tuệ đều bị chết ngất, bởi lúc đó đâu ai còn lo tu nữa, họ chỉ lo thụ hưởng chùa cốc đẹp đẽ, cơm nước ngon lành. Nó sẽ vậy đó. (Ở nơi chùa to, chùa đẹp, chùa giàu, chùa tổ, chùa trung tâm đô thị, chùa nổi tiếng...có đầy đủ tiện nghi và thức ăn, chưa chắc họ thực sự tu tập gì đâu).

*Điều kiện thực sự thích hợp và thoải mái cho việc tu thiền có thể khác nhau đôi với mỗi người, nhưng một khi các thầy biết làm cho tâm hài lòng với những gì mình có, thì dù sống tu ở đâu các thầy cũng thấy thoải mái để tu!* Khi các thầy có đến sống tu ở một nơi không phải là chỗ mình thích nhất, các thầy cũng nên biết cách giữ tâm hài-lòng khi sống tu ở đó. Khi nào đến lúc đi chỗ khác, ta sẽ vui lòng đi. Khi ở thì ta vui lòng ở. Ta không phàn nàn, không lãng tâm tu tập bởi do những thứ bên ngoài. Nếu không biết gì, mọi thứ có thể khó khăn; nếu biết quá nhiều, mọi thứ có thể cũng tạo ra khổ -- tất cả mọi thứ đều có thể là nguồn gốc gây ra sự khó chịu và khổ. Khi nào ta chưa trí tuệ hiểu biết, ta cứ luôn bị dính theo những trạng thái vui, buồn, hài lòng, bất mãn...do những điều kiện xung quanh tác động, và nếu vậy thì chuyện nhỏ nhặt nào cũng có thể gây ra khổ cho ta. Dù có đến tu ở đâu, ý nghĩa giáo lý của Phật vẫn đúng đắn, nhưng cái Giáo Pháp trong tâm ta vẫn còn chưa được đúng. Nếu cứ tìm chỗ có đầy đủ điều kiện tiện nghi để tu thì tìm ở đâu ra?. Có nhiều thầy hiểu biết rõ cái lẽ bất toại nguyện, và biết hài lòng, và biết thực sự tu tập siêng năng — sau khi ăn cơm một chút các thầy đó liền thực tập đi-thiền. Các thầy đó chỉ lo tập trung để tu thiền đạt định (*samādhi*). Các thầy ấy biết dồn tâm dồn sức để tu. Hoặc có thể các thầy đó không tu thiệt trong tâm, chúng

ta cũng đâu biết được. Nếu ai chịu tu thiệt, tu nhiệt thành, người đó sẽ chắc chắn đạt đến sự bình-an của tâm. Nếu ai chưa tu thiệt, chưa thực sự thành tâm tu tập, đừng hỏi tại sao họ vẫn chưa được bình an? Sự thật của vấn đề nằm ở chỗ đó. *Rốt cuộc, nếu ai không được bình an, điều đó cho thấy rằng họ đã chưa thực sự tu tập một cách nghiêm túc và thành tâm.*

Khi xét về việc tu định (*samādhi*), điều quan trọng phải hiểu được rằng giới, định, tuệ mỗi thứ là cái gốc căn bản để hỗ trợ cho tổng-cuộc tu tập. Chúng hỗ trợ lẫn nhau và không thể thiếu cái nào. Mỗi thứ là một công cụ cần thiết dùng để phát triển thiền tập, nhưng tùy ở mỗi người tu biết khéo léo ứng dụng chúng ra sao. Một số người căn-trí có thể nhanh đạt đến trí tuệ; một số người ít-căn-trí thì chậm đạt đến trí tuệ hơn; còn người không có chút căn trí nào thì không đạt đến trí tuệ nào hết. Cả hai có thể cùng tu tập đúng bài, đúng cách, đúng mức độ như nhau, nhưng để lâu mau đạt đến trí tuệ là tùy vào mức độ căn-trí của mỗi người. Nếu có ai trong các thầy đã theo tu với những sư phụ khác nhau, các thầy phải biết dùng trí khôn để đưa những gì mình đã nhìn thấy vào tầm nhìn của mình. Cách của sư phụ này ra sao? Cách của sư phụ khác là sao? Các thầy quan sát họ một cách sâu sát, nhưng đó chỉ là sự quan sát và phán đoán bề ngoài. Đó chỉ là nhìn thấy những hành vi và cách làm bề ngoài của họ mà thôi. Nếu chỉ biết đứng nhìn và quan sát bề ngoài như vậy, thì ta sẽ không bao giờ hết nghi ngờ. Tại sao ông sư phụ làm như vậy? Tại sao sư ông làm như kia? Ở chùa này sư phụ nói dạy nhiều, sao ở chùa kia mấy sư phụ họ lại ít khi nói hay dạy gì nhiều? Có chùa thì vị sư ở đó chẳng bao giờ nói hay dạy điều gì hết! Tâm cứ liên tục phóng đoán, so sánh và nghi vấn về mấy ông sư, ông thầy. Cuối cùng tâm trở thành một đồng rối beng. Vậy là coi như hư đường hư bột. Do vậy, các thầy cần phải biết hướng sự chú-tâm của mình vào bên-trong mình và tự mình tu tập cho mình. Cách đúng



đẫn là hướng vào bên-trong chính mình để tu tập, bởi đó mới là cách tu tập đúng đắn (*sammā patipadā*). Ai cũng có thể để ý, quan sát, và học hỏi theo gương của các vị sư thầy, nhưng khi tu là mình phải tự tu cho chính mình. Nếu biết quay lại vào bên-trong để tu và biết suy xét cái vấn đề tinh-tế ngay chỗ này, thì các thầy mới hết nghi ngờ.

Xưa có một vị sư già không bao giờ bỏ thời gian ra để suy xét bất cứ điều gì hết. Thầy đó chẳng hề quan trọng những ý nghĩ về quá khứ và tương lai, bởi thầy ấy chẳng bao giờ để sự chú-tâm rời khỏi tâm mình. Thầy ấy chỉ chú tâm quan sát những gì *đang* khởi sinh vào trong sự tỉnh giác của mình ngay trong thời khắc hiện-tại. Chỉ cần quán sát những hành vi biến đổi và phản ứng khác nhau của tâm *ngay khi* nó *đang* trải nghiệm mọi thứ, chỉ cần quan sát chứ không quan trọng những biến đổi và phản ứng đó là 'cái gì', chỉ cần luôn tự nhắc mình: "Đó là không chắc chắn", "Đó là thứ không chắc". Nếu các thầy có thể dạy bản thân mình nhìn thấy sự vô-thường theo cách như vậy, chẳng bao lâu các thầy sẽ đạt đến trí tuệ minh sát nhìn thấy Giáo Pháp.

Về thực hành, các thầy không nên chạy theo cái tâm chạy nhảy, phóng túng liên tục. Đúng vậy, tâm nó cứ chạy lòng vòng xung quanh cái vòng lẩn quẩn bất tận của nó; nó xoay tít lòng vòng như con dục. Đó là cách cái tâm hoạt động. Đó là cái vòng luân hồi sinh tử bất tận (*samsāra vatta*). Vòng sinh tử bao trùm quanh cái tâm. Nếu chúng ta cố chạy theo cái tâm trong khi nó cứ xoay tít như con dục xung quanh cái vòng lẩn quẩn sinh diệt đó, thì làm sao chúng ta bắt kịp nó được? Nó xoay tít rất rất rất nhanh, làm sao ta có thể chạy theo kịp với nó? (Điều đó chẳng khác nào chạy theo bắt một chiếc lá nhỏ xíu đang bị cuốn tít trong cơn gió bão). Không tin thì cứ thử tiếp tục chạy theo nó và coi điều gì xảy ra... Điều chúng ta cần làm là đứng yên một chỗ, và để cho cái

tâm tự xoay vòng xoay tít theo ý nó. Tưởng tượng cái tâm như một con búp bê máy, nó xoay quanh và chạy chạy xung quanh. Khi nó chạy xeo xeo hết tốc độ xung quanh ta, ta không thể nào bắt kịp theo nó. Nhưng thực ra ta không cần chạy đâu theo nó hết. Ta chỉ cần đứng yên một chỗ, cứ để cho con búp bê máy đó chạy lòng vòng, kệ nó. Ta chỉ cần đứng yên một chỗ, con búp bê chạy hết một vòng thì nó tự quay lại, và ta lại thấy nó chứ đâu cần phải chạy theo nó. Thực ra, nếu ta cố chạy theo nó để bắt kịp nó, càng cố chạy theo nó càng tuột mất khỏi ta. (Giống như người đang ngồi coi vòng đua xe siêu tốc vậy. Họ đâu cần phải chạy theo xe với tốc độ 200km/giờ, nếu có làm vậy thì cũng đâu bắt kịp nó. Họ chỉ cần ngồi một chỗ trên khán đài, họ vẫn có thể quan sát và nhìn thấy các xe chạy qua sau mỗi vòng).

Khi nói về cách tu du hành đầu-đà [tiếng Thái là *thudong*]<sup>26</sup>, tôi luôn khuyến khích và đồng thời cũng không khuyến khích. Nếu người tu đã có ít nhiều trí tuệ về cách tu tập này thì sẽ không mấy khó khăn. Người chưa có trí khôn hiểu biết về sự tu tập thì tu ở đâu và tu cách gì cũng gặp khó khăn. Ví dụ trước đây có một Tỷ kheo cho rằng việc đi tu du hành [*thudong*] ở trong rừng là không cần thiết; vị ấy nghĩ

---

<sup>26</sup> [*Thudong* trong tiếng Thái là chỉ cách tu du hành khổ hạnh. Chữ này là từ chữ *dhutanga*, trong tiếng Pali có nghĩa là cách tu khổ hạnh. Người tu tuân giữ theo 13 Giới khổ hạnh (đầu-đà) do chính Đức Phật đề ra nhằm giảm thiểu các tham dục của người tu, để tu tập tính biết hài-lòng, tính từ-bỏ, tính chịu-khổ, năng lực tinh tấn, và một số phẩm chất thiện lành khác của người tu. Các tu sĩ có thể nguyện kiêng giữ theo một, hoặc nhiều, hoặc tất cả 13 giới khổ hạnh đó. 13 giới đó bao gồm: (1) mặc y làm từ vải rách lượm về may lại, (2) không được có quá ba y, (3) phải đi khất thực (đi xin) thức ăn, (4) không bỏ sót nhà nào trên đường đi khất thực, (5) ngồi tại một chỗ khi ăn, (6) ăn trực tiếp từ bình bát khất thực, (7) không nhận thêm hay để dành thức ăn sau khi đã ăn xong, (8) sống trong rừng, (9) sống dưới gốc cây, (10) sống ngoài trời, (11) sống ở nghĩa địa, (12) hài lòng với bất cứ chỗ nào dừng chân nghỉ lại, và (13) ngủ với tư thế ngồi.]

vấn đề tu không phải nằm ở chỗ đi đây đi đó, mà là ở chỗ “biết cách tu”. Sau khi nghĩ như vậy, vị Tỳ kheo đó ở lại chùa và tu tại chỗ, tâm nguyện lấy 3 trong 13 hạnh đầu-đà (*dhutanga*) và tự tu giữ theo đó một cách nghiêm túc — không cần đi đâu hết. Vị đó nghĩ rằng không cần thiết phải hành thân khổ sở với sự du hành đường xa, mang theo hành trang và bình bát nặng nề trên vai. Cách này cũng là một cách tu được; nhưng nếu các thầy thực sự muốn đi du hành đây đó kiểu *thudong*, thì các thầy sẽ khó chấp nhận theo cách tu tại chỗ của vị Tỳ kheo nói trên. Rốt cuộc, nếu chúng ta có trí tuệ hiểu biết về “sự tu tập đích thực là gì” thì cách tu nào cũng làm được. Rốt cuộc, nếu các thầy có trí tuệ minh sát rõ ràng để nhìn thấy sự thật của mọi thứ, thì các thầy chỉ cần nghe một chữ gì đó của giáo lý thì nó cũng có thể mang lại trí tuệ thâm nhập sâu sắc.

Một ví dụ khác, tôi đã từng gặp một chú sa-di trẻ muốn sống tu một mình trong nghĩa địa. Có thể nói chú ấy còn trẻ như một vị thành niên, nên tôi rất lo lắng về tình trạng của chú ấy, nên tôi đã để mắt đến chú ấy một chút. Buổi sáng sau khi đi khát thực, chú ấy mang thức ăn đến nghĩa địa nơi người ta mang xác đến để chò thiêu, và ngồi đó ăn một mình, xung quanh những xác chết đang chờ được thiêu hoặc chôn. Đêm đêm chú ấy ngủ một mình bên những xác chết. Sau khi ở gần chú ấy hơn một tuần, tôi hỏi chú ấy tại sao chú không thấy sợ khi ở nghĩa địa một mình. Chú ấy trả lời:

"Không, con không sợ. Dường như đối với con không có thứ gì phải sợ hết". Tất cả việc phải làm chỉ cần quán chiếu [thiền quán], để cái tâm không còn chỗ phóng tâm này nọ. Chú sa-di đó không cần phải nghĩ suy gì về mọi thứ này nọ vốn chỉ làm phức tạp cái tâm. Chú ấy đã được "trị liệu" thẳng luôn. Nỗi sợ biến mất. Các thầy hãy thử thiền tập cái tâm

theo cách đó coi sao—tức là quán chiếu sao cho tâm đừng nghĩ này nghĩ nọ, sao cho nó đừng phóng tâm, nếu được vậy thì đâu còn gì để sợ hãi. (Vì sự sợ hãi về cái gì chỉ là do cái tâm nghĩ này nghĩ nọ, phóng này phóng nọ mà thôi). Các thầy hãy cố thiền tập cách đó thử.

Tôi nói, dù các thầy có đang làm gì—đang đứng, đang ngồi, đang đi, hay đang nằm—nếu các thầy biết duy trì sự chánh-niệm một cách liên-tục không-gián-đoạn, thì sự định-tâm (*samādhi*) sẽ không bị ‘bê’ hay trôi sụt gì hết. Nó không bị rớt định hay bớt định.

Còn nữa, nếu các thầy ăn nhiều quá cũng không tốt, ăn nhiều chỉ gây ra khổ và rắc rối cho việc tu mà thôi. (Ăn quá nhiều khi thiền sẽ gây buồn ngủ, hôn trầm). Nếu có nhiều thức ăn thì ăn ít thôi, sang sẻ cho người khác. Tại sao phải rước khổ vô thân mình khi đang mình đang thiền tập? Làm vậy thì đâu được bình an. Cái gì là không bình an? Hãy chọn ăn một phần thích hợp và chừa thức ăn cho người khác. Nếu đi tu đến giờ này mà vẫn còn thèm khát thức ăn hoặc còn thấy không vui khi nhường thức ăn cho người khác, thì dĩ nhiên việc tu tập là khó khăn rồi. Nếu các thầy vẫn còn thích nếm món này, muốn ăn món kia, không muốn ăn ít món, vì vậy các thầy lấy đủ loại thức ăn đổ vào bình bát; rốt cuộc nhiều vị quá chẳng có vị nào là còn ngon lành nữa. Vì lẽ đó, các thầy nên rút ra rằng: nếu mình được cúng dường quá nhiều thức ăn thì điều đó chỉ làm xao lãng cái tâm và mang lại nhiều rắc rối mà thôi. Tại sao bị xao lãng và rắc rối? Đó là do ta để cho cái tâm bị quấy động bởi thức ăn. Bản thân thức ăn có bao giờ bị xao lãng hay rắc rối không? Buồn cười thiệt, đó là do ta tự gây ra mọi sự khó khổ cái sự không có gì.

Khi có nhiều người đến thăm chùa, các thầy nói rằng điều đó gây quấy nhiễu. Sự quấy nhiễu từ đâu ra? Thực ra, làm theo những chuẩn mực tu tập hàng ngày mới thiệt là

thắng thắn. Các thầy không cần phải quan trọng hóa những điều đó, ai đến ai đi cứ việc của họ: ta cứ sáng đi khất thực rồi mang thức ăn về chùa và ăn, cứ làm mọi phận sự và tu tập với sự chánh niệm, và cứ làm như vậy. *Các thầy phải nhớ đừng bỏ qua hoặc lướt qua những chuẩn mực tu tập hàng ngày ở trong chùa (tu viện)*. Ví dụ, vào buổi tối trong giờ tụng kinh lễ Phật, sự chánh niệm của mình có bị rớt hay bị gián đoạn hay không? Nếu các thầy thấy thời tụng kinh vào buổi sáng và buổi tối làm cho việc thiền tập của mình bị gián đoạn, nếu nghĩ như vậy thì chắc chắn các thầy vẫn chưa học được cách thiền tập. Trong những buổi gặp nhau hàng ngày để tụng kinh tưởng niệm Tam Bảo và các phận sự khác trong chùa là những hoạt động cực kỳ lành mạnh, như vậy những việc đó đâu phải là nguyên nhân làm cho các thầy bị rớt định hay mất định (*samādhi*), đúng không? Nếu các thầy nghĩ mỗi lần đến sảnh đường gặp mặt các đạo hữu là sẽ làm xao lãng sự tu tập của mình, nếu nghĩ vậy thì các thầy nên nhìn lại. Không phải do những thời lễ lạy tụng kinh làm khó chịu và làm xao lãng các thầy, mà chính các thầy tự làm ra. Nếu các thầy cứ để cho những ý nghĩ bất thiện đó khuấy động cái tâm, thì mọi sự sẽ trở nên gây khó chịu và xao lãng—chỉ cần nghĩ như vậy thì dù không đi tới chỗ tụng kinh, tâm các thầy cũng đã tự xao lãng và động vọng rồi.

Các thầy phải biết học cách suy xét một cách khôn khéo và giữ cho tâm trong trạng thái lành mạnh. Mọi người đều dính kẹt trong những trạng thái ngu mờ và động vọng, đặc biệt là những người mới tu. Thực tế xảy ra là các thầy cứ để cho cái tâm chạy nhảy ra ngoài và va chạm với tất cả mọi thứ mọi sự, rồi tự nó ‘quậy’ nó lên. Khi các thầy đến tu với một tăng đoàn ở chùa nào đó, các thầy phải nhất nhất quyết tâm rằng mình đến đó để tu, và phải tu liên tục. Dù ai tu đúng tu sai gì gì, đó là chuyện của họ. Cứ duy trì nỗ lực tu hành, tu theo những hướng dẫn và chuẩn mực của chùa, và

nếu được cũng nên trợ giúp bạn tu bằng những lời khuyên tốt mình có thể có. Nếu ai không thích ở lại đây để tu thì người đó hoàn toàn tự do để đi tìm chỗ khác. Ở đây tu không hạnh phúc thì đi chỗ khác có thể thích hợp hơn. Còn nếu ai thích ở lại đây tu thì ở lại tu, và tiếp tục tu hành.

Sẽ cực kỳ hữu ích cho một tăng đoàn nếu nó có một số tăng sĩ luôn biết tự chủ và luôn biết tự mình tu tập một cách đều đặn và kiên định. Những tăng sĩ còn lại sẽ nhìn thấy và bắt đầu lấy những gương tốt đó để noi theo tu tập. Họ sẽ quan sát những gương tốt và hỏi những người đó cách tu để duy trì cảm giác thư thái trong khi đang tu tập chánh-niệm. *Làm gương tốt cho các bạn tu noi theo là điều ích lợi nhất mà một người tu có thể làm cho các đạo hữu của mình.* Nếu mình còn là sư em sư chú trẻ tuổi thì mình nên tu tập theo những chuẩn mực trong nhà chùa, mình phải làm theo sự chỉ dắt của các sư huynh sư phụ thâm niên, và đưa nhiều nỗ lực để tu tập theo các chuẩn mực đó. Bất kỳ công việc tu và phận sự nào mình cũng làm, làm đến lúc nào xong thì mình ngừng. Các thầy nên tập nói những điều thích hợp và hữu ích; huấn luyện bản thân kiêng cử những lời nói không thích hợp và có hại. Đừng để những lời nói không đúng dẫn thoát ra khỏi miệng. Không cần ăn nhiều quá trong bữa ăn — chỉ chọn một ít thức ăn phù hợp và nhường phần cho người khác. Tôi cứ nói lại nhiều lần, khi bữa nào có nhiều thức ăn thì chúng ta có xu hướng muốn nếm muốn ăn mọi thứ, cho nên chúng ta lấy đủ mọi thứ đưa vào bình bát để chúng ta ăn được đủ món. Mỗi khi nghe những câu mời như "Mời thầy lấy thêm món này", "Mời sư ăn thêm món ngon này" ... nếu không biết suy xét cẩn trọng thì những lời mời đó sẽ khuấy động cái tâm (tham ăn tham uống) của ta. Điều cần làm là phải biết buông bỏ. Tại sao chúng ta thường dính vào chỗ này? Chúng ta nghĩ chính những món ăn đang khuấy động tâm ta, nhưng cái gốc của vấn đề là liệu ta có biết buông bỏ hay muốn để dính

vào các món ăn. Nếu có thể suy xét và nhận biết bản thân mình đang buông bỏ hay đang dính, thì cuộc sống tu hành của các thầy sẽ dễ dàng hơn nhiều. Nếu chưa biết cách suy xét và nhận ra vấn đề thì đó là do mình chưa có đủ trí tuệ. Có thể các thầy vẫn chưa có đủ trí tuệ minh sát để nhìn thấy cách mà tiến trình nhân-quả diễn ra ngay đó.

Thực tế, trước kia trên đường du hành, tôi thường cần phải ghé ở lại trong những ngôi chùa trong các làng hay thành thị.<sup>27</sup> Trên bước đường đi du hành sau này, khi các thầy chỉ có một mình và phải ghé qua nhiều tu viện chiền và gặp các tăng đoàn khác nhau có những chuẩn mực và nguyên tắc khác nhau, các thầy hãy luôn luôn tâm niệm câu này: "*suddhi asuddhi paccattam*" [*Trong sạch hay không là do chính mình: chỉ có mình mới biết rõ điều đó*]. Câu này dùng để phòng hộ bản thân và hướng dẫn mình biết suy xét vấn đề một cách đúng đắn. (Câu trong kệ 165, kinh Pháp Cú).

Khi đi qua những nơi các thầy chưa từng tới, các thầy thường suy nghĩ để chọn ra nơi thích hợp để trú trọ qua đêm. Phật đã dạy các tăng sĩ nên chọn những nơi tĩnh lặng. Do vậy, tùy theo hoàn cảnh mỗi nơi, hãy chọn một nơi bình lặng để nghỉ đêm và thiền tập. Nếu không chọn được nơi yên tĩnh tốt nhất, thì thứ nhì cũng chọn nơi nào mình có thể thấy bình an trong tâm. Do vậy, *nếu vì nhân duyên nào đó các thầy phải ở lại một nơi nào đó để tu, các thầy phải biết học cách sống ở đó một cách bình an—đừng để tham muốn dục vọng*

---

<sup>27</sup> [Thường trong những tu viện ở làng hay ở thành thị thì họ tập trung dạy học nhiều về tiếng Pali và kinh điển. Ngược lại, những người tu du hành hay khổ hạnh thì nhấn mạnh việc giới hạnh và thiền tập, giống như phái Thiền Trong Rừng của Ajahn Chah].

(Ở Việt Nam và nơi khác có lẽ cũng vậy, những người tu thiền nhấn mạnh việc giới hạnh và thiền tập hơn việc giao lưu xã hội và tụng đọc kinh kệ như ở các chùa làng và các chùa trong thành thị).

(*tanhā*) lẩn lướt cái tâm. Nếu các thầy có quyết định đi khỏi nơi nào, khỏi chùa nào, hay đi khỏi khu rừng nào, đừng quyết định đi vì dục vọng. Tương tự, nếu các thầy quyết định ở lại nơi nào, đừng quyết định vì tham muốn. Phải hiểu rõ điều gì thúc giục ta suy nghĩ và hành động như vậy. Phật đã khuyên những người xuất gia phải có lối sống và chọn những điều kiện sống sao cho mang lại bình an và sự thích hợp việc thiền tập. Giả sử không tìm được nơi bình an như vậy, các thầy phải làm sao? Có thể mọi sự sẽ làm các thầy phát điên lên lúc đó. Vậy thì các thầy phải làm gì hay đi đâu tiếp? Không, các thầy phải ở yên nơi đó; phải ở lại ngay đó và học cách sống trong bình an. Phải tập luyện bản thân cho đến khi mình có khả năng ở lại nơi đó và thiền tập ở đó. Phật đã dạy người tu phải biết và hiểu rõ thời-gian thích hợp và nơi-chốn thích hợp tùy theo các điều kiện; Phật không muốn các tăng sĩ cứ đi lòng vòng khắp nơi tìm kiếm những thứ khác với mục đích tu tập. (Nơi nào thích hợp thì quá tốt, nơi nào không thích hợp thì ta biết suy xét quán chiếu và học cách sống ở đó một cách bình an, và thiền tập một cách bình an. Phật đã dạy kỹ trong bài kinh nổi tiếng là kinh *Bảy Cách Quán Chiếu*). Đúng là Phật đã khuyên các tăng sĩ chọn nơi yên tĩnh để ở và tu, nhưng nếu không tìm được nơi như vậy thì sao, trong lúc cần phải ở lại vài tuần hay vài tháng ở đó. Nếu phải ở lại một nơi không yên tĩnh và không thích hợp, các thầy phải làm sao lúc đó? Có lẽ các thầy chết mất khi nghe đến việc cần phải ở lại những nơi như vậy, phải không!

Do vậy, điều cần thiết là phải học biết cái tâm của mình và những ý định của mình. Chứ nếu không biết đọc cái tâm và không hiểu ý muốn của mình, thì các thầy cứ tiếp tục đi chỗ này chỗ khác để tìm một nơi tốt hơn nơi trước đó. Nhưng đến nơi, các thầy cứ nghĩ đến những điều kiện tốt hơn nơi trước đó, rồi lại nghi ngờ, rồi lại không 'kết' đi nơi mới. Đến nơi mới được ít lâu lại có ý muốn đi tìm nơi khác



nữa... Giống như người bệnh mà không biết mình bệnh, bạn phải biết mình bị sốt rét hay căn bệnh khổ sở nào đó, vậy thì bạn phải đi tìm bác sĩ để trị liệu, tiêm thuốc và cho thuốc uống. Nếu không, cái tâm cứ luôn luôn động vọng và xao lãng với thứ này thứ nọ, nơi này nơi nọ!

Thực tế là, bí quyết thiền tập thành công là làm cho cách nhìn của mình về mọi thứ sao đúng hợp với Giáo Pháp; *điều quan trọng là thiết lập cách nhìn đúng đắn, thiết lập chánh kiến (sammā ditthi) trong tâm. Không có việc gì phức tạp và khó làm hơn việc đó.* Nhưng các thầy phải cố đưa ra hết nỗ lực để điều tra, suy xét và tìm ra cách đúng đắn cho chính mình. Lễ tất nhiên việc đó có những khó khăn, nhất là khi các thầy vẫn chưa chín chắn hiểu biết và trí tuệ. (Nếu đã có trí tuệ chín muồi thì việc đó quá dễ, đâu cần nói nữa; nhưng giờ thì các thầy vẫn còn đang trên bước đường tu tập để phát triển trí tuệ chín chắn đó, cho nên còn gặp nhiều khó khổ như vậy).

Vậy bây giờ các thầy nghĩ mình sẽ làm gì? Cứ cố tu theo lối tu du hành (*thudong*) và coi kết quả sẽ ra sao, điều gì sẽ xảy đến với mình... Có lẽ sau đó các thầy lại thấy chán ngán với việc đi du hành khắp nơi sông hồ... nhưng điều đó cũng chưa chắc. Hoặc cũng có các thầy nghĩ rằng mình thực sự muốn ở một chỗ để luyện tập thiền, chứ không thích việc tu du hành kiểu *thudong* bởi việc du hành chẳng hay ho gì – nhưng ý nghĩ cũng chưa chắc đúng. Có thầy nghĩ nên đi tu du hành *thudong* là đúng, nhưng cách nghĩ đó luôn luôn thay đổi; biết đâu sau này các thầy chỉ muốn trụ lại một chỗ để tu; ai biết trước được. Hoặc biết đâu có một số thầy sẽ đi tu du hành mãi mãi, và không có ý trụ lại một nơi để tu – nhưng điều này cũng chưa chắc, ai mà biết được. Đó là những điều các thầy nên xem xét trong khi thiền tập. Rõ ràng lựa chọn nào cũng chưa chắc đúng và phù hợp nhất cho mình. Hãy tập cách đi ngược lại ý muốn của cái tâm. Các thầy có thể

chấp thủ ý nghĩ đi tu du hành là tốt nhất, hoặc có thầy cho rằng trụ lại một chùa để tu tập là điều chắc chắn: cả hai cách nghĩ như vậy đều là chỉ là sự chấp thủ, bởi vì đâu có điều gì là chắc chắn đâu; thực ra đó chỉ là những sự ngu-mò mà thôi, bởi vì biết đâu vài bữa sau các thầy lại thay đổi ý nghĩ của mình. Vậy nên đừng cố chấp vào điều gì là đúng hết. Hãy đi điều tra xem xét về bản thân mình. Tôi đã từng suy xét lại về những ý định của tôi (đi hay ở, ở hay đi, đi tu du hành hay trụ lại một nơi để tu???)..., tôi suy xét lại bằng chính những trải nghiệm của mình; nhờ đó bây giờ tôi có thể chỉ lại một cách dễ dàng và trực chỉ cho các thầy. Vì vậy, các thầy nên nghe lời tôi, và sau đó xem xét lại về bản thân mình. Thiết vậy, mọi thứ đều là không chắc chắn như vậy. Nếu biết suy xét từ đây, cuối cùng các thầy thầy có thể nhìn thấy sự thật đó cho mình. Rồi, sau khi các thầy đã có trí tuệ nhìn thấy sự thật như vậy, thì mọi quyết định của các thầy sẽ luôn đi kèm với chánh-kiến và luôn hợp với Giáo Pháp.

Dù các thầy quyết định đi tu du hành hoặc trụ lại một chùa để tu, trước tiên các thầy phải nên suy xét một cách khôn khéo. Không ai cấm các thầy đi tu du hành trong rừng hoặc đi tìm những nơi cố định yên tĩnh để thiền tập. Nhưng nếu quyết định đi tu du hành, hãy đi một cách thực sự, đi thiệt, đi đến khi rã rời và đi không nổi nữa—hãy đi để thử mức chịu khó chịu khổ về thân và về tâm là đến mức nào. Hồi xưa, khi vừa nhìn thấy cảnh núi rừng sơn cước tôi đã cảm thấy phấn khích và muốn vô rừng lên núi để tu. Còn bây giờ thấy lại cảnh núi rừng, thân thể tôi bắt đầu than van ê ẩm, và ngay lập tức tôi biết mình phải quay về chùa để trụ. Tôi không còn chút nhiệt tình nào để vô rừng tu nữa. Hồi trước tôi chỉ hạnh phúc khi được lên núi vô rừng để tu hành—hồi đó tôi cũng đã từng nghĩ mình sẽ ở tu luôn trên núi cho đến chết luôn!

Đức Phật đã dạy chúng ta phải chú tâm chánh niệm vào cái *đang* khởi sinh trong giây phút hiện-tại. Thấy biết sự thật đường lối của mọi thứ diễn ra trong giây phút hiện-tại. Đó là những giáo lý Phật đã để lại cho chúng ta, và những giáo lý đó là đúng đắn. Nhưng những ý nghĩ và cách nhìn của chúng ta vẫn còn chưa đúng đắn, chưa hợp với lẽ sự thật của Giáo Pháp, cho nên chúng ta vẫn còn khó khổ. Vì vậy, các thầy cứ cứ thử đi tu du hành, nếu các thầy cảm thấy đó là cách tu đúng để làm. Cứ đi để coi thử điều gì sẽ xảy ra với cuộc sống du hành rày đây mai đó, và coi thử cách tu đó có giúp cải-thiện tâm mình tốt hơn, có làm tâm thanh tịnh hơn theo hướng mục-tiêu tu tập hay không.

Tôi không muốn cấm các thầy đi tu du hành lang thang trong rừng, nhưng tôi cũng không muốn khuyến khích các thầy làm như vậy. Các thầy có hiểu được ý tôi muốn nói không? Tôi không muốn cản cũng không muốn xúi, nhưng tôi sẽ chia sẻ với các thầy một số kinh nghiệm của bản thân tôi. Nếu các thầy đi tu du hành *thudong*, hãy dùng thời gian sao hữu ích cho việc thiền tập mình. Đừng có đi như người du ngoạn du lịch cho biết khắp nơi đây đó. Thời bây giờ có nhiều tu sĩ đi tu du hành theo truyền thống *thudong*, nhưng họ đi chỉ để đắm mình vào những sự khám phá, những khoái thích lãng du hơn là đi để thực sự rèn luyện và tu tập cái tâm. Nếu các thầy quyết định đi tu du hành, các thầy phải thực sự nỗ lực và lấy những giới khổ hạnh đầu-đà (*dhutanga*) làm chuẩn-mực tu hành để quét sạch những ô nhiễm tham-dục phàm tục trong tâm. Thật ra ngay ở tu trong chùa này, nhiều Tỳ kheo vẫn đang lấy thêm các giới hạnh đầu-đà đó để tu mà. Thời bây giờ, việc đi tu du hành "*thudong*" thường không còn đúng ý nghĩa của nó; họ bỏ nhiều thời gian để đi tìm sự phiêu lưu và lãng du hơn là đi để bỏ thời gian để tu tập nghiêm túc các giới hạnh đầu-đà khổ hạnh (*dhutanga*) mà Đức Phật đã đưa ra. Nếu đi tu du hành theo kiểu như vậy thì

chẳng khác nào như đang “tu nằm” chứ đâu phải đi tu du hành. Đó không phải là “*thudong*”. Đó là *thudong* tương tượng. *Thudong chỉ thực sự là lối tu du hành khổ hạnh nếu nó hỗ trợ và phát huy việc tu thiền của người tu.* Khi đi tu du hành, các thầy phải thực sự tu đúng nghĩa như vậy. Hãy suy xét và quán niệm rõ cái mục-đích và ý-nghĩa của việc đi tu du hành kiểu *thudong*. Nếu các thầy chọn đi tu du hành, tôi khuyên các thầy phải biết dùng các trải-nghiệm của mình để học và thiền tiến trong cuộc tu của mình, chứ không phải đi để phí thời gian vào những mục đích khác. Tôi sẽ không phép cho tăng sĩ nào đi tu du hành nếu họ vẫn chưa sẵn sàng cho mục đích và ý nghĩa đó. Nhưng nếu họ đã thực nghiêm túc và hết lòng muốn đi, tôi cũng không ngăn cản họ.

Khi các thầy chuẩn bị ra đi, điều đáng làm trước tiên là phải tự hỏi mình những câu hỏi đó và phải tự suy nghĩ suy xét về chúng. Ở trên núi trong rừng có thể là những trải nghiệm rất hữu ích cho việc tu tập cái tâm; tôi đã từng tu trong rừng trên núi như vậy. Hồi đó tôi phải thức dậy rất sớm để đi, bởi những ngôi nhà tôi đi khất thực thì nằm rất xa. Tôi phải đi xuống, trèo lên qua cả một vùng rừng núi và nhiều khúc đường rất xa và rất khó đi; nhiều lúc tôi đã không thể đi hết đường để khất thực, hoặc có thể quay về căn lều trong rừng để ăn trước giờ Ngọ. Nếu các thầy so sánh với những điều kiện của thời nay, các thầy có thể thấy bây giờ không nhất thiết phải ở quá xa trong rừng và phải đi quá xa và quá khổ cực như vậy để khất thực thức ăn. Các thầy nghĩ bây giờ có lẽ nên đi khất thực ở những làng gần chùa là thiết thực hơn, sau đó có thể trở về chùa để ăn bữa trưa và nạp được nhiều năng lượng vào thân để có thêm nhiều sức cho những việc tu tập chính thức trong chùa. Các thầy nghĩ như vậy cũng có thể đúng, nghe có vẻ thiết thực hơn. Tuy nhiên, nếu việc khất thực và ăn uống dễ dàng quá thì sau khi ăn uống no nê, các thầy thường thích đi thẳng về cốc để nằm

lăn ra ngủ -- như vậy thì cũng chẳng đúng đắn gì. Ngày xưa khi tôi còn tu du hành *thudong*, tôi thường phải dậy trước khi mặt trời mọc và cố hết sức để cuốc bộ băng qua đèo dốc để đến nơi khát thực — dù tôi đã cố tranh thủ thời gian, nhưng nhiều lúc tôi không thể quay về rừng trước giờ Ngọ để ăn trước Ngọ; tôi phải ngừng lại giữa rừng để ăn cho kịp trước giờ Ngọ, rồi sau đó mới đi bộ tiếp về căn lều trong rừng của mình. Giờ suy xét lại cảnh thời đó, tôi tự hỏi không biết có đáng để một người tu tiếp tục gian nan với những việc như vậy hay không?. Có lẽ phải khác, có lẽ tốt nhất nên tìm cái chùa nào gần gần xóm làng để buổi sáng đi khát thực không phải đi quá xa và gian khó, như vậy có lẽ sẽ tiết kiệm nhiều sức lực để các thầy có sức tu tập trong các giờ tu chính quy trong chùa. Thời bây giờ, ví dụ trong chùa này, lúc các thầy đã ăn uống xong, đã dọn rửa xong, và quay về cốc để tiếp tục thiền tập, thì ở đâu đó trong rừng những tu sĩ du hành vẫn còn đang bước bộ giữa rừng, hoặc thậm chí họ chưa có miếng ăn nào trong bụng.

Cách nhìn cách nghĩ về cách tu tập nào là tốt nhất có thể khác nhau ở mỗi người. Nhiều lúc, các thầy phải thực sự trải nghiệm những sự khó khổ rồi mới có thể có được trí tuệ minh sát nhìn vào sự khó khổ đó để biết rõ nó đích thực là gì. *Lối tu du hành thudong có những lợi-thế của nó cho sự tu tập, nhưng tôi không muốn chê bai những người trụ lại một chùa để tu, và cũng không chê ai bỏ chùa đi tu du hành trong rừng trên núi kiểu thudong – nếu mục-tiêu của họ là để thực sự tu tiến cái tâm thì đâu có gì để chê bai họ.* Tôi không khen những tu sĩ ở trụ trong chùa, mà tôi cũng không khen những tu sĩ chỉ vì họ rời chùa đi tu du hành trong rừng như tôi trước kia. *Người đáng được khen là người có chánh kiến, là người hiểu biết rõ cái lý tu của mình.* Nếu ở lại chùa thì mục đích cũng là để tu tập cái tâm. Nếu có đi tu du hành thì mục đích cũng là để tu tập cái tâm. Việc tu tập và sự nghiệp thiền tập sẽ sai lạc nếu bạn bỏ

chùa ra đi chỉ vì bạn thích đi theo một nhóm tu nào đó, hoặc chỉ vì bạn muốn sống vui vẻ với những người bạn tu đó, chỉ vì muốn đi đây đó để thụ hưởng sự tự do du lãn, hoặc để chạy theo những ý tưởng ngu si nào đó.

Các thầy phải nói sao cho đúng về cách tu tập của các thầy? Các thầy nghĩ sao về những điều này giờ tôi đã nói? Các thầy nghĩ mình sẽ làm gì trong những ngày tiếp theo và sau này, sau bữa hôm nay khi các thầy mãn khóa học tu ở chùa này?

\* \* \* \* \*

[Phần hỏi đáp thêm trong buổi nói chuyện]

**Thầy S:** Con muốn hỏi một số giáo lý về sự phù-hợp của những đối tượng thiền khác nhau dành cho những người có tính khí khác nhau. Lâu nay con đã cố gắng tâm tĩnh lặng bằng cách tập trung sự chú tâm vào hơi-thở cùng với việc niệm chữ "*Buddho*" [Đức Phật] theo nhịp hơi-thở, nhưng con chẳng bao giờ được bình an cho lắm. Con cũng đã cố tập quán niệm về cái chết, nhưng cách đó cũng chẳng giúp làm tâm con bình an. Con cũng tập quán xét về năm uẩn (*khandhas*) nhưng cách đó cũng không giúp tâm tĩnh lặng. Vì vậy cuối cùng tất cả tâm trí của con cũng cạn kiệt luôn.

**Ajahn Chah:** Cứ buông bỏ! Khi trí cũng không còn thì cứ dẹp bỏ luôn. (Đừng cố gì nữa chỉ càng thêm quân trí).

**Thầy S:** Trong khi ngồi thiền, ngay khi con bắt đầu có chút tĩnh lặng thì đủ loại ý nghĩ và ký ức lập tức nổi lên và quấy động cái tâm.

**Ajahn Chah:** Đó là chỗ đáng nói. Đó là chính là lẽ không-chắc-chắn. Hãy dạy chính mình rằng điều đó không chắc chắn, ngay cả trạng thái tĩnh lặng (định) sâu xa cỡ nào cũng đều không chắc chắn. Hãy duy trì cái lẽ không-chắc-chắn này trong tim khi thầy thiền tập. Mọi đối tượng giác

quan và mọi trạng thái tâm mình trải nghiệm đều là vô thường; không ngoại lệ cái nào. Duy trì sự quán niệm (về sự vô thường) này có mặt thường trực trong tâm này. Trong tiến trình thiền tập, phải quán niệm rằng trạng thái của tâm là không chắc chắn, trạng thái tĩnh lặng là không chắc chắn, trạng thái xao lãng cũng là không chắc chắn. Khi tâm được tĩnh lặng trong định (*samādhi*), đó cũng là trạng thái không chắc chắn. Việc quán niệm về tính vô-thường là việc ta phải thực sự nắm vững. Ta không cần phải quan trọng bất kỳ việc gì khác. Đừng dính theo những thứ khởi sinh lên trong tâm. Buông bỏ hết. Dù có được bình an, không cần nghĩ nhiều về sự bình an đó. Đừng quan trọng hóa về điều đó. Dù không được bình an cũng đừng quan trọng hóa. Bình an hay bất an, ta không cần coi đó là vấn đề; trạng thái bình an hay bất an đều chỉ là vô-thường. *Viññānam aniccam* – thầy đã từng nghe câu này chưa? Nó có nghĩa là: Mọi thức khởi sinh từ giác quan đều là vô thường. Thức có từ cảm giác và cảm nhận đều chỉ là vô thường. Thầy đã từng nghe chưa? Làm sao có thể tập luyện chính mình theo đúng theo lẽ sự thật? Thầy quán niệm ra sao sau khi biết rằng cả hai trạng thái bình an và bất an đều là vô thường? Điều quan trọng là phải biết duy trì sự tỉnh giác vào cách mọi sự đang diễn ra. Nói cách khác, làm sao để tâm biết được cả trạng thái bình an và trạng thái bất an của tâm đều chỉ là vô thường. Sau khi đã biết được điều đó, thầy sẽ nhìn mọi thứ theo cách nào? Sau khi sự hiểu biết đó đã cấy sâu trong tâm, thì mỗi khi thầy trải nghiệm những trạng thái bình an, thầy biết chúng là vô thường; mỗi khi thầy trải nghiệm những trạng thái bất an, thầy biết chúng là vô thường. Thầy có biết không, giờ thì thầy đã biết cách thiền tập với loại tỉnh giác và trí tuệ hiểu biết như vậy.

**Thầy S:** Con vẫn chưa biết.

**Ajahn Chah:** Thì đó là điều tra quán xét về tính vô-thường. Những trạng thái tĩnh lặng của tâm kéo dài được bao lâu? (Hay thậm chí đạt định sâu, tầng định sâu đó kéo dài được mấy giờ, mấy ngày?). Cái sự ngồi thiền với trạng thái tâm xao lãng là không chắc chắn. Nó sẽ thay đổi. Còn sự ngồi thiền có kết quả tốt và tâm đã tiến vào trạng thái định, thì sự đó cũng không chắc chắn. Tất cả mọi trạng thái đều là vô thường. Đó là lẽ thực, và sự hiểu biết lẽ thực vô-thường đó chính là trí-tuệ. Trí tuệ xuất phát từ sự hiểu biết đó. Hiểu biết được lẽ thật đó rồi thì ta còn dính chấp chi vào điều gì nữa? Ta đâu cần phải suy nầy nghĩ nọ về các trạng thái đó của tâm, ta chỉ cần duy trì quán sát cái *đang* diễn ra trong tâm. (Quan sát nhìn thấy nó xong rồi buông bỏ luôn. Nó chỉ là vô thường; ta đâu còn dính theo nó làm gì, vì ta đã biết nó chỉ là vô thường). Ngay khi ta điều tra, ta cứ nghi vấn và thâm nhập, cứ thâm nhập và soi chiếu sâu hơn vào *bản tính vô thường*. Duy trì sự chánh-niệm vào *ngay điểm này*—ta không cần phải để ý chỗ nào khác. Chẳng mấy chốc, tâm sẽ tĩnh lặng, như ý ta đã muốn.

Việc thiền tập với niệm chữ "*Buddho*" [Đức Phật] không làm tâm tĩnh lặng, việc thực tập chú tâm vào hơi-thở cũng không làm tâm bình an là do bởi thầy đang bị dính vào cái tâm xao lãng. Khi niệm chữ "*Buddho*" hay khi chú vào hơi thở, nếu thấy tâm không được tĩnh lặng, ta nên quán niệm về sự không-chắc-chắn và đừng nên nghĩ đến vấn đề tâm đang tĩnh lặng hay không tĩnh lặng. Ngay cả khi tâm được tĩnh lặng, đừng dính vào điều đó bởi điều đó có thể che mờ ta, nó có thể làm cho ta coi trọng trạng thái đó. Thầy phải biết dùng trí khôn để đối trị với cái tâm ngu mờ lúc đó. Khi tâm được tĩnh lặng, thầy chỉ cần biết vậy và chỉ coi đó là một dấu hiệu việc thiền tập đang đi đúng hướng. Nếu tâm không được bình an, thầy chỉ cần nhận biết tâm đang bị ngu mờ xao lãng như vậy, không ích gì phải để ý hay kháng cự với thực trạng



đó. Khi tâm được bình an, chỉ cần biết rõ tâm được bình an, nhưng phải quán niệm rằng trạng thái đó chỉ là không chắc chắn. Khi tâm bị xao lãng, quán sát sự không-an đó và chỉ cần biết thực trạng như vậy, chỉ cần tâm niệm rằng sự xao lãng của tâm cũng là không chắc chắn. Tĩnh lặng hay xao lãng đều là vô thường, đều không chắc chắn.

Nếu các thầy thiết lập được loại trí tuệ minh sát này, thì sự dính chấp ràng buộc vào cảm nhận có một cái 'ta' (ngã chấp) sẽ sụp đổ ngay từ khi các thầy bắt đầu đối diện và điều tra nó. Khi tâm bị kích động, ngay thời khắc các thầy quán chiếu về bản tính không-chắc-chắn của trạng thái đó, thì cái cảm nhận về cái 'ta' vốn đã được thổi phồng lên từ sự dính chấp, giờ sẽ bị xẹp xuống. Giống như chiếc thuyền phao bị xì hơi, nó bắt đầu xẹp lại, cảm giác về cái 'ta' tự hồi nào giờ cũng bị xẹp lép. Hãy tự mình tu tập quán xét chỗ này. Vấn đề rắc rối là các thầy thường không bắt kịp ý nghĩ ngu mờ lướt qua quá nhanh. Ngay khi nó khởi sinh, cảm nhận về cái 'ta' lập tức hình thành xung quanh sự động vọng của tâm, nhưng ngay khi người tu biết soi xét quán chiếu tính chất vô thường của trạng thái đó, thì sự dính-chấp vào một cái 'ta thường hằng' sẽ sụp đổ ngay. (Khi ta nhìn thấy mọi thứ khởi sinh đều là vô thường và biến diệt, thì ta đâu còn chỗ nào để tin chấp vào một cái 'ta' cố định thường hằng như thực nữa).

Hãy tự mình nhìn vào chỗ này. Cứ liên tục nghi vấn và xem xét sâu hơn và sâu hơn nữa vào bản chất của sự dính chấp. Thông thường, các thầy quên dừng lại và nghi vấn về sự động vọng trong tâm. Nhưng các thầy cần phải kiên nhẫn và cảm nhận được cái cách của mình. Cứ để cho những sự phóng tâm động vọng đó diễn ra theo tiến trình của nó, và ta từ từ cảm nhận được cách của mình. Các thầy thường không xem xét nó, nhưng các thầy cần phải kiên định để định hướng sự chú tâm vào đó, phải vững chắc và đừng để cho nó

có chỗ nào ở lại/có mặt trong tâm. Nhưng mỗi lần tôi giảng, các thầy thường khó chịu, phàn nàn: "Ông Sư già này suốt ngày chỉ có nói về cái sự vô-thường và bản chất biến-đổi của mọi thứ". Mới vừa nghe, các thầy đã thấy khó chịu và muốn bỏ đi chỗ khác. "Sư Ông chỉ có một giáo lý đó nói hoài thôi... chỉ luôn nói mọi thứ đều không chắc chắn". Nếu các thầy thực sự đã nghe đủ và thấy chán nghe với giáo lý này, vậy các thầy cứ đi chỗ khác và thiền tập theo cách của mình cho đến khi nào các thầy có đủ trí khôn tìm thấy sự tự-tin và một sự chắc-chắn thường-hằng nào đó trong tâm mình. Cứ đi và tu thử đi. Tôi chỉ sợ chẳng bao lâu, hổng chừng các thầy cũng quay lại đây!. Nói là nói vậy, chứ tôi rất mong các thầy cố gắng khắc ghi những giáo lý này vào trí nhớ, cất giữ chúng trong tâm và trái tim mình. Rồi hãy lên đường và thử tu du hành kiểu *thudong*. Nếu tu hoài mà vẫn không đi đến hiểu biết và nhìn thấy sự thật theo cách tôi đã chỉ dạy, thì các thầy sẽ khó mà tìm thấy nhiều sự bình-an. Dù các thầy có đi đâu ở đâu, các thầy cũng khó có được sự bình an thư thái trong tâm mình. Các thầy cũng khó tìm ra nơi nào để có thể thiền tập thực sự.

Tôi đồng ý rằng việc thiền tập chính quy trong chùa để phát triển định lực (*samādhi*) là điều tốt. Các thầy có quen với chữ *ceto-vimutti* and *paññā-vimutti* không? Các thầy có hiểu nghĩa của chúng là gì không? *Vimutti* có nghĩa là sự giải thoát khỏi những ô nhiễm lậu hoặc (*āsava*)<sup>28</sup>. Có hai cách tâm đạt được sự giải thoát: *ceto-vimutti* [giải thoát ở-tâm] là sự giải thoát có được nhờ định tâm (*samādhi*) được tu tập và hoàn thiện đến mức độ mạnh mẽ và tinh lọc nhất (ví dụ như tầng thiền định *jhana*). Nói về thiền tập, trước tiên người tu

---

<sup>28</sup> [Có bốn loại ô nhiễm (lậu hoặc) là: ô nhiễm do nhục dục (*kāmāsava*), ô nhiễm do muốn được sống lâu (*bhavāsava*), ô nhiễm do tà kiến (*ditthāsava*), và ô nhiễm do vô minh (*avijjāsava*).]

tập khả năng khống chế hoàn toàn các ô nhiễm nhờ định-lực, và sau đó chuyển qua tu tập phát triển trí tuệ, để cuối cùng đạt đến sự giải thoát. Còn *paññā-vimutti* [giải thoát nhờ-trí tuệ] có nghĩa là sự giải thoát có được từ dòng chảy ra nơi người tu phát triển định (*samādhi*) đến một mức độ ở đó tâm hoàn toàn tập trung nhất-điểm và vững-chắc đủ để hỗ trợ và duy trì trí tuệ minh sát, rồi từ đó dẫn dắt đến việc xuyên phá những ô nhiễm.

(Chỗ này ý là vậy: *ceto-vimutti* tạm dịch là “sự giải thoát của/ở/từ tâm”, tức là người tu tu tập thiền định đạt đến những tầng thiền định thâm sâu, từ đó tâm tự nó khởi sinh ra trí tuệ và giải thoát. Còn *paññā-vimutti*: tạm dịch là “sự giải thoát nhờ-trí-tuệ”, tức người tu tu tập sự định tâm (*samādhi*) đạt một mức (tầng thiền định) vừa đủ và dùng nó để hỗ trợ cho việc thiền quán để đạt đến một trí tuệ minh sát giúp giải thoát.

(Sự giải thoát tâm trực tiếp hay sự giải thoát của/ở tâm là người tu tu thiền định đạt đến tất cả tám tầng thiền định sắc giới và vô sắc giới, rồi tâm tự chuyển biến và chứng đắc sự giải thoát. Còn sự giải thoát nhờ-trí-tuệ là người tu có thể chỉ cần chứng đắc chỉ một tầng thiền định nào đó, và dùng trạng thái định sâu đó để hỗ trợ phát triển trí tuệ minh sát. Và nhờ có trí tuệ minh sát (sự hiểu biết), người tu nhìn thấy sự thật của tất cả mọi thứ đúng như chúng thực là, và người tu buông bỏ hết tất cả mọi ô nhiễm và gông cùm để đạt đến giải thoát).

Hai loại giải thoát này được ví như những loại cây khác nhau. Một số loài cây lớn lên ra hoa kết quả nhờ tưới nhiều nước, nhưng những loài khác có thể chết đi nếu ta tưới nhiều nước. Với những cây kỵ nước, ta chỉ nên tưới một ít nước, chỉ vừa đủ để nó lớn lên và ra hoa kết quả. Ví dụ những loài cây như cây thông, nó mọc trên đất cao khô trên rừng, nếu chúng ta tưới nhiều nước nó sẽ chết ngay. Thấy thì lạ, nhưng sự thật là vậy, chỉ cần nhìn vào những loài cây như cây thông ở đây. Nó nhìn có vẻ đang bị khô nước và khó mà

sống nổi, nhưng nó sống khô như vậy đó, nó chỉ cần ít nước là hoàn hảo. Hãy nghĩ về điều này. Ai cũng thắc mắc không biết nó lấy đâu ra nước để nuôi sống thân cây to lớn như vậy. Nhưng những loài cây khác thì cần phải có rất nước thì mới phát triển lớn lên được. Đó là những loài cây có rễ mọc sâu mọc xa khắp nơi để hút nước lên thân, thậm chí nhiều loài cây có cả rễ cây trên thân để hút nước từ trong không khí thì mới đủ sống; ví dụ như cây đa, cây si... Còn có những loài cây khác người ta chỉ cần bỏ vô chậu, treo lên không, không hề tưới nước, vậy mà chúng vẫn sống tốt và sống lâu. Mỗi loài một đặc điểm, có loài cần nước nhiều, có loài cần nước ít. Cũng giống như hai loại giải-thoát vừa mới nói. Các thầy có hiểu không? Đó chỉ là do chúng khác nhau theo cách tự nhiên của mỗi loại.

*Vimutti* là sự giải-thoát. *Ceto-vimutti* là sự giải-thoát có được từ sức mạnh của cái tâm đã được tu tập đến những mức độ định (*samādhi*) tối đa và thâm sâu nhất (đó là các tầng thiền định sắc giới và vô sắc giới). Loại giải-thoát này giống như những cây cần rất nhiều nước để sinh trưởng và ra hoa kết quả. Những loại hác thì cần ít nước, nước nhiều quá chúng sẽ chết. Chúng chỉ cần một ít nước là đủ sinh trưởng và ra hoa kết quả. Do vậy, Phật đã dạy về hai loại giải thoát khỏi những ô nhiễm, loại giải thoát ở-tâm (*ceto-vimutti*) và loại giải thoát nhờ-trí-tuệ (*paññā-vimutti*). Để đạt đến sự giải thoát, người tu cần phải có cả hai thứ là năng lực định tâm (định lực) và sự hiểu biết (trí tuệ). Vậy định và tuệ có thực sự khác nhau hay không?

**Thầy S:** Dạ thưa không.

**Ajahn Chah:** Vậy tại sao người ta đặt thành những tên gọi khác nhau như vậy? Và tại sao có sự phân biệt hai loại giải thoát ở-tâm (*ceto-vimutti*) và sự giải thoát nhờ-trí-tuệ (*paññā-vimutti*) như vậy?

**Thầy S:** Sự phân biệt đó chỉ là cách nói.

**Ajahn Chah:** Đúng vậy. Thầy có hiểu không?. Nếu không hiểu điều này, có thể thầy sẽ đi khắp nơi đặt tên, dán nhãn, và phân biệt tùm lum, đến mức quên mất cái gì là thực-tại mà mình cần phải nắm được. Đúng thực hai loại giải thoát đó chỉ là vậy. Nhưng, mỗi loại có nhấn mạnh chút ít theo nghĩa của nó. Nếu nói hai loại là một thì không đúng, mà nếu nói hai loại là khác nhau thì cũng không đúng. Tôi trả lời như vậy thầy thấy đúng không? Tôi nói hai loại không phải là một, nhưng cũng không khác nhau. Đây là cách tôi trả lời. Thầy nên nhận lấy câu trả lời của tôi, và mang về suy xét thêm về nó.

Khi nói về tốc độ và sự trôi chảy của chánh-niệm làm tôi nhớ đến thời tôi còn đi tu du hành lang thang một mình, và trên đường đi có lần tôi gặp một ngôi chùa bị bỏ hoang, tôi ở lại đó che lều và lưới muỗi để ngồi thiền vài ngày ở đó. Trong đất chùa có nhiều cây ăn trái đang sum sê trĩu quả. Tôi muốn hái vài trái để ăn, nhưng tôi chánh niệm rằng đó là đồ của chùa, và tôi chưa được ai cho phép để ăn. (Nếu ăn thứ không được cho là phạm giới luật). Rồi sau đó có nhiều dân làng mang rổ đến, họ định hái. Họ nghĩ tôi là người ở chùa nên xin phép tôi. Tôi từ chối thì sợ họ buồn lòng, nhưng cho phép thì đâu phải là của tôi mà cho phép cũng nên cũng không đúng. Đường nào cũng không đúng. Nên tôi đã trả lời họ rằng: “Mặc dù tôi đang ở đây, nhưng tôi không phải là chủ của mấy cây trái này, vì vậy tôi không có quyền cho phép bà con hái trái; nhưng tôi cũng không cấm bà con làm điều đó”. Sau khi nghe tôi nói vậy, họ không hái trái nào cả. Tôi nghĩ trả lời như vậy thiệt là hữu ích, không làm méch lòng ai, và cũng không để họ hái trái mà dính nghiệp lấy trộm của chùa được cho. Đôi khi ta cần phải suy xét và nói

theo cách không-thường như vậy thì sẽ đem lại hiệu quả hiểu biết, hơn là cách nói thông-thường.

**Ajahn Chah:** Người ta nói về căn tính hay tính khí (*carita*), nó nghĩa là gì?

**Tỳ kheo A:** Tính khí? Con không chắc, con không giải đáp hết được chỗ này, thưa thầy.

**Ajahn Chah:** Tâm là một căn, căn tính là một căn, và trí khôn là một căn khác. Vậy làm sao chúng ta tu tập với điều này? Chúng ta quán xét về chúng. Họ nói về chúng ra sao? Có người có căn tính tham, có người có căn tính sân, có người căn tính si, có người có căn tính thông minh... vân vân. Căn tính hay tính khí được quyết định bởi những trạng thái tâm ở đó tâm thường xuyên dính vào và thường xuyên bộc lộ ra. Có người luôn nổi sân và bộc lộ tính sân; có người luôn tham lam và luôn bộc lộ tính tham. Thực ra, tất cả chỉ là do cách nói để chỉ về những đặc tính của tâm, nhưng những đặc tính đó có thể được quy coi là cái tính-khí riêng của người này hoặc người khác.

Thầy đã là Tỳ kheo được sáu năm. Có lẽ thầy đã từng chạy theo những ý nghĩ và trạng thái tâm của mình nhiều lắm rồi – chúng ta cứ chạy theo tâm đã nhiều năm lắm rồi. Có nhiều Tỳ kheo muốn đi sống và tu một mình, và tôi chẳng có gì để phản đối điều đó. Nếu thầy nào muốn đến đâu để sống tu một mình thì cứ đi. Nhưng nếu thầy nào muốn ở lại sống tu với tăng đoàn trong chùa này thì cứ ở lại. Cách nào cũng không sai – nếu thầy không suy xét một cách sai lạc, nếu thầy biết suy xét một cách khôn khéo. Nếu thầy sống tu một mình và dính vào những ý nghĩ sai lạc, điều đó không giúp thầy có được ích lợi gì từ việc sống tu một mình đó. Nơi thích hợp nhất để tu thiền là nơi yên tĩnh và bình an. Nhưng nếu không có những nơi thích hợp như vậy, thầy phải biết cân trọng học cách biết hài-lòng, nếu không thì sự

tu thiền của thầy sẽ chết chắc. Nếu không thầy sẽ gặp toàn rắc rối. Cũng từ lý này, các thầy cũng nên thực sự cẩn trọng, dùng năng lượng và ý thức tỉnh giác để tu tập, đừng tiêu tốn năng lượng và ý thức vào những việc như: luôn tìm thầy này thầy nọ để học đạo, luôn tìm nơi này nơi nọ mình nghĩ thích hợp cho việc tu thiền. Hãy gom những ý nghĩ lại và hội tụ những năng lượng lại. Rồi hướng sự chú-tâm vào bên-trong và duy-trì sự ý thức tỉnh-giác vào ngay cái tâm này. Hãy dùng những giáo lý này để quán sát và điều tra cái tâm liên-tục trong một thời gian dài. Đừng bỏ lo việc quán sát và điều tra, hãy duy trì chúng như một chủ-đề thiền quán vậy. Hãy nhìn kỹ, coi xét những lời tôi nói về “tất cả mọi thứ hữu vi đều luôn thay đổi và vô thường”. *Lẽ vô-thường là cái để người tu điều tra quán xét xuyên suốt mọi lúc mọi nơi.* Chẳng bao lâu các thầy sẽ đạt được trí tuệ minh sát nhìn thấu cái lẽ thực vô-thường đó. Một vị sư thầy của tôi trước kia đã dạy cho tôi rằng: “cứ bước vào thiền và tập luyện cái tâm” — lời dạy này còn thấm mãi trong tôi. Điều quan trọng là đừng để dính nghi ngờ, các thầy tạm dẹp bỏ mọi nghi ngờ về cách tu và kết quả tu tập, cứ bước vào thiền tập rồi sẽ thấy. Bữa nay tôi nói với các thầy tới đây là đủ rồi.





*Quyển 8*

SỰ BÌNH AN  
KHÔNG LAY CHUYỂN



## Sự Bình An Không Lay Chuyển

<sup>29</sup>Toàn bộ lý do để học Giáo Pháp, những giáo lý của Đức Phật, là để tìm ra cách vượt qua khổ và đạt đến sự bình an và hạnh phúc. Dù chúng ta có nghiên cứu những hiện tượng của thân hay tâm, nghiên cứu tâm (*citta*) hay những yếu tố tâm lý của nó (tâm sở, *cetasika*), thì chỉ khi nào chúng ta đạt được sự giải thoát khỏi khổ là mục tiêu rất ráo của việc tu hành, thì lúc đó chúng ta mới thực sự đang đi đúng con đường: phải vậy mới được. Khổ có mặt vì có nguyên nhân và điều kiện [nhân và duyên] của nó.

Nên hiểu rằng khi tâm được tĩnh tại là nó đang ở trong trạng thái tự nhiên bình thường của nó. Ngay khi tâm động vọng thì nó trở nên có điều kiện, nó trở thành hữu vi (*sankhāra*). Khi tâm bị hấp dẫn theo thứ gì thì nó bị điều kiện tác động. Khi sân khởi sinh, tâm bị tác động. Ý muốn chuyển động chỗ này chỗ nọ khởi sinh từ sự tác động. Nếu sự tỉnh giác của chúng ta không theo kịp với những sự phóng túng đó của tâm khi chúng xảy ra, thì tâm cứ chạy theo chúng và bị tác động bởi chúng. Mỗi khi tâm chuyển động, thì ngay lúc đó, nó trở thành một thực tại theo quy ước.

Do vậy, Phật đã dạy chúng ta phải quán sát những điều kiện tác động này nọ của tâm. Mỗi khi tâm chuyển động, nó trở thành không ổn định và vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), và vô ngã, không thể coi là một cái 'ta' nào cả (*anattā*). Đây là ba đặc tính phổ quát của tất cả mọi hiện

---

<sup>29</sup> [Đây là bài giảng pháp giảng cho một nhóm nhà sư học giả đến kính thăm thiền sư *Ajahn Chah* tại chùa *Wat Pah Pong*].

[Đây cũng là bài giảng đã được in và phát hành với một tên sách khác là "*Chìa Khóa Đi Đến Giải Thoát*".]

tượng có điều kiện (mọi pháp hữu vi). Phật dạy chúng ta quán sát và quán xét những chuyển động đó của tâm.

Điều này giống như giáo lý về sự khởi sinh tùy thuộc, tức chuỗi nhân-duyên (*paticca-samuppāda*): sự trong đó, hiểu biết ngu mờ (*vô minh, avijjā*) là nhân duyên làm khởi sinh những ý hành tạo tác tạo nghiệp (*hành, sankhāra*); cái này lại là nhân duyên làm khởi sinh phần thức của một chúng sinh (*thức, viññāna*); rồi thức này là nhân duyên làm khởi sinh phần tâm trí và vật chất của chúng sinh đó (*danh-sắc, nāma-rūpa*), và vân vân..., như chúng ta đã học trong kinh điển. Phật đã phân chia thành từng mỗi mắt xích của cái vòng nhân-duyên để chúng ta dễ học hiểu. Đây là cách mô tả chính xác về thực tại, nhưng khi cái tiến trình này diễn ra trong sự sống thực, các học giả hàn lâm không còn theo kịp với những gì đang diễn ra. Giống như khi ta bị té xuống từ ngọn cây. Chúng ta đâu còn biết có bao nhiêu nhánh cây chúng ta đã qua trên đường té xuống đất, vì té quá nhanh. Tương tự vậy, khi tâm bất ngờ bị chạm bởi một nhận thức của tâm (tưởng, tâm tưởng), nếu nó thấy thích thì nó bay bổng trong một trạng thái tốt. Nó chỉ coi đó là tốt nhưng nó không hề biết đến một chuỗi những điều kiện tác động đã xảy ra và gây ra nhận thức đó. Tiến trình nhân duyên đó diễn ra theo đúng như đã được mô tả lý thuyết trong kinh sách, nhưng nó hoàn toàn vượt qua những giới hạn của lý thuyết đó.

Chẳng có gì để có thể chỉ ra: "Đây là vô minh, Đây là cách hành tạo tác, và Đây là phần thức". Tiến trình không cho các học giả một cơ hội nào để đọc ra thứ tự những phần hay mắt xích đang diễn ra. Mặc dù Phật đã phân tách và giải thích trình tự diễn tiến của những khoảng-khắc tâm (sát-na) theo từng chi tiết vi nhỏ nhất, nhưng đối với tôi tiến trình đó xảy ra chẳng khác nào như cú té cây. Sau khi nghe cái bịch,

làm gì ta có thể biết mình đã rớt bao nhiêu thước bao nhiêu tấc từ ngọn cây. Cái chúng ta biết khi té xuống đất là cái bịch và đau!. Chỉ vậy thôi.

Tâm cũng như vậy. Khi nó té ngã vì thứ gì, ta chỉ ý thức biết được đó là khổ đau. Những sự khổ, đau, buồn, rầu, sầu, não và tuyệt vọng có từ đâu? Nó không đến từ lý thuyết trong kinh sách. Chúng ta chẳng bắt kịp chỗ nào và viết ra những chỗ đã tạo ra sự khổ đau. Sự khổ đau của chúng ta không xảy ra tương ứng chính xác theo lý thuyết, nhưng tiến trình thực xảy ra và trình tự trong lý thuyết chỉ giống như hai kẻ đồng hành trên một con đường mà thôi. Vì vậy, sự học thuật học giả là không thể nào theo kịp với thực tại. Vì lý do này nên Phật đã dạy chúng ta phải tự mình tu dưỡng sự hiểu biết rõ ràng. Bất cứ sự gì khởi sinh, nó khởi sinh xảy ra trong sự biết này. Rồi cái (người-) biết đó khi biết thì biết theo đúng lẽ với sự thật, và như vậy thì cái tâm và những yếu tố liên hợp với nó (tức tâm sở) không phải là cái 'của ta'. Do vậy, cuối cùng thì tất cả những hiện tượng đó sẽ bị dẹp bỏ và bỏ đi như rác rưởi vô giá trị. Chúng ta không cần phải dính líu theo chúng, không cần phải coi chúng là 'cái gì'. Buông bỏ, dẹp bỏ qua một bên.

### **Lý Thuyết và Thực Tại**

Đức Phật không dạy về cái tâm và những yếu tố liên hợp của tâm [tâm và tâm sở], do vậy chỉ có chúng ta bị dính vào những khái niệm đó. Ý dạy duy nhất của Phật là muốn chúng ta nhận biết chúng là vô thường, khổ, và vô ngã. Rồi buông bỏ chúng. Dẹp chúng qua một bên. Chỉ cần ý thức biết chúng khi chúng đang khởi sinh. Cái tâm này vốn đã bị tác động điều kiện, vốn đã thành hữu vi rồi. Nó đã bị dẫn dắt và tác động nên đã bị lạc lối và bị mất thăng (mất tự chủ) khởi trạng thái tỉnh giác tỉnh khiết. Ngay khi nó trượt thăng, nó tạo ra những hiện tượng có điều kiện (hữu vi) lại tiếp tục tác

động lên cái tâm, và sự phóng tâm cứ vậy mà diễn ra liên tục. Chính tiến trình nhân duyên này liên tục khởi sinh ra những thứ tốt, xấu, thiện, ác và mọi sự khác như chúng ta đã thấy. Phật dạy chúng ta phải giục bỏ tất cả, tức dẹp bỏ cái tiến trình đó. Tuy nhiên, lúc đầu chúng ta phải làm quen với lý thuyết để sau này chúng ta có khả năng giục bỏ nó ở giai đoạn sau. Đây là một tiến trình tự nhiên. Tâm chỉ đơn giản đang diễn ra theo đường lối tự nhiên đó. Những yếu tố tâm lý (tâm sở) cũng đang diễn ra theo cách tự nhiên đó.

Lấy ví dụ về Con đường Tám phần (Bát Thánh Đạo). Khi trí tuệ (*paññā*) nhìn thấy mọi thứ mọi sự một cách đúng đắn bằng sự minh sát, cái nhìn đúng đắn (chánh kiến) này sẽ dẫn đến ý hành đúng đắn (chánh tư duy), lời nói đúng đắn (chánh ngữ), hành động đúng đắn (chánh nghiệp), và chánh vân vân. Tất cả những điều này liên quan đến những điều kiện tâm lý khởi sinh từ một sự tỉnh giác hiểu biết tinh khiết. Sự hiểu biết này giống như cái đèn lồng treo bên lối đi trong đêm tối. Nếu cái đèn treo đúng, nếu sự hiểu biết là đúng đắn, thì nó sẽ tỏa sáng và chiếu sáng từng bậc từng bước chỗ lối đi.

Bất cứ thứ gì ta trải nghiệm, nó đều khởi sinh từ bên trong sự biết này. Nếu tâm không có thì sự biết này cũng không có. Tất cả mọi sự ở đây chỉ là những hiện tượng của tâm. Như Phật đã nói, tâm chỉ là tâm. Nó không phải là một 'con người', một cái 'ta', là 'mình' hay là bản 'ngã' của mình; chẳng là một 'ai' cả. Chẳng là cái 'người' này hay 'người' nọ nào cả. Giáo Pháp chỉ là Giáo Pháp. Nó là tự nhiên, là tiến trình vô chủ thể, là vô ngã. Nó không phụ thuộc vào 'ta', 'chúng ta' hay vào 'ai' cả. Nó chẳng là 'cái gì' cả. Bất cứ thứ gì một người trải nghiệm thì đó chỉ là một trong năm uẩn (*khandha*): thân (sắc), cảm giác (thọ), nhận thức (tưởng), ý nghĩ (hành) và tâm thức (thức). Đức Phật dạy phải buông bỏ

nó, buông bỏ trải nghiệm đó, buông bỏ mọi thứ thuộc về năm uẩn này.

Thiền giống như chiếc đĩa. Trí tuệ minh sát (*vipassanā*) là một đầu và sự tĩnh lặng hay thiền định (*samatha*) là một đầu. Khi ta cầm chiếc đĩa lên, một đầu này nhắc lên thì đầu kia cũng lên theo, đúng không? Vậy đầu nào là thiền tuệ minh sát (*vipassanā*) và đầu nào là thiền định (*samatha*)? Đầu nào là đầu, đầu nào là cuối? Cả hai đều là tâm. Khi tâm được bình an, đầu tiên sự bình an có được là nhờ sự tĩnh lặng của thiền định (*samatha*). Ta tập trung và hợp nhất tâm vào những trạng thái bình an của thiền, gọi là trạng thái định (*samādhī*). Tuy nhiên, nếu sự bình an và tĩnh tạo của định phai biến dần, thì khổ sẽ khởi sinh trở lại ngay đó. Tại sao vậy? Bởi sự bình an có được chỉ từ thiền định thì vẫn còn dựa trên sự dính chấp. Và sự dính chấp này có thể là một nguyên nhân của khổ. Cho nên, sự tĩnh lặng hay định chưa phải là phần kết cục của con đường đạo. Đức Phật đã nhìn thấy điều này từ chính sự trải nghiệm của mình rằng: sự bình an loại đó là chưa rốt ráo, là chưa tột cùng. Những nguyên nhân nằm bên dưới tiến trình sinh hữu (*bhava*) đã chưa được đưa đến ngừng diệt (*nirodha*). Những điều kiện [nhân duyên] gây ra tái sinh vẫn còn đó. Sự nghiệp tu hành tâm linh của người tu lúc đó vẫn chưa đạt đến mức hoàn thiện. Tại sao? Tại vẫn còn khổ hoặc bóng dáng khổ. Do vậy, từ cơ sở sự tĩnh lặng của thiền định đó, người tu cần phải nên tiến lên quán xét, điều tra, và phân tích bản chất có điều kiện của thực tại hữu vi cho đến khi nào người ấy không còn bất kỳ sự dính chấp nào nữa — ngay cả sự dính chấp vào sự tĩnh lặng của thiền định cũng không còn. Sự tĩnh lặng hay định vẫn còn là một phần của thế giới hữu vi có điều kiện và thực tại theo quy ước. Dính chấp vào loại bình an này là sự dính chấp vào thực tại theo quy ước; và chừng nào ta còn dính chấp vào đó, thì ta vẫn còn bị sa lầy trong vòng sinh tử.

Sự tham đắm vào sự bình an của thiền định vẫn còn dẫn dắt đi tiếp trong luân hồi sinh tử. Thường khi sự bất an và động vọng của tâm lắng xuống, nó tạo ra sự tĩnh lặng và bình an, thì người tu hay bị dính đắm vào loại bình an đó.

Do vậy, Đức Phật đã xem xét những nguyên nhân và điều kiện còn gây ra sinh tử, khổ đau. Trước khi giác ngộ, khi nào Phật vẫn chưa hoàn toàn xuyên thấu vấn đề và hiểu biết sự thật thì Phật vẫn tiếp tục dò tìm sâu hơn và sâu hơn với một cái tâm bình an và tĩnh lặng, suy xét quán chiếu về cách của tất cả mọi sự bình an và bất an xảy ra. Sự điều tra suy xét của Phật cứ tiếp tục nỗ lực cho đến khi mọi thứ xuất hiện đều rất rõ ràng đối với Phật, rõ ràng và đúng toàn diện như một hòn sắt được nung đỏ mọi mặt hoàn toàn. Năm tập hợp tạo nên cái 'con người' được gọi là năm uẩn lúc này đã trở nên hoàn toàn rõ ràng, giống như hòn sắt đã hoàn toàn được nung đỏ từ trong ra ngoài. Khi hòn sắt đã được nung đỏ hoàn toàn từ trong ra ngoài, ta sờ đâu mà không bị cháy tay? Có chỗ nào còn nguội lạnh không? Dù sờ bên trên, bên dưới, bên phải, bên trái đều bị cháy tay. Có thấy còn chỗ nào nguội lạnh không? Không thể nào. Hòn sắt đã được nung đỏ hoàn toàn thì chỗ nào cũng giống nhau. Giống như sự dính chấp nào cũng đều nguy hại như nhau, và do vậy chúng ta cũng không nên dính chấp vào sự tĩnh lặng bình an do thiền định tạo ra. Nếu chúng ta nhận lầm loại bình an đó, chúng ta cho rằng có 'người' được bình an và tĩnh lặng, thì điều đó càng củng cố thêm cái quan niệm sai lầm về cái 'ta' hay một 'linh hồn' cố định nào đó nữa. Cái cảm nhận hay quan niệm về một cái 'ta' (ngã chấp) chỉ là một phần của thực tại do quy ước. Khi còn nghĩ "*Ta* bình an", "*Ta* bất an", "*Ta* tốt", "*Ta* xấu", "*Ta* hạnh phúc", hay "*Ta* không hạnh phúc"... thì ta càng dính kẹt sâu hơn trong sinh tử. Điều đó càng thêm khổ. Khi yếu tố hạnh phúc (lạc) biến mất, chúng ta lại bất hạnh (khô). Khi sầu não biến mất, ta lại được hạnh phúc. Rồi khi hết hạnh



phúc, ta lại khổ. Hết sướng thì khổ, hết khổ thì sướng. Chúng ta cứ bị dính trong cái vòng lẩn quẩn bất tận, chúng ta cứ luân hồi đảo tới đảo lui trong thiên đường và địa ngục.

Trước khi giác ngộ, Phật đã nhận ra trong tâm mình về cái hình thái luân hồi này. Phật biết rõ những điều kiện tạo ra sinh tử vẫn chưa ngừng diệt. Sự nghiệp tu hành vẫn chưa hoàn tất. Tập trung nhìn vào tính chất có điều kiện [hữu vi] của sự sống, Phật đã quán xét đúng theo lẽ thực tự nhiên: "Vì có nguyên nhân nên còn có sinh, vì có sinh nên có tử và tất cả mọi thứ chuyển động, đến đi, sinh diệt". Phật đã lấy những chủ đề này để quán xét về sự thật của năm tập hợp uẩn cấu thành nên cái 'con người'. Tất cả mọi thứ thuộc thân và tâm, mọi thứ được nhận thức và tư duy, đều là có điều kiện (tùy duyên), không ngoại trừ thứ gì. Khi Phật đã biết được lẽ thực này, Phật đã dạy chúng ta phải buông bỏ tất cả. Khi Phật biết được sự thật đó, Phật đã dạy chúng ta phải từ bỏ tất cả. Phật khích lệ mọi người hãy hiểu biết theo đúng lẽ thực của sự thật. Nếu chúng ta không hiểu đúng theo lẽ thực tự nhiên, chúng ta sẽ khổ. Chúng ta sẽ không thể buông bỏ những thứ thân tâm đó. Tuy nhiên, khi chúng ta đã nhìn thấy lẽ thực của sự thật, chúng ta sẽ nhận ra cách mọi thứ đã che mờ và dẫn lừa chúng ta như thế nào. Như Phật đã dạy: "Tâm không có thể chất gì hết, nó không là cái gì cả".

Tâm không phải là cái gì được sinh ra thuộc về ai hết. Nó không chết như cái 'tâm của ai'. Tâm này là tự do, sáng tỏ, tỏa sáng, và không bị dính bất cứ vấn đề hay thứ gì hết. Lý do có vấn đề khó khổ khởi sinh là do tâm bị che mờ bởi mọi sự có điều kiện, bởi những thứ hữu vi, bị che mờ bởi cái ý niệm sai lầm về cái 'ta'. Do vậy Phật dạy phải quan sát tâm này. Ngay từ nguyên sơ, có gì ở trong tâm? Ngay từ nguyên thủy, thực sự không có gì trong tâm. Tâm không khởi sinh với những thứ có điều kiện, và nó không chết vì những thứ

đó. Khi tâm gặp thứ gì đó tốt, nó không thay đổi để trở nên tốt. Khi tâm gặp thứ gì xấu, nó cũng không xấu theo. Đó là lúc tâm có trí tuệ minh sát rõ ràng để nhìn thấu bản nhất của mọi thứ. Lúc đó có một sự hiểu biết rằng: về bản chất tâm là những trạng thái không chất liệu nào trong đó.

Trí tuệ của Đức Phật nhìn thấy tất cả mọi thứ đều là vô thường, bất toại nguyện (khô) và vô ngã. Phật muốn chúng ta nắm vững hoàn toàn theo cách này. Sự biết thì biết theo đúng lẽ thực của sự thật. Khi nó biết sự sướng hay sự khổ, nó vẫn không động vọng. Cảm xúc hay sự động vọng theo sự sướng là một dạng sinh. Khuynh hướng theo buồn phiền là một dạng chết. Khi nào còn có chết là còn có sinh, và cái gì được sinh ra rồi cũng chết. Có sinh có diệt, có diệt có sinh. Những thứ còn sinh và diệt là còn dính trong vòng sinh thành liên tục bất tận. Khi tâm người thiền đi đến trạng thái hiểu biết được lẽ thực trên, thì sẽ không còn nghi vấn gì về sự trở thành và tái sinh tiếp diễn là có hay không. Người tu tự mình biết rõ là sẽ có, và sẽ còn tiếp diễn mãi trong vòng sinh, trở thành, và chết. Không cần phải hỏi ai khác về vấn đề này.

Đức Phật đã điều tra về mọi mặt những hiện tượng hữu vi, và nhờ đó Phật có khả năng buông bỏ tất cả chúng. Thân năm uẩn cũng buông bỏ luôn, và sự biết chỉ như một người quan sát khách quan về cái tiến trình sinh diệt của sự sống đang diễn ra. (Giống như người ngồi quan sát một trận banh một cách khác quan, không thiên vị bên nào, không bên nào là của ta hay là gì của ta cả; trò chơi tiếp diễn ta biết rõ hai bên lúc thắng lúc thua, lúc được lúc mất... ta mặc kệ và buông bỏ. Chỉ ngồi quan sát những sự thắng thua có mất đó diễn ra mà thôi. Bên nào thua hay ăn ta cũng không buồn hay vui gì cả. Ta bình tâm và buông bỏ, và chỉ ngồi quan sát). Trở lại, là người tu khi trải nghiệm điều gì tích cực, ta không

trở nên tích cực theo điều đó. Ta chỉ đơn thuần quan sát và đơn thuần nhận biết điều đó. Khi trải nghiệm điều gì tiêu cực, ta cũng không bị tiêu cực theo nó. Và tại sao như vậy? Bởi vì tâm người tu lúc này đã được cắt lìa khỏi những nguyên nhân và điều kiện, nó không còn dính nhân duyên, nó không còn tùy nhân duyên. Người tu đã nhìn xuyên thấu vào Sự Thật. Những điều kiện dẫn đến tái sinh cũng không còn. Đây là một sự biết chắc chắn và đáng tin cậy. Đây là một cái tâm thực sự đang bình an. Đây là cái không còn sinh, không còn già, không còn bệnh, và không còn chết. Đây không còn nhân và quả, không còn tùy thuộc vào nhân và quả. Đây không còn phụ thuộc vào tiến trình nhân duyên mà khởi sinh. Tâm này bây giờ đã ở trên và vượt trên sinh/tử, ở trên và vượt trên sướng/khổ, ở trên và vượt trên thiện/ác. Bạn nói sao cho đúng? Nó vượt trên những khả năng diễn tả của ngôn từ. Tất cả mọi điều kiện hỗ trợ đều đã ngừng diệt và bất kỳ cố gắng nào để mô tả trạng thái tâm lúc này đều chỉ dẫn đến sự dính chấp mà thôi. Ngôn từ mà dùng lúc này chỉ là sự lý thuyết của tâm mà thôi.

Sự mô tả thuộc lý thuyết về cái tâm và sự hoạt động của tâm là chính xác, nhưng Đức Phật đã nhận ra rằng loại hiểu biết dựa trên diễn tả lý thuyết chỉ là vô dụng, so với cái thực của nó. Chúng ta hiểu biết điều gì đó một cách trí thức và rồi tin nó, nhưng nó không mang lợi ích thực thụ. Sự hiểu biết trí thức không dẫn đến sự bình an của tâm. Sự biết của Phật xuất phát từ sự từ bỏ, buông bỏ. Nó tạo kết quả là buông bỏ và từ bỏ. Bởi vì chính cái tâm này luôn dẫn dắt chúng ta dính theo những điều đúng/sai, làm cho chúng ta luôn luôn đối đãi. Nếu chúng ta khôn, chúng ta dính chấp theo những điều đúng. Nếu chúng ta ngu, chúng ta dính chấp theo những điều sai. Cái tâm kiểu đó là thế gian, và Đức Phật lấy những thứ trong thế gian để suy xét quán chiếu về chính thế gian. Rồi sau khi đã hiểu biết rõ về thế gian *đúng*

như nó đích thực là, Phật trở thành "Người hiểu biết thế gian một cách rõ ràng và bao trùm".

Nói về đề tài thiền định (*samatha*) và thiền tuệ minh sát (*vipassanā*), điều quan trọng là phải phát triển những trạng thái định và tuệ này trong tâm chúng ta. Chỉ khi nào chúng ta tự mình tu tập những trạng thái đó thì ta mới tự mình biết chúng thực sự là gì. Chúng ta có thể đi tìm học nghiên cứu kinh sách nói về những yếu tố tâm lý của tâm (tâm sở), nhưng loại hiểu biết trí thức qua sách vở đó là vô dụng, không thực sự có khả năng nhổ bỏ những gốc rễ ích kỷ tham, sân, si. Chúng ta chỉ học biết lý thuyết về tham, sân, si; chỉ có thể mô tả những đặc tính khác nhau của những ô nhiễm trong tâm. Đại khái như tham là vậy; sân là vậy; si được định nghĩa là như vậy. Chúng ta chỉ mới biết những bản chất đó về mặt lý thuyết, chúng ta chỉ có thể nói về chúng ở mức độ lý thuyết vậy thôi. Chúng ta biết và chúng ta thông minh trí thức, nhưng khi những ô nhiễm đó thực sự khởi sinh trong tâm, liệu chúng có khởi sinh như lý thuyết đã nói hay không? Ví dụ, khi chúng ta trải nghiệm thứ gì khó chịu, chúng ta có phản ứng và dính vào một trạng thái xấu (khó chịu) hay không? Ta có dính chấp nó không? Ta có thể buông bỏ nó không? Nếu có sân khởi sinh và chúng ta nhận ra nó, chúng ta có dính theo nó không? Hoặc khi ta đã nhìn thấy nó, ta có buông bỏ nó không? Nếu chúng ta biết rằng: khi chúng ta nhìn thấy thứ gì ta không thích, ta khởi tâm sân ghét, vậy thì chúng ta phải quay lại học và tu tập lại từ đầu. Bởi vì việc tu tập và sự phản ứng của chúng ta vẫn chưa đúng đắn. Chúng ta vẫn còn khởi tâm dính theo sự xấu, sự tốt, sự sướng, sự khổ. Sự tu tập chưa được hoàn thiện. Khi việc tu đã đến mức hoàn thiện, sự buông bỏ sẽ xảy ra. Hãy nhìn sự tu tập theo ánh sáng này.

Chúng ta phải *thực sự nhìn sâu vào trong tâm này* nếu chúng ta muốn nắm được những kết quả của việc tu tập. Việc cố gắng mô tả lý vận hành của tâm [tâm lý học của tâm] bằng những thuật ngữ như là “những khoảng khắc tâm”, “những sát-na khác nhau của tâm trong dòng tâm thức” và “những đặc tính của tâm như tâm sở”... là vẫn không thể theo kịp với thực tế thực hành, theo ý kiến của tôi là vậy. Sự mô tả học thuật đó vẫn là không đủ so với sự vận hành thực sự của nó. Về thực tế thì còn nhiều thứ hơn nữa. Nếu chúng ta đi học những điều đó, rồi có thể hiểu biết về chúng một cách tuyệt đối một cách rõ ràng và thấu suốt. Nhưng nếu không có sự sáng rõ của trí tuệ minh sát, làm sao chúng ta học cho xong về những điều đó? Vậy là không thể nào hiểu biết rõ ràng và thấu suốt. Không có kết cuộc. Không bao giờ xong. Chúng ta sẽ không bao giờ kết thúc những việc học hay nghiên cứu đó.

Thực hành theo Giáo Pháp là điều cực kỳ quan trọng. Khi tôi thực tập, đó là cách tôi học. Hồi đó tôi đâu biết gì về những sát-na tâm hay tâm sở...là gì. Tôi chỉ quan sát cái tính “biết”. Nếu một ý nghĩ ghét khởi sinh, tôi hỏi mình tại sao. Nếu một ý nghĩ thương khởi sinh, tôi tự hỏi tại sao. Đó là cách. Dù đó nó được đặt tên hay hay gọi bằng danh từ là “yếu tố tâm lý” hay “tâm sở”, thì cũng đâu có gì? Chỉ cần thâm nhập vào ngay một điểm đó cho đến khi ta có thể giải quyết những cảm giác thương và ghét đó, cho đến khi chúng hoàn toàn biến mất khỏi tâm ta. Khi tôi có khả năng ngừng thương ngừng ghét, tức không thương không ghét gì nữa trong bất kỳ tình huống nào, thì lúc đó tôi có khả năng chuyển hóa và vượt qua khổ. Rồi điều gì xảy đến cũng không thành vấn đề, tâm và trái tim đã được giải tỏa và thư thái. Không còn gì nữa. Tất cả đã ngừng lại.

Cứ thực tập như vậy. Nếu người ta thích nói nhiều về lý thuyết, đó là chuyện của họ. Nhưng dù có nói có bàn đến đâu đi nữa thì sự thực hành cũng quay về một điểm này ngay đây, ngay sự-biết này. Khi có gì khởi sinh, nó khởi sinh ngay đây. Dù nhiều hay ít, nó khởi sinh ngay đây. Khi nó ngừng, nó cũng ngừng ngay đây. Chứ còn ở đâu khác? Đức Phật gọi điểm này là “Sự Biết”. Khi sự-biết biết đường lối của mọi thứ một cách chính xác, theo đúng lẽ thực của sự thật, thì chúng ta sẽ hiểu được ý nghĩa của cái tâm. Mọi thứ không ngừng giả lừa. Ngay trong khi bạn nghiên cứu về chúng, chúng cũng đồng thời giả lừa bạn. Tôi phải nói cách khác ra sao? Là ngay cả khi bạn biết về chúng, rõ ràng bạn vẫn bị chúng che mờ ngay tại nơi bạn biết chúng. Tình cảnh thực sự như vậy. Vấn đề là vậy: theo ý kiến của tôi, Phật đã không muốn chúng ta chỉ biết những thứ đó được gọi là gì. Giáo lý của Phật có mục tiêu là chỉ ra cách thức để chúng ta giải thoát mình khỏi những thứ hữu vi giả lừa đó thông qua việc điều tra tìm thấy những nguyên nhân tiềm ẩn bên dưới những thứ đó.

### **Giới, Định, Tuệ**

Lúc xưa tôi tu tập Giáo Pháp mà không biết gì nhiều. Tôi chỉ biết rằng con đường giải thoát bắt đầu bằng Giới Hạnh (*sīla*).<sup>30</sup> Giới hạnh là sự bắt đầu đẹp đẽ của con đường Đạo. Sự bình an sâu lắng của trạng thái định (*samādhi*) là khúc giữa đẹp đẽ. Và trí tuệ (*paññā*) khúc cuối đẹp đẽ. Cho dù chúng có thể được phân chia thành những mảng tu tập khác nhau, nhưng khi chúng ta nhìn sâu hơn vào bên trong chúng, chúng ta thấy ba phẩm chất này hội tụ với nhau

---

<sup>30</sup> [*Sīla*: Giới Hạnh có nghĩa rộng bao hàm cả những việc như: sống lối sống có đạo đức, tuân theo những giới luật, và cư xử theo tư cách có giới hạnh là không làm hại người và hại mình. Trong ngữ cảnh này, *sīla* cũng có thể dịch là Đức Hạnh.]

thành một. Để duy trì giới hạnh, bạn phải có trí biết, trí tuệ. Chúng ta thường khuyên dạy nhau phải tu dưỡng những chuẩn mực đạo đức trước, bằng cách tuân giữ năm giới hạnh căn bản để đức hạnh của chúng ta được chắc vững. Tuy nhiên, việc hoàn thiện đức hạnh cần phải có nhiều trí tuệ hiểu biết. Chúng ta phải biết xem xét những lời nói và hành động của chúng ta, và biết phân tích những hậu quả của chúng. Tất cả đó là công việc của trí tuệ hiểu biết. Thực vậy, chúng phải dựa vào sự hiểu biết trí tuệ của chúng ta để tu dưỡng phần giới hạnh.

Theo lý thuyết, giới hạnh có trước, rồi mới có định tâm, rồi có trí tuệ; thứ tự là giới, định, tuệ. Nhưng khi suy xét kỹ về chỗ này, tôi thấy phần trí tuệ hiểu biết mới là viên đá nền móng cho tất cả mọi phần tu tập khác. Để hoàn toàn hiểu biết về những hậu quả của những điều ta nói và làm—đặc biệt là những hậu quả xấu—thì chúng ta cần phải dùng trí tuệ hiểu biết để dẫn dắt và giám sát, để suy xét kỹ sự vận hành của luật nhân quả. Cách làm đó sẽ thanh lọc những hành động và lời nói của chúng ta. Khi chúng ta đã quen biết rõ về những hành vi nào là đạo đức và hành vi nào là vô đạo đức, thì chúng ta nhìn ra chỗ để tu tập tu sửa. Từ đó chúng ta dẹp bỏ những điều xấu và tu dưỡng những điều tốt. Chúng ta dẹp bỏ những điều sai và tu dưỡng những điều đúng đắn. Đó là giới-hạnh. Khi chúng ta tu dưỡng như vậy, tâm sẽ dần dần trở nên vững chắc và ổn định. Một cái tâm vững chắc và không lay động là không còn bất an, lo sợ, mặc cảm, hối hận và ngu mờ về những hành động và lời nói của mình. Ngay chỗ này là sự ổn định của tâm, đây là sự định-tâm (*samādhi*).

Sự hợp nhất ổn định của tâm tạo nên một nguồn năng lượng thứ hai và mạnh mẽ hơn trong việc tu của chúng ta, giúp ta có thể quán xét sâu sắc hơn về những thứ bên ngoài như cảnh sắc, âm thanh... mà ta trải nghiệm. Khi tâm đã

được thiết lập với một sự chú tâm chánh niệm và sự bình an vững chắc và không lay chuyển, thì chúng ta có thể tham dự vào việc điều tra liên tục để tìm hiểu thực tại của sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, tâm thức; các hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, những cảm nhận thân và những đối tượng của tâm. Khi chúng liên tục khởi sinh, chúng ta liên tục điều tra với một sự kiên định nhất quán không để mất đi sự chánh niệm của mình. Rồi sau đó chúng ta sẽ biết được những thứ đó đích thực là gì. Chúng chỉ xuất hiện theo đường lối tự nhiên của chúng. Đó là lẽ tự nhiên đến đi, sinh diệt của chúng. Khi sự hiểu biết này của chúng ta tăng lên, trí tuệ được sinh ra. Một khi đã có sự hiểu biết rõ ràng (sự rõ biết) về đường lối diễn ra của mọi thứ, đúng như chúng đích thực là, thì những nhận thức (tướng) của chúng ta từ trước giờ sẽ được bứng bỏ và sự hiểu biết trí thức theo khái niệm trước giờ sẽ biến chuyển thành trí tuệ đúng đắn. Đó là nói chung về cách giới, định, tuệ hợp nhất lại và hoạt động như một.

Khi trí tuệ gia tăng và mạnh mẽ hơn thì sự định tâm cũng trở nên mạnh chắc hơn theo. Khi định càng vững chắc và khó lay chuyển thì giới hạnh cũng bao trùm hơn và khó lay chuyển. Khi giới hạnh được hoàn thiện, nó dung dưỡng sự định tâm, và khi định gia tăng nó làm tăng độ chín chắn của trí tuệ. Ba mảng tu tập này đan quyện vào nhau. Khi hợp nhất vào nhau, ba phần này tạo thành Bát Thánh Đạo, con đường của Đức Phật. Khi giới, định, tuệ đạt đến đỉnh cao, con đường Đạo này có sức mạnh tẩy sạch mọi thứ đã làm ô uế và ô nhiễm sự tinh khiết nguyên sơ của cái tâm.<sup>31</sup> Khi

---

<sup>31</sup> [Không thừa khi nhắc lại, những ô nhiễm (*kilesa*) là những tính chất làm ô nhiễm, làm ô uế, hay gây độc hại cho cái tâm. Đó là những tính tham, sân, si, và bất kỳ trạng thái bất thiện nào của tâm từ tham, sân, si mà ra.]



tham muốn nhục dục khởi lên, khi sân giận và si mê có mặt, con đường Đạo này có năng lực cắt bỏ chúng đến tận gốc rễ.

Khuôn khổ của sự tu là Bốn Chân Lý [Tứ Diệu Đế] mà Đức Phật đã tìm ra, đó là: (i) Có sự khổ ở khắp nơi (*dukkha*), (ii) có nguyên nhân của khổ (*samudaya*), (iii) có sự chấm dứt khổ (*nirodha*), và (iv) có con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ (*magga*). Con đường Đạo này gồm ba phần là giới, định, tuệ; đó là khuôn khổ để tu tập cái tâm. Ý nghĩa đích thực của những danh từ đó không thể tìm thấy ở chỗ ngôn từ, mà nó được tìm thấy ở sâu trong tâm này, nhờ vào sự tu tập thực sự. Đó là giới, định, tuệ. Ba phần đó quay tròn liên tục. Bát Thánh Đạo bao trùm mọi hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, cảm nhận của thân hoặc đối tượng của tâm. Khuôn khổ để tu hành theo Giáo Pháp chính là Tứ Diệu Đế: xoay quanh sự *khổ*. Tuy nhiên, nếu các phần của Bát Thánh Đạo vẫn còn yếu và song sinh, thì những ô nhiễm vẫn chiếm lĩnh trong tâm chúng ta. Nếu Bát Thánh Đạo được mạnh mẽ và vững mạnh, nó sẽ chinh phục và tiêu diệt những ô nhiễm. Nếu những ô nhiễm quá mạnh và quá cương trong khi Đạo còn yếu sức và non nớt, thì lúc đó những ô nhiễm sẽ còn khuất phục Đạo. Lúc đó những ô nhiễm vẫn còn chinh phục cái tâm. Nếu sự biết còn chưa được nhanh và nhạy bén vào lúc các hình sắc, cảm giác, nhận thức, và ý nghĩ được trải nghiệm, thì những thứ [sắc, thọ, tưởng, hành] đó sẽ chiếm lĩnh tâm và phá hoại chúng ta. Con đường Đạo và những ô nhiễm diễn tiến theo kiểu như vậy. Khi sự tu tập trong tâm tiến triển, hai thế lực đó phải chiến đấu nhau để dành nhau từng bước tiến. Giống như có hai kẻ chiến đấu tranh cãi nhau bên trong tâm, phần ô nhiễm và phần Đạo đang chiến đấu với nhau để dành lấy thế chiếm lĩnh ở trong tâm. Đạo hướng dẫn và củng cố năng lực quán xét. Khi nào chúng ta có năng lực quán xét một cách chính xác, thì khi đó những ô nhiễm sẽ không còn đất sống. Nhưng nếu chúng ta còn non nớt, thì

khi nào những ô nhiễm tụ tập lại và lấy lại sức mạnh của chúng, con đường Đạo phải thối lui nhường lĩnh địa cho chúng. Cả hai phe sẽ liên tục và liên tục chiến đấu... cho đến khi nào có kẻ chiến thắng hoàn toàn và cuộc chiến đấu đã được giải quyết xong.

Nếu chúng ta nỗ lực tu tập phát triển theo Giáo Pháp thì những ô nhiễm sẽ dần dần và chắc chắn bị búng nhổ tận gốc. Khi Tứ Diệu Đế đã được tu tập hoàn toàn, nó sẽ cư ngụ luôn trong tâm chúng ta. Khi nào có khổ khởi sinh thì chắc chắn là có nguyên nhân của nó. Khổ có nguyên nhân của nó chứ không phải từ không đâu mà có. Đó là Diệu Đế thứ hai của Phật. Nhưng nguyên nhân là gì? Đó là do giới hạnh còn yếu. Định lực còn yếu. Trí tuệ còn yếu. Khi Đạo còn yếu không trụ được, thì những ô nhiễm chiếm lĩnh trong tâm này. Khi chúng chiếm lĩnh, Diệu Đế thứ hai tham dự cuộc chơi trong đó, và nó gây khởi sinh ra đủ loại khổ đau. Khi chúng ta đang bị khổ, thì những phẩm chất giúp giảm khổ cũng biến đâu mất. Những điều kiện (duyên) giúp khởi sinh con đường Đạo là giới, định, tuệ. Khi những phần này đạt được sức mạnh đầy đủ, thì con đường Đạo mới tiến tới và tiến mạnh và không thể ngăn được, sẽ không ngừng tấn tới để vượt qua sự dính chấp và ràng buộc đã gây ra cho chúng ta quá nhiều khổ thân và khổ tâm. Khổ sẽ không thể khởi sinh nữa, bởi Đạo đang tiêu diệt những ô nhiễm. Tại điểm này sự chấm dứt khổ diễn ra, ngay tại đây Diệu Đế thứ ba hiển hiện. Tại sao con đường Đạo có thể dẫn đến sự chấm dứt khổ?. Là bởi do giới, định, và tuệ đang đạt đến đỉnh hoàn thiện của chúng, và Đạo đã gom tụ chúng thành một cái đà mạnh mẽ và không thể nào ngăn chặn được. Tất cả đều hội tụ về ngay đây. Tôi có thể nói rằng, nếu ai tu tập theo cách này thì những ý tưởng lý thuyết về cái tâm sẽ không thể hiện đúng như trong bức tranh hiện thực này. Nếu tâm được giải thoát khỏi những thứ (ô nhiễm) đó, thì nó chắc

chắn là chỗ chắc chắn và đáng nương tựa. Từ giờ trở đi, dù tâm có tự chọn con đường nào của nó, chúng ta không còn cần phải uốn nắn hay dẫn đường thì nó mới đi thẳng được. Từ giờ tự nó đi sao cũng thẳng; nó đang thẳng tiến về mục tiêu cuối cùng.

Giờ tôi nói theo ví dụ thực. Hãy nhìn những lá trên cây xoài. Chúng trông ra sao? Chỉ cần chúng ta xem xét một lá xoài thì chúng ta có thể biết những lá xoài khác là ra sao. Chỉ cần biết một lá thì ta cũng biết hàng ngàn lá xoài khác cũng như nhau. Chúng như nhau. Thân cây xoài cũng vậy, chúng ta chỉ cần xem xét một thân cây xoài thì có thể suy ra những thân cây xoài khác, vì chúng đều là xoài mà. Đâu khác nhau. Một ngàn cây xoài khác cũng có tính chất tương tự như nhau. Đó là cách quy nạp suy ra mà Phật đã dạy.

Giới, định, tuệ tạo nên con đường Đạo của Phật. Nhưng con đường không phải là cốt lõi của Giáo Pháp. Bản thân con đường không phải là kết cục, không phải là mục tiêu cuối cùng rốt ráo của Phật. Nhưng đó là con đường dẫn dắt đi vào trong tâm, con đường hướng nội. Cũng giống như cách các thầy đã đi từ Bangkok đến chùa Wat Nong Pah Pong này. Đó không phải là con đường mà các thầy nhắm tới. Cái mục tiêu các thầy nhắm tới là cái chùa này, nhưng các thầy cần con đường đó để đi tới đích đây. Bản thân con đường các thầy đã đi không phải là cái chùa này. Đó chỉ là con đường dẫn đến cái chùa này. Nhưng nếu ai muốn đi đến cái chùa này, người đó cần phải đi theo con đường đó. Cũng giống như giới, định, và tuệ. Chúng ta có thể nói đó không phải là bản thể cốt lõi của Giáo Pháp, nhưng đó là con đường để đi đến Giáo Pháp. Khi giới, định, tuệ đã được nắm vững, kết quả sẽ là một sự bình an sâu lắng của tâm. Đó là mới là đích đến. Một khi chúng ta đã đạt đến sự bình an này, thì ngay cả khi chúng ta nghe thấy tiếng ồn hay bất cứ thứ gì,

tâm vẫn bình tâm, không hề nao núng hay động vọng. Một khi chúng ta đạt đến sự bình an này, thì không còn gì phải làm nữa. Phật đã dạy buông bỏ tất cả mọi thứ. Bất cứ điều gì xảy ra, chúng ta không còn lo âu hay quan trọng nó nữa. Rồi thì, chúng ta tự mình thấy biết một cách thực thụ và không còn chút nghi ngờ. Chúng ta không còn tin một chiều theo những gì người khác nói.

Nguyên lý cốt lõi của Phật giáo là sự trống không [tánh không] của mọi hiện tượng. Phật giáo không dựa trên những sự biểu trưng thần kỳ của những năng lực thần thông, những năng lực siêu thường, hay bất kỳ thứ gì bí ẩn lạ thường nào. Phật không nhấn mạnh sự quan trọng của những thứ đó. Tuy vậy, những loại năng lực đó là có thực và có thể luyện tập được, nhưng khía cạnh này chỉ làm ngu mờ tính khoa học và ý nghĩa tuyệt luân của Giáo Pháp; do vậy Đức Phật đã không khuyến khích hay ủng hộ việc phát triển những loại năng lực thần thông đó. Phật chỉ khen ngợi những người biết tu tập để có năng lực giải thoát bản thân mình khỏi sự khổ.

Để làm được việc đó đòi hỏi phải tu tập; và công cụ và trang bị để làm được công việc đó chính là lòng rộng lượng (hạnh bố thí), giới, định, và tuệ. Chúng ta phải nhận lấy các phần đó và tu tập chúng. Khi cùng được tu với nhau, chúng tạo thành con đường Đạo thiên hướng vào bên trong nội tâm, và trong các phần tu đó thì trí tuệ là đi đầu. Con đường Đạo này không thể chín muồi được nếu tâm vẫn còn bị bao bọc cứng chắc bởi những lớp ô nhiễm; nhưng nếu chúng ta nhiệt tâm và mạnh mẽ, con đường Đạo sẽ xóa sổ những lớp ô nhiễm ô uế đó. Tuy nhiên, nếu những ô nhiễm đó đậm đặc và mạnh bạo thì nó sẽ tiêu diệt con đường Đạo. Lý hai chiều đối kháng là vậy. Việc tu tập Giáo Pháp đơn giản liên quan đến việc hai thế lực này chiến đấu với nhau cho đến khi Đạo

chiến thắng, và người tu đi đến kết cục của con đường. Hai thế lực đó tham gia vào cuộc liên tục và không ngừng cho đến tận lúc kết cục.

### Những Nguy Hại của Sự Dính Chấp

Dùng những công cụ tu tập để phân xếp những khó khăn và những thử thách quan trọng. Chúng ta dựa vào sự kiên nhẫn, sự chịu khó và sự hy sinh để tu. Chúng ta phải tự mình làm cái việc tu tập, tự mình trải nghiệm, tự mình chứng ngộ cho mình. Những người học thuật học giả thì thường bị rối trí và ngu mờ. Ví dụ, khi họ ngồi thiền, ngay khi họ trải nghiệm một chút sự tĩnh lặng thì họ liền nghĩ "À, đây chắc là tầng thiền định thứ nhất"<sup>32</sup>. Tâm họ làm việc kiểu vậy đó. (Họ luôn bị 'nhớ bài', bị dính những ý nghĩ về lý thuyết cứ hiện lên làm xáo trộn cái tính tự nhiên của thiền). Và khi ý nghĩ đó vừa khởi sinh, sự tĩnh lặng đó cũng biến mất. Rồi ngồi thiền được chút tĩnh lặng khác, họ nghĩ họ chứng đắc tầng thiền định thứ hai luôn. Tu thiền mà cứ nghĩ và phỏng đoán như vậy là không phải. Chẳng có cái bảng chỉ dẫn nào tuyên bố là ta đang đạt mức định sâu nào hay tầng thiền định nào. Thực tại của thiền là hoàn toàn khác. Trong thiền, không có bất kỳ bảng hiệu nào trên đường đi chỉ dẫn rằng "Đường này đi vào chùa Wat Nong Pah Pong" cả. Đó không phải cách tôi đã từng biết về tâm. Tâm không tuyên bố hay chỉ dẫn như vậy.

Mặc dù nhiều học giả uyên bác đã viết mô tả về các tầng nhất thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền... nhưng những điều đã viết chỉ là những thông tin bề ngoài. Nếu tâm thực sự nhập vào những trạng thái tĩnh lặng thâm sâu đó [tầng thiền định], thì nó đâu biết gì về những điều như đã được mô tả. Nó biết, nhưng cái nó biết không phải như lý thuyết

---

<sup>32</sup> (Nhất thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền... những tầng định tâm sâu).

mà chúng ta đã học. Nếu những học giả đó cố gắn kết lý thuyết và lời lý thuyết vào trong sự thiền, thì họ sẽ rối trí; khi họ ngồi thiền họ cứ luôn tự hỏi: "Hừmm, gì đây? Có phải đây là nhất thiên không?". Vậy đó! Sự tĩnh lặng cũng bị tan mất ngay, và họ chẳng trải nghiệm được thứ gì thực sự có giá trị. Và tại sao vậy?. Bởi vì còn có tham muốn, và khi vẫn còn dục vọng thì điều gì xảy ra? Tâm sẽ lập tức rút ra khỏi thiền. Chính vì lẽ này tất cả chúng ta phải nên dẹp bỏ mọi ý nghĩ và phỏng đoán trong khi ngồi thiền. Dẹp bỏ chúng hoàn toàn. Chỉ cần lấy thân, lời nói và hành động (làm chỗ quán xét, tu tập), và lặn sâu hết mình vào việc tu tập. Quan sát sự vận hành của cái tâm, nhưng đừng lôi kinh sách vào đó với bạn. Nếu thiền mà còn lôi theo kinh sách bên mình thì mọi sự sẽ trở thành một đồng rối beng, bởi vì chẳng có gì trong sách vở là tương ứng một cách chính xác với mọi thứ thực sự diễn ra trong thiền.

Những người học nhiều có đây những kiến thức về lý thuyết thường không mấy thành công trong tu tập. Họ bị dính ngang mức độ thông tin. Điều sự thật là trái tim và tâm không thể được đo lường bằng những tiêu chuẩn bên ngoài. Nếu tâm đang được bình an, cứ để cho nó bình an. Những mức độ thâm sâu của sự bình an (như tầng thiền định) là có thực. Về cá nhân tôi, tôi không biết nhiều về lý thuyết tu tập. Khi tôi đã trở thành Tỳ kheo đã ba năm, lúc đó tôi vẫn chưa biết trạng thái định tâm (*samādhi*) thực sự là gì. Tôi cứ luôn nghĩ suy về nó và cố hình dung về nó khi đang thiền tập, nhưng lúc đó tâm tôi càng thêm bất an và xao lãng hơn trước đó! Số lượng nghĩ suy càng lúc nhiều thêm. Khi không thiền tập tôi thấy bình an hơn. Tội nghiệp tôi, sao khó thiệt, cứ bực bội quay quắt! Nhưng mặc dù gặp nhiều trở ngại như vậy, tôi vẫn không nản chí bỏ cuộc. Tôi cứ tiếp tục tu. Khi nào tôi không cố gắng làm điều gì thì tâm tương đối được bình an. Nhưng hễ khi nào tôi cố làm cho cái tâm hợp nhất đạt định,

thì tâm bị động vọng không còn kiểm soát được. "Chuyện gì đang xảy ra ở đây, tại sao lại xảy ra như vậy", tôi cứ tự hỏi.

Sau này tôi mới nhận ra việc thiền có thể ví như tiến trình thở vậy. Nếu chúng ta cố ép hơi thở ngắn, dài, sâu hay cạn, thì điều đó rất khó làm được. Tuy nhiên nếu chúng ta cứ đi thả bộ và thậm chí không để ý mình đang thở, thì lúc đó tâm cực kỳ thư thái. Do đó, tôi suy ra rằng: "À, có thể đó là cách tâm vận hành!". Khi một người đi thả bộ không để ý đến hơi thở thì hơi thở đâu có làm người ấy khổ, đúng không? Đúng vậy, lúc đó chỉ cảm thấy thư giãn. Nhưng khi tôi ngồi suốt và quyết tâm thệ nguyện sẽ thiền cho được tâm an, thì ngay đó đã tạo sự dính chấp và ràng buộc một cách miễn cưỡng. (Sự dính chấp ràng buộc là ngược lại với thiền, bởi thiền là là sự buông bỏ). Khi tôi cố kiểm soát hơi thở cạn hay sâu, thì nó chỉ càng thêm áp lực hơn trước đó. Tại sao? Bởi vì năng lực ý chí tôi đang dùng đã bị ô nhiễm bởi sự dính chấp và ràng buộc. Tôi không biết *điều gì* đang diễn ra. Mọi sự thất vọng, bực bội và khó khăn đó đang có mặt bởi tôi đang mang dục vọng vào sự thiền.

### **Sự Bình An Không Lay Chuyển**

Tôi từng ở trong một cái chùa trong rừng, cách làng xóm khoảng nửa dặm. Một tối nọ dân làng tổ chức ăn uống tiệc tùng rất ồn ào, lúc đó tôi đang đi thiền. Chắc cũng đã hơn 11 giờ tối. Từ buổi trưa ngày hôm đó trong tôi cảm giác rất lạ thường. Tâm tôi rất tĩnh lặng. Hầu như chẳng có nghĩ suy nào. Tôi cảm thấy rất thư thái và bình thản. Tôi đi thiền cho đến khi thấy mệt, nên tôi quay lại ngồi trong cái lều mái rơm của tôi. Khi tôi ngồi xuống, tôi chưa kịp tréo hai chân thì lạ thay, cái tâm tôi cứ muốn chìm sâu vào một trạng thái bình an rất sâu. Tự nó xảy đến như vậy. Ngay sau khi tôi ngồi xuống, tâm thực sự thật bình an. Nó vững chắc như đá. Như thế tôi không còn nghe tiếng tiếng ca hát ồn ào của đám

tiệc bên làng—thực tế thì tôi vẫn có thể nghe—nhưng tôi vẫn có thể dẹp bỏ hết mọi tiếng ồn ra khỏi mình.

Lạ thay. Khi tôi không hề chú ý đến tiếng ồn thì tâm tĩnh lặng hoàn hảo—không còn nghe tiếng gì nữa. Nhưng nếu tôi muốn nghe, tôi vẫn có thể nghe mà không hề bị tiếng ồn quấy nhiễu. Lúc đó giống như có hai đối tượng trong tâm được đặt cạnh nhau, nhưng hai thứ đó không đụng chạm nhau. Tôi có thể nhìn thấy cái tâm và đối tượng mà nó tỉnh giác là hai thứ khác nhau và riêng biệt, cũng giống như cái bình nước và cái ly ở đây vậy. Rồi tôi hiểu ra rằng: *khi tâm hợp nhất trong trạng thái định (samādhi), nếu ta hướng sự chú tâm ra bên ngoài, ta có thể nghe; nhưng nếu ta lặn sâu vào sự trống không (tánh không) của nó, thì nó sẽ im lặng một cách hoàn hảo*. Khi tiếng ồn được nhận biết, tôi có thể thấy rằng sự biết và tiếng ồn là hai thứ riêng biệt khác nhau. Tôi quán niệm rằng: "Nếu đây không phải là cách của tâm, vậy thì cách nào khác?". Đó là cách nó diễn ra. Sự biết và tiếng ồn là hai thứ riêng biệt khác nhau. Tôi cứ tiếp tục điều tra theo cách như vậy cho đến khi sự hiểu biết của tôi càng sâu hơn nữa: "À chỗ này mới quan trọng. Khi sự liên tục nhận biết các hiện tượng bị cắt đứt, thì kết quả là sự bình an". Sự ảo tưởng trước giờ về tính liên tục (*santati*) đã được chuyển hóa thành sự bình an của tâm (*santi*). Do vậy, tôi tiếp tục ngồi, nỗ lực thiền tập. Tâm lúc đó chỉ còn tập trung duy nhất vào sự thiền, bỏ mặc tất cả mọi sự mọi thứ khác. Tôi đã ngừng thiền ngay tại điểm này, chỉ một lý do là sự thiền tập đã xong. Tôi ngừng thiền ở đây dễ dàng, nhưng không phải do lười biếng, do mệt mỏi, hay do thấy chán. Hoàn toàn không phải. Những thứ đó đã đâu còn trong tâm. Đó chỉ là do đã đạt đến một cân bằng và bình tâm hoàn hảo ở bên trong tâm – chỉ cần đến đó là hoàn mãn.



Cuối cùng tôi cũng thả thân nghỉ ngơi, nhưng đó chỉ như là sự chuyển đổi tư thế mà thôi. Còn tâm của tôi thì vẫn ổn định, cân bằng, không lay chuyển và không một chút lay động. Tôi kê gối định nằm nghỉ. Ngay khi tôi nằm xuống, tâm lập tức trở nên bình an và bình tâm như khi ngồi thiền lúc nãy. Rồi, ngay khi đầu tôi sắp chạm xuống gối, sự tỉnh giác của tâm bắt đầu chảy hướng vào bên trong, tôi không biết nó chảy vào đâu, nhưng nó cứ liên tục hướng chảy sâu hơn và sâu hơn vào bên trong. Giống như một nguồn điện đang chạy theo dây điện vào cái công tắc. Khi dòng điện trào đến công tắc điện, thân tôi bùng nổ một tiếng vang làm điếc tai. Sự biết trong lúc đó là cực kỳ sáng rõ và tinh tế. Khi đã vượt qua điểm đó, tâm được giải thoát để tiến sâu vào bên trong. Nó tiến sâu vào bên trong đến một điểm nó không còn là gì nữa. Tuyệt đối không có bất cứ thứ gì từ thế giới bên ngoài có thể tiến sâu vào điểm đó. Không thể có bất cứ thứ gì có thể thâm nhập đến điểm đó. Sau khi an trú bên trong đó trong một quãng thời gian, tâm rút lui và thoát ra khỏi đó. Tuy nhiên khi tôi nói tâm rút lui thì tôi không nói nghĩa là tôi đã làm nó rút lui hay thoát ra. Tôi chỉ đơn giản là một người quan sát, chỉ ngồi biết và chứng kiến. Tâm từ từ bước ra khỏi trạng thái cho đến khi nó quay về trạng thái bình thường.

Khi trạng thái đời thường của tâm đã trở lại, câu hỏi phát sinh là: "Đó là gì vậy?!". Câu trả lời đến ngay thức thì: "Những trạng thái đó xảy ra từ trong sự hài hòa của chúng. Ta không cần phải đi tìm lời lý giải". Câu trả lời này đủ dư làm thỏa mãn cái tâm của tôi.<sup>33</sup>

Sau một lúc, tâm tôi lại tiếp tục chảy hướng vào trong. Tôi chẳng làm gì cố ý để điều khiển cái tâm theo hướng nào hết. Nó tự như vậy. Khi nó chuyển sâu hơn và sâu hơn vào

---

<sup>33</sup> (Có lẽ thiền sư đang tả thực về trạng thái định mà giáo lý gọi là Nhất thiền).

bên trong, nó lại chạm đến điểm đó, như dòng điện trào tới công tắc điện vậy. Lần này thì thân tôi như tan ra thành từng mảnh nhỏ và từng phân tử siêu nhỏ nhất. Tiếp tục tâm được giải thoát để thâm nhập sâu vào bên trong chính nó. Sự im lặng tốt cùng. Sự im lặng này thậm chí thâm sâu hơn lần đầu. Tuyệt đối không có thứ gì bên ngoài có thể vào sâu đến đó. Tâm lại an trú vào đó trong một quãng thời gian, tùy theo ý định trước đó của người thiền, và sau đó nó lại rút lui và thoát ra. Lúc đó, tâm chỉ đơn thuần chảy theo cái đà của chính nó và tất cả là tự nó diễn ra. Tôi không hề tác động hay điều khiển cái tâm thoe huongs nào hết, tâm chảy vào bên trong (định) hay thoát ra bên ngoài là hoàn toàn tự nó xảy ra theo đường lối tự nhiên của nó. Tôi chỉ đơn thuần là người đang biết và đang quan sát.<sup>34</sup>

Rồi tâm tôi quay trở lại với trạng thái tâm thức đời thường của nó, và giờ tôi chẳng còn thắc mắc hay phỏng đoán về điều gì vừa mới xảy ra. Khi tôi tiếp tục thiền, tâm lại tự động hướng vào bên trong. Lần này thì dường như tất cả vũ trụ đều tan ra thành những phân tử siêu siêu nhỏ. Trái đất, mặt đất, núi non, đồng ruộng và rừng ngàn—cả thế giới—đều tan rã thành không gian. Mọi người biến mất. Mọi thứ biến mất. Đến lần thứ ba này thì tuyệt đối không còn lại gì hết.<sup>35</sup>

Cái tâm, sau khi đã hướng sâu vào bên trong (nhập định), nó an trú ở đó trong quãng thời gian như đã định trước. Tôi có thể nói tôi không hiểu chính xác tại sao tâm vẫn an trú ở đó. Rất khó mà tả thực lại điều gì đã xảy ra. Bởi không có gì có thể so sánh với điều đó, nên không thể dùng nó hay ngôn từ để tả thực về trạng thái đã xảy ra. Không có

---

<sup>34</sup> (Có lẽ thiền sư đang tả thực trạng thái định mà giáo lý gọi là Nhị thiền).

<sup>35</sup> (Có lẽ đây là trạng thái Tam thiền).

ví dụ so sánh nào là chính xác hết. Lần này tâm cũng an trú bên trong đó lâu hơn những lần trước đó, và sau một quãng thời gian lâu tâm mới thoát ra khỏi trạng thái định sâu đó. Khi tôi nói tâm thoát ra, tôi không nói nghĩa tôi làm nó thoát ra hoặc tôi có điều khiển điều đó xảy ra. Tâm tự mình làm lấy. Tôi chỉ đơn giản là một người quan sát. Cuối cùng tâm cũng quay trở lại trạng thái tâm thức đời thường của nó (sau khi thoát ra khỏi định). Làm sao chúng ta có thể đặt tên cho ba lần xảy ra như vậy? Ai biết được? Ta dùng chữ gì để đặt tên dán nhãn cho những trạng thái đã xảy ra đó?. (Tức là, nếu ta có gọi đó là Nhất thiền, Nhị thiền, Tam thiền... đi nữa, thì những danh từ đó cũng không chính xác so với những thực tại không thể tả thực được đó).

### **Năng Lực Định Tâm [Định Lực]**

Mọi sự tôi đang nói với các thầy là liên quan đến cái tâm diễn ra theo đường lối tự nhiên. Đây không phải sự diễn tả cái tâm hay những trạng thái tâm lý của tâm (tâm sở) dựa theo lý thuyết. Không cần thiết phải làm điều đó. Khi có niềm tin và lòng tin, ta cứ bước vào và thiền tập thực sự. Không lòng vòng, không nửa vơi nửa vợi, mà phải đặt hết cuộc sống vào việc thực hành. Và khi việc tu hành của các thầy đạt đến giai đoạn như tôi vừa mới tả, thì ngay sau đó cả thế giới sẽ hoàn toàn đảo ngược lại đối với các thầy. Lúc này, sự hiểu biết của các thầy về thực tại là hoàn toàn khác với trước đó. Cách nhìn của các thầy đã được chuyển hóa hoàn toàn. Nếu có ai nhìn thấy các thầy ngay lúc này, họ có thể nghĩ các thầy đang ngu ngơ hay điên khùng. Nếu sự trải nghiệm này xảy ra cho những ai không nắm vững thấu suốt về bản thân họ, thì họ có thể điên khùng thiệt, bởi vì sự trải nghiệm đó là cực kỳ lạ thường và kỳ lạ mà họ chưa từng thấy trước đó. Những người trên đời thường thể hiện rất khác, so với cách họ thể hiện trước đó về trước. Nhưng các

thầy là người duy nhất nhìn thấy điều đó. Nhìn thấy sự thay đổi. Tuyệt đối mọi thứ đều thay đổi. Mọi ý nghĩ đều chuyển hóa: giờ thì người khác nghĩ một cách, ta nghĩ theo cách khác. Họ nói về mọi thứ theo một cách, còn ta ta nói theo cách khác. Họ đang đi dần xuống lối mòn, còn ta ta đang leo dốc lên theo lối khác. Bây giờ, các thầy không còn giống hệt với mọi người, các thầy giờ khác biệt với họ. Cách trải nghiệm mọi thứ như vậy sẽ không bị phai nhạt hay yếu dần đi. Nó luôn luôn duy trì và kéo dài. Khi đã tu được đến cách trải nghiệm đó thì cách trải nghiệm đó sẽ còn mãi. Hãy cố tu tập thử, cố tu tập như vậy. Nếu đúng như những gì tôi đã miêu tả này giờ, thì các thầy không còn cần phải đi tìm ở đâu xa xôi nữa. Chỉ cần nhìn ngay vào trong trái tim này. Tâm lúc này rất vững mạnh, bản lĩnh và không thể lay chuyển được. Đó là năng lực của tâm, đó là nguồn sức mạnh và năng lượng. Tâm có sức mạnh tiềm tàng của nó. Đó chính là năng lực và nguồn lực của định (*samādhi*).

Cho đến lúc này, đó cũng chỉ mới là năng lực và sự tinh lọc của cái tâm có được nhờ trạng thái định sâu (*samādhi*). Mức độ định tâm này là mức định thâm sâu tột cùng nhất. Tâm đã đạt đến đỉnh cao của sự định (*samādhi*); đó không phải chỉ là loại định nhất thời. Cho đến lúc này, nếu người tu *bật chuyển* qua thiền quán minh sát (*vipassanā*), thì sự quán sát sẽ không bị gián đoạn, đứt quãng, và đầy trí tuệ minh sát. Hoặc người tu có thể tập trung hết năng lực và dùng nó theo những cách khác nhau; (tùy theo mục đích tu tập của người tu). Ví dụ, sau khi đạt định thâm sâu như vậy, người tu có thể phát triển những năng lực thần thông, biểu diễn những màn kỳ diệu, hoặc có thể dùng những năng lực siêu thường đó làm những việc mình muốn. Những thầy tu và ẩn sĩ thời xưa đã dùng năng lực định để làm nước thần, làm những vòng bùa chú hộ mệnh, làm mê hoặc người khác. Khi đạt đến giai đoạn định sâu này thì có thể làm được

những thứ đó, và có thể mang lại một số ích lợi cho người làm; Nhưng, đó chỉ giống như lợi ích của cồn rượu mà thôi. Uống nó chưa biết có giải sầu được chút nào hay không, nhưng uống vô ta sẽ say xỉn và khổ đau thôi.

Mức độ định ngay chỗ này là điểm nên dừng. Phật đã đạt đến mức định này và Phật đã dừng lại ở đây. Dừng lại ở mức độ định sâu (*samādhi*) này và dùng nó làm nền tảng để thiền quán và minh sát (*vipassanā*). Tuy nhiên, không nhất thiết phải đạt được mức độ định thâm sâu như vậy thì ta mới có khả năng quán sát những thực trạng xung quanh ta; do vậy ta cứ đều đặn quán sát cái tiến trình nhân quả (không cần chờ cho đến khi đạt định rất thâm sâu tuyệt đỉnh). Để làm được điều này, chúng ta tập trung vào sự bình an và sự sáng rõ của cái tâm để phân tích những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, những cảm nhận của thân, những ý nghĩ, và những trạng thái tâm mà chúng ta trải nghiệm. Hãy xem xét những trạng thái và những cảm xúc dù nó tích cực hay tiêu cực, dù nó là tốt hay xấu. Xem xét quán xét tất cả mọi thứ. Cũng giống như có người leo lên cây xoài và rung cây cho trái rụng; ta chỉ việc đứng dưới xem xét từng trái xoài: trái nào hư rục thì ta bỏ, trái nào ngon lành thì ta lấy gom lại. Việc đó không khó khăn mệt sức, bởi ta chỉ đứng dưới nhìn và gom chứ đâu có leo trèo trên đó mà mệt nhọc. Ta chỉ đơn giản đứng dưới, xem xét từng trái xoài và thu gom mang về.

Các thầy có hiểu ý nghĩa ví dụ này không? Mọi thứ trải nghiệm bằng một cái tâm bình an sẽ mang lại sự hiểu biết lớn lao hơn. Chúng ta không còn phóng tâm, tạo tác, diễn dịch này nọ xung quanh điều gì được trải nghiệm. Sự giàu nghèo, vinh nhục, khen chê, sướng khổ cứ xảy ra theo lý của chúng. Và chúng ta cứ bình an. Chúng ta khôn ngoan. Điều đó thực sự đáng vui. Thực là đáng vui khi ta biết sàng lọc và xử lý mọi sự. Những gì thiên hạ gọi là tốt, xấu, thiện,

ác, sợ hãi, khổ, này, nọ, hay bất cứ là gì – tất cả đều được ghi nhận cho lợi lạc của chúng ta. (Miễn sao chúng ta đừng dính chấp theo thứ gì). Giống như có người trèo lên cây xoài đập rung để làm xoài rụng xuống cho chúng ta nhặt lấy vậy. Chúng ta cứ ghi nhận và nhặt lấy những trái xoài ngon mà không sợ hãi gì cả. Có gì ở đó mà ta phải sợ? Giàu nghèo, vinh nhục, khen chê, sợ hãi khổ, và tất cả những thứ khác trên đời cũng đâu hơn gì những trái xoài đang rụng xuống, và chúng ta cứ nhìn những thói tính thế gian đó cũng như ta đứng nhìn những trái xoài đang rớt xuống với một cái tâm tĩnh lặng. Và chúng ta biết những trái nào là tốt, những trái nào là xấu.

### Làm Việc Hợp Theo Lễ Tự Nhiên

Khi chúng ta bắt đầu nắm giữ sự bình an và tĩnh lặng, mà chúng ta phát triển bằng thiền tập, để quán xét mọi thứ, thì trí tuệ sẽ khởi sinh. Đây tôi gọi là trí tuệ minh sát. Đây là *vipassanā*. Đó không phải là thứ được tạo tác hay được chế ra. Nếu chúng ta khôn khéo, trí tuệ minh sát sẽ tự nhiên có và tự phát triển. Chúng ta không cần phải đặt tên dán nhãn cho cái đang diễn ra. Nếu chỉ có một ít trí tuệ minh sát, ta gọi đó là trí tuệ minh sát nhỏ, *vipassanā* nhỏ". Khi sự nhìn rõ (minh sát) tăng lên chút nữa, ta gọi đó là trí tuệ minh sát vừa, *vipassanā* vừa. Nếu sự hiểu biết đã sáng rõ hoàn toàn theo đúng với lẽ thực của Sự Thật, ta gọi đó là trí tuệ minh sát hoàn toàn, hay *vipassanā* rất ráo. Theo cá nhân tôi, tôi thích dùng chữ trí tuệ *paññā* (*bát-nhã*) hơn là chữ trí tuệ *vipassanā* (*minh sát*). Nếu chúng ta nghĩ ta ngồi và thực hành "thiền minh sát", thì điều đó đã gây khó khăn cho ta. (Thực ra chúng ta không thể làm ra hay tạo tác ra minh sát tuệ!). Trí tuệ minh sát phải được tiến triển từ sự bình an và tĩnh lặng. Toàn bộ tiến trình diễn ra một cách hoàn toàn tự nhiên theo đường lối tự nhiên của

nó. Chúng ta không thể chủ động làm ra nó hay thúc ép để có nó.

Phật đã dạy rằng tiến trình đó tự nó chín muồi theo tốc độ của nó. Sau khi đã tu được đến mức này, chúng ta cứ để yên cho nó tự tiến triển tùy theo những khả năng và khuynh hướng tự nhiên của nó, và tùy theo công đức mà chúng ta đã tích lũy được trong quá khứ. Nhưng chúng ta không được bớt nỗ lực trong tu tập. Tiến trình dù nhanh hay chậm, đốn ngộ hay tiệm ngộ gì đó, là nằm ngoài khả năng kiểm soát và ý muốn của chúng ta. Cũng giống như khi trồng cái cây. Cây tự nó biết lớn lên theo tốc độ tự nhiên của nó. Nếu chúng ta muốn nó lớn thật nhanh thì đó chỉ là sự ngu si mà thôi. Nếu chúng ta làm đúng việc của mình, kết quả sớm muộn gì cũng có – cũng giống như việc trồng một cái cây. (Nếu cứ siêng năng tu tập đúng đắn, kết quả sớm muộn gì cũng có, sớm hay muộn còn phụ thuộc vào nhiều căn cơ tự nhiên, khuynh hướng bẩm sinh và công đức trong quá khứ, như đã nói trên). Ví dụ, chúng ta trồng cây ớt. Việc chúng ta cần làm đúng là đào lỗ, gieo hạt, bón phân, tưới nước cho nó và bảo vệ nó khỏi sâu rầy. Ta siêng năng làm đúng công việc vun trồng đó, như vậy là đủ. Ngay chỗ này sẽ có mặt lòng tin. (Làm đúng, tu đúng thì sẽ khởi sinh lòng tin đúng đắn). Dù cây ớt có mọc được hay không, mọc chậm, mọc nhanh, ra trái nhanh hay chậm là còn tùy do nó. Đó không phải việc của ta. Nó đâu mọc theo ý muốn của ta. Chúng ta không thể nắm kéo cho nó lớn cao lên mau, đó không phải cách của tự nhiên. Việc chúng ta làm đúng và đều đặn là tưới nước và chăm bón cho nó. Còn nó lớn lên nhanh chậm và kết quả nhanh chậm là ngoài khả năng và ý muốn của ta. Việc tu tập theo Giáo Pháp cũng như vậy đó, ta nên thực hành theo hướng dẫn của Giáo Pháp, và hãy để cho tâm tự nhiên và thư thả theo đường lối của nó.

Nếu chúng ta chứng đắc giác ngộ trong kiếp này, điều đó quá tốt. Nếu phải chờ đến kiếp sau, điều đó cũng chẳng sao. Miễn sao chúng ta đã có lòng tin và sự cam kết bất thoái chuyển vào Giáo Pháp. Nhanh hay chậm, đốn hay tiệm gì gì đó, là tùy theo những căn cơ bản năng và huynh hướng bẩm sinh, và những công đức tích lũy từ trước đến nay. Tu tập theo hướng này và sự tin tưởng này càng làm cho trái tim và tâm được thư thái. Cũng giống như đi xe ngựa, đừng đẩy xe trước ngựa, hãy ngồi yên chờ ngựa kéo đi. Cũng giống như cày ruộng vậy, đừng đi trước con trâu, phải cầm cày đi sau và để cho trâu kéo. Điều tôi đang nói đây có nghĩa là tâm nó luôn luôn đi trước nó. Nếu người tu muốn có kết quả nhanh là thiếu kiên nhẫn. Đó không phải là cách, dù muốn nhanh cũng đâu được, hay càng nôn nóng thì càng chậm thêm. Đó không phải cách đúng. Đừng có đi trước con trâu. Bạn phải đi *sau* con trâu.

Cũng giống như tiến trình lớn lên của cây ốt. Tưới nước và chăm bón cho nó, nó tự hút chất dinh dưỡng và lớn lên. Khi có kiến hay sâu rầy đến phá, đuổi sâu rầy đi. Chỉ cần làm đúng như vậy thì cây ốt có thể lớn đẹp. Và khi nó đã lớn đẹp, đừng cố ép nó ra hoa kết trái nhanh nhanh theo ý ta. Việc đó đâu phải việc của ta. Cứ nôn nóng chỉ tạo ra khổ đau vô ích. Cứ để yên cho nó tự nở hoa kết quả theo tốc độ của nó. Rồi khi nó ra trái cũng đừng có muốn nó phải chín nhanh để ta có ăn. Đừng có ép hay thúc giục điều gì. Điều đó chỉ gây ra khổ cho mình! Khi hiểu được những ví dụ tự nhiên này, chúng ta hiểu được trách nhiệm chúng ta là gì và những gì không phải là việc của ta. (Cái gì cần tu thì ta làm; những gì không tự nhiên và không nên làm thì đừng làm). Mỗi người có mỗi bổn phận để hoàn thành, bổn phận là phải lo tu tập siêng năng và đúng đắn. Còn việc gì đến sẽ đến. Cái tâm tự hiểu được vai trò của nó phải làm việc gì. Nếu tâm không hiểu được vai trò của nó nên làm gì, thì người tu sẽ suốt ngày



ngồi bên cây ớt thúc ép nó ra trái và chín nhanh. Tâm mình cứ suốt ngày không lo tu mà cứ thúc muốn cây ớt phải lớn nhanh, ra trái nhanh.

Chỗ này không phải ở đâu xa mà ngay trong Diệu Đế thứ hai của Phật: tham muốn dục vọng gây ra khổ. Đó là chân lý về nguyên nhân nguồn gốc của khổ. Nếu chúng ta đã hiểu căn bản về chân lý này, vậy chúng ta thấy rằng việc thúc ép mong muốn có kết quả sớm trong khi tu tập là điều ngu si, bởi nó chỉ tạo ra khổ. Đó là cách sai. Hiểu cách tâm vận hành và buông bỏ nó và để cho mọi sự tự chín muồi tùy theo những căn cơ bẩm sinh, bản năng, và những công đức tích lũy mà chúng ta đã tích lũy trước giờ. Chúng ta cứ tiếp tục làm việc của mình, cứ lo tu đều tu đúng. Đừng lo kết quả có sớm hay trễ. Cho dù phải mất một trăm kiếp hay một ngàn kiếp mới giác ngộ, thì có sao đâu? (Bởi có muốn nhanh hơn cũng đâu làm gì được, mà cứ lo muốn nhanh hơn thì việc tu càng sai lạc và lại càng trễ hơn nhiều). *Dù phải tốn bao nhiêu kiếp, ta cứ giữ việc tu tập với một trái tim thư thái theo bước tu của mình.* Rồi một lúc nào đó, tâm lọt vào dòng thánh đạo (nhập lưu), lúc đó thì không còn lo lắng lo sợ gì nữa. Lúc đó đã vượt qua hết rồi, ta không còn lo về một hành động bất thiện nhỏ nhặt nào nữa. Phật đã nói rằng tâm của một người nhập lưu (*sotāpanna*, Tu-đà-hoàn), tức người đã chứng đắc tầng thánh quả đầu tiên, tâm của người đó đã nhập vào dòng chảy Giáo Pháp hướng về phía giác ngộ hoàn toàn. Những nhập lưu không còn bị rớt vào những cảnh giới thấp xấu khổ đau, không còn rớt vào cảnh giới địa ngục. Làm sao họ có thể rớt vào cảnh giới địa ngục khi tâm của họ đã dẹp bỏ những điều xấu ác bất thiện? Những người đó đã nhìn thấy mối hiểm họa của những hành động (nghiệp) xấu ác. Giờ họ đã nhập lưu thành bậc thánh nhân, giờ bạn có cố ép họ làm hay nói điều gì bất thiện họ cũng không còn khả năng làm nữa, do vậy họ đâu còn cơ hội nào để bị rớt xuống cảnh giới thấp

xấu hay địa ngục nữa. Bởi tâm họ đang trôi chảy theo dòng thánh đạo, dòng chảy của Giáo Pháp.

Một khi người tu đã bước vào dòng thánh đạo, người đó biết những trách nhiệm của mình là gì. Người đó biết mình phải làm gì đúng đắn. Người đó biết phải tu tập ra sao. Người đó biết lúc nào cần nỗ lực cố gắng và lúc nào cần thư thả. Người đó hiểu biết thân và tâm của mình, hiểu biết tiến trình thân và tâm, và biết từ bỏ những gì cần phải được từ bỏ, và liên tục từ bỏ cho đến khi không còn một chút nghi ngờ.

### Thay Đổi Tầm Nhìn

Trong đời tu của tôi, tôi chưa bao giờ cố nắm bắt nhiều đề tài rộng lớn. Chỉ một thôi. Tôi thanh lọc tâm này. Giờ chúng ta nhìn vào thân. Nếu chúng ta bị hấp dẫn bởi một thân thể thì nên phân tách nó. Nhìn kỹ nó: tóc, lông, móng, răng, da.<sup>36</sup> Phật đã dạy chúng ta phải quán xét một cách thấu đáo và lặp đi lặp lại về những bộ phận này của thân. Hình dung (quán tưởng) từng bộ phận riêng, tách chúng ra, lột da từng cái và tìm ra sự thật của từng cái. Đó là cách tu tập. Cứ thiền quán về những bộ phận đó cho đến khi việc thiền quán đó được thiết lập một cách vững chắc và không dao động. Nhìn thấy thân ở mọi người đều như nhau. Ví dụ, khi các tăng sĩ và sa-di đi vô làng khất thực vào buổi sáng, dù gặp ai — dù là tăng hay người dân làng — hãy hình dung người đó là một thân chết, một xác chết đang đi trước mặt mình. Duy trì tập trung vào cái nhận thức này. Đây là cách đưa vào nỗ lực. Cách đó dẫn đến sự chín chắn và phát triển. Khi ta nhìn thấy một phụ nữ đẹp, hãy hình dung đó là một xác chết đang

---

<sup>36</sup> [Tóc, lông, móng, răng, da là năm bộ phận đầu tiên của thân là các đối tượng để quán xét (quán thân) mà các sư thầy thường dạy ngay cho các Tăng ngay sau khi họ mới được thọ giới.]

đi, hình dung cái xác đó đang tan rã và thối rữa. Nhìn thấy thân mọi người ai cũng rồi như vậy. Và đừng để họ đến quá gần ta! Đừng để sự hấp dẫn bề ngoài và sự mê đắm chiếm lấy tâm trí ta. Nếu các thầy nhận thức và quán tưởng được thân của mọi người đang phân hủy và thối rữa, tôi có thể bảo đảm rằng không còn sự mê đắm có mặt bên trong các thầy. Quán xét cho đến khi các thầy chắc chắn về cái mình đang nhìn thấy là gì, cho đến khi nó cụ thể rõ ràng, cho đến khi mình tinh thông về sự thật đó. Dù có tu theo con đường nào các thầy cũng đừng xao lãng. Đặt hết tâm trí vô đó. Mỗi khi nhìn thấy ai thì chẳng khác nào nhìn thấy cái xác chết đang đi, (thân nào rồi cũng chết và mục rữa). Dù đó là nam hay nữ, cứ nhìn đó như xác chết. Và cũng đừng quên nhìn thân mình như xác chết. Cuối cùng tất cả chỉ là vậy, thân nào rồi cũng đến lúc như vậy. Cố tu tập cách này một cách hết sức thấu suốt. Tu tập cho đến khi việc quán thân đó trở thành một phần và hành trang của tâm mình. Tôi hứa điều này sẽ rất vui — nếu các thầy thực sự tu tập nó. Nhưng nếu các thầy chỉ biết điều này qua kinh sách thì sẽ khó tu chỗ này. Các thầy phải tự tu tập để tự mình hiểu biết. Và phải tu tập chỗ này với một sự thành tâm tột cùng. Tu cho đến khi phần tu quán thân này trở thành một phần của mình. Lấy sự chứng ngộ sự thật làm mục tiêu của mình. Nếu các thầy có động cơ là ước muốn vượt qua khổ thì các thầy đang đi đúng đường.

Thời nay có nhiều người dạy về thiền minh sát với rất nhiều kỹ thuật khác nhau. Tôi sẽ nói như vậy: thực hiện thiền minh sát không phải là dễ. Chúng ta không phải chỉ đơn giản nhảy vào thiền. Nó chẳng đi đến đâu nếu chưa có một chuẩn mực cao về đức hạnh. Tự các thầy biết mình về chỗ này. Giới luật đạo đức và các giới hạnh để tu tập là cần thiết, bởi nếu những hành vi, hành động và lời nói của chúng ta chưa hoàn thiện thì chúng ta không thể nào đứng vững trên hai chân. Thiền tập mà thiếu đức hạnh thì chẳng khác

nào cố tình bỏ qua phần căn bản của con đường Đạo. Tương tự, chúng ta thường nghe nói rằng: "Không cần phải tu tập sự định tâm. Cứ bỏ qua thiền định và đi thẳng vào tu thiền minh sát". Những người tu hành chẳng đến đâu thường hay nói như vậy. Họ nói rằng tu không cần phải có giới hạnh. Cũng cố và thanh lọc đức hạnh là một việc làm đầy thử thách, chứ đâu phải chuyện đùa chuyện nhỏ như họ nói. Nếu bỏ qua những giáo lý về đạo đức thì việc đó quá dễ, đúng không? Hễ khi nào gặp khó khăn, chúng ta chỉ việc bỏ qua. Thiệt vậy, mọi người đều thích bỏ qua những khó khăn, ai cũng muốn chọn cách dễ dàng. (Nếu vậy ai tu không được?).

Trước kia tôi gặp một Tỳ kheo, thầy ấy nói thầy ấy là một thiền giả đích thực. Thầy ấy xin phép ở lại đây với tôi và hỏi về thời biểu tu tập và các quy tắc trong chùa. Tôi nói với thầy ấy rằng trong chùa này chúng tôi sống theo Giới Luật Tăng đoàn, đó là những điều giới của Phật, và nếu thầy ấy muốn ở đây tu thầy ấy phải từ bỏ những thứ như tiền bạc, của cải riêng. Thầy ấy nói rằng việc tu hành của mình là "không ràng buộc với tất cả những quy ước truyền thống". Tôi nói với thầy ấy tôi không hiểu thầy ấy đang nói gì. Thầy ấy nói rằng: "Hay cứ để con ở lại đây, con vẫn giữ tiền bạc nhưng con không dính vào nó. Tiền bạc chỉ là quy ước thôi mà". Thầy ấy thiệt đang nói lảm cẩm. Thực ra thầy ấy lười biếng không muốn tuân theo Giới Luật. Thiệt là khó, nhưng tôi phải nói với thầy ấy: "Nếu thầy ăn muối và có thể chân thật nói rằng nó không mặn, thì tôi sẽ nghiêm túc nhận thầy ở lại. Nếu thầy nói muối không mặn, tôi sẽ đưa một bao muối cho thầy ăn thoải mái. Cứ thử đi. Nó có mặn không? 'Không ràng buộc với quy ước' đâu phải chỉ bằng cách nói khôn lanh dễ dàng như vậy. Nếu thầy cứ nói kiểu này, tôi không thể ở cùng thầy". Vậy là thầy ấy bỏ đi.

Chúng ta phải cố gắng duy trì việc tu tập giới đức hạnh. Người xuất gia phải tu tập bằng giới luật thiền môn và thử nghiệm giới tu khổ hạnh [hạnh đầu-đà, *dhutanga*]<sup>37</sup>. Còn những Phật tử tại gia thì tuân giữ năm giới hạnh căn bản. Cố gắng tu sửa để đạt đến sự hoàn thiện trong hành động và lời nói. Chúng ta nên tu dưỡng điều tốt thiện hết khả năng của mình, và tu sống thiện lành theo đó.

Khi bắt đầu tu tập sự tĩnh lặng (thiền định), đừng cố một hai lần rồi bỏ ngang vì thấy tâm không được tĩnh lặng. Làm vậy là sai. Làm vậy là không đúng. Ta cần phải tu tập trong một thời gian lâu. Tại sao phải tốn nhiều thời gian như vậy? Hãy nghĩ về điều đó. Đã bao nhiêu năm chúng ta đã để tâm lang thang bất định? Đã bao nhiêu năm ta có tu tập định tâm lần nào đâu? Đã bao nhiêu năm, hễ khi nào tâm lồi chúng ta đi đâu thì ta chỉ biết chạy theo nó khắp nơi. Giờ để làm yên lặng cái tâm lăng xăng đó, đưa nó đến ngưng nghỉ, làm cho nó tĩnh tại, thì một vài tháng thiền tập đầu là cái đỉnh gì. Hãy nghĩ về điều này.

Khi chúng ta quyết tu tập cái tâm để nó bình yên trong mọi tình cảnh thì hãy hiểu rằng, do lúc đầu những cảm xúc ô nhiễm xuất hiện, nên tâm không được bình an. Nó sẽ bị xao lãng và khó kiểm soát. Tại sao? Bởi vì vẫn còn dục vọng. Chúng ta không muốn tâm chúng ta nghĩ suy. Chúng ta không muốn có những trạng thái hay cảm xúc làm xao lãng. Muốn cũng là một dạng của dục vọng. Không muốn cũng là một dạng của dục vọng. Muốn, muốn không, hay không muốn đều là tham dục. Không muốn là dục vọng, đó là dục vọng để không có. Khi ta càng muốn không trải nghiệm hay không có điều gì, thì ta càng mời gọi và đẩy chúng vào. "Tôi

---

<sup>37</sup> [Như đã giải thích trong cách chú thích trước đây, giới khổ hạnh gồm 13 điều giới giúp người tu tu tập tính biết hài lòng, sự từ bỏ, và sức chịu khó để tu tập].

không muốn những điều này, sao chúng cứ đến hoài vậy? Tôi muốn nó không như vậy, sao nó cứ như vậy?". Đó, ngay chỗ đó ta dính. Ta muốn mọi thứ phải có mặt theo một cách nào đó, đó là do ta chưa hiểu cái tâm của mình. Điều này có thể mất rất nhiều thời gian trước khi chúng ta nhận ra rằng, muốn vậy muốn vậy là sai lầm. Cuối cùng, khi chúng ta nhìn thấy rõ ràng, chúng ta có thể nói rằng: "Ôi, những thứ đó xảy đến là do ta mời gọi chúng chứ ai".

Tham muốn trải nghiệm điều gì, tham muốn được bình an, tham muốn không bị xao lãng và động vọng — tất cả đều là dục vọng. Hoàn toàn là dục vọng. Nhưng không sao. Cứ tu tập. Khi nào trải nghiệm một trạng thái hay một cảm xúc, hãy xem xét nó dựa theo ba tính chất "vô thường, khổ và vô ngã", và thả chúng vào trong ba đặc tính đó. Rồi suy xét và điều tra: những cảm xúc ô nhiễm này thường đi kèm với sự nghĩ suy phóng túng này nọ. Khi có một trạng thái thì sự nghĩ lăng xăng đi sau nó. Sự nghĩ suy và trí tuệ là hai thứ khác nhau. Sự nghĩ suy chỉ là phản ứng và chạy theo những trạng thái của ta, và kéo theo nó cho đến bất tận. Nhưng trí tuệ thì khác, khi có trí tuệ hoạt động, nó sẽ mang tâm đến chỗ tĩnh tại. Tâm sẽ dừng lại và không còn chạy nhảy đi đâu nữa. Chỉ còn lại sự biết và ghi nhận cái đang được trải nghiệm: Biết cái gì? Biết rõ khi trạng thái này có mặt, tâm là như vậy; khi trạng thái kia có mặt, tâm là như vậy. Chúng ta duy trì cái "sự biết". Cuối cùng, điều gì đến sẽ đến đối với người tu. Đến lúc rồi ta cũng biết được: "A, tất cả mọi sự nghĩ đó, mọi sự lăng xăng búa xua đó trong tâm, mọi sự lo nghĩ và phỏng đoán đó — tất cả chỉ là những thứ vô danh vô nghĩa. Tất cả chúng đều là vô thường, khổ, và không phải là ta hay của ta nào cả". Thả tất cả chúng vào một trong ba cái đặc tính bao-trùm đó, và dập tắt không cho khởi lên lại. Ta cắt đứt chúng tận gốc rễ. Sau đó khi ta ngồi thiền lại, nó vẫn

khởi lên lại. Hãy cứ tiếp tục quan sát chúng. Theo dõi chúng sát sao.

Cũng giống như chăn trâu. Có người nông dân, có ruộng lúa, và có con trâu. Trâu thì thích ăn lúa, đúng không? Tâm chúng ta giống như con trâu. Những trạng thái ô nhiễm thì giống ruộng lúa hấp dẫn. Sự-biết là người nông dân. Việc tu theo Giáo Pháp cũng giống như vậy. Tự mình so sánh rồi sẽ thấy và nhớ (niệm). Khi chăn trâu, ta thả nó đi ăn tự do, nhưng ta luôn để mắt đến nó. Nếu nó đi lảng qua hay quay đầu về phía lúa, ta la lên. Khi trâu nghe tiếng la, nó quay lại ăn cỏ. Nhưng ta không được mất chú ý, không được xao lãng hay quên mất con trâu đang làm gì. Nếu gặp con trâu bướng bỉnh khó trị, ta phải dùng roi quất mạnh vào lưng nó. Vậy sau đó nó không dám bég mảng qua ruộng lúa. Nhưng đừng có lẩn ra làm một giấc ngon lành; nếu ta ngủ quên, khi thức dậy đám lúa chắc không còn nữa. Việc tu tập cũng giống như vậy: ta phải luôn quan sát cái tâm của ta; sự-biết luôn huấn luyện cái tâm.

"Ai biết quan sát cái tâm mình thì tránh được cạm bẫy của Ma Vương".<sup>38</sup> Và, cái sự biết này cũng chính là cái tâm. Vậy ai là người quan sát cái tâm? Chỗ này rất dễ làm chúng ta khó hiểu và bối rối. Tâm là một thứ, sự-biết là một thứ khác; nhưng sự-biết xuất phát từ chính cái tâm. Vậy biết cái tâm có nghĩa là gì? Nó là gì khi gặp những trạng thái và cảm xúc? Nó là gì nếu không có những cảm xúc ô nhiễm này nọ? Cái biết được những thứ đó là gì thì được gọi là cái-biết hay "sự-biết". Sự-biết theo dõi cái tâm, và từ cái sự biết này sinh ra trí tuệ. Cái tâm bình thường luôn nghĩ suy và bị dính theo những cảm xúc này nọ liên tục — rõ ràng giống như con trâu. Nó có bég mảng qua lại, ta phải luôn để mắt theo dõi nó.

---

<sup>38</sup> [Ma Vương (*Mara*) là hình tượng nhân cách hóa trong Phật giáo, chỉ những thứ cản trở người tu tu tập và đi đến giác ngộ.]

Nếu nó bước qua ruộng lúa, la lên. Nếu nó không nghe, lấy roi quất nó. Đó là cách đập ngay tham dục của nó.

Tu tập cái tâm cũng không khác. Khi tâm trải nghiệm một cảm xúc và cứ dính theo đó, công việc của sự-biết là dạy dỗ cái tâm. Xem xét trạng thái đó để coi đó là tốt hay xấu. Giải thích cho tâm hiểu cách lý nhân-quả hoạt động. Và khi tâm gặp cái gì nó cho là đáng quý và bám dính theo đó, sự-biết phải tiếp tục dạy cho tâm hiểu lý nhân quả, cho đến khi tâm hiểu được (trí tuệ) và dẹp bỏ thứ đó qua một bên. Điều này dẫn đến sự bình an của tâm. Sau khi tìm thấy rằng tất cả những gì tâm cố nắm giữ và tham đắm đều là những thứ không đáng có, toàn là những thứ tự trong bản chất là bất toại nguyện, nhờ đó tâm dừng lại, không còn phóng theo những thứ đó. Nó không còn màng đến những thứ đó nữa. Dẹp bỏ dục vọng của tâm với một sự quyết tâm. Thách đấu với nó đến tận gốc rễ của nó, cho đến khi những giáo lý (của Phật) thấm sâu vào trong trái tim. Đó là cách chúng ta huấn luyện cái tâm.

Từ lúc tôi rút vô rừng để tu thiền, tôi đã tập luyện như vậy. Khi tôi dạy những học trò của tôi tu tập, tôi cũng dạy họ tu như vậy. Bởi vì tôi muốn họ nhìn thấy sự thật, chứ không phải chỉ biết những điều trong kinh sách. Tôi muốn họ nhìn thấy tâm của họ đã được giải thoát khỏi những nghĩ suy đầy khái niệm hay chưa. Khi nào có sự giải thoát, ta biết; và khi nào chưa có sự giải thoát, thì phải tiếp tục quán xét cái tiến trình nhân quả diễn biến ra sao từ sự này đến sự khác. Quán sát cho đến khi các thầy biết rõ và hiểu rõ về nó một cách thấu suốt. Khi một sự việc khởi sinh được soi chiếu bằng trí tuệ thì nó sẽ tự nó tan diệt. Khi có sự gì khởi sinh khi đang tu tập và ta bị kẹt ở đó, hãy quán xét điều tra về nó là gì. Đừng bao giờ bỏ lơ hay bỏ qua nó, cứ tiếp tục điều tra cho đến khi tự nó phai biến. Cứ liên tục điều tra ngay chỗ này. Cá nhân



tôi, đây là cách tôi tiếp cận việc tu tập, bởi Phật đã dạy rằng chúng ta phải tự mình thấy biết cho chính mình. Tất cả những bậc tu hành đều tự mình thấy biết sự thật. Các thầy cũng phải tự khám phá để tự mình thấy biết từ trong tận trái tim mình. Tự mình thấy biết.

Nếu các thầy tự tin vào những điều mình thấy biết và tin tưởng vào chính mình, thì dù ai nói ngã nói nghiêng hay chỉ trích gì gì, các thầy vẫn bình tâm thư thái. Tại sao? Vì các thầy tự biết rõ chính mình. Nếu có ai khen nịnh các thầy, nhưng các thầy tự biết mình không phải được như vậy, vậy các thầy có tin lời khen đó không? Dĩ nhiên không. Các thầy cứ tiếp tục việc tu tập của mình. Nếu ai không tự tin vào chính mình thì khi có ai khen ngợi, họ sẽ thấy khoái sướng và tin ngay lời khen đó, và đó là vọng tưởng. Tương tự, nếu có ai chê trách mình, hãy nhìn lại và xem xét mình: "Không, điều họ nói là không đúng. Họ quy kết mình như vậy, nhưng mình không phải vậy. Lời họ nói là không đúng". Nếu đã biết nhìn lại mình và hiểu được như vậy, sao còn phải đi bực tức giận hờn với họ làm chi nữa? Lời họ nói là không đúng, ta biết rõ còn chấp làm chi nữa. Nhưng nếu ta còn nhiều sai lỗi thiếu sót đúng như lời họ nói, thì họ đã đúng. Trong trường hợp đó họ đã đúng, ta cũng đâu có lý gì phải đi bực tức giận hờn với họ? Nếu các thầy biết nghĩ theo hai chiều tích cực như vậy, cuộc sống sẽ thực sự dễ dàng và không còn phiền não gì nữa. Chẳng điều gì xảy ra là sai cả. Mọi thứ đều là Giáo Pháp. Đó là cách tôi đã tu tập mình.

### **Bước Theo Con Đường Trung Đạo**

Đó là con đường ngắn nhất và trực chỉ nhất. Các thầy cứ đến và tranh luận đủ thứ với tôi về Giáo Pháp, nhưng tôi sẽ không tham gia. Thay vì tranh luận qua lại, tôi chỉ đưa ra một số điều suy xét để các thầy tự đi quán chiếu về chúng. Mong các thầy hãy ghi nhớ rằng, Phật đã dạy: hãy buông bỏ

tất cả. Buông bỏ tất cả với sự-biết và sự tỉnh-giác. Nếu không có sự biết và sự tỉnh giác thì sự buông bỏ đó cũng chẳng khác sự bỏ bơ của con trâu con bò. (Sự buông bỏ bằng sự thấy biết và tỉnh giác là sự buông bỏ của người tỉnh thức. Đó là sự buông bỏ nhờ hiểu biết và trí tuệ). Nếu không đưa hết tâm và trái tim vào sự buông bỏ, thì sự buông bỏ đó là chưa phải. Ta buông bỏ bởi ta hiểu biết rõ sự thật do quy ước. Sự buông bỏ này là sự không-còn-dính-chấp, sự không còn ràng buộc. Phật đã nói trước rằng, lúc mới tu tập, chúng ta tu học rất siêng năng, phát triển nhiều điều thiện lành, và rồi chúng ta bị dính chấp ràng buộc với nhiều thứ. Chúng ta dính chấp vào Phật (tôn thờ, dựa hết vào Phật). Dính chấp vào Giáo Pháp (bám theo kinh điển, dựa vào sự hiểu biết, lý luận từ kinh điển). Dính chấp vào Tăng đoàn (dựa vào các sư thầy, tôn sùng các sư thầy, bắt chước làm theo cách đi cách đứng cách nói của sư thầy). Đó là những dính chấp và ràng buộc quá chắc chắn và sâu nặng. Đó là điều Phật đã biết và nói trước cho chúng ta. Dính chấp với tất cả lòng thành và sự kiên định, và dính chặt đến mức như vậy là khó khăn cho việc tự thân tu tập.

(Có người trong thời gian tu học và ngưỡng mộ vị sư thầy nào đó, khi vị sư thầy đó làm gì sai hay nói gì sai, người đó cũng thấy đúng. Ngày đêm người đó cứ nói, làm, đi, đứng... sao cho giống hệt thầy. Ai nói về sư thầy khác thì người đó liền bỏ đi, giống như chỉ có vị thầy của mình là số một, là như người được Phật bổ xứ vậy. Và còn rất rất nhiều sự dính chặt như vậy. Họ dính chặt vào thầy, vào chùa, vào Phật đến nỗi họ quên mất mình. Họ quên luôn cả lời Phật dạy rằng tu là tu sửa chính mình, tu là tự tu tập cái tâm của mình đâu phải tu như vị sư thầy, tu vì cái chùa, hay tu cho Phật).

Trong phần suy tìm của tôi, tôi đã cố thực tập gần như hết mọi cách quán xét. Tôi hy sinh đời mình cho Giáo Pháp, bởi tôi có lòng tin chắc về hiện thực kết quả giác ngộ và có lòng tin vào con đường Đạo dẫn đến đó, dù lâu hay mau, tôi vẫn tin tiến trình 'có tu tập thì có kết quả'. Những điều đó là có thực, có sự giác ngộ và có con đường dẫn đến đó theo lý nhân quả, như Đức Phật đã nói. Nhưng để đi đến giác ngộ chúng ta cần phải tu tập, cần phải tu tập đúng đắn. Phải thúc đẩy bản thân mình tu hết sức mình, tu hết giới hạn khả năng của mình. Phải cần có sự can đảm để tu tập, để suy xét, và để thay đổi một cách căn bản thiết thực. Phải có lòng can đảm để thực sự thực hiện những việc tu tập cần chí can đảm. Và làm theo cách nào? Đó là huấn luyện cái tâm này. Những ý nghĩ trong cái đầu phàm trần của chúng ta cứ xúi chúng ta đi theo một hướng, nhưng Phật thì chỉ chúng ta đi về hướng khác. Tại sao cần phải tu luyện? Bởi cái tâm đang bị đóng bọc bởi một lớp ô nhiễm dày đặc. Đó là tình trạng của một cái tâm chưa được tu sửa huấn luyện để thay đổi và chuyển hóa. Cái tâm phàm trần lúc đó là không đáng tin cậy, do vậy đừng tin gì vào nó. Làm sao ta có thể tin vào một cái tâm thiếu sự trong sạch và rõ sáng như vậy? Làm sao ta có thể tin vào cái màn đêm tâm tối khi ta đâu thấy gì phía sau nó. Do vậy nên Phật đã dạy đừng tin vào cái tâm còn ô nhiễm. Ban đầu tâm chỉ là tay sai của những thói ô nhiễm, nhưng nó đi chung với đám ô nhiễm đó lâu ngày tâm cũng trở thành chính sự ô nhiễm. Do đó Phật đã dạy chúng ta đừng tin vào tâm mình.

Nếu chúng ta nhìn kỹ vào những thanh quy về tu tập trong chùa này, chúng ta sẽ thấy toàn bộ những quy tắc đó đều vì mục đích tu tập cái tâm. Và mỗi khi chúng ta tu tập cái tâm, chúng ta cảm thấy bực bội và khó chịu, thấy bị chúng quản chế. Ngay khi cảm thấy bực bội và khó chịu, chúng ta bắt đầu than vãn: "Người ơi, tu kiểu này thực sự

khó quá! Không thể nào làm được". Nhưng Phật không nghĩ như vậy. Phật coi mỗi lần tu tập tạo ra sự nóng bức bức bội và cộ sát khó chịu như vậy là chúng ta đang tu đúng đường. (Vì chuyện tu tập là đi ngược lại với thói tâm, đi ngược lại với ý muốn trước giờ của mình, cho nên nó gây ra khó chịu và bức bội). Nhưng chúng ta lại không nghĩ vậy như Phật. Chúng ta lại nghĩ rằng chắc tu vậy là sai rồi, bởi vậy mới làm ta khó chịu và bức tâm. Đây là sự hiểu lầm, và sự hiểu lầm này làm cho việc tu trở thành thứ gì đó rất gian truân, đầy ải. Vào lúc mới tu, chúng ta thấy khó chịu, bức tâm, bức mình nên chúng ta nghĩ mình tu sai chỗ, sai cách. Mọi người đều muốn cảm thấy tốt, nhưng ít ai quan tâm đến việc điều đó là đúng hay sai. Khi chúng ta đi ngược lại với những thói tâm ô nhiễm và thách đấu với dục vọng thường ngày của chúng ta, thì dĩ nhiên chúng ta cảm thấy khó chịu và khổ mình rồi. Chúng ta thấy bức bội, thấy khó chịu và bị bó buộc, nên chúng ta bỏ cuộc. Chúng ta nghĩ mình đang tu sai chỗ, sai cách, sai đường. (Ta nghĩ tu là nhàn sướng chứ sao tu mà khổ như vậy). Phật thì nói vậy mới là tu, tu như vậy là đang đi đúng đường. Chúng ta đang đối mặt với những thói tâm ô nhiễm, và chính chúng nó là thứ đang nổi bức, nổi nóng và khó chịu. Nhưng chúng ta cứ nghĩ lầm chính chúng ta nổi bức và khó chịu. Phật đã chỉ ra chính những thói tâm ô nhiễm đó bị 'làm ngược' nên chúng bức bội, khó chịu. Ai mà chẳng bị như vậy, khi những thói tâm của chúng ta bị 'làm ngược', chúng sẽ bức mình và nổi sùng lên. (Ví dụ, thói tâm thích nhàn hạ hưởng thụ nay bị những thanh quy tu tập trong nhà chùa bắt làm ngược lại, bắt phải chịu khó thức khuya dậy sớm, bắt ăn uống chừng mực, mỗi ngày một bữa... thì sao nó không bức mình và thấy khó chịu cho được). Ai cũng phản ứng vậy thôi, đó là chuyện bình thường, nhưng chúng ta đang đi đúng con đường, đó là đi ngược lại những thói tâm cố hữu từ hồi nào giờ của chúng ta.

Do vậy, việc tu tập theo Giáo Pháp rất đòi hỏi sự chịu khó. Người ta thường không biết suy xét rõ ràng. Thường thì họ lạc đường vì thích nhàn hạ sung sướng hoặc vì thích hành xác khổ hạnh. Họ bị dính kẹt trong hai cực đoan đó. Một mặt họ muốn chịu lòng cái tâm chạy theo khoái lạc trần đời. Khi thấy thích làm gì họ làm đó. Họ thích hưởng thụ, thích ngồi chỗ mát mẻ, êm ái. Họ thích nằm dài thỏa thích. Bất cứ điều gì họ làm họ cũng tìm cách làm dễ dàng, nhẹ nhàng và thoải mái nhất. Đó là sự chạy theo khoái lạc: chạy theo những cảm giác tốt sướng. Nếu cứ thích sướng khoái như vậy, tu biết chừng nào mới tiến?

Khi chúng ta không có được tiện nghi, khoái lạc và cảm giác tốt, thì ta cảm thấy khó chịu. Chúng ta bực bội, bực mình, bực tức và thấy khổ vì điều đó. Nhiều người chọn cách này để chịu khổ để diệt bỏ con đường khoái lạc. Đây cũng là sự sai lầm. Đây cũng là sự đi lệch lạc khỏi con đường Đạo, lệch theo hướng hành xác khổ hạnh. Đây không phải là con đường bình an của bậc tu hành đi tìm sự bình an, không phải cách của người tĩnh lặng. Phật đã khuyên dạy đừng đi lệch theo cực đoan chạy theo khoái lạc và cũng đừng đi theo cực đoan hành xác khổ hạnh. Khi nào có sướng, chỉ cần biết nó là vậy, biết với một sự tỉnh giác. Khi nào có khổ, chỉ cần tỉnh giác biết đó là khổ. Khi trải nghiệm sự sân giận, ác cảm, khó chịu, chúng ta biết nó là vậy, và biết rõ nếu chúng ta chạy theo những cảm giác đó là không theo đúng theo bước chân của Phật. Đó không phải là con đường của những người đi tìm sự bình an, đó chỉ là con đường của những người phạm phu trong làng, trong chợ. Người tu hành bình an thì không bước đi theo những con đường phạm trần đó. Người tu hành bình an đi thẳng xuống con đường trung đạo, không bước trái chạy theo khoái lạc giác quan, cũng bước phải dẫn thân vào vũng lầy hành xác khổ hạnh. Đó mới là con đường tu đúng đắn.

Nếu các thầy chọn con đường tu tập theo tăng đoàn, các thầy phải giữ chắc đi theo con đường Trung Đạo. Nói vậy là lý thuyết, chứ thực hành thì mỗi giây phút phải tự mình giữ mình không chạy theo khoái lạc giác quan cũng không theo sự hành xác để duy tâm. Không chạy theo sướng hay khổ. Nhưng, sướng khổ cứ bu quanh ta và đá ta qua lại như một trái banh. Chúng ta cứ như cái con lắc trong chuông, bị chuông đánh qua đánh lại liên tục. Con đường Trung Đạo có nghĩa thực dụng là buông bỏ sướng và khổ, không dính chấp theo bên nào, cứ nhắm giữ mà đi một cách tự tại, đó cách thực hành đúng đắn.

Đừng chạy theo dục vọng, khi dục vọng được sướng khởi lên và ta không thỏa mãn nó, ta cảm thấy khổ đau ngay thôi.

Đi theo con đường Trung Đạo của Phật là khó và gian nan. Chỉ có hai cực đoan là sướng và khổ, tốt và xấu. Nếu chúng ta cứ tin theo chúng, ta làm theo lời chúng. Nếu chúng ta thấy bực tức với ai, ta cứ muốn kiếm cây kiếm gậy đánh cho được kẻ đó. Ta không biết lẽ phải và không có sự nhẫn nhục chịu đựng. Khi ta yêu thương ai, ta muốn chạm người đó từ đầu đến chân. Khi ghét là ghét đến cùng, khi thương là thương đến cùng. Đúng không?. Đó là hai phía lạc khỏi lần giữa của trung đạo. Đó không phải đường Phật đã chỉ. Giáo lý của Phật là tu tập dần dần buông bỏ tất cả những cực đoan quá thích và quá ghét đó. Sự tu tập của Phật là để thoát ra khỏi những thói tâm đối đãi của thế gian, thoát ra khỏi sự hiện hữu thế tục, thoát ra khỏi tái sinh, khỏi sinh tử-- đó là một con đường thoát khỏi mọi sự trở thành, nghiệp hữu, sự sinh thành, sướng, khổ, tốt, xấu, thiện và ác.

Những người có dục vọng tham muốn được sống thì không nhìn thấy cái hay của lần tìm đường trung đạo. Họ cứ đi lệch khỏi Con Đường, họ lạng qua bờ phải của sướng, rồi

lạng ngang qua tim đường qua bờ trái của khổ, bất toại nguyện và khó chịu. Họ cứ lác lư qua lại như con lác, họ cứ chạy theo hình chữ chi, băng qua băng lại, nhưng chẳng bao giờ giữ theo hướng tim đường ở giữa. Tim đường ở giữa là hướng đi an toàn, nhưng họ không nhìn thấy, họ cứ lạng trái, lạng phải. Khi khổ chạy qua sướng, hết sướng chạy qua khổ. Hết sinh đến tử, hết tử đến sinh. Họ không thích đi theo hướng tim đường là cái hướng không sinh không tử. Họ không thích trung đạo, không thích đi thẳng tim đường. Họ cứ muốn bỏ nhà chạy xuống đồi cho chó cắn, hoặc chạy lên đồi cho rắn cắn. Đó chính là sự hiện hữu, là sự sống thế tục.

Nhân loại không nhìn thấy chỗ giải thoát khỏi sinh tử khổ đau: chỗ không sinh không tử. Tâm con người còn ngu mờ nên không nhìn thấy cái lằn giữa của trung đạo, nên họ cứ lạng qua và lạng lại mà không bao giờ ở lại giữa tâm đường. Con đường Trung Đạo do Phật đã bước đi, đó là con đường tu tập đúng đắn, vượt ra khỏi sinh và tử. Tâm không còn đối đãi tốt xấu, thiện ác; và tâm như vậy là được giải thoát. Đây là con đường của các bậc sa-môn bình an. Nếu chúng ta không bước theo con đường đó, chúng ta đâu bao giờ trở thành một sa-môn bình an. Ta không bước theo họ, sự bình an sẽ chẳng có cơ hội đơm hoa kết quả. Bởi vì còn sinh và còn tử. Con đường của Phật là không còn sinh tử. Không còn cao thấp. Không còn sướng khổ. Không còn tốt xấu. Không còn thiện ác. Không còn đối đãi. Đây là con đường chánh đạo. Đây là con đường để đi đến sự bình an và tĩnh tại. Nó bình an, không còn dấu vết của sướng khổ, vui buồn. Đó là cách-đi và mục-tiêu của việc tu hành. Khi trải nghiệm được sự không còn đối đãi, tâm có thể dừng lại. Nó có thể dừng nghĩ suy nghi vấn. Không còn nhu cầu gì để đi tìm câu trả lời. Ngay đó! Đó là tại sao Phật đã nói rằng Giáo Pháp là để cho người có trí tự mình thấy biết. Không còn phải thắc mắc hay hỏi ai nữa. Lúc đó chúng ta sẽ tự mình hiểu biết một

cách rõ ràng mà không còn một dấu vết nghi ngờ, mọi sự thực đúng là như vậy, đúng như cách Phật đã nói chúng là như vậy.

### Tu Tập Hết Mình

Vậy đó, tôi kể vài chuyện ngắn gọn về cách tôi đã tu. Tôi không có nhiều trí thức. Ngày xưa tôi cũng không được học hành gì nhiều. Giờ cái tôi học là trái tim này và tâm này của tôi, và tôi học theo một cách tự nhiên thông qua thực nghiệm, thông qua rút kinh nghiệm từ những chỗ tu đúng, tu sai. Khi tôi thấy thích điều gì, tôi xem xét coi điều gì đang xảy ra và nó sẽ dẫn đến đâu. Rõ ràng tôi thấy nó lôi tôi đi xa đến chỗ khổ đau. Việc tu của tôi là quan sát chính bản thân mình. Khi sự hiểu biết và sự nhìn thấy rõ ràng (minh sát) càng được sâu sắc hơn, tôi càng đi đến biết rõ về chính mình hơn.

Tu với một sự tận tâm bất thối chuyên! Nếu muốn tu tập Giáo Pháp, thì các thầy phải bỏ bớt nghĩ suy. Nếu khi thiền tập các thầy thấy mình đang cố tu để đắc đạt kết quả gì gì đó, thì tốt hơn nên dừng lại. Mỗi khi nào tâm được tĩnh lặng và bình an, ta liền đọc thoại: "Nó đó! Phải đó là vậy không? Ta đạt đến tầng thiền rồi phải không?", nếu nghĩ vậy thì dừng ngay. (Bạn đang tu với vọng tưởng và tham dục). Quơ hết mọi ý nghĩ phân tích và suy lý đó, gói nó lại và nhét xuống ngực. Đừng bao giờ lôi nó ra để lý sự, suy lý gì gì nữa. Đó không phải là loại hiểu biết dùng để thâm nhập vào trong tâm. Đó là những loại hiểu biết khác, đó là những hiểu biết trí thức, suy lý, bề ngoài.

Khi hiện thực của điều gì được nhìn thấy, nó không phải giống như đã được mô tả trong kinh sách. Ví dụ, khi ta viết về "*tham*", tham dục, nhục dục, dục vọng khoái lạc giác quan, thì những chữ viết đó không thể nào chuyển tải hết ý nghĩa của thực tại của tính tham đó trong tâm. Chữ "*sân*"



cũng vậy, đó chỉ là danh từ chung ta viết để cố miêu tả những thói tâm ô nhiễm nặng đô thứ hai bên trong tâm thôi. Chữ sân ta viết trên bảng đen, nhưng thực sự chúng ta trải nghiệm sân ra sao thì không thể giống y như nhau. Chúng ta thậm chí không kịp đọc những chữ viết đó khi tâm đang sân giận, điên tiết.

Chỗ này là chỗ cực kỳ quan trọng. Những giáo lý là đúng, nhưng điều cốt lõi là phải biết đưa giáo lý đó vào trong tim mình. Nó phải được nội tâm hóa. Nếu Giáo Pháp không được đưa vào trái tim thì nó sẽ không được biết một cách thực thụ. Nó sẽ không được thấy một cách thực thụ. Tôi cũng vậy. Tôi không học rộng về kinh điển, nhưng tôi chỉ học đủ căn bản để thi qua kỳ thi sát hạch giáo lý Phật giáo. Một ngày kia tôi có duyên được nghe bài giảng pháp từ một thiền sư. Khi tôi nghe, một vài ý nghĩ thiếu tôn trọng đã khởi lên. Lúc đó tôi chưa biết cách lắng nghe Giáo Pháp. Tôi chẳng hiểu vị thiền sư lang thang đó đang nói gì. Ông ta đang nói như thể giáo lý đó có từ kinh nghiệm trực tiếp của ông ta vậy, cứ như ông ta là đại diện cho sự thật vậy. Bởi vậy nên tôi không hoàn toàn tin.

Thời gian trôi qua, tôi đạt được ít nhiều trải nghiệm ban đầu, tôi đã tự mình nhìn thấy sự thật cho chính mình, đó là những sự thật mà vị thiền sư kia đã nói trước đó. Tôi hiểu được cách hiểu biết. Sau hiểu biết thì trí tuệ theo sau ngay tại đó. Giáo Pháp đã bén rễ từ trong tâm và trái tim của tôi. Thật lâu, rất lâu sau đó tôi mới nhận thấy được những điều vị thiền sư đó đã nói là nói từ sự tự thân thấy biết của mình. Giáo Pháp vị ấy đã giảng là đúng trực tiếp từ sự trải nghiệm của chính vị ấy, không phải từ kinh sách. Vị ấy nói theo sự hiểu biết và trí tuệ nhìn thấy của chính mình. Khi tôi tự mình bước đi trên con đường Đạo, tôi đã gặp lại mọi điều mà vị

thiền sư đó đã mô tả trước đó, và tôi phải thừa nhận rằng vị ấy đã nói đúng. Vậy đó, tôi tiếp tục tu và khám phá như vậy.

Hãy cố gắng tranh thủ mọi cơ hội để đưa nỗ lực vào sự tu tập. *Dù tu có được bình an hay không, đừng nghĩ gì lúc này. Ưu tiên hàng đầu là phải nỗ lực tu hành, phải chuyển động bánh xe tu tập và tạo ra những nhân cho kết quả giải thoát sau này.* Nếu bạn làm đúng việc tu tập, bạn không cần phải lo lắng về kết quả. Đừng lo lắng tại sao ta vẫn chưa chứng đắc kết quả này nọ. Lo lắng là bất an, là không bình an. Thử nghĩ, nếu bạn không lo tu tập đúng đắn thì lấy gì mà trông đợi kết quả? Chỉ có người biết tu biết khám phá thì mới có thể tìm thấy kết quả. Chỉ có người tự ăn mới tự mình biết no. Mọi thứ xung quanh đều đánh lừa chúng ta. Đúng không, nhận biết lẽ thật này cho đến mười lần cũng không thừa. Mọi thứ xung quanh đều đánh lừa chúng ta. Cũng một 'sự cụ' đó cứ đánh lừa và giả dối với ta hoài hoài. Nếu chúng ta biết ổng đang nói dối, điều đó không tệ, nhưng cũng có thể phải rất lâu sau đó ta mới nhận ra ổng nói dối. Cũng một ông bạn cũ cứ đánh lừa ta hoài từ trước đến giờ. Mọi thứ xung quanh ta nhìn thấy hàng ngày cứ luôn đánh lừa ta.

Tu tập theo Giáo Pháp có nghĩa là củng cố đức hạnh (giới), phát triển định lực (định) và tu dưỡng trí tuệ (tuệ) trong tâm ta. Tưởng niệm và quán chiếu về Tam Bảo: Phật, Pháp, Tăng. Buông bỏ tất cả mọi thứ, không ngoại lệ thứ gì. Những hành động của chúng ta là nguyên nhân và điều kiện [nhân và duyên] sẽ kết thành trái quả ngay trong kiếp sống này. Do vậy, hãy nỗ lực tu với sự thành tâm.

Ngay cả khi ngồi trên ghế chúng ta vẫn có thể tập trung sự chú tâm. Ngay lúc mới tu, chúng ta không cần phải chú tâm đến nhiều thứ-- chỉ cần chú tâm vào hơi thở. Nếu chúng ta thích, chúng ta có thể niệm chữ "*Buddha*" [*Đức Phật*], hay "*Dhamma*" [*Giáo Pháp*], hay "*Sangha*" [*Tăng đoàn*]

theo nhịp hơi thở theo ý chúng ta. Khi tập trung chú tâm, nhất quyết *đừng* kiểm soát hơi thở. Cứ để hơi thở tự nó thở tự nhiên. Nếu hơi thở có vẻ chậm mệt hay khó chịu thì đó là do ta đang tiếp cận nó không đúng cách. Khi nào chúng ta còn chưa thấy thoải mái dễ chịu với hơi thở, nó cứ luôn lúc quá ngắn, lúc quá dài, hoặc lúc sâu lúc cạn, lúc nhẹ lúc nặng. Tuy nhiên, khi ta chúng ta thư giãn với hơi thở, chúng ta sẽ thấy dễ chịu và thoải mái, dễ ý thức rõ từng hơi thở vào và hơi thở ra, thì lúc đó chúng ta đã theo được hơi thở. Nếu chúng ta không làm đúng, chúng ta sẽ lạc mất hơi thở. Nếu điều đó xảy ra, tốt hơn nên ngừng lại chốc lát, và tập trung sự chú tâm trở lại.

Nếu trong khi thiền các thầy tự nhiên trải nghiệm những hiện tượng thần thông siêu thường, hoặc thấy tâm bùng sáng và phát sáng, hoặc thấy hình ảnh nơi thiên cung cõi trời, vân vân, lúc đó không cần phải sợ hãi hay sợ hãi gì hết. Cứ đơn thuần tỉnh giác biết những gì mình đang trải nghiệm, và cứ tiếp tục thiền. Nhiều lúc, hơi thở có thể như chậm lại hoặc như ngừng thở luôn. Có cảm nhận rằng hơi thở dường như biến mất và người tu có thể sợ hãi hay sợ hãi về điều đó. Các thầy có thể chỉ nghĩ rằng hơi thở đã ngừng thở. Thực ra hơi thở vẫn còn đó, nhưng nó hoạt động ở một mức độ vi tế nhẹ tênh hơn lúc bình thường. Cứ từ từ rồi hơi thở sẽ tự nó trở lại như bình thường.

Ngay từ đầu, chỉ cần tập trung vào việc làm cho tâm được tĩnh lặng và bình an. Dù đang ngồi trên ghế, đang lái xe, đang ngồi trên thuyền, hoặc đang làm gì đó, lúc nào rảnh tay ngồi yên thì các thầy nên biết cách thiền ngay. Khi bước lên tàu lửa vừa ngồi xuống, hãy tranh thủ đưa tâm vào trạng thái bình lặng. Dù đang ở đâu, các thầy vẫn có thể tranh thủ ngồi thiền. Khi đã đạt đến thói quen và mức độ thiền tập như vậy, thì coi như các thầy đã quen thuộc với con đường Đạo.

Rồi sau đó bắt đầu tập điều tra, suy xét. Vận dụng năng lực của cái tâm đang được bình an đó để điều tra tìm hiểu cái mình đang trải nghiệm. Có lúc, đó là cái bạn nhìn thấy; có lúc đó là cái bạn nghe thấy, hoặc ngửi thấy, hoặc nếm thấy, hoặc cảm thấy bằng thân (chạm thấy), hoặc nghĩ hay cảm thấy trong tâm. Bất cứ trải nghiệm giác quan nào có mặt—dù ta thích hay không thích—cứ lấy nó để quán xét. Cứ đơn thuần tìm hiểu và biết cái mình đang trải nghiệm. Đừng phóng tác ý nghĩa hay chủ quan diễn dịch về những đối tượng giác quan đó—những đối tượng giác quan đó là để chúng ta quán xét và biết về nó, chứ không phải để chúng ta suy diễn hay phản ứng này nọ theo nó. Nếu cái đó tốt, chỉ cần biết nó tốt. Nếu cái đó là xấu, chỉ cần biết là nó xấu. Đó chỉ là thực tại quy ước, thực tại của sự sống thế gian. Dù tốt hay xấu, tất cả chỉ là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Tất cả đều tùy thuộc phát sinh và giả tạm, duyên sinh và có rồi mất. Chẳng có thứ gì trong đó đáng để ta nắm giữ hay dính theo nó. Nếu các thầy duy trì cách tu tập với sự bình an và quán xét như vậy, trí tuệ hiểu biết sẽ tự động khởi sinh lên thôi. Tất cả mọi thứ được cảm nhận và trải nghiệm qua các giác quan đều rớt vào ba cái lỗ sâu là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Tất cả không ngoài ba đặc tính bao trùm đó của mọi sự sống. Ngay chỗ này chính là thiền minh sát (*vipassanā*). Tâm đã được bình an, và hễ khi có trạng thái ô nhiễm nào nổi lên trong tâm, thì ta giục nó vào ba cái lỗ rác đó, (giống như người ở trên nhà cao tầng quăng bịch rác vào ống đổ rác để nó rớt xuống thùng rác dưới đất để người ta chở đi bỏ vĩnh viễn). Khi có trải nghiệm nào hay nhận thức (niệm, vọng tưởng) nào khởi lên, dẹp bỏ nó ngay, bởi nó chắc chắn là vô thường, khổ, và chẳng là gì cả. Đây là chỗ cốt lõi của thiền minh sát (*vipassanā*): giục bỏ, dẹp bỏ tất cả mọi thứ vào ba lỗ rác “vô thường, bất toại nguyện (khô), và vô ngã”. Tốt, sướng, xấu, kinh khủng, ghê tởm, hay bất cứ là gì, giục

bỏ hết xuống hố rác. Không bao lâu sau đó, sự hiểu biết và trí tuệ minh sát sẽ nổi lên ngay chính giữa đồng rác bao trùm của của ba đặc tính đó—đó là trí tuệ mới hé lên, như ánh sáng hừng đông mới hé sáng mờ mờ ở nơi chân trời xa. Ở giai đoạn ban đầu này, trí tuệ vẫn còn yếu và mới hé, nhưng chính lúc này các thầy phải duy trì sự tu tập một cách đều đặn, kiên định. Chỗ này thực tế, nhưng khó diễn đạt bằng lời; nhưng ví dụ thì rất dễ: cũng giống như có người muốn biết nhiều về tôi, thì người đó đến đây ở đều đặn và thường xuyên, rồi dần dần sẽ biết rõ về tôi. Cứ tu và duy trì trạng thái hé mở trí tuệ đó, dần dần trí tuệ siêu việt hơn sẽ tự khởi sinh và sáng bừng hơn trong tâm bạn. Lý tu chỗ này là vậy. Sự đều đặn và kiên định.

### **Tôn Trọng Truyền Thống, Truyền Thừa**

*Thời chúng ta bắt đầu thiền tập là thời cao đẹp nhất của đời người. Thiền để hiểu biết, thiền để buông bỏ, thiền để từ bỏ, và để được bình an.*

Tôi đã từng là một tu sĩ lang thang. Tôi đi bộ trên chân trần đến gặp các sư thầy và tìm nơi ẩn dật để tu. Lúc đó tôi chẳng bao giờ đi dạo quanh làng xóm hay phố thị để giảng pháp giảng đạo gì cả. Tôi chỉ lo đi tìm nơi để lắng nghe giáo pháp do những vị thiền sư bậc chân tu lúc đó giảng dạy. Tôi không đi đến đâu để dạy ai cả. Tôi lắng nghe tất cả mọi lời khuyên dạy họ nói cho ra. Ngay cả những điều những tu sĩ trẻ măng hoặc các chú tiểu cố nói với tôi về Giáo Pháp, tôi cũng lắng nghe một cách kiên nhẫn. Tuy nhiên, ít khi nào tôi nhảy vào lý luận hay phân giải với nhau về Giáo Pháp. Tôi chẳng thấy có ích gì nếu cứ nhào vô bàn thảo lý sự về giáo lý cho hết giờ hết ngày. Có giáo lý nào tôi đã chấp nhận thì tôi đi thẳng vào đó, đi thẳng vào ngay chỗ chúng chỉ ra sự từ bỏ và sự buông bỏ. Bất cứ điều gì tôi làm, tôi làm vì sự từ bỏ và sự buông bỏ. Tôi tu tập mọi thứ vì mục đích hướng đến sự từ

bỏ và sự buông bỏ. Chúng ta không cần phải trở thành chuyên gia về kinh điển. Chúng ta đang già đi sau mỗi ngày trôi qua, và mỗi ngày chúng ta cứ chụp lấy vọng tưởng, bỏ quên mất sự thực. Tu tập theo Giáo Pháp là điều khác hẳn với việc học Giáo Pháp. Học giáo lý là một chuyện, thực hành nó là chuyện khác.

Tôi không chê bất kỳ dạng nào trong đa dạng những kiểu cách và kỹ thuật thiền tập đang có khắp nơi. Chừng nào chúng ta hiểu đúng mục đích và ý nghĩ thực thụ của các pháp môn đó, thì chúng cũng không sai. Tuy nhiên, nếu chúng ta tự nhận mình là một thiền nhân Phật giáo mà chúng ta không tuân thủ nghiêm túc theo tinh thần của giới luật tăng đoàn (*Vinaya*) thì, theo tôi, sẽ không thành công gì đâu. Tại sao? Bởi làm vậy chúng ta đã cố bỏ qua phần sống động nhất của con đường Đạo. Bỏ qua phần nào trong Giới, Định, Tuệ thì cũng không đi đến đâu. Một số người khuyên các thầy đừng dính vào sự tĩnh lặng có được từ thiền định (*samatha*): "Đừng dừng đến thiền định; cứ tiến thẳng đến tiền minh sát (*vipassanā*), cứ tiến thẳng đến trí tuệ và minh sát tuệ". Tôi không nghĩ vậy, có lẽ không có con đường đó, bởi nếu chúng ta cố đi tắt để tu thẳng thiền minh sát, chúng ta sẽ thấy không thể nào đi đến đích một cách thành công.

Đừng bỏ cách tu và những kỹ thuật thiền mà những vị thiền sư lỗi lạc của phái Thiền Trong Rừng ở xứ này đã truyền dạy, đó là những vị thầy như sư Ajahn Sao, Ajahn Mun, Ajahn Taungrut, và Ajahn Upali. Họ đã tự mình dày công tu tập và chỉ lại cho chúng ta; con đường tu của họ rõ ràng là đáng tin cậy và đúng thực — nếu chúng ta biết tu và chịu tu đúng theo cách họ đã tu và chỉ lại. Nếu chúng ta bước theo những bước chân của họ, chúng ta sẽ đạt đến trí tuệ minh sát đích thực để soi chiếu vào bên trong chúng ta. Ajahn Sao luôn hoàn thiện tuyệt vời về mặt đức hạnh. Thầy

ấy chủ trương chúng ta không được lơ là chút nào về phần giới hạnh. Nếu những sư thầy kiệt xuất của phái Thiền Trong Rừng khuyên dạy chúng ta tu thiền và tuân giữ giới luật tăng đoàn theo hướng nào đó, thì chúng ta nên kính trọng và tu đúng theo lời họ khuyên dạy. Điều gì họ dạy chúng ta nên làm, chúng ta nên làm theo. Nếu điều gì họ dạy chúng ta phải bỏ bởi nó sai lạc, thì chúng ta nên bỏ. Chúng ta tu theo họ với một lòng tin vào họ. Chúng ta tu theo họ với hết mực sự thành tâm và kiên định. Chúng ta tu cho đến khi tự mình nhìn thấy Giáo Pháp trong tâm chúng ta, cho đến khi chúng ta là một với Giáo Pháp. Đó là điều các Thiền Sư của nhánh Thiền Trong Rừng đã dạy. Những đệ tử bao đời đã tỏ lòng kính trọng và mến phục sâu sắc đối với họ, bởi vì sao, bởi vì những vị đệ tử đã tu theo lời họ và đã nhìn thấy những vị thầy đã nhìn thấy.

Hãy thử tu. Hãy thử tu theo lời tôi mới nói. Nếu các thầy thực sự tu theo đường này, các thầy sẽ nhìn thấy Giáo Pháp, trở thành là Giáo Pháp. Nếu các thầy thực sự tiến hành việc tìm kiếm, đâu có gì cản trở các thầy đâu? *Những ô nhiễm trong tâm sẽ bị đánh bại nếu các thầy biết tiếp cận chúng với một chiến lược đúng đắn: hãy làm người biết từ bỏ, hãy làm người biết tiết kiệm lời nói, làm người biết hài lòng với sự thiếu ít tiện nghi (tri túc), và hãy làm người dẹp bỏ tất cả mọi quan điểm và ý kiến (tà kiến, ý kiến, thành kiến, tư kiến...) xuất phát từ tính tự ta và tự đại của mình.* Làm vậy, rồi các thầy sẽ trở thành người có khả năng kiên nhẫn lắng nghe lời của người khác nói, ngay cả khi điều họ đang nói là sai. Các thầy cũng có khả năng kiên nhẫn lắng nghe người khác nói khi họ đang nói đúng. Hãy xem xét chính bản thân mình theo cách như vậy. Tôi bảo đảm với các thầy, cách này là có thể làm được, có thể thành công, nếu các thầy chịu khó thực tập. Tuy nhiên, những học giả thường ít khi đi đến áp dụng giáo lý vào thực hành; họ học kinh điển chứ ít chịu tu. Cũng có một số chịu tu thiệt, nhưng rất hiếm.

Thiệt là uổng và đáng buồn. Sự thật các thầy đã cất công đi xa đến đây để thăm chùa là rất đáng khen ngợi. Điều đó cho thấy nội lực bên trong của các thầy. Một số chùa chiền chỉ dạy khuyến dạy về giáo lý. Các tu sĩ cứ học và học suốt ngày đêm, không bao giờ ngừng, chẳng bao giờ dừng lại chỗ cần phải dừng. Họ cứ lu bu học chữ "bình an". Nhưng nếu biết ngừng lại và tĩnh tại thì ta mới có thể khám phá điều chân thực giá trị. Đó là cách các thầy nên tìm kiếm. Sự tìm kiếm đó mới thực sự có giá trị và hoàn toàn tĩnh tại, bất động. Cách đó mới đi thẳng vào những điều mình đang đọc từ sách. Nếu các học giả không chịu thiên tập thì sự hiểu biết thực sự của họ là rất ít ỏi. Một khi họ đã đưa các giáo lý vào thực hành, thì những điều họ đã học sẽ trở thành sống động và rõ sáng.

Do vậy hãy bắt đầu thực tập! Hãy phát triển loại hiểu biết có được từ thực hành. Hãy thử vào tu trong rừng và hãy đến ở trong những túp lều nhỏ bé ở đây để tu tập. Thử thực tập một thời gian và tự mình thử nghiệm coi nó có thực sự có giá trị nhiều hơn bao nhiêu lần so với việc đọc sách suông. Rồi lúc đó các thầy có thể tự mình luận giải với chính mình. Khi ta đang quán sát cái tâm, nó giống như đang buông bỏ và an nghỉ trong một trạng thái tự nhiên vậy. Khi những thứ lăng xăng và động vọng dưới dạng những ý nghĩ và khái niệm khởi lên từ trạng thái tĩnh tại tự nhiên của tâm, thì tiến trình điều kiện (tác động, duyên tác) của hành tạo tác (*sankhāra*) đang được vận động. Hãy cẩn thận và để mắt đến tiến trình điều kiện (duyên tác) này. Khi tâm chuyển động và nó bị thúc đẩy ra khỏi trạng thái tĩnh tại tự nhiên của nó, thì việc tu tập không còn đi đúng đường. Tâm đã ra khỏi trạng thái tĩnh tạo tự nhiên và chạy theo khoái sướng hoặc dẫn thân vào hành khổ. Ngay chỗ đó. Ngay chỗ đó làm sinh ra một mê trận chằng chịt vô số những sự tạo tác của tâm. Nếu trạng thái tâm đang tốt, nó tạo ra những điều kiện duyên tác tốt, tích cực. Nếu tâm đang trong trạng thái xấu, sự tạo tác



của nó là xấu, tiêu cực. Những điều xấu tốt này đều xuất phát từ cái tâm của chúng ta.

Tôi muốn nói với các thầy rằng, quán sát sâu sát về cái tâm của mình là một điều rất hay, rất thú vị. Tôi có thể nói về một đề tài duy nhất này suốt ngày mà không thấy chán. Khi ta có thể hiểu biết được những cách hành xử của tâm, ta sẽ thấy được cách tiến trình này vận hành và cách nó liên tục đi qua trong tiến trình bị 'tẩy nã' bởi những thứ ô nhiễm của tâm. (Cứ giống như từng sợi vải của muôn vàn sợi vải lần lượt bị thấm nhuộm khi miếng vải đi qua chỗ thuốc màu vậy). Tôi nhìn thấy tâm hình như chỉ như là một điểm duy nhất. Những trạng thái tâm lý (tâm sở) là những khách khứa đến thăm cái điểm duy nhất này. Có lúc người này đến gọi, có lúc người khác đến thăm. Giống như tất cả họ cứ đến một điểm trung tâm của lũ khách. Các thầy hãy huấn luyện cái tâm quán sát và biết tất cả những khách khứa (tâm sở) đó bằng đôi mắt của sự tỉnh giác tỉnh thức. (Quán sát liên tục và khách quan như cách người gác gian ngồi quán sát chỗ ra vào, hoặc quán sát màn hình máy quay hình vậy). Đây là chính là cách chúng ta chăm nom và coi sóc trái tim và cái tâm của mình. Khi có một khách đến gần, chúng ta vẫy tay kêu họ biến đi chỗ khác. Nếu chúng ta thường trực quán sát và không cho ai bước vào, thì làm sao họ vào ngồi bên trong nhà được? Cứ dành hết thời gian ngồi quán sát ngay một điểm này. (Đó là quán sát trực tiếp ngay cái tâm mình. Khi có hiện tượng tâm (tâm sở) xảy đến, đánh đuổi chúng đi; khi có nhận thức này nọ (niệm, vọng tưởng) khởi lên, dẹp bỏ nó ngay).

Đây chính là loại tỉnh giác vững chắc và bất lay chuyển của Đức Phật; loại tỉnh giác dùng để quán sát và phòng hộ cái tâm. Các thầy đang ngồi ở đây. Từ lúc chui ra khỏi bào thai, từng mọi khách khứa đều đến gọi thăm ngay

tại chỗ này. Dù đến ít hay đến nhiều, tất cả họ đều đến ngay tại điểm này. Đức Phật biết tất cả họ, sự tỉnh giác của Phật ngồi ngay đó một mình, vững chắc và bất lay động. Khách khứa khắp nơi (ô nhiễm) cứ tìm đến gây tác động, tạo tác, điều kiện và làm lay động chao đảo cái tâm bằng nhiều nhiều cách khác nhau. Khi chúng có thể làm cho tâm dính vào những mớ lằng xằng đủ các loại của chúng, lúc đó những trạng thái tâm lý (tâm sở) khởi sinh lên. Dù những mớ lằng xằng đó là gì, dù vấn đề tác động của chúng là gì, hễ khi nào những thứ khách khứa đó có vẻ đang dẫn dắt tâm này nọ, ta cứ quên mặc nó ngay – chẳng hại gì hết. Ngay khi có khách đến thăm, cứ đơn giản biết khách đó. Biết xong quên mặc họ đi. Một khi họ bước vào, họ nhìn thấy chỉ có một chỗ ngồi duy nhất, và khi nào ta còn đang ngồi ghế đó, thì họ chẳng bao giờ có chỗ nào để ngồi trong đó. (Không để tâm đến khách, không nể mặt vị khách nào hết, không nhường chỗ cho ai hết; không để cho bất cứ thứ gì có thể ở lại hay trụ lại bên trong cái tâm). Mấy loại khách khứa đó nghĩ họ đi đến đây để nhiều chuyện, tán gẫu, chọc gheo, nhưng lần này họ thấy chẳng có chỗ nào để họ ngồi lê đôi mách. Họ sẽ bỏ đi, vì bị bỏ mặc, vì bị đuổi khéo. Lần sau họ lại kéo đến cũng thấy không có cái ghế nào trong nhà để ngồi. Đám nhiều chuyện đó cứ muốn kéo đến bao nhiêu lần kệ mặc họ, hễ khi nào họ kéo đến họ lại thấy chỉ có duy nhất một chỗ ngồi và duy nhất một tay gác gian đang ngồi như trời trồng ngay tại chỗ ngồi duy nhất đó và quan sát họ. Ta không hề nhúc nhích chút nào, ta ngồi yên trên chiếc ghế duy nhất đó. Các bạn nghĩ những khách đó sẽ tiếp tục tới lui trong bao lâu nữa? Còn bao nhiêu khách khứa đó sẽ đến nữa và ta còn phải liên tục ngồi một mình quan sát ngay tại chỗ duy nhất đó? Mọi người và mọi thứ và mọi sự mà bạn đã từng biết kể từ sau ra đời trải nghiệm thế giới này, tất cả họ đều sẽ đến thăm. Ta cứ đơn thuần ngồi quan sát và tỉnh giác ngay tại chỗ đó là đủ,

chỉ cần làm như vậy là đủ để nhìn thấy Giáo Pháp một cách toàn diện. Ta cứ luận lẽ, quan sát và quán xét với chính mình.

Đây cũng là cách chúng ta đang nói bàn về Giáo Pháp. Tôi không biết cách nói sao cho khác, không biết nói gì khác. Tôi có thể tiếp tục nói giảng theo kiểu này, có thể nói thêm nhiều hơn nữa cho các thầy, nhưng rốt cuộc đây cũng chỉ là việc nói và nghe. Tôi muốn khuyên các thầy hãy thực sự đi thực hành, thực sự đi thiền tập thì mới thấy biết thực thụ.

### **Nắm Vững Về Thiền Tập**

Nếu tự mình nhìn, mình sẽ tự mình gặp một số trải nghiệm. Có một con đường Đạo hướng dẫn và chỉ hướng cho ta đi. Khi các thầy bước đi, nhiều tình huống đổi thay thì các thầy phải biết cách tiếp cận để xử lý những vấn đề khó khổ khởi sinh. Có thể phải mất rất lâu trước khi các thầy có thể nhìn thấy rõ ràng một cái cột biển báo chỉ đường. Nếu các thầy bước đi theo con đường Đạo mà tôi đã đi, chuyển đi của các thầy sẽ diễn ra bên trong tâm của các thầy. Nếu không phải vậy, các thầy sẽ gặp rất nhiều chướng ngại khó khăn.

Cũng giống như việc nghe một âm thanh. Sự nghe là một chuyện, âm thanh là một chuyện, và chúng ta tỉnh giác ý thức rõ hai thứ nhưng không ghép hai sự kiện đó như một. Chúng ta dựa vào tự nhiên cung cấp những nguyên liệu để chúng ta điều tra tìm thấy Sự Thật. Cuối cùng tâm tự nó phân tách và phân loại những hiện tượng. Nói đơn giản và thực tế hơn, tâm không tham gia hay dính vào những thứ đó. Khi tâm nhận lấy âm thanh, ta nên quán sát điều gì xảy ra trong trái tim và tâm của chúng ta. Liệu trái tim và tâm của ta có bị tác động, có bị cuốn hút, hay bị dính theo âm thanh đó hay không? Tâm và trái tim có bị kích thích khi nghe âm thanh đó không? Ít nhất ta cũng biết được điều đó. Đến khi

một âm thanh đến tai ta, nó không quấy nhiễu cái tâm. Ngay tại đây, chúng ta ghi nhận những thứ đó ngay đây chứ không phải từ xa. Ngay cả khi chúng ta muốn chạy trốn khỏi âm thanh đó, chúng ta cũng không trốn được. Cách trốn thoát có thể làm được là thông qua việc tu tập cái tâm để cho nó không động vọng khi đối diện với âm thanh đó. Cứ mặc kệ âm thanh đó. Những âm thanh chúng ta buông bỏ, chúng ta vẫn còn nghe chúng. Chúng ta nghe nhưng chúng ta đã buông bỏ nó, bởi chúng ta đã mặc kệ nó rồi. Không phải rằng chúng ta phải cố sức phân tách sự nghe và âm thanh ra khỏi nhau. Nó tự tách ra một cách tự động nhờ sự dẹp bỏ và buông bỏ. Ngay cả khi lúc đó chúng ta muốn dính theo âm thanh đó, tâm cũng không hề dính theo. Bởi tâm đã buông bỏ và dẹp bỏ, nên tự động nó không còn dính theo âm thanh đó nữa. Bởi khi chúng ta đã hiểu biết bản chất đích thực của những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, và tất cả những thứ khác, và tâm nhìn thấy trí tuệ minh sát rõ sáng, thì tất cả mọi thứ được cảm nhận sẽ tự động rớt ngay xuống cái hố mênh mông của ba đặc tính bao trùm vũ trụ [vô thường, khổ, vô ngã], không loại trừ thứ gì.

Mỗi khi ta nghe một âm thanh, âm thanh đó sẽ được hiểu biết theo phạm quy của những đặc tính bao trùm thế gian đó. Khi có sự tiếp xúc cảm nhận ở tai thì ta nghe âm thanh, nhưng như là ta không nghe. (Nghe mà không chấp gì nó, nghe mà không dính gì theo nó, nghe với sự buông bỏ). Không phải nghe như không nghe thấy gì có nghĩa là tâm không còn hoạt động. Sự chú tâm chánh niệm và cái tâm đơn quyện và hợp nhất với nhau để quán sát lẫn nhau liên tục xuyên suốt không một chút sai sót. Khi tâm đã được tu tập đến trình độ này thì dù con đường hay cách tu nào chúng ta chọn để đi, chúng ta cũng sẽ tu theo kiểu điều tra quán sát để tìm hiểu và tìm thấy sự thật. Chúng ta sẽ luôn tu dưỡng việc điều tra phân tích các hiện tượng—đây là một trong những

yếu tố (giúp) giác ngộ, và sự điều tra phân tích đó (trạch pháp) sẽ tiếp tục tiến triển theo cái đà của chính nó.

Thảo luận Giáo Pháp với chính mình. Tháo gỡ và bung thả mọi cảm giác, trí nhớ, nhận thức, suy nghĩ, ý hành, và tâm thức. Không có gì có thể đụng đến chúng khi chúng tiếp tục tự vận hành theo đường lối riêng của chúng. Đối với những người đã biết nắm vững cái tâm, tiến trình quán xét và điều tra này tự trôi chảy một cách tự động. Lúc này không cần thiết phải điều khiển nó theo ý mình. Dù tâm có thiên (ngã, hướng) về mảng (vấn đề, phạm vi) nào đi nữa, sự quán xét sẽ lập tức có mặt theo sát một cách nhạy bén.

Khi người tu đã tu tập được đến trình độ này, nhiều lợi ích phụ cũng tự nhiên có được. Ví dụ như khi ngủ, người ấy không còn những tật ngủ ngáy, không còn lăn lộn trở mình như trước đó. Ngay cả khi người ấy ngủ say sưa, khi thức dậy không bị ngái ngủ hay như như. Tu được đến lúc đó, chúng ta luôn tỉnh thức, cứ như ta luôn luôn thức chứ không ngủ vậy. Tôi từng bị tật ngủ ngáy, nhưng khi tâm luôn duy trì tỉnh thức thì tật ngáy đó không còn. Làm sao chúng ta có thể ngáy trong khi tâm mình luôn tỉnh thức? Lúc đó ta ngủ chỉ là thân ngừng lại và nghỉ ngủ; chứ tâm thì vẫn tỉnh thức. Tâm tỉnh thức cả ngày và đêm, suốt hai mươi bốn giờ. Đây chính là loại tỉnh giác tinh khiết và cao sâu của Đức Phật: là cái Người Biết, Người Tỉnh Giác, Người Hạnh Phúc, Người Tỏa Sáng. Sự tỉnh giác sáng rõ này không bao giờ ngủ. Năng lượng của nó tự duy trì, và nó chẳng bao giờ mờ tối hay ngái ngủ. Đến giai đoạn này, người tu có thể đi liên tục hai, ba ngày mà không cần ngừng nghỉ. Lúc này, khi nào thân bắt đầu có dấu hiệu kiệt sức, chúng ta ngồi xuống thiền và chỉ cần sau năm hay mười phút ta sẽ đạt định thâm sâu. Khi chúng ta thoát ra khỏi trạng thái định sâu đó, chúng ta cảm thấy tươi mới, khỏe khoắn và đầy năng lượng tái tạo,

giống như chúng ta mới ngủ sâu nguyên một đêm vậy. Nếu chúng ta vượt qua (không còn) nhiều sự quan tâm lo lắng đối với thân, thì việc ngủ nghỉ không còn nhiều quan trọng nữa. Lúc này, chúng ta vẫn còn chăm sóc thân bằng những cách đúng đắn (như ăn uống, tắm rửa, thuốc thang...), nhưng chúng ta không còn lo âu khổ đau về tình trạng thể chất của thân nữa. Chúng ta chấp nhận nhìn nó đi theo những quy luật tự nhiên của nó. Chúng ta không còn khiến hay chỉ bảo thân thể phải như này như nọ. Nó tự chỉ bảo nó. Dường như có ai đó đang thúc giục chúng ta, thúc bách chúng ta phải nỗ lực tinh tấn hơn nữa. Ngay cả khi ta thấy lười biếng, dường như luôn có giọng nói nào đó bên trong thúc đẩy chúng ta siêng năng tinh tấn. Sự đình trệ lúc này khó có thể xảy ra, bởi sự nỗ lực và tinh tấn đã hợp thành một cái đà mạnh mẽ khó dừng lại được. Giống như những nguồn nước chảy nhanh đang hợp lại thành dòng chảy mạnh thì khó mà dừng lại hay chảy ì ạch. Các thầy hãy tu và tự mình kiểm nghiệm thấy chỗ này. Các thầy đã học và nghiên cứu kinh sách từ lâu rồi. Giờ là đến lúc các thầy hãy học và nghiên cứu chính bản thân mình.

Vào lúc bắt đầu bước vào tu tập, sự tách ly hay ẩn dật là cần thiết quan trọng. Khi các thầy sống một mình ở nơi ẩn lánh các thầy sẽ tưởng nhớ đến lời của ngài Xá-Lợi-Phất: "Sự sống tách ly về thân là nhân duyên làm khởi sinh sự tách ly về tâm, đó là những trạng thái định sâu (*samādhi*) thoát khỏi tiếp xúc giác quan với cảnh trần bên ngoài. Đến lượt nó, sự tách ly của tâm là một nhân duyên dẫn đến sự tách ly khỏi những ô nhiễm của tâm, dẫn đến giác ngộ". Và, như vậy đó nhưng vẫn có nhiều người cho rằng sự tách ly ẩn dật là không cần thiết quan trọng. Họ lý sự như vậy: "Nếu tâm của bạn bình an, thì nó không quan trọng bạn đang ở đâu". Điều đó là đúng, không sai; nhưng nó đúng chỗ khác, nó đúng đối với người đã thực sự bình an. Còn trong những giai đoạn

mới tu tập, khi người tu còn chưa được chút bình an nào, thì sự tách ly về thân ở một môi trường ẩn dật hay tĩnh mịch là điều cần có trước tiên. Ngay từ hôm nay, hoặc ít lâu sau, hãy tìm một nơi như nghĩa trang vắng vẻ gần khu rừng núi, cách xa làng mạc phố xá. Thử nghiệm sự sống một mình coi thử. Hoặc có thể tìm một đỉnh núi cao vót hoang vu và đáng sợ. Lên đó sống một mình, được không? Các thầy sẽ có nhiều điều thú vị trong suốt đêm dài ở đó. Chỉ có như vậy, chỉ có trải nghiệm sống một mình như vậy, các thầy mới tự mình biết. Thậm chí bản thân tôi trước đây cũng từng cho rằng việc sống tách ly ẩn dật là không cần thiết. Đó là tôi nghĩ vậy, nhưng sau đó tôi đã thực sự đến sống tu ở nơi hẻo lánh tách ly một mình, tôi mới suy xét quán chiếu lại những lời Phật đã dạy. Đức Thế Tôn đã khích lệ các đệ tử đến sống tu ở những nơi hẻo lánh, tách ly khỏi đời sống xã hội. Ngay từ đầu, việc sống tách ly về thân sẽ tạo nên nền tảng giúp tạo ra sự tách ly về tâm; và sự tách ly về tâm này sẽ giúp tạo ra sự tách ly khỏi những ô nhiễm. (Thân lánh trần sẽ giúp tâm cũng lánh trần; tâm lánh trần giúp nó lánh xa trần cảnh và nhiều ô nhiễm).

Ví dụ, nếu bạn là Phật tử tại gia sống với gia đình và nhà cửa. Làm sao bạn có sự tách ly ẩn dật nào? Khi vừa quay về nhà, vừa bước vào bạn đã gặp phải đủ chuyện sinh sống, phức tạp. Điều này là không có được sự tách ly thân. Do vậy, nếu bạn bỏ trốn đi tham dự một khóa tu ở một nơi xa lánh, môi trường ở đó khác hẳn, như vậy mới có thể bắt đầu tu được. Cần phải hiểu rõ tầm quan trọng của việc sống tách ly thân và sống một mình ở một nơi nào đó trong giai đoạn đầu tu tập. Làm như vậy trước, rồi sau đó mới đi tìm thiền sư hướng dẫn thiền tập cho mình. Vị thầy sẽ hướng dẫn, khuyên dạy, và chỉ ra những chỗ các thầy còn hiểu sai, bởi vì rõ ràng thường những chỗ chúng ta sai là những chỗ ta nghĩ mình nghĩ đúng. Vị thầy bậc chân tu sẽ chỉ ra đúng những chỗ ta hiểu sai, chỗ sai là chỗ ta thường cho là đúng chắc. Sau

khi vị thầy giảng giải, ta sẽ hiểu được chỗ sai; ngay đó chúng ta mới có thể nhìn ra chỗ chúng ta sai mà chúng ta cứ nghĩ là mình đúng.

Từ chỗ tôi nghe được, có một số học giả Phật giáo luôn nghiên cứu và tìm tòi trong kinh điển. Chẳng có lý do gì chúng ta không nghiên cứu, suy nghiệm. Lúc khi cần học hỏi kinh sách, chúng ta mở kinh sách học theo kiểu đó. Nhưng đã đến lúc chúng ta phải thực hành, đã đến lúc phải cầm võ khí và xông vào chiến trận, thì lúc đó chúng ta phải xông vào chiến đấu, phải làm thiệt chứ không phải theo cách của sách vở, lý thuyết. Khi đã lao vào trận chiến thì phải chiến đấu thiệt với trận chiến của mình, không phải chiến đấu theo những gì đọc được từ sách vở. Nếu chiến đấu bằng những lý thuyết sách vở thì ta sẽ thua các đối thủ. Đã là chiến sĩ thì chiến đấu bằng sự nhiệt huyết và thành tâm, là chiến đấu thiệt theo kiểu thiệt, vượt khỏi lý thuyết sách vở. Đó là cách chúng ta bước vào tu, tu thiệt. Những lời kinh Phật trong kinh điển chỉ là những hướng dẫn lý thuyết và những tấm gương để chúng ta noi theo. Việc học kinh học sách đôi khi dẫn đến sự ỷ y, bất cần, coi thường thực tế. Thực tế mới là điều cần phải tu.

Con đường tu của các Thiên Sư nhánh Thiên Trong Rừng này là con đường từ bỏ. Trên con đường Đạo này chỉ có sự từ bỏ. Chúng ta nhổ sạch tận gốc những quan điểm xuất phát từ 'cái ta', từ sự tự ta tự đại. Chúng ta nhổ tận gốc cái cốt lõi của cái quan niệm và cảm nhận về một 'cái ta', nhổ sạch ngã chấp. Tôi bảo đảm rằng, cách tu này sẽ thách thức các thầy đến tận xương tủy; nhưng dù có khó khăn, dù có tu nổi hay không, các thầy đừng vứt bỏ những vị Thiên Sư Trong Rừng và những giáo lý của những vị ấy. Nếu không có sự hướng dẫn đúng đắn, cái tâm và sự định tâm (*samādhi*) sẽ rất dễ lẫn lộn, mù mờ, lằm lằm. Những thứ không nên xảy



ra sẽ bắt đầu xảy ra. Tôi đã luôn luôn tiếp cận những hiện tượng đó với một sự cẩn thận và kỹ càng. Thời còn là tu sĩ trẻ, khi mới bắt đầu tu tập được vài năm, tôi không thể nào tin tưởng cái tâm mình. Tuy nhiên sau này, khi tôi đã đạt được nhiều kinh nghiệm và có thể toàn tin tưởng sự hoạt động của cái tâm thì lúc đó không còn nhiều khó khăn. Thậm chí ngay khi có những hiện tượng lạ thường hiển hiện lên, tôi cứ để mặc nó ở đó. Nếu chúng ta biết 'tây' cách mọi sự khởi sinh, thì tự chúng sẽ tự động biến mất. Tất cả chúng lúc đó chỉ là nhiên liệu để nấu thành trí tuệ. Rồi cứ tu như vậy, thời gian trôi qua, chúng ta nhận thấy bản thân mình hoàn toàn thư thái, bình an.

Trong thiền, những điều thường là không sai có thể đều là sai. Những điều ta thường được cho là đúng có thể là sai, chỉ do ta ngộ nhận mà thôi. Ví dụ, khi ta ngồi xuống tẻo chân với quyết tâm và thệ nguyện: "Được rồi! Không nhúc nhích cục cựa đâu hết. Ta sẽ tập trung tâm. Hãy xem ta sẽ làm được". Cái kiểu bắt tay vào việc như vậy là không ăn! Mỗi lần tôi thử làm quyết tâm như vậy thì sự thiền của tôi chẳng ra sao. Thói thường chúng ta thích làm ra vẻ cản đảm, kiên quyết. Nhưng mấy cái trò kiên quyết kiên tâm kiểu đó không giúp gì được đâu. Từ sự quan sát để ý của tôi, tôi thấy sự thiền sẽ tự nó tiến triển theo tốc độ nhanh chậm của nó. Rất nhiều buổi tối tôi ngồi xuống thiền và tự thệ nguyện rằng: "Được rồi tối nay ta ngồi thiền! Tối nay ta sẽ không rời khỏi chỗ ngồi trước 1:00 giờ sáng". Ngay cả với cái ý nghĩ thệ nguyện này, tôi đã đang tạo nghiệp xấu cho mình, bởi vì tôi đâu ngồi được lâu như đã thệ nguyện đâu, khi chân bắt đầu đau nhúc mọi phía, tôi cảm thấy đau như sắp chết và lẽ nhiên là bỏ cuộc liền. Tuy nhiên, sau này khi đã thiền tập suông sẽ trơn tru, tôi có thể ngồi thiền rất lâu. Tôi không cần phải đặt ra mục tiêu là 7:00 giờ, 8:00 giờ, 9:00 giờ hay 1:00 giờ gì gì nữa, thay vì vậy tôi chỉ đơn thuần ngồi thiền, cứ duy trì

sự ngồi thiền, buông bỏ mọi ý nghĩ với một sự buông xả. Đừng thúc ép sự thiền. Đừng cố gắng phỏng đoán hay diễn dịch điều gì sẽ xảy ra trong khi thiền tập. Đừng ép uổng cái tâm mình bằng những yêu cầu không thực tế, ví dụ như bắt tâm phải đạt định sâu, phải nhập định mức này mức nọ - nếu làm vậy bạn sẽ thấy tâm sẽ khó chịu, động vọng và khó lường khó đoán hơn bình thường. Cứ để cho trái tim và cái tâm thư giãn, thoải mái và thư thái.

Cứ để cho hơi thở trôi chảy nhẹ nhàng dễ dàng theo nhịp của nó, dù ngắn hay dài. Đừng cố làm điều gì đặc biệt. Đừng xía vô hơi thở. Để cho thân thư giãn, thoải mái và yên ả. Rồi tiếp tục tu tập như vậy. Tiếp tục tu như vậy, nhưng rồi tâm ta lại lảng xãng hỏi: "Tối nay mình ngồi thiền đến bao lâu? Khi nào ta sẽ nghỉ?". Nó cứ lảng xãng nản nặc hỏi, do vậy ta phải kiên quyết quở nó ngay: "Nghe này anh bạn, cứ để tôi yên, đừng có hỏi han gì nữa". Kể nhiều chuyện lảng xãng đó cần phải bị 'dần mặt' liên tục như vậy, bởi vì đó chẳng qua chỉ là sự ô nhiễm đang đến quấy nhiễu cái tâm ta, cho nên cần phải liên tục khống chế nó ngay. Đừng thêm để ý đến nó, đừng nhượng bộ nó. Phải mạnh tay với nó. "Ta thiền ít thiền nhiều trong bao lâu là chuyện của ta, đó không phải việc của người! Nếu ta muốn ngồi thiền suốt đêm thì cũng đâu phải việc của ai, tại sao cứ xía mũi vào việc thiền tập của ta?". Các thầy phải cắt bỏ ngay 'tay bạn' nhiều chuyện này. Ta cứ thiền tập bao lâu tùy theo ý ta, bao lâu tùy ta cảm thấy đúng đắn và làm được.

Khi ta để cho tâm được thư giãn và thư thái, thì nó được bình an. Kinh nghiệm điều này, các thầy sẽ nhận ra và không đánh giá thấp sức mạnh của sự dính chấp. Khi các thầy có thể ngồi thiền liên tục, rất lâu, qua giữa đêm vẫn thấy thoải mái và thư thái, thì lúc đó các thầy biết được mình đã nắm vững được việc thiền. Các thầy sẽ biết rõ cách những

dính chấp và ràng buộc làm ô nhiễm cái tâm mạnh như thế nào.

Có nhiều người ngồi xuống thiền, họ thấp cây nhang trước mặt và khẩn nguyện rằng: "Tôi sẽ không đứng dậy cho tới khi nhang tàn", rồi họ ngồi thiền. Sau một lúc họ nghĩ chắc đã hơn cả tiếng đồng hồ, họ hé mắt nhìn cây nhang và nhận ra chỉ mới đầu năm phút trôi qua. Họ nhìn nhang và thất vọng, nghĩ rằng sao nhang này cháy lâu dữ vậy. Họ nhắm mắt lại và tiếp tục ngồi. Chẳng mấy chốc họ lại mở mắt ra nhìn cây nhang coi nó cháy đến đâu. Thiền theo kiểu canh giờ như mấy người đó thì chẳng đi đến đâu. Đừng bắt chước họ làm vậy! Thiền gì mà cứ ngồi và nghĩ tưởng đến cây nhang: "Hông biết giờ nhang cháy hết chưa?", thiền kiểu đó thì chẳng được gì. Đừng quan trọng những nghi thức khẩn nguyện cam kết như vậy. Tâm đâu cần những thủ tục đặc biệt kiểu đó thì nó mới thiền được.

Nếu các thầy nhận lấy sự nghiệp phát triển tâm bằng con đường tu thiền, *đừng để cho chương ngại tham dục biết tới những nguyên lý căn bản hay mục tiêu của việc tu*. Đừng để thói tâm tham dục cứ lằng xằng hỏi: "Thiền cách nào vậy Ngài", "Anh sẽ thiền bao nhiêu? Định ngồi thiền đến bao lâu?". Dục vọng trong tâm cứ hỏi này hỏi nọ cho đến khi ta đầu hàng nó, thỏa thuận với nó. Hãy coi, ngay khi chúng ta thỏa hiệp sẽ ngồi thiền đến giữa khuya, nó sẽ bắt đầu chọc phá dày vò chúng ta. Mới chưa được mấy chốc là ta đã cảm thấy bất an, thấy chộn rộn và mất kiên nhẫn, và không thể ngồi thiền tiếp. Khi những chương ngại càng tấn công, ta càng trách móc bản thân mình: "Đồ vô vọng! Sao tẻ vậy, bộ ngồi thiền tiếp sẽ chết hay sao? Ngươi đã hứa sẽ ngồi thiền để làm cho tâm đạt định sâu *samāधि*, nhưng sao tâm cứ lằng xằng và chạy nhảy khắp nơi như vậy. Ngươi thệ nguyện rồi không làm được". Những ý nghĩ chê bai và chán nản về bản thân

mình lại tấn công dồn dập tâm của chúng ta, và chúng ta chìm vào ác cảm với chính mình. Chẳng có ai để ta đổ thừa, ta chỉ còn biết trách chính mình, và điều đó càng làm cho việc thiền càng tệ hơn. Một khi đã thệ nguyện quyết tâm, chúng ta phải làm cho được. Chúng ta đã thệ thì dù chết cũng phải làm được. Nếu chúng ta đã thệ nguyện sẽ ngồi thiền trong bao lâu thì phải cố ngồi được chứ không bỏ ngang hay bỏ cuộc giữa đường. Nhưng đâu cần thiết phải thệ nguyện cam kết cứng ngắt như vậy. Trong lúc này, thực ra các thầy chỉ cần tu tập từ từ và phát triển dần dần. Không cần thiết phải thệ nguyện khẩn nguyện như vậy. Hãy cố gắng tu tập cái tâm một cách đều đặn và kiên nhẫn. Đến lúc nào đó việc thiền sẽ được bình an, và lúc đó tất cả mọi sự đau nhức và khó chịu trong thân thể sẽ biến mất. Đến lúc đó, sự đau nhức ở ống chân và đầu gối cũng sẽ tự biến mất.

Khi chúng ta cố gắng thiền tập, nếu có những hình ảnh lạ, những viễn cảnh lạ, hoặc những nhận thức giác quan lạ bắt đầu xuất hiện, điều đầu tiên cần làm là kiểm tra trạng thái tâm của chúng ta lúc đó. Đừng quên nguyên tắc căn bản này. Để những hình ảnh đó có thể khởi lên trong tâm, tâm phải được tương đối bình an. Đừng mong muốn chúng xuất hiện; và cũng đừng mong muốn chúng không xuất hiện. Nếu chúng xuất hiện, xem xét chúng, nhưng đừng để chúng đánh lừa mình. Hãy nhớ rằng chúng không phải là cái gì của ta cả. Chúng chỉ là thứ vô thường, bất toại nguyện và vô ngã như mọi thứ khác. Ngay cả chúng là thực, đừng an trú vào chúng hay để tâm nhiều đến chúng. Nếu chúng cứng đầu không chịu phai biến, thì hãy tập trung chú tâm lại hơi thở một cách mạnh mẽ hơn. Hãy hít vào ba hơi thở thật sâu và dài, sau đó thở từ từ ra cho đến khi sạch khí. Điều này có thể giúp. Cứ duy trì tập trung sự chú tâm trở lại.

Đừng cố nắm giữ những hiện tượng như vậy. Chúng chẳng là gì cả, chỉ là những hiện tượng như chúng là, và chúng là luôn luôn dẫn lừa chúng ta. Dù chúng ta thích chúng hay mê đắm chúng, tâm sẽ bị nhiễm độc bởi chúng. Chúng là những hiện tượng không đáng tin cậy: chúng có thể là không thực hoặc chúng chỉ có vẻ thực chứ chẳng phải thực. Nếu các thầy trải nghiệm chúng trong khi thiền, các thầy đừng cố diễn dịch ý nghĩa của chúng hoặc đừng cho chúng là này là nọ gì cả. Hãy nhớ rõ chúng không phải là gì của ta cả, do vậy đừng chạy theo những hình ảnh, những viễn cảnh, và những cảm nhận đó. *Thay vì vậy, hãy lập tức quay lại và kiểm tra trạng thái hiện tại của cái tâm. Đây là nguyên tắc số một của chúng ta.* Nếu chúng ta bỏ quên nguyên tắc căn bản này và bị dính theo những gì chúng ta đang nhìn và chúng ta đang tin, thì chúng ta sẽ đánh mất chính mình và bắt đầu làm nhảm hoặc bị mất trí luôn. Chúng ta có thể mất trí đến mức độ thậm chí chúng ta không còn liên hệ với mọi người một cách bình thường. Phải biết đặt niềm tin vào cái tâm của mình. Bất cứ điều gì xảy đến, cứ đơn giản quan sát cái tâm và trái tim của mình, cứ duy trì như vậy. Những trải nghiệm lạ thường trong khi thiền tập có thể rất có ích cho những người có trí tuệ, nhưng có hại đối với những người không trí tuệ. Bất cứ điều gì xảy ra, đừng quá phấn khích hoặc quá lo sợ. Nếu những trải nghiệm xảy đến, cứ mặc chúng xảy đến.

Một cách khác để tu tập là quán xét và xem xét tất cả mọi thứ mình thấy, mình làm, và mình trải nghiệm. Đừng bao giờ quên thiền tập. Khi người ta xong giờ ngồi thiền hay giờ đi thiền, họ cho rằng đã đến lúc nghỉ thiền và nghỉ ngơi. Họ không còn tập trung tâm vào đối tượng thiền hay đề mục thiền quán nữa. Họ dẹp hết hoàn toàn. Các thầy đừng có tu kiểu vậy. Ngoài giờ thiền chính thức, khi nhìn thấy bất cứ gì, cứ điều tra suy xét nó thực sự là gì. Quán xét những người

tốt trên thế gian. Quán xét cả những người xấu. Quán xét nhìn rõ người giàu và người quyền thế; quán xét nhìn rõ cả hạ tiện và nghèo hèn. Khi nhìn thấy một đứa trẻ, một người già, một thanh niên, hay một thiếu nữ, hãy quán xét về ý nghĩa của tuổi tác và tuổi già. Mọi thứ đều là nhiên liệu để cho ta điều tra quán xét. Đây chính là cách ta tu tập tu dưỡng cái tâm. Đó là thiền quán.

Quán xét [thiền quán] dẫn đến nhìn thấy Giáo Pháp là quán xét về tính điều kiện, tức tính hữu vi, tức tiến trình nhân quả, bên trong tất cả mọi cách thể-hiện khác nhau trên thế gian: cả lớn và nhỏ, chính và phụ, đen và trắng, tốt và xấu. Nói tóm lại, tất cả mọi thứ. Khi ta nghĩ, hãy nhận biết đó chỉ đơn thuần là một ý nghĩ, không là gì khác hết. Tất cả, tất cả mọi thứ đó đều rớt vào cái nghĩa địa của ba đặc tính “vô thường, khổ, và vô ngã” mà thôi, do vậy đừng nắm giữ, đừng dính theo bất cứ thứ gì. Nghĩa địa “vô thường, khổ, và vô ngã” chính là nơi ‘thiêu xác’ của tất cả mọi hiện tượng. (Mọi thứ trên thế gian rồi cũng rớt vào ba đặc tính đó). Hãy chôn và thiêu đốt tất cả chúng, để chúng ta nhìn thấy Sự Thật.

Có trí tuệ nhìn thấu lẽ vô-thường là để cho chúng ta khỏi bị khổ; khi ta hiểu thấu [giác ngộ] lẽ vô thường hoại diệt thì ta biết chấp nhận, không còn thấy khổ. Đây là nhờ sự điều tra suy xét bằng trí tuệ. Lấy ví dụ, chúng ta có được thứ gì chúng ta cho là tốt hay sướng, và do vậy ta thấy hạnh phúc. Hãy nhìn kỹ và nhìn liên tục vào cái sự tốt và sự sướng đó. Nhiều lúc, khi đã có nhiều thứ đó quá, chúng ta thấy chán ngán với nó. Chúng ta muốn cho nó đi hoặc bán nó đi cho rồi. Nếu không có ai thích mua nó, chúng ta cũng muốn giục bỏ nó đi cho rồi. Tại sao? Lý do gì tạo ra động cơ chán bỏ đó? Đó là cái lẽ thật trên đời: mọi thứ đều là vô thường, biến đổi, sự tốt sự sướng là không thường hằng, đó là lý do

tại sao. (Ngay cả cái sự thích sự sướng của chúng ta cũng thay đổi liên tục, hết sướng lại chán, hết chán rồi chê. Ăn ngon rồi cũng ngán, ngán rồi thấy ón. Thích rồi hết thích, hết thích thì chê bỏ). Đến lúc đó nếu cho đi không được, bán đi không được, bỏ đi không được, ta bắt đầu thấy khổ. Mọi sự trên đời cứ lần quần lần quần như vậy. Nếu chúng ta hiểu thấu cái lẽ vô thường và bất toại nguyện như vậy, chúng ta sẽ hiểu được tất cả chi là như vậy, cho dù có bất cứ thứ gì và điều gì và sự gì xảy đến với chúng ta. Đơn giản đó là cách của mọi sự trên thế gian. Như một câu nói đáng ghi nhớ: "Nếu bạn đã từng nhìn thấy một, bạn sẽ nhìn thấy tất cả".

(Ví dụ, bạn hiểu thấu [giác ngộ] lẽ thường của một sự thích sướng là đi đến bất toại nguyện, bạn sẽ thấy rõ bản chất của tất cả mọi sự thích sướng khác. Tất cả đều thay đổi, vô thường. Nếu bạn nhìn thấy rõ sự sinh, già, bệnh, chết ở trong thân một người, bạn có thể suy ra để nhìn thấy lẽ thực đó trong tất cả mọi người. Tất cả đều vô thường và hoại diệt.)

Nhiều lúc chúng ta nhìn thấy những thứ chúng ta không thích. Ngay lúc bạn nghe thấy những tiếng ồn hay những âm thanh khó nghe, bạn sẽ bực mình ngay. Hãy xem xét điều này và nhớ lấy. Bởi vì hòng chừng sau này khi nghe những âm thanh tiếng ồn đó bạn lại thấy thích đó. Chúng ta có thể sau này rất thích thứ mà chúng ta đã từng rất ghét trước đó. Điều đó hoàn toàn có thể. (Có người mình rất ghét, nhưng sau này mình rất thích và kính trọng. Có người rất ghét nghe tiếng nhạc ồn đó, nhưng sau này rất thích bài nhạc đó, càng mở to thì càng thích...). Tất cả mọi sự đó xảy ra với chúng ta, và khi chúng ta nhìn thấy rõ ràng và bằng trí tuệ minh sát, chúng ta có thể giác ngộ ra rằng: "A ha! Tất cả mọi thứ đều là không thường hằng, không thể thỏa mãn hoàn toàn, và không có chủ thể nào cả". Nói cách khác, tất cả mọi thứ trên đời đều là "vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã".

Hãy quăng tất cả chúng vào nghĩa địa của ba đặc tính bao trùm đó. Tất cả mọi sự dính chấp vào những thứ chúng ta có, thứ chúng ta được, thứ chúng ta thích, thứ chúng ta sợ, thứ chúng ta là... đều chấm dứt ở đây. Ta không còn dính chấp vào bất cứ thứ nào nữa, một khi ta đã “thấu hiểu” cái bản chất của tất cả chúng. Chúng ta đi đến nhìn thấy tất cả mọi thứ về bản chất đều giống nhau. Tất cả mọi thứ chúng ta nhìn thấy như vậy sẽ làm khởi sinh ra trí tuệ minh sát nhìn thấy Giáo Pháp, nhìn thấy Chân Pháp.

Tất cả những gì tôi nói hôm nay chỉ là để cho các thầy lắng nghe và suy nghĩ về chúng. Tất cả cũng chỉ là lời nói, chỉ có vậy. Khi người ta đến thăm tôi, tôi nói. Những loại đề tài tôi thường nói cũng không phải gì lạ, cũng không phải là những thứ chúng ta cứ ngồi cả ngày để nói và nghe. *Hãy thực hành chúng!* Hãy bước vào và tu. Cũng giống như khi chúng ta rủ một người bạn đi đâu đó. Chúng ta mời họ đi. Chúng ta nhận câu trả lời. Vậy là chúng ta đi, không cần phải rủ tới rủ lui, hay thúc qua thúc lại cho ồn ào náo nhiệt nữa. Họ có đi hay không thì họ sẽ đi. Tôi có thể nói với các thầy lần một lần hai về tu thiền, bởi tôi đã làm công việc thiền tập đó. Nhưng các thầy biết đó, có thể tôi sai. Công việc của các thầy là phải tự mình điều tra suy xét và tự mình tìm thấy những điều tôi nói là đúng thực hay không.



*Quyển 9*

MỌI THỨ ĐỀU DẠY  
CHÚNG TA



## VỀ TÍNH CẢN TRỌNG

<sup>39</sup>Phật đã dạy nhìn thấy thân trong thân. Điều đó nghĩa là gì?. Chúng ta đã quá quen với những bộ phận của thân như tóc, lông, móng, da. Vậy thì nhìn thấy thân trong thân là nhìn ra sao? Nếu chúng ta nhận biết được những thứ đó là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã, thì đó được gọi là 'nhìn thấy thân trong thân'. Vậy là đâu cần phải đi vào chi tiết hay thiên về những bộ phận khác nhau. Giống như đã có trái cây trong giỏ. Nếu chúng ta đã đếm trái trong giỏ, chúng ta đã biết có bao nhiêu trái, và khi cần đi chúng ta chỉ việc xách giỏ đi, tất cả số trái cây đều ở trong giỏ. Chúng ta đã biết tất cả trái cây trong giỏ là bao nhiêu, vì vậy ta đâu cần phải đếm lại.

Sau khi đã thiên tập về 32 bộ phận của thân, và đã nhận thấy chúng là những thứ không ổn định và không thường hằng, chúng ta không còn phải nhọc công tách riêng chúng ra từng bộ phận để thiên quán riêng từng cái. Cũng giống như giỏ trái cây kia — chúng ta không cần phải đổ ra và đếm đi đếm lại từng trái. Chúng ta mang cả giỏ trái cây đi về luôn, đi một cách chánh niệm và cẩn thận, không để mình bị vấp hay ngã.

Khi chúng ta nhìn thấy thân trong thân, có nghĩa là chúng ta nhìn thấy Giáo Pháp trong thân, hiểu biết về thân của mình và thân của người khác là thứ vô thường, do vậy chúng ta không cần những giải thích chi li về thân của từng mỗi người nữa. Khi đang ngồi đây, chúng ta chủ động có sự chánh niệm ổn định, hiểu biết rõ mọi thứ đúng như chúng là, và do vậy sự thiên trở nên rất dễ dàng. Cũng giống như việc

---

<sup>39</sup> (Giảng cho các Phật tử tại gia).

thiền niệm về Đức Phật—nếu chúng ta hiểu biết Phật đích thực là gì thì chúng ta không cần phải tụng niệm chữ ‘Phật’ nhiều nữa. Điều đó có nghĩa là ta đang có đủ sự hiểu biết hoàn toàn và sự tỉnh giác vững chắc. Đó chính là thiền.

Tuy nhiên, thiền thường không được hiểu đúng. Nhiều người thường hiểu lầm về thiền. Chúng ta tu tập trong một số đông, nhưng chúng ta thường không biết tu thiền là gì. Một số người cho rằng tu thiền là việc khó làm. "Tôi đến chùa, nhưng tôi không thể ngồi thiền. Tôi không chịu khó được nhiều. Chân tôi nhức, lưng tôi đau, tôi đau ê ẩm khắp người". Họ nói vậy và bỏ cuộc luôn, họ không quay lại thiền tập nữa, bởi họ nghĩ họ không thể tập được.

Nhưng thực ra sự định tâm (*samādhi*) đâu phải là ngồi. Định đâu phải là đi. Định đâu phải là đứng hay nằm. Ngồi, đi, nằm, đứng, nhắm mắt, mở mắt, đó chỉ là những hành động mà thôi. Nhắm mắt không nhất thiết có nghĩa là người đó đang tu tập sự định tâm (thiền định). Nhắm mắt nhiều khi chỉ có nghĩa người đó đang buồn ngủ và đờ đẫn. Nếu ngồi nhắm mắt mà ngủ gục, đầu gục qua gục lại và miệng há hốc, thì đó đâu phải là đang ngồi thiền đạt định. Đó chỉ là ngồi nhắm mắt. Định là định, sự nhắm mắt chuyện khác. Định đích thực có thể được tu tập với mắt nhắm hay mắt mở, đâu nhất thiết phải nhắm mắt. Định vẫn có thể tu đạt được khi bạn đang ngồi, đang đi, đang nằm, đang đứng.

Định (*samādhi*) có nghĩa là tâm được tập trung một cách vững chắc, với một sự chú tâm chánh niệm bao-trùm, với giới hạnh, và với sự cẩn trọng. Chúng ta thường trực ý thức biết rõ sự đúng và sự sai, thường trực quán sát tất cả mọi điều kiện (trạng thái) đang khởi sinh trong tâm. Khi tâm phóng nghĩ về điều gì, nó đang có trạng thái sân hay tham, chúng ta ý thức biết rõ về điều đó. Ta luôn tỉnh giác biết điều đang xảy ra. Một số người dễ nản chí: "Tôi tu không được

đâu. Ngay khi tôi ngồi xuống, tâm trí tôi đã nghĩ đến nhà cửa. Thiệt là ác vậy đó. [tiếng Thái: *bahp*: ác, xấu]". Nói nghe lạ thiệt! Nếu thiện mà ác thì có lẽ Phật đã không thành Phật. Phật đã bỏ ra năm năm trời để chiến đấu với cái tâm của mình, cái tâm luôn nghĩ đến nhà cửa và gia đình. Mãi đến sau sáu năm Phật mới tỉnh thức giác ngộ.

Nhiều người nghĩ những ý nghĩ khởi sinh bất ngờ là xấu hay ác. Nhiều lúc ta có một xung động muốn giết ai đó. Nhưng ta chỉ ý thức về điều đó ngay khoảng khắc sau đó, ta nhận ra việc giết hại là sai, do vậy chúng ta ngừng lại và giữ giới hạnh. Vậy trong cái ý nghĩ đó có sự nguy hại không? Quý vị nghĩ sao? Hoặc nếu ta có một ý nghĩ lấy trộm cái gì, những ngày sau đó ta quán chiếu lại biết đó là điều sai trái nên ta không làm — vậy ý nghĩ đó có phải là nghiệp xấu hay không? Không, không phải mỗi lần chúng ta có một xung động hay ý nghĩ là ta lập tức tạo nghiệp xấu. Nếu ý nghĩ (xấu) nào cũng đồng thời tạo nghiệp xấu thì lấy đâu ra con đường giải thoát? Xung động chỉ là xung động; sự thôi thúc chỉ là sự thôi thúc; những ý nghĩ chỉ mới là ý nghĩ thoáng khởi lên. Ngay khoảng-khắc đầu tiên, ta chưa tạo ra nghiệp gì cả. Trong khoảng-khắc thứ hai sau đó, nếu chúng ta làm điều đó bằng tay chân, miệng hay bằng tâm ý thì chúng ta đang tạo nghiệp nào đó. Sự ngu mờ vô minh (*avijjā*) đã điều khiển chúng ta lúc đó. Nếu ta có xung động muốn ăn cắp và ta lập tức ý thức rõ về bản thân mình và ý thức rõ điều đó là sai trái, thì đây là trí tuệ, và đây là sự hiểu biết minh mẫn (*vijjā*) chứ không phải vô minh (*avijjā*). Xung động thuộc tâm chưa được tạo tác thành nghiệp.

Đây là sự ý-thức đúng lúc, sự tỉnh-giác đúng lúc, là nhờ trí tuệ khởi sinh và thông báo cho ta về trải nghiệm mà ta sắp làm. Nếu có khoảng-khắc tâm [sát-na tâm] đầu tiên muốn ăn cắp cái gì và rồi chúng ta hành động theo đó, thì đó là một

pháp vô minh. Ta đã tạo nghiệp vì do ngu mờ. Những hành động của thân, lời nói và tâm ý theo sau xung động đó sẽ tạo ra những kết quả tiêu cực và những nghiệp xấu.

Cách tạo nghiệp là vậy. Chỉ mới ý nghĩ xấu thì chưa tạo nghiệp xấu. Nếu chúng ta không có những ý nghĩ thì làm sao phát triển trí tuệ?. Một số người chỉ muốn ngồi với một cái tâm trống không. Điều đó là hiểu sai. (Đâu có ai ngồi thiền với một cái tâm trống không như vậy. Luôn luôn có những xung động và ý nghĩ khởi sinh trong tâm.)

Tôi đang nói về sự định tâm, tức trạng thái định (*samādhi*) có đi kèm với trí tuệ. Thực ra, Phật không mong muốn có nhiều định. Phật không muốn các tầng thiền định (*jhāna*) và siêu định (*samāpatti*). Phật nhìn thấy định (chánh định) là một phần của con đường đạo. Giới, Định, Tuệ là những phần hay thành phần, nó giống như những thành phần nguyên liệu để nấu món ăn. Chúng ta dùng những thành phần gia vị để nấu món ăn thơm ngon. Những thành phần là quan trọng, nhưng mục tiêu là món ăn chúng ta ăn. Việc tu tập phần định tâm cũng tương tự như vậy. Định chỉ là một phần góp để dẫn đến mục tiêu giác ngộ sau cùng. Những vị thầy của Phật trước kia, ngài *Uddaka* và ngài *Ālāra*, đã nhấn mạnh việc tu thiền định để đạt đến những tầng thiền định (*jhāna*) và chứng đắc nhiều loại năng lực siêu thường như thần thông và thần nhãn nhìn thấy những thứ vô hình... Nhưng nếu ai tu thiền định quá xa như vậy, họ sẽ khó quay trở lại. Một số nơi dạy thiền định thâm sâu, cứ ngồi chìm đắm trong sự khoái lạc của tĩnh lặng (tĩnh tịch trú). Những người tu thiền mà mê đắm trạng thái định sâu (*samādhi*) như vậy sẽ bị ngộ độc bởi trạng thái định của họ. Nếu họ có giới hạnh (*sīla*) họ sẽ bị ngộ độc bởi giới hạnh của họ. Nếu họ bước đi trên đường tu, họ sẽ bị ngộ độc bởi con đường đạo đó, bị mê hoặc bởi cái vẻ đẹp và sự kỳ diệu mà họ

trải nghiệm trên con đường tu đó, và cuối cùng họ không thể đi đến đích mục tiêu của con đường đó.

Phật gọi đó là những sai lạc vi tế. Mặc dù tu được định hay giới như vậy cũng đã là tinh tế, tinh tế hơn nhiều so với mức độ còn thô tế của người phàm trần. Nhưng thực sự thì Phật chỉ muốn chúng ta có được một mức độ định phù hợp đúng đắn, một mức độ định đủ để trợ giúp phần tu trí tuệ, chứ không cần phải tu thiền định quá xa và bị dính kẹt trong những tầng siêu định như vậy. Sau khi chúng ta tu tập định đến một mức độ phù hợp vừa đủ, thì mức độ định đó nên được dùng để giúp cho việc phát triển trí tuệ.

Định (*samādhi*) là mức độ định của thiền định (*samatha*)- đó là mức độ tĩnh lặng- nó chỉ giống như miếng đá đè lên cỏ vậy. Trong trạng thái định chắc chắn và ổn định thì có trí tuệ trong đó, ngay cả khi đang mở mắt. Khi trí tuệ được sinh ra, nó bao hàm và hiểu biết ['thống trị'] tất cả mọi thứ. Do vậy, Đức Phật đã không muốn chúng ta phải đạt đến những tầng thiền định thâm sâu và kết thúc ở đó, bởi vì tu hướng đó là đi lệch khỏi con đường đạo. (Tu hướng đó là cao siêu, nhưng trạng thái cao siêu đó chỉ là tạm thời khi nhập định, và cuối cùng vẫn không giải thoát. Còn đạo Phật là con đường đi đến sự giải thoát rốt ráo).

Do vậy, điều cần thiết là không nên chấp thủ hay kháng kháng vào tư thế tọa thiền hay bất kỳ tư thế nào đó. Đầu phải chỉ có ngòai mới là thiền. Định đâu phải có mặt trong tư thế nhắm mắt, mở mắt, hay đang ngòai, đang đứng, đang đi, hay đang nằm. Định có mặt trong tất cả mọi tư thế và hoạt động. Những người già đầu có ngòai thiền lâu được, nhưng họ vẫn có thể thiền quán đặc biệt giỏi và họ có thể tu định một cách dễ dàng; họ cũng có thể tu tập phát triển rất nhiều trí tuệ.

Làm sao họ có thể phát triển trí tuệ như vậy? Bởi mọi thứ đều đánh thức họ. Khi họ mở mắt, họ không nhìn thấy mọi thứ rõ ràng như họ vẫn thường nhìn thấy trước đó, người già thì mắt mờ. Răng họ đau nhức và gãy rụng. Thân thể họ thì đau nhức, yếu ớt suốt ngày đêm. Nhưng chính đó là nơi tu học. Bởi vậy, thiền là việc dễ-làm đối với những người già. Thiền là việc khó làm đối với những người trẻ. Người trẻ răng còn chắc chắn, nên họ còn ăn rất ngon miệng. Người trẻ còn ngủ sâu ngủ lâu. Tất cả những giác quan của họ còn rất nhạy cảm và cuộc đời vẫn còn vui thú và đẹp đẽ đối với họ; do vậy người trẻ vẫn còn mê đắm ngu mờ rất nặng trong thế giới thế tục. Đối với người già, khi nhai thứ gì là đã thấy đau đốn hàm răng. Chính ngay đó là những vị thiên sứ (*devadūta*) đang nói với những người già; chính những thứ đó đang dạy những người già suốt ngày. Khi họ mở mắt, nhìn gì cũng lu mờ. Sáng thức dậy thì lưng đau nhức. Chiều lạnh thì đau chân đau xương. Vậy đó, tuổi già là vậy đó! Nhưng đó chính là những đề tài tốt nhất để họ tu học. Nhiều người già trong số quý vị cứ than rằng mình không thể thiền tập. Vậy quý vị muốn thiền về cái gì? (Tại sao không thiền về những sự già khổ và bất toại nguyện đó?). Quý vị muốn học thiền từ ai? (Sao không học thiền từ những thứ đó, đường lối của thân là cái chúng ta cần phải học từ đó).

Đây chính là cách nhìn thấy thân trong thân và nhìn thấy cảm giác trong cảm giác. Quý vị đang nhìn thấy hay quý vị muốn trốn tránh chúng? Nếu nói mình già rồi nên không thiền tập được nữa là sai, đó là hiểu sai. Vấn đề ở chỗ: mọi thứ có rõ ràng đối với mình hay không; mình có nhìn thấy mọi thứ rõ ràng được không. Người già có nhiều suy nghĩ suy tư, rất nhiều cảm giác cảm nhận, rất nhiều bất tiện và đau khổ. Mọi điều đều xảy ra đối với người già! Nếu những người già thiền thì họ sẽ thực sự chứng ngộ những



điều đó, bởi nó xảy ra suốt ngày đối với tuổi già. Vì vậy nên tôi đã nói thiền là việc dễ làm đối với người già. Quý vị Phật tử ở đây có thể thiền tốt nhất. Giống mọi người vẫn thường nói: "Khi nào già tôi vô chùa tu". Câu này thật là đúng nghĩa, nếu quý vị biết được. Quý vị phải tự nhìn thấy điều đó tâm này. Điều đó là đúng đối với người già như chúng ta. Khi quý vị ngồi, điều đó đúng; khi quý vị đứng, điều đó đúng; khi quý vị đi, điều đó đúng. Tuổi già là chướng mà. Mọi thứ đều rời rạc; mọi thứ đều như chướng ngại— *Và mọi thứ đều đang dạy quý vị*. Không phải vậy sao? Quý vị có thể đứng dậy và ra về ngay bây giờ, dễ mà phải không? Nhưng khi vừa đứng dậy: "Ồi đau!". Hay quý vị không thấy đau?. Thân nó đang hành quý vị đó.

Chúng ta già rồi nên thân hành dữ lắm. Khi còn trẻ chúng ta không thích nghe có thể đứng bật dậy và bỏ đi nhẹ nhàng, không đau đớn gì hết. Nhưng lúc trẻ chưa đau nên ta chưa hiểu biết gì. Đến khi già, mỗi khi đứng dậy chúng ta phải nhăn mặt, chống chế và kêu "Úi cha!". Đúng vậy không? Mỗi lần bước đi, chúng ta học được điều gì đó. Mỗi lần làm gì, chúng ta cũng thấy khó khăn bất tiện và học được điều gì đó. Vậy sao quý vị lại nói già rồi khó thiền khó tu?. Vậy nếu không già quý vị thiền là thiền về cái gì khác hay nhìn vào thứ nào khác để thiền?. Ngay chỗ già khó già khổ, già đau già đớn đó là những 'thiền sư' đang nói chuyện với quý vị đó. Cái thân hữu vi hành khổ (*sankhāra*) đang nói với quý vị rằng: nó không phải là ổn định, chắc chắn hay thường hằng gì cả; rằng nó không phải là 'ta' hay là cái gì 'của ta' cả. Những thân hành đang nói chuyện liên tục suốt ngày với quý vị đó.

Nhưng chúng ta thường nghĩ khác. Chúng ta không nghĩ rằng đó đúng là sự thật. Chúng ta cứ chịu theo những cách nhìn sai lạc và những ý tưởng sai lầm của chúng ta, sai

khác với sự thật. Nhưng sự thật là, những người già đã tự ném trái và nhìn thấy bản chất vô thường, khổ, và vô ngã của thân này, và điều đó làm khởi sinh sự chán-bỏ và sự không-còn mê-đắm vào thân nữa. Bởi vì sao, bởi vì bằng chứng nằm ngay bên trong họ suốt thời gian già bệnh; chính họ đã ném trái và chứng kiến sự thật đó. Tôi nghĩ đó là điều tốt.

Có được sự nhạy cảm bên trong để luôn luôn ý thức biết về những điều sai điều đúng, điều thiện điều ác, thì được gọi là có Phật trí hay Phật tính. Chữ Phật có nghĩa là vậy. Không cần thiết phải tụng đi tụng lại chữ "Phật". Quý vị đã đếm số trái cây trong giỏ rồi, đâu cần đếm đi đếm lại. Mỗi lần ngồi xuống quý vị đâu cần phải đổ giỏ trái cây ra để đếm lại nữa. Quý vị cứ để yên chúng trong giỏ. Nhưng có kẻ không chắc hoặc dính tạt nhớ nhầm gì đó nên cứ đổ ra đếm đi đếm lại hoài. Loại người đó cứ thấy gốc cây hay chỗ mát là đổ giỏ trái cây ra và đếm lại từng trái vào giỏ. Rồi tiếp tục đi, đến chỗ dừng khác lại đổ ra và đếm lại. Ông đếm đi đếm lại cùng số trái cây đó thôi. Đó là tính tham thể hiện. Ông cứ sợ nếu không đếm lại, lỡ mình đã đếm nhầm thì thiếu. Chúng ta cũng vậy, nhiều người cứ luôn tụng đi tụng lại chữ "Phật", họ sợ nếu không tụng đi tụng lại sẽ bị nhầm. Làm sao chúng ta nhầm lẫn được?. Chỉ có những người không biết chắc trong giỏ có bao nhiêu trái cây thì họ đếm đi đếm lại thôi. Còn ta, nếu đã hiểu biết rõ chữ "Phật" nghĩa là gì thì ta đâu cần phải đọc đi đọc lại nhiều lần. Khi đang ngồi quý vị cứ ngồi. Khi đang nằm quý vị cứ nằm, bởi vì Phật vẫn là Phật ở đó, giỏ trái cây vẫn đầy đủ ở đó.

Khi làm việc đức hạnh và công đức, chúng ta thường tụng: "*Câu cho đây là duyên lành giúp chúng ngộ Niết-bàn*" (*Nibbāna paccayo hotu!*). Thiệt ra không sai. Tạo duyên lành để giác ngộ Niết-bàn là tốt, cúng dường bố thí là tốt. Giữ giới hạnh là tốt. Thiên tập là tốt. Lắng nghe Giáo Pháp là tốt. Cầu

cho những việc đó là những duyên lành giúp chứng ngộ Niết-bàn.

Nhưng Niết-bàn là cái gì vậy?. Ai biết không?. Niết-bàn được định nghĩa là sự vô-tham. Niết-bàn là không còn quan trọng thứ gì, không còn nắm giữ thứ gì, không còn cầu vọng thứ gì. Niết-bàn có nghĩa là buông-bỏ. Làm việc bố thí, cúng dường, cho đi và những việc công đức; tuân giữ các giới hạnh, và thiền tập về tâm từ... tất cả những việc đó là để trừ bỏ những ô nhiễm và tính tham dục, là để làm cho tâm trống rỗng và sạch sẽ--tức không còn tính ích kỷ, không còn những quan niệm về cái 'ta', không còn chấp 'ta' chấp 'người', và không còn tham muốn thứ gì—không còn tham muốn có được gì hay trở thành gì nữa.

*Nibbāna paccayo hotu:* Cầu đây là nhân duyên giúp đạt đến Niết-bàn. Làm việc bố thí cúng dường là thực hiện việc từ bỏ, buông bỏ. Còn lắng nghe giáo pháp với mục đích là có được hiểu biết và buông bỏ, giúp dẹp bỏ sự tham chấp vào những thứ tốt xấu, đúng sai, sướng khổ. Trước tiên, quý vị cần phải tập thiền để trở nên có-ý-thức (tỉnh giác) về những điều đúng và sai. Khi nhận thấy điều gì là sai xấu, chúng ta tránh bỏ nó. Khi nhận thấy điều gì là đúng thiện, chúng ta làm và tu dưỡng nó. Ta làm thiện ta thấy mình thiện. Nhưng sau khi làm được chuyện tốt thiện thì cũng dính tâm vào sự tốt thiện đó; đừng nghĩ ta thiện, đừng có ghim ghút vào tim việc thiện ta đã làm được. Cứ vô-tu đứng giữa sự thiện tốt đó, hoặc 'đứng trên' điều thiện đó, đừng 'đứng dưới' điều thiện-- tức đừng bám riết hay dính chấp vào điều thiện mà ta đã làm. (Làm việc thiện một cách chân thành, vô tu và không tính toán, không tính công tính đức gì hết). Nếu chúng ta cứ 'đứng dưới' điều thiện, thì suốt ngày điều thiện đó cứ bám riết lấy ta, và ta trở thành nô lệ cho nó. Ta trở thành nô lệ, và nó cứ thúc giục ta nghĩ ngợi đủ thứ hoặc làm đủ thứ, rất

cuộc tạo ra đủ thứ nghiệp và làm mất hết công đức. Nó chẳng giúp ta đến đâu, và kết quả cũng dẫn ta đến những sự bất hạnh và bất lành mà chúng ta đã từng có trước kia.

(Ví dụ bố thí giúp người nghèo khó vì lòng từ bi, đó là việc thiện cần nên làm. Nhưng sau khi làm, đừng cố nghĩ nhiều về hành động tốt của mình, đừng thầm tính công đức. Bố thí cúng dường thức ăn, thuốc men... cho các tăng ni có điều kiện tu hành, đó là việc làm vô lượng công đức. Nhưng sau khi bố thí, đừng cố nghĩ đến cái công đức vô lượng đó, đừng dính chấp rằng ta cần phải làm việc thiện để có nhiều công đức để được là gì gì đó sau này...)

Bỏ hết điều xấu ác để tích tạo công đức — tức là bỏ những điều tiêu cực để tu dưỡng những điều tích cực. Tích tạo công đức, phát triển công đức, giữ mình 'đứng trên' công đức đó. Giữ mình 'đứng trên' công đức và thất đức, 'đứng trên' tốt và xấu, 'đứng trên' thiện và ác. (Không dính vào sự xấu, không chấp vào sự tốt). Cứ luôn tu tập với một cái tâm từ bỏ, buông bỏ và tự do tự tại. Điều này giống như vầy: *dù quý vị đang làm gì, nếu quý vị làm với một cái tâm buông bỏ thì điều đó mới tạo nhân duyên dẫn đến Niết-bàn giải thoát*. Giải thoát, không còn tham muốn, không còn ô nhiễm, không còn dục vọng, rồi tất cả sẽ hợp nhập vào con đường đạo, tức là Bát Thánh Đạo, tức là chân pháp (*saccadhamma*). Đây là chỗ Tứ Diệu Đế nói đến: có trí tuệ hiểu biết về dục vọng (*tanhā*), đó chính là nguồn gốc của khổ (*dukkha*). Ba loại dục vọng chính: (i) dục vọng khoái lạc giác quan hay nhục dục (*kāmatanhā*), (ii) dục vọng muốn được sống và được tái sinh tốt hơn (*bhavatanhā*), (iii) dục vọng vì không được sống và không được tái sinh, coi như chết là hết (*vibhavatanhā*). Ba loại dục vọng đó chính là nguồn gốc và nguyên nhân tạo ra khổ. Nếu quý vị đến gần dục vọng, nếu quý vị còn tham muốn được này được nọ hay trở thành này thành nọ, thì quý

vị chỉ đang nuôi dưỡng thêm sự *khô*, đang tạo thêm *khô*, bởi những tham muốn đó là thứ gây ra *khô*. Những tham muốn dục vọng đó chính là nguyên nhân. Nếu chúng ta tạo ra nhiều nguyên nhân của *khô*, thì lẽ nhiên *khô* sẽ xảy ra. Đó là lý nhân quả. Ví dụ như loại dục vọng thứ ba: *vibhavatanhā*: dục vọng vì không được tái sinh, dục vọng vì cho rằng chết là hết, chẳng sợ có trả báo trả nghiệp gì hết. Chính loại dục vọng này làm cho người ta cứ tham muốn tận cùng và làm mọi thứ để có được sự hưởng thụ khoái lạc trong kiếp này, họ tạo ra đủ loại nghiệp xấu ác, và cuối cùng tất cả càng sinh ra rất nhiều *khô* đau. Nói đơn giản, *khô* là con đẻ của dục vọng. Khi có cha mẹ, khi có những tham muốn, *khô* được sinh ra ngay. Khi nào không còn cha mẹ, nguồn gốc thì *khô* không còn được sinh ra — không còn sinh ra con cái nữa.

Đây chính là chỗ để thiền tập. Chúng ta cần nhìn thấy tất cả mọi dạng dục vọng (*tanha*) khiến cho ta có những tham muốn. Nhưng khi nói về tham muốn thì dễ làm mọi người hiểu lầm. Một số người cho rằng bất kỳ loại tham muốn nào cũng là dục vọng, ví dụ như muốn có thức ăn để, muốn có tiện nghi nhà cửa để ở, muốn được an sinh. Chúng ta có thể có những loại tham muốn này theo cách tự nhiên và bình thường của chúng ta. Khi đói chúng ta muốn có thức ăn, chúng ta ăn và rồi xong. Đó là điều bình thường. Đây là tham muốn nằm trong giới hạn chấp nhận được và nó không gây ra những hậu quả xấu ác. Loại tham muốn này không phải thuộc về nhục dục hay khoái lạc. Nhưng nếu nó thuộc loại nhục dục hay khoái lạc giác quan thì nó trở thành thứ gì hơn là sự tham muốn bình thường. (Có người ăn đủ, ăn lành mạnh để sống, điều đó là bình thường để sinh tồn. Nhưng cũng có người như sống để ăn; luôn thèm muốn ăn những đồ ngon đồ quý, ăn vì tham ăn tham uống). Loại tham muốn ăn uống mang tính dục vọng là ăn uống hơn mức mình cần,

thèm muốn tìm tòi đồ ăn ngon bổ, tìm thấy khoái lạc trong ăn uống và rượu bia...

Một số người kể cho tôi có những nơi người ta ăn óc khi sống. Họ bắt con khi ngòi bị ép dí xuống cái bàn có cái lỗ chỉ lòi cái đầu lên, rồi họ lấy dao cắt sọ và móc óc ra ăn. Kiểu ăn uống đó chẳng khác nào quý dữ hay quý đói. Đó không phải là sự ăn uống tự nhiên bình thường. Ăn uống kiểu này mà không phải là dục vọng sao. Họ cho rằng máu khi uống làm cho người mạnh khỏe hơn. Bởi vậy, những người có dục vọng ăn bổ sống lâu cứ đi săn lùng bắt những con thú rừng như vậy về để ăn thịt và làm đồ nhậu say sưa. Đó là kiểu ăn uống không bình thường. Đó là cách ăn của quý dữ và quý đói, đó là ăn vì khoái lạc được ăn và khoái lạc được tàn ác. Quý thì ăn đủ thứ than đá, ăn lửa, ăn mọi thứ, ăn mọi lúc mọi nơi.

Ăn uống không chừng mực, không lành mạnh, ăn uống tham tục là dạng dục vọng. Những người ăn uống như vậy thì khi nói, khi nghĩ, khi ăn mặc, khi làm bất cứ gì họ cũng làm thái quá, vì họ lúc nào cũng muốn nhiều hơn, lấn lướt hơn mức bình thường. Nếu chúng ta biết ăn, ngủ, và làm mọi thứ có chừng mực tự nhiên thì không có gì phương hại hết. Do vậy, quý vị phải luôn biết rõ mình về những việc ăn, uống, ngủ làm sao cho đúng với lẽ bình thường tự nhiên; nhờ đó bớt tạo ra khổ đau. Nếu chúng ta biết giữ mình trong chừng mực tự nhiên đúng đắn thì ta sẽ luôn thấy thư thái, dễ chịu, ít khổ.

Việc thiền tập và tích tạo công đức và giữ giới hạnh không phải là những việc quá khó làm, nếu chúng ta hiểu đúng về những việc đó. Điều gì là sai trái? Công đức là gì? Công đức là điều gì tốt lành và đẹp đẽ, không có hại mình và người, bao gồm cả hành động, ý nghĩ và lời nói. Từ đó tạo ra hạnh phúc. Không tạo ra điều gì tiêu cực. Công đức là vậy,

chỉ tạo ra những điều tích cực và tốt lành. Sự khéo thiện là vậy.

Cũng giống như việc cúng dường và bố thí từ thiện. Khi chúng ta cho là chúng ta cố cho đi cái gì? Cho là nhằm mục đích tiêu diệt tâm tính ích kỷ, tiêu diệt cái quan niệm về cái 'ta' và cái 'vì ta'. Ích kỷ là tâm tính cực kỳ mạnh và gây ra mọi sự khổ lụy. Những kẻ ích kỷ luôn muốn hơn người và luôn tham muốn có nhiều hơn người. Người ích kỷ là kẻ xấu, ví dụ đơn giản như họ chỉ muốn ăn uống no nê, họ chẳng bao giờ chịu rửa chén bát của mình. Họ để người khác dọn dẹp rửa chén bát của họ. Nếu họ ăn với nhóm người, ăn xong họ thì chuồn ngay, để người khác dọn dẹp rửa chén bát. Đây là ích kỷ, vô trách nhiệm, cứ trút cái khổ cực cho người khác. Ích kỷ là vị thân, là chỉ lo quyền lợi của mình, nhưng đích thực thì những người ích kỷ là những người không biết chăm lo cho chính mình, không giúp tu sửa bản thân mình và thực sự không biết thương chính mình. Khi thực hành việc bố thí cho đi, chúng ta cố gắng tẩy sạch cái thói tính ích kỷ đó trong tâm chúng ta. Điều này được gọi là tạo công đức bằng việc bố thí, để có được một cái tâm bi mẫn, thương xót và chăm lo tất cả mọi chúng sinh khác, không trừ chúng sinh nào. (Sự bố thí cho đi không nhất thiết phải bằng vật chất tiền bạc mà có thể bằng rất nhiều cách như sự phụ giúp, chăm lo, tỏ thái độ thương mến, một nụ cười, lời khuyên dạy...)

Nếu người ta chỉ cần trừ bỏ được một thói tâm duy nhất, đó là tính ích-kỷ, thì họ sẽ giống như Phật rồi. Phật không làm bất cứ điều gì cho quyền lợi của riêng mình, Phật luôn đi tìm sự tốt lành cho tất cả mọi người. Nếu chúng ta có được đạo và đạo quả khởi sinh trong tâm chúng ta như vậy, tức đạo bố thí và sự không còn ích kỷ, thì chúng ta chắc chắn sẽ tu tiến. Khi không còn tâm tính ích kỷ thì tất cả mọi hành

động đức hạnh, sự bố thí và sự thiền tập sẽ dẫn đến giải thoát. Ai biết tu tập như vậy sẽ được tự do, giải thoát và vượt lên trên tất cả mọi quy ước và hình tướng bề ngoài của thế tục.

Những nguyên lý thực hành căn bản không vượt quá tầm hiểu biết của chúng ta. Ví dụ, trong sự thực hành hạnh bố thí, nếu chúng ta thiếu trí tuệ thì sẽ không tạo ra công đức gì. Nếu không có hiểu biết, chúng ta chỉ nghĩ rằng bố thí chỉ đơn thuần là sự cho đi. Ai cũng nghĩ đơn giản rằng: "Khi nào tôi thấy thích cho thì tôi cho. Khi nào tôi muốn lấy trộm thì tôi lấy trộm. Khi nào tôi thấy rộng lòng thì tôi cho". Điều đó giống như một thùng nước đầy. Ta cứ đổ nước ra, rồi lại rót đầy trở lại; đổ ra rồi lại rót vào trở lại — cứ như vậy. Khi nào mới thực sự đổ ra hết luôn? Khi nào mới kết thúc chuyện đổ ra đổ vào, cho đi và lấy lại, chi ra và thu lại, ở trên đời? Quý vị có thấy kiểu tu như vậy có tạo nhân gì để dẫn đến Niết-bàn giải thoát hay không? Liệu thùng nước đó có thể đổ đi hết mà không cần rót vào lại hay không? Liệu chúng ta có thể bố thí và buông bỏ tất cả được hay không? Hay cứ đổ ra rồi trút vào — đến bao giờ mới làm được?

Cứ đổ ra trút vào, cho đi lấy lại thì chỉ là cái vòng lẩn quẩn (*vatta*). Nếu chúng ta nói về sự buông bỏ thực sự thì phải từ bỏ luôn cả những điều xấu lẫn điều tốt, lúc đó chỉ còn sự đổ ra. Ngay cả khi còn chút ít, ta vẫn dốc đổ hết ra. Ta không còn cố lấy vào thứ gì nữa, chỉ còn cho đi. Cứ mức đổ ra ngoài, từ từ cái thùng sẽ trống sạch. Còn nếu cứ bỏ ra một ít rồi cố lấy vào, đổ ra ít nước lại mức nước đổ lại vào thì cái thùng đó chẳng bao giờ hết — hãy nghĩ về điều đó. Khi nào mới đổ hết nước trong thùng? Khi nào ta mới hết tham lam và ích kỷ? Giáo pháp không phải là thứ gì xa vời. Nó ở ngay chỗ thùng nước. Quý vị có thể làm ở nhà. Hãy thử làm. Ta có



thể mức đổ hết thùng nước hay không? Hãy thử làm ngày mai, quý vị sẽ thấy điều gì xảy ra.

"Từ bỏ những điều xấu, làm những điều thiện, làm trong sạch cái tâm". (Kinh Pháp Cú). Phải từ bỏ những điều xấu ác trước, rồi sau đó tu dưỡng những điều thiện lành. Cái gì là thiện lành và công đức? Nó ở đâu? Nó giống như cá ở trong nước. Nếu chúng ta chịu mức đổ hết nước ra ngoài, ta sẽ có được cá—đơn giản là vậy. Nếu quý vị không chịu mức đổ nước ra, làm sao bắt được cá? Nếu cứ tác nước ra rồi lại đổ nước vào, làm sao bắt được cá? Nếu không dẹp bỏ hết những điều xấu ác thì chúng ta không thấy công đức và chúng ta không thấy được cái gì là đúng và sự thật. Cứ cho đi lấy lại, cứ làm tốt rồi làm xấu, cứ rộng lượng rồi ích kỷ, cứ đổ nước ra lại đổ nước vào, chúng ta cứ mãi mãi là vậy, không có gì tiến bộ. Cứ làm như vậy thì chúng ta chỉ tốn thời gian của cuộc đời và tất cả những điều ta làm chỉ là vô nghĩa. Đến đây lắng nghe giáo lý đạo lý là vô nghĩa. Mọi cố gắng tu tập tu sửa cũng đều vô ích. Chúng ta không hiểu ra đạo lý của Đức Phật, do vậy những hành động của chúng ta chẳng mang lại kết quả gì như mình mong đợi.

Khi Phật dạy về tu tập, Phật không chỉ dạy riêng cho những người xuất gia. Phật dạy cách tu đúng, cách tu đúng đắn. *Supatipanno* có nghĩa là người tu giỏi, tu đúng. *Ujupatipanno* có nghĩa là người tu một cách trực chỉ đến mục tiêu của đạo Phật. *Nāyapatipanno* có nghĩa là người tu để chứng ngộ con đường đạo, chứng ngộ đạo quả và Niết-bàn. *Sāmīcipatipanno* có nghĩa là người tu nhắm hướng đến sự thật, tu để tìm thấy sự thật. Bất cứ ai cũng có thể tu như vậy. Những người tu như vậy được gọi chung là Tăng Đoàn (*Sangha*) của những đệ tử đích thực (*sāvaka*) của Đức Phật. (*Sāvaka*: (HV) thanh văn, thính văn). Những phụ nữ tại gia có thể là *sāvaka*. Đàn ông tại gia có thể là những *sāvaka*. Biết tu

đưỡng những phẩm hạnh và tu một cách đúng đắn như trên thì trở thành một *sāvaka*, trở thành một đệ tử thanh văn của Đức Phật. Một người có thể là một đệ tử thực thụ của Phật và có thể chứng thành giác ngộ.

Hầu hết những Phật tử chúng ta không hoàn toàn hiểu biết đạo lý chỗ này. Sự hiểu biết của chúng ta còn hạn hẹp, chưa sâu xa, chưa đúng đắn. Phật tử chúng ta chỉ lo làm một số việc và nghĩ rằng mình sẽ có được ít nhiều công đức từ những việc đó. Chúng ta thường nghĩ việc đến chùa nghe giáo lý và cúng dường là có công có đức. Đó chỉ là nói vậy thôi. Đó là những hành động tốt lành nên làm, nhưng nó không có nghĩa là hề đi chùa cúng bái cúng dường là đổi lấy công đức đâu. Đích thực nếu người nào đến chùa cúng dường để cố ý 'tích tạo' công đức thì người đó chỉ đang tích tạo nghiệp xấu mà thôi.

Quý vị chưa hiểu thấu chỗ này. Ai đến chùa cúng dường để cố tích công đức như vậy thì chỉ tạo ra nghiệp xấu mà thôi. (Việc cúng dường đó với mục đích tham muốn công đức chứ không phải để buông bỏ). Nếu quý vị cúng dường để buông bỏ và giải tỏa cái tâm (tham), thì điều đó mới mang lại công đức. Còn nếu cúng dường hay làm gì với mục đích có phước đức, thì họ chỉ tích tạo thêm nghiệp xấu mà thôi.

Lắng nghe giáo lý để hiểu đúng đạo lý của Phật cũng là một việc khó. Phật Pháp trở nên khó hiểu và khó tu khi mọi người thực hành với mục đích để đạt được công đức hay gì gì đó. Mọi người đều đang làm những việc như — giữ giới, ngồi thiền, bố thí, cúng dường— để mong đạt được điều gì đó. Họ làm với mục đích được 'lại quả'!. Họ làm để cầu được gì đó; họ tu để được đắc gì đó. Nếu chúng ta cầu muốn công đức là chúng ta đang có tham dục. Thiệt ra, nếu có cái gì để đạt thì ai đạt được? Chúng ta. Nếu có cái gì để mất, thì ai mất

nó? Chúng ta. Và khi mất cái gì, khổ đau lại xuất hiện, đúng không? Người không có gì thì đâu có gì để mất.

Quý vị có bao giờ nghĩ rằng sống trên đời chỉ để làm được có được những thứ mình muốn chính là sống trong khổ sở? Sống như vậy chỉ mang lại khổ đau. Cứ muốn cái này rồi muốn cái khác, cố có cái này rồi cố có cái khác. (Tâm suốt đời chỉ chạy theo tham muốn vốn không bao giờ được toại nguyện như ý). Vậy chi bằng, nếu chúng ta làm cho cái tâm này trống không sạch sẽ, chúng ta sẽ có được mọi thứ. Làm cho tâm trong sạch trống không là giải thoát khỏi tất cả khổ sở suốt đời đó. Làm cho tâm trong sạch trống không, chúng ta sẽ đạt đến những cảnh giới sống cao siêu tốt lành hơn, đạt đến sự giải thoát Niết-bàn, và có được những thành đạt tâm linh cao quý đáng mong ước hơn — đạt được tất cả. Khi làm việc bố thí hay cúng dường nếu chúng ta không có ý đồ mục đích hay sự dính chấp, thì tâm sẽ được sạch không và thư thái. Chúng ta có thể buông bỏ và đặt xuống mọi thứ. Như khi chúng đang vác cái cây nặng đi hoài và than nó nặng quá. Giờ chỉ cần đặt nó xuống đất là gánh nặng sẽ hết ngay. Thiệt là vậy, hễ khi bạn có thứ gì thì bạn có gánh nặng. Bạn mang, cầm, giữ, ôm lấy, dính chấp thứ gì thì bạn sẽ có gánh nặng và lo âu vì nó. Chẳng bao giờ được thanh thoi, thư thái, nhẹ nhàng. Vậy quý vị muốn mình được thanh thoi thư thái hay muốn mang vác nặng gánh? Người ta khuyên rằng hãy buông bỏ gánh nặng xuống, quý vị lại nói rằng quý vị sợ buông bỏ rồi mình không còn gì. Người ta khuyên một đường, quý vị làm một nẻo.

Chúng ta muốn hạnh phúc, muốn thư thái, chúng ta muốn tĩnh lặng và bình an. Điều đó có nghĩa chúng ta muốn sự nhẹ nhàng, muốn trút bỏ gánh nặng và ràng buộc. Rõ ràng là vậy, khi thấy ta vác một cây nặng, người ta khuyên ta nên bỏ cây xuống là hết gánh nặng. Chúng ta cứ mang nặng

và nói rằng nếu bỏ xuống thì ta không có gì. Nhưng thực sự nếu bỏ xuống, chúng ta mới hết gánh nặng, mới thấy khỏe và thư thái. Điều đó sẽ tốt hơn là cứ mang vác nó suốt đời. Người khuyên và người vác nghĩ khác nhau.

Nếu chúng ta cứng dường và làm những điều thiện tốt để mong đạt được thứ gì, thì cách đó là không 'ăn', cách đó chẳng mang lại thứ gì. Cái chúng ta đạt được chỉ là sự trở thành (tạo nghiệp, nghiệp hữu) và sự sinh thành. Càng tạo thêm nhân duyên để tái sinh trùng trùng. Cách làm đó không tạo nhân duyên dẫn đến giải thoát Niết-bàn. Niết-bàn là sự từ bỏ và buông bỏ. Nếu chúng ta tu mà còn muốn tu để được thứ gì, còn mong cầu, còn muốn nắm giữ, muốn được này được nọ, muốn được như vậy như vậy, thì cách tu đó không tạo một nhân nào để dẫn đến chứng ngộ Niết-bàn. Phật muốn chúng ta nhìn ngay vào chỗ này, ngay cái chỗ trống không của sự buông bỏ. Chỗ đó mới là công đức. Đó mới là sự thiện khéo, thiện lành.

Khi chúng ta tu tập công đức và đức hạnh, sau khi đã làm xong, chúng ta nên cảm thấy phận sự của mình đã xong. Làm xong là buông bỏ nó đi. Đừng mang nó theo bên mình. (Ví dụ, sau làm một việc tốt đừng cứ luôn nghĩ mình đã làm việc tốt. Làm việc tốt là đủ, làm xong thì buông bỏ, đừng nghĩ ta đã làm việc tốt, đừng nghĩ rằng ta tốt, đừng nghĩ ta làm việc tốt đó thì ta sẽ được công đức này phước đức nọ). Tu là gì? Tu là tu sửa để từ bỏ. Chúng ta làm những việc thiện lành đó vì mục đích từ bỏ những ô nhiễm và tham dục. Chúng ta không làm những việc đó vì mục đích tích tạo thêm những ô nhiễm, tham dục và dính mắc trong tâm. Có người hỏi làm như vậy rồi chúng ta đi đâu? Thừa rằng, chúng ta chẳng đi đâu cả! Làm như vậy tu như vậy là đúng đắn và chân thực. Vậy thôi. Tu đúng đắn và chân thực mới là điều quan trọng, đừng hỏi ta sẽ được gì hay đi đến đâu.

Đa số Phật tử chúng ta mặc dù đã theo tu học và tu tập nhưng vẫn thấy khó hiểu đạo lý đúng đắn chỗ này, như tôi đang nói. Đó là do còn dính Ma Vương, có nghĩa là còn ngu mờ và tham dục—tham dục muốn được, muốn có, muốn thành, muốn đắc đạt gì gì đó—tham dục đó vẫn còn u ám xung quanh tâm trí của mình. Chúng ta chỉ nhìn thấy được những hạnh phúc tạm thời, ngắn ngủi. Ví dụ, khi chúng ta thù ghét ai đó, sự thù ghét đó dính nhiễm đầy trong tâm và làm chúng ta không được bình an. Ta cứ nghĩ đến sự trả thù cho đã ghét. Ngày nào đó ta đến nhà người đó chửi rửa, xỉ vả hoặc thậm chí tống khứ được kẻ đó đi chỗ khác. Ta cảm thấy nhẹ nhàng và vui lòng. Nhưng đó chỉ là sự hài lòng tạm bợ. Liệu cái ô nhiễm sân hận đó có kết thúc hay chưa? Ta chỉ mới giải tỏa tạm thời vì mới trả thù xong, nhưng cái tính sân hận vẫn còn đầy trong tâm. Ta chưa bứng bỏ nó khỏi tâm được. Đó chỉ là một sự vui lòng bên trong sự sân hận và ô nhiễm mà thôi. Làm sao để tẩy sạch những thứ ô nhiễm, sân hận và tham dục trong tâm mới là điều quan trọng. Đó mới là việc tu và mục tiêu tu tập.

Cũng giống như khi trong nhà có người thân hay con cái chết, hoặc như khi bị mất tiền mất mát của, khi việc làm ăn bị thất bát: người ta thường đi chuốc rượu để giải sầu. Có người lúi vô rạp xi-nê để tạm quên đời. Họ gọi đó là những cách giải sầu. Làm như vậy có thực sự giải sầu được không?. Thực ra những cách đó chỉ là giải pháp tạm thời, chỉ để quên sầu não trong chốc lát, chứ không thể trị liệu nỗi khổ đau một cách rốt ráo. Cũng giống như bạn bị đứt ở bàn chân, đi đâu chạm đất, đá, cát đều đau đớn; bạn phải bước lê từng bước để tránh bót va chạm và đau đớn. Nhưng khi bạn gặp phải con cạp đang đi tới, bạn chỉ còn biết chạy nhanh hết cỡ chứ không còn nghĩ đến chỗ đau ở bàn chân. Mỗi nguy hại từ con cạp là lớn hơn nhiều so với chỗ đau ở bàn chân; chỉ là tạm thời trong lúc chạy sợ đau đớn đó không còn. Bởi vì tạm

thời lúc đó nỗi sợ cộp lớn hơn nhiều so với cái đau ở bàn chân. Nhưng sau đó, sự đau đớn ở bàn chân vẫn còn đó, và bạn cần phải trị liệu đúng đắn ngay đó thì mới hết đau được.

Quý vị có thể có những phiền não hay khổ đau ở nhà, thấy khổ tâm quá. Rồi đi chuốc rượu, tình trạng say rượu là một dạng ngu mờ rất mạnh, lấn lướt cả những khổ sở ở nhà, do vậy quý vị thấy sự khổ sở ở nhà đã vơi đi. Nhưng thiệt ra không phải vậy, đó chỉ là tạm thời, chỉ là sự say rượu đang che mờ tâm trí mà thôi. Khi tỉnh rượu thì những khó khổ vẫn còn đó. Do vậy, say không phải là giải pháp đúng đắn. Cứ lấy rượu khống chế sự khổ sở, nhưng sự khổ sở đó vẫn luôn quay lại. Cuối cùng chẳng được gì, chẳng giải quyết được gì để hết khổ; có chăng chỉ là chuốc lấy bệnh gan và chết sớm hơn.

Ở đời có nhiều thứ sung sướng và hạnh phúc, nhưng đó là những loại hạnh phúc của kẻ ngu mờ. Đó chỉ là cách của những người ngu si muốn có để khỏi bị khổ đau. Đó chỉ là cách chạy theo khoái lạc để lấn áp sự khổ đau; đó là cách không trí tuệ. Nhiều trạng thái ngu mờ khác nhau lẫn lộn trong tâm tạo nên một cảm giác 'đang sống tốt'. Thói thường, nếu cái tâm được thả lỏng tự do chạy theo những trạng thái và thói tính khác nhau của nó thì nó có cảm giác được hạnh phúc ít nhiều. Nhưng loại hạnh phúc này luôn hàm chứa sự bất hạnh bên trong nó. Mỗi lần có bất hạnh nổi lên thì sự khổ đau và tuyệt vọng của chúng ta càng nặng đô hơn. Nó như có một vết thương. Nếu có vết thương nhiễm độc bên trong mà chúng ta chỉ trị liệu bề ngoài thì nó vẫn không hết khỏi. Bề ngoài nhìn thấy tốt, nhưng sự nhiễm độc bên trong lan rộng ăn sâu, ta phải làm sao để cắt bỏ nó. Nếu bị nhiễm trùng bên trong mà ta chỉ điều trị bên ngoài thì sẽ không bao giờ hết. Bề ngoài chỉ là vậy, một chút hạnh phúc tạm thời, còn bên trong vẫn âm ỉ sự khổ đau tiềm tàng bộc phát.

Đường lối của thế gian này cũng giống vậy. Những vấn đề của thế gian chẳng bao giờ hết. Do vậy bao nhiêu luật lệ trên đời đã được chế ra cho những xã hội và xứ sở khác nhau để liên tục giải quyết những vấn đề của thế sự. Những luật lệ mới liên tục được lập ra để xử lý những vấn đề và tình trạng mới xảy ra trên đời. Luật lệ có thể giải quyết những vấn đề trong một thời gian nào đó, nhưng càng lúc càng phải lập ra thêm nhiều luật lệ và giải pháp khác để liên tục xử lý đủ loại vấn đề phát sinh. Thế gian này là vậy, tất cả những luật lệ liên tục được chế ra để giải quyết và cải thiện những vấn đề bề ngoài của xã hội. Đó chỉ là bề ngoài, không thể nào giải quyết tận gốc bên trong. Sự nhiễm trùng vẫn còn âm ỉ sâu bên trong, nên chúng ta luôn cần phải cắt bỏ nó tận gốc. Người đời chỉ tốt ở bề ngoài, tốt từ lời nói và thể hiện bề ngoài. Lời nói nghe tốt đẹp và vẻ mặt trông hiền lành tử tế, nhưng tâm của họ không tốt đẹp gì lắm đâu.

Tâm chúng ta không thực tốt như vẻ bề ngoài. Khi chúng ta bước lên tàu và tình cờ gặp một người quen. Chúng ta hay nói: "Trời, gặp anh tôi mừng quá; tôi vừa nghĩ đến anh đó! Tôi cũng định bữa sau đến thăm anh đây!". Đó chỉ là lời nói như xã giao khách sáo. Chúng ta đâu có thực sự nghĩ như vậy. Chúng ta chỉ có vẻ tốt ở bề ngoài, những bên trong ruột trong tâm chúng ta đâu nghĩ tốt như vậy. Chúng ta chỉ nói vậy thôi, chứ ngồi với nhau sau một ly cà-fê hay ly trà là đường ai nấy đi thôi. Rồi sau này có tình cờ gặp, ta vẫn tiếp tục nói sáo nói rỗng như vậy. Cứ như vậy, chúng ta mở miệng ra là như thiệt, nhưng chỉ là bề ngoài, giả tạo. Thiên hạ tốt ở bề ngoài nhưng thường thì họ không thực sự tốt ở trong lòng.

Bậc đại sư [Phật] đã chỉ dạy về Giáo Lý và Giới Luật. Giáo lý và Giới luật là đầy đủ và thấu suốt. Không có gì hơn đó, và không có gì trong đó cần phải thay đổi hoặc bổ sung

cho hợp với đời đại mới, bởi vì đó đã là rất ráo, tột cùng; không có chuyện bị lỗi thời. (Những luật lệ thế tục thì cần phải được sửa đổi và bổ sung liên tục để kịp thời xử lý nhiều vấn đề và tình trạng mới liên tục xảy ra trong xã hội thế tục). Giáo pháp và Giới luật là đầy đủ, và đó chính là nơi chúng ta đang hướng tới. Không cần phải thêm bớt gì cả, bởi vì đó là những lẽ thực tự nhiên, đó là chân lý, không cần thêm bớt gì cả. Đó là đúng lẽ thực. Đó là sự thật.

Do vậy, những Phật tử đến để lắng nghe những lời dạy của Giáo Pháp và học hiểu để biết những sự thật chân lý đó. Nếu chúng ta hiểu biết chúng, tâm sẽ tiến vào Giáo Pháp. Nếu tâm tiến vào Giáo Pháp, Giáo Pháp sẽ tiến vào tâm chúng ta. Khi nào tâm một người tiến vào Giáo Pháp thì người đó có sự sống an lạc, hạnh phúc, người đó có cái tâm được bình an. Lúc đó tâm có cách của nó để giải quyết những vấn đề khó khổ, không còn đường để thoái lui hay suy đồi. Đau khổ và bệnh tật ô m lấy thân này, tâm có nhiều cách để giải quyết sự khổ đau đó. Tâm có thể giải quyết sự khổ đau đó một cách tự nhiên và không còn bị rớt vào tuyệt vọng hay sợ hãi nữa. Tâm không còn khổ đau, không còn sợ hãi về sự khổ, đau, già, bệnh, chết nữa. Lúc đó, khi đạt được gì chúng ta không lạc lối trong sung sướng, mừng vui. Khi mất nó chúng ta cũng không quá thất vọng, khổ sở. Được không quá khích, mất không quá sâu; chúng ta hiểu được bản chất của tất cả mọi sự ở trên đời: cái gì có rồi sẽ phôi phai và mất đi. Với một thái độ như vậy, chúng ta có thể tạo nên con đường để đi trên thế gian này. Chúng ta trở thành người hiểu biết rõ ràng về thế gian (*lokavidū*). Rồi thì những nguyên nhân tạo ra khổ (*samudaya*) không còn được tạo ra nữa, và dục vọng (*tanhā*) cũng không còn. Lúc đó có mặt sự minh sát, tức sự nhìn thấy rõ ràng (*vijjā*: ngược lại với sự vô minh là *avijjā*)—đó là sự hiểu biết về mọi thứ đúng như chúng thực là. Và sự hiểu biết đó chiếu sáng thế giới. Nó soi chiếu nhìn thấy rõ



những sự khen và chê. Nó soi chiếu rõ sự được và mất, sự vinh và nhục, sự sướng và khổ-- đích thực là gì. Nó soi chiếu rõ trong tâm của người tu về sự thật sinh, già, bệnh, chết.

Đó là lúc người tu đã đạt đến Giáo Pháp. Những người đó không còn tranh đấu với sự sống và không còn phải luôn tìm những giải pháp cho sự sống còn và sướng khổ ở trên đời. Họ giải quyết những thứ có thể được giải quyết, họ làm việc đó một cách phù hợp, đúng đắn với lẽ thực của thế giới. Đó là cách Phật đã dạy: Phật đã chỉ dạy những người có thể được chỉ dạy. Những ai không thể được chỉ dạy thì Phật bỏ qua. Cho dù Phật không bỏ qua họ thì họ cũng đã tự loại bỏ chính mình—do vậy Phật bỏ qua. Mới nghe chuyện này quý vị chắc sẽ vội thắc mắc: đã là Phật thì làm sao lại thiếu tâm từ bi như vậy?. Này quý vị, nếu quý vị quăng bỏ trái xoài thúi đi thì đó là thiếu tâm từ bi hay sao?. Chúng ta không còn sử dụng được trái xoài thúi đó, vậy thì quăng đi là tốt mà, chỉ vậy thôi. Đâu còn cách nào để giáo huấn những người đó. Phật cũng được kính phục là người thông thái trí tuệ nhất mà. Phật đã không gom hết mọi người và mọi thứ vào một đồng hồ độn. Phật được cho là có con mắt thiên nhãn có thể nhìn thấy rõ ràng mọi thứ mọi sự đúng những chúng thực là. Phật là người hiểu biết thế gian.

Người hiểu biết thế gian thì biết rõ mỗi hiểm họa của vòng luân hồi sinh tử (*samsāra*). Đối với chúng ta là những đệ tử của Phật, chúng ta cũng có thể hiểu biết như vậy. Nếu chúng ta hiểu biết mọi thứ trên đời đúng như chúng thực là, thì sự hiểu biết đó sẽ mang lại sự an lạc hạnh phúc thực thụ cho chúng ta. Những thứ gì là nguyên nhân tạo ra hạnh phúc và khổ đau cho chúng ta?—Hãy nghĩ kỹ về điều này!. Hạnh phúc và khổ đau chỉ là những thứ chúng ta tự tạo ra cho chúng ta mà thôi. Khi chúng ta tạo ra cái ý tưởng rằng cái gì đó là 'của ta' hay là 'ta', thì ngay đó chúng ta bị khổ. Mọi thứ

có thể có lợi hay có hại cho chúng ta, lợi hay hại là tùy thuộc vào hiểu biết và cách nhìn của chúng ta. Do vậy Phật đã dạy chúng ta phải biết chú tâm vào chính mình, chú tâm vào chính hành động của mình, và chú tâm vào những sự tạo tác của tâm mình. Hễ khi nào chúng ta quá thương hay quá ghét, quá thích hay quá chê ai đó hay thứ gì đó, thì ngay đó chúng ta khổ đau khổ lụy; khi nào chúng ta bất an thì lúc đó là khổ đau. Chỗ này rất quan trọng, hãy suy xét kỹ chỗ này. Điều tra suy xét những cảm giác thương yêu hay thù ghét, tham thích và ác cảm, rồi đứng lùi lại. Đứng lùi lại để nhìn thấy rõ những cảm giác đó là gì, đừng đứng gần chúng, chúng sẽ cắn ta. Quý vị nghe rõ chỗ này không?. Nếu chúng ta nắm lấy hay sờ vô chúng, chúng sẽ cắn ta đau, chúng đá ta đau. Giống như khi bạn cho trâu ăn cỏ, bạn phải nên cẩn trọng. Chúng ta phải dè chừng khoảng cách để lỡ nó có đá thì nó cũng đá không tới ta. Khi chúng ta đưa cỏ cho nó ăn cũng đừng đưa dí vô miệng nó, không chừng nó nhai tay ta luôn. Lòng yêu quý dành cho con cái, người thân, của cải và tiền bạc cũng sẽ cắn chúng ta đau. Quý vị có hiểu như vậy không? Giống như khi cho trâu ăn, đừng đứng gần nó quá. Khi cho nó uống nước, đừng đứng sát miệng nó. Giữ dây cương, nếu cần thì giật cái miệng nó ra xa. Đây cũng là cách của Giáo Pháp, đó là nhìn thấy trước mỗi hiểm nguy; đó là nhận ra bản chất vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã, nhận ra mỗi hiểm họa, biết dùng những sự cẩn-trọng và giới-hạn theo một cách có chánh niệm.

Sư ông Ajahn Tongrat không chỉ dạy gì nhiều; thầy chỉ luôn nói rằng: "Hãy cẩn thận! Phải thực cẩn trọng!". Đó là cách thầy hay chỉ dạy. "Phải thực cẩn trọng! Nếu không cẩn trọng, bạn sẽ bị dính ngay họng!". Thực sự là vậy. Ngay cả khi vị sư đó không nói vậy, sự thực cũng đúng là vậy. Nếu không cẩn trọng, bạn sẽ dính lao ngay họng. Xin quý vị hiểu rõ chỗ này. Đây là chuyện tự mình phải lo, không phải đợi ai

lo cho mình. Vấn đề không phải chỗ người khác thương hay ghét mình. Người khác ở xa mình, không dính líu hay xúi khiến chúng ta ta tạo nghiệp và tạo ra khổ đau. Chỉ là do chính ta, phải chú tâm vào chính mình. Đây là tài sản của mình, nhà cửa của mình, gia đình của mình, do vậy mình phải tự chú tâm lo lắng về chính mình. Chứ theo quý vị thì sao?. Thời bây giờ, khổ là từ chỗ nào ra? Chúng ta dính líu vào yêu thương, ghét bỏ, và sợ hãi từ chỗ nào?. Hãy biết kiểm soát chính mình, hãy cẩn trọng về chính mình. Hãy phòng hộ chính mình để khỏi bị cắn. Nếu mọi sự không cắn ta đau, chúng cũng đá ta đau. Đừng nghĩ mọi thứ không cắn hay không đá ta. Hãy cẩn trọng để rui có bị cắn thì cũng bị cắn nhẹ thôi. Đừng để điều gì cắn xé ta ra từng mảnh. Đừng cố nói với chính mình rằng không có hiểm họa nào xung quanh. Tiền tài, danh lợi, người thân quý...tất cả đều sẽ cắn ta đau và đá ta đau, nếu chúng ta không biết chú tâm chánh niệm. Nếu chúng ta sống có chú tâm chánh niệm, chúng ta sẽ được thư thả, dễ chịu. Hãy cẩn trọng và giữ giới hạnh để giữ mình. Khi cái tâm tham nắm điều gì và chạy theo nó, ta phải biết dừng nó lại. Tâm sẽ cương lại và tranh đấu này nọ với ta, nhưng ta phải đứng trụ vững đôi chân để kiềm giữ nó lại. Ta đứng vững ngay giữa đường tâm đi qua đi lại. Dẹp bỏ những thứ sutherland khoái giác quan qua một bên. Dẹp bỏ những điều khổ hạnh khổ thân qua một bên. Sutherland cũng không theo, khổ cũng không theo. Dẹp thương qua một bên, dẹp ghét qua một bên. Dẹp sutherland qua một bên, dẹp khổ qua một bên. Cứ giữ mình ở giữa, cứ bước đi giữa tim đường, không phát pho hay ngã hướng theo bên nào. Giữ mình ở giữa, không để tâm chạy theo cực đoan nào. Đó là trung đạo.

Giống như những thân thể của chúng ta, chỉ gồm: đất, nước, gió, lửa — làm gì có ‘con người’ nào? Chẳng có ‘ai’ cả. Chỉ vài thứ như vậy kết hợp với nhau tạo thành một cái mà chúng ta gọi là một ‘con người’ hay một ‘cá nhân’. Điều đó là

sai. Đâu phải là một 'ai' cố định đâu. Đâu phải là thiệt; đó chỉ là thiệt theo cách nghĩ và quy ước của thế tục. Đến lúc nào đó, những thành phần đó tan rã về lại trạng thái cũ của chúng: đâu còn cái 'con người' nào đâu. Chúng ta đến ở trong thân này trong một thời gian, rồi trong một mai hữu hạn chúng ta lại ra đi, bỏ lại bốn yếu tố tứ đại đó. Phần đất quay về với đất, phần nước quay về với nước, phần khí quay về với khí, phần nhiệt quay về với nhiệt. Quý vị muốn chạy theo chúng hay cố giữ chúng lại có được không?. Chúng ta tới sống nương nhờ vào chúng trong một thời gian; đến lúc chúng tan hoại bỏ đi, chúng ta phải để chúng đi. Khi chúng đến, chúng ta cứ để chúng đến. Chúng hợp rồi tan theo đường lối tự nhiên của chúng, ta đâu làm gì được, ta đâu làm gì được để giữ chúng lại mãi mãi, để sống trường thọ mãi mãi với thân này. Tất cả mọi hiện tượng đều có rồi mất, đến rồi đi, sinh rồi diệt. Đó là lẽ sinh diệt. Đó là tự tính, là thực tính (*sabhāva*) của tất cả mọi thứ trên đời. Tất cả chỉ là vậy. Chỉ là những sự đến-đi, có-mất, sinh-diệt liên tục. Chúng ta hiểu biết rằng tất cả mọi thứ đều đang trôi chảy qua, đều đang khởi sinh và biến diệt; mọi sự đang có mặt thực tánh chỉ là những sự đang-sinh-diệt mà thôi. Đâu phải là 'cái gì' khác đâu.

Bổ thí, cúng dường, lắng nghe giáo pháp, thiền tập, bất cứ việc tu nào chúng ta làm, hãy làm với mục đích phát triển trí tuệ. Phát triển trí tuệ là cho mục đích giải thoát, đó là sự tự do khỏi những điều kiện tạo tác và những hiện tượng hữu vi trên thế gian. Khi chúng ta đã được tự do tự tại thì dù chúng ta đang ở trong tình trạng nào chúng ta cũng không khổ đau. Nếu chúng ta có con cái, ta không thấy khổ. Nếu chúng ta làm việc, ta không thấy khổ. Nếu chúng ta có nhà, ta không thấy khổ. Ta trở nên giống như cây sen trong nước. "Ta lớn lên trong nước nhưng ta không khổ vì nước. Ta không bị chết đuối hay bị chết cháy, bởi ta sống trong nước".

Nước có chảy có xô, nó cũng không làm gì được cây sen. Sen và nước có thể sống cùng nhau mà không xung khắc. Chúng sống cùng nhau, mặc dù sen là sen, nước là nước. Những thứ bùn dơ cặn bã trong nước không thể làm ô nhiễm cây sen, mà chúng có thể nuôi dưỡng cây sen lớn lên và ra hoa đẹp đẽ.

Chỗ này cũng giống như chúng ta, nếu ta biết cách tu, hiểu biết, và sống. Tiền tài, nhà cửa, gia đình và tất cả những thứ ô nhiễm trong tâm; chúng không còn có thể làm ô nhiễm chúng ta, mà chúng có thể giúp chúng ta tu dưỡng những phẩm hạnh toàn thiện về tâm linh, đó là những hạnh ba-la-mật (*pārami*). Trong rừng tre, những lá tre già rơi xuống chất đống quanh gốc tre, mưa xuống làm phân hủy thành phân bón để bón lại cho cây tre. Măng mọc và tre lớn lên nhờ phân bón; chúng ta lại có măng để ăn, tre để dùng. Nhìn bên ngoài chúng ta nghĩ lá tre là những thứ rác rưởi vô giá trị. Hãy cẩn trọng—trong mùa khô, lũ chúng ta để cháy rừng, cháy hết những đống lá là coi như đã đốt sạch nguồn phân bón sau này. Lúc đó chúng ta chẳng có măng để ăn, chẳng có tre để dùng. Chúng ta đốt rừng là đốt hết lá tre và nguồn phân bón. Đốt hết lá tre là đốt hết măng mọc tre lớn để chúng ta có dùng trong tương lai.

Quý vị có hiểu chỗ này không? Quý vị và gia đình của mình có thể sống hạnh phúc và hòa hợp trong nhà của mình, không có hiểm họa bị lũ lụt hay hỏa hoạn. Nếu gia đình có bị lụt hay bị cháy thì chính là do những người trong nhà. Giống như phân bón cho tre vậy. Rừng tre có sống và lớn lên hay không đều do những lá tre làm phân bón. Những cây măng, cây tre có lớn lên đẹp đẽ hay không cũng nhờ có phân bón; phải biết giữ gìn nguồn phân bón, hãy biết cẩn trọng và giữ gìn sự hài hòa và giới hạnh trong gia đình.

Mọi thứ khởi sinh đẹp đẽ và rồi không đẹp đẽ, và rồi lại đẹp đẽ. Tăng trưởng và tàn hoại, rồi tăng trưởng rồi tàn hoại, sinh-trưởng-hoại-diệt—đó là đường lối của mọi thứ trên thế gian. Nếu chúng ta hiểu rõ lẽ thực và bản chất tăng trưởng và hoại diệt là gì, thì chúng ta có thể tìm thấy kết luận về mọi thứ. Mọi thứ sinh trưởng và đi đến một giới hạn của chúng. Mọi thứ tàn hoại và đi đến giới hạn của chúng. Nhưng chúng ta vẫn bình an nhìn chúng, vì chúng ta hiểu rõ bản chất đích thực của mọi thứ là vậy, dù ta có làm gì thì chúng cũng đi theo quy luật sinh-trưởng-hoại-diệt của chúng. Giống như trước kia có hỏa hoạn ở thành phố Ubon ở vùng này. Mọi người khóc than sâu khổ vì sự tàn phá của nó. Nhưng mọi thứ đã được xây dựng lại sau đó và những nơi mới thực sự to lớn hơn và tốt đẹp hơn nhiều so với trước khi bị cháy; và giờ mọi người thấy vui thích cái thành phố mới hơn nhiều.

Đây là đường lối của sự sống, là đường lối của nững chu kỳ có và mất, sinh và diệt, mất và có, diệt và sinh. Mọi thứ đều có giới hạn của nó. (Ngay cả những lăng tẩm đền đài kiên cố nhất rồi cũng đến lúc tàn hoại. Hãy nhìn những thánh tích vĩ đại ở Ấn Độ mà xem, sau vài trăm năm hay nhiều lắm một hai ngàn năm đã hoàn toàn tàn hoại và sụp đổ và biến mất. Rồi người ta lại xây những khu thánh tích mới để đánh dấu và tưởng niệm những thánh tích cũ đã bị tàn hoại. Làm gì còn cái nào từ thời Đức Phật còn được nguyên vẹn đến bây giờ?). Do đó Phật đã muốn chúng ta luôn luôn quán niệm về lẽ thực này. Khi còn đang sống hãy nên nghĩ về sự chết là cái kết thúc của một kiếp này. Đừng quá coi trọng mọi thứ, đừng coi thứ gì một cách quá đáng. Nếu mình nghèo, đừng cố làm hại hay lợi dụng người khác để được này được nọ. Hãy đối diện với tình cảnh của mình và cố gắng sống và làm việc lương thiện để tự giúp bản thân mình. Nếu mình được giàu có, đừng quá ỷ lại hay xao lãng với sự giàu có và sung sướng của mình. Cái gì cũng dễ bị

mất, không có gì là chắc chắn lắm đâu, thời cuộc và hoàn cảnh thay đổi liên tục. Hãy quán niệm về điều này! Kẻ giàu sang có thể trở thành người nghèo hèn trong ngày một ngày hai. Kẻ nghèo hèn có thể trở thành người giàu có trong nay mai. Tất cả đều tùy thuộc vào những điều kiện vô thường và bất ổn định trên thế gian. Vì vậy, Phật đã từng nói: "*Pamādo maccuno padam: Lāng tâm là con đường đi đến chỗ chết*". Có chú tâm (chánh niệm) là con đường đi đến chỗ bất tử vô sinh. Kẻ lãng tâm sống không có chánh niệm thì giống như người chết. Đừng lãng tâm, đừng quên chánh niệm!. Tất cả mọi chúng sinh và mọi thứ hữu vi (*sankhārā*) trên đời đều là bất ổn định và vô thường. Đừng dính chấp dính chặt vào chúng; đừng tạo nên sự dính chặt hay ràng buộc vào thứ gì! Buồn hay vui, lên hay xuống, tấn tiến hay lui tàn, thịnh hay suy...cuối cùng rồi cũng vậy, cuối cùng cũng đều quy về một chỗ. Hãy hiểu rõ điều này. Đây là lẽ thực.

Sống trong thế giới này và nếu có tầm nhìn như vậy thì chúng ta có thể được tự do tự tại khỏi mỗi hiểm họa. Dù chúng ta có được nhiều thứ hay thành đạt nhiều điều trong đời nhờ những thiện nghiệp của mình, thì những thành đạt đó cũng chỉ là thế gian, và chúng sẽ bị mất đi hay tàn hoại; do vậy đừng quá bám chặt giữ chặt những thứ đó. Giống như con bọ cào xói mặt đất. Nó có thể đào xói lên một đồng đất to hơn thân nó, nhưng đó cũng chỉ là một đồng đất. Nếu nó có bỏ công cả đời để đào sâu xuống đất, thì cái lỗ hang đó cũng chỉ là cái lỗ đất mà thôi. Nếu có con trâu đến bò một đồng phân lên đó, đồng phân trâu còn to lớn hơn cái đồng đất của con bọ; nhưng đồng phân đó cũng chẳng là cái gì, nếu so với những thứ trời cao đất rộng khác. Đó chỉ là một đồng đất. Những thành đạt của cải trên thế gian cũng giống như vậy; không phải là gì to tát đâu. Dù con bọ có bò suốt đời đào thêm, đó cũng chỉ là cái lỗ đất và đồng đất mà thôi. Một cơn mưa nào đó sẽ cuốn qua vào bất cứ lúc nào....

Những người có những nghiệp tốt trên thế gian thì họ có trí thông minh để làm được nhiều việc thành đạt trên thế gian. Nhưng dù họ có làm tốt đến đâu, họ vẫn đang sống trong thế gian. Tất cả mọi thứ họ làm đều là thế tục và những thứ đó có những giới hạn của chúng; những thứ đó cũng tồn tại đến một lúc nào đó rồi cũng bị mất đi hay tàn hoại; chỉ là như vậy; và những người thành đạt đó cũng giống như con bọ đang đào được đồng đất mà thôi. Lỗ hang có sâu bao nhiêu, nó cũng nằm trong đất; đồng đất có cao bao nhiêu, đó cũng chỉ là một đồng đất. Những thành đạt có bao nhiêu, đó cũng nằm trong thế gian hữu hạn. Làm được việc, có được nhiều thứ, thành đạt nhiều thứ thì cũng là sự làm được và có được nhiều thứ trong thế gian này thôi.

Xin quý vị hiểu rõ điều này và tu dưỡng sự buông-bỏ, tu tập sự không-dính-chặt vào mọi thứ của thế gian. Nếu không thành đạt được gì nhiều, cứ vui lòng và hiểu biết rõ đó cũng chỉ là những thứ thế tục. Nếu thành đạt được nhiều thứ, hãy hiểu biết rõ đó chỉ là những thứ thế tục. Hãy suy nghĩ quán niệm về những lẽ thật đó và đừng lãng tâm về những điều đó. Hãy luôn chánh niệm về những điều đó. Nhìn thấy hai mặt của mọi thứ, đừng dính vào một mặt nào. Khi thứ gì làm ta sung sướng, hãy biết giữ mình hoặc cần trọng đứng lùi lại một bước, đừng quá khích hay quá mê say, bởi sự sung sướng đó chẳng kéo dài bao lâu đâu. Những niềm vui sướng thường qua nhanh. Khi vui sướng hạnh phúc, đừng lao hết đà theo sự sướng đó, bởi chẳng mấy chốc ta lại rớt vào mặt sau của nó, đó là sự khổ và bất hạnh. Sống cân trọng như vậy là tốt. Sống chú tâm quán niệm về những lẽ thực của mọi thứ là tốt.



## 86

**Điều Đó Có Thể Làm Được**

Giờ xin quý vị hãy tập trung lắng nghe Giáo Pháp. Đây là lúc thích hợp để cho chúng ta, các Phật tử vùng này đến thăm chùa nhà để học Giáo Pháp để tăng trưởng sự chánh niệm và trí tuệ. Hôm nay là ngày nghe pháp [thính pháp, *dhammasavana*]. Bổ thí và tiếp nhận giáo pháp là việc chúng ta đã làm bấy lâu nay. Những hoạt động chúng ta thường làm trong ngày thính pháp này, bao gồm việc tụng kinh tụng niệm Đức Phật, chấp nhận giới hạnh, thiền tập và lắng nghe giáo pháp; tất cả được hiểu là những phương pháp và nguyên tắc để tu tập phát triển tâm linh. *Những việc đó chỉ nhằm mục đích tu tập tâm chú không phải nhắm tới điều gì khác.*

Ví dụ, đến khi tiếp nhận giới hạnh, một nhà sư sẽ đọc rõ những giới hạnh và người Phật tử tại gia sẽ thệ nguyện nhận lấy những giới hạnh đó để sống giữ theo chúng. Các Phật tử đừng nên hiểu lầm nghi thức đó là cái gì khác, đó chỉ đơn giản là nghi thức mà thôi. Chú thiết ra đức hạnh không phải là thứ gì có thể được ban phát cho quý vị. Đầu phải các sư thầy đang ban phát đức hạnh cho quý vị; đức hạnh không phải là thứ được xin hay cho. Chúng ta không thể cho tặng đức hạnh cho người khác. Ở nhiều vùng chúng ta thường nghe người ta nói những câu như: "Quý thầy ban phát giới hạnh" và "chúng ta đã nhận được giới hạnh". Nhưt là ở quê, nhiều người cứ nói như vậy và cứ hiểu lầm đó là chuyện phát và nhận. Ai cũng nghĩ như vậy, họ nghĩ nếu những ngày rằm đến chùa mà các sư thầy không ban phát giới hạnh thì mình không nhận được đức hạnh. Đó là cách nghĩ ngu mờ có từ thời xa xưa ở nhiều làng quê. Nếu cứ nghĩ như vậy thì các Phật tử sẽ bỏ luôn trách nhiệm của mình, không còn tin và cam kết thực hiện giới hạnh bằng chính bản thân

mình. Nhiều đòi cứ nghĩ như vậy và truyền dạy con kiểu như vậy, nên con cái sau này cứ tiếp tục đến chùa để 'nhận lãnh' giới hạnh từ các nhà sư. Và lâu dần các nhà sư cũng tin rằng chính họ là người 'ban phát' những giới hạnh và đạo đức cho các Phật tử tại gia. Thực sự thì đạo đức và những giới hạnh đâu phải là như vậy. Chúng đâu phải là những thứ được 'cho' hay 'nhận'; nhưng tại các dịp Phật tử đến chùa cúng dường hay làm công đức, chúng ta thường dùng những nghi thức này theo truyền thống đạo Phật cổ xưa và hay dùng những từ ngữ như vậy.

Thực ra, đạo đức hay đức hạnh là nằm bên trong những ý định (ý hành) của mọi người. Nếu bạn có ý thức quyết định kiêng cử và không làm những điều xấu ác qua hành động và lời nói, thì lúc đó là bạn giữ giới hạnh, lúc đó đức hạnh được khởi sinh bên trong bạn. Bạn phải biết rõ đức hạnh bên trong tâm mình. Việc các Phật tử thệ nguyện trước người khác thì cũng tốt. Quý vị cũng có thể tự mình thường nhớ đến những giới hạnh. Nếu quý vị không biết rõ những giới hạnh là gì thì quý vị có thể hỏi người khác chỉ bảo giùm. Điều đó dễ làm, không có gì phức tạp hay xa vời. Thực sự khi nào quý vị muốn nhận được đức hạnh và Giáo Pháp thì quý vị sẽ có chúng lúc đó; tức là bằng cách tự mình biết rõ về giới hạnh. Đó giống như bầu không khí bao quanh chúng ta. Hễ khi nào chúng ta thở, chúng ta hít không khí vào bên trong. Tất cả mọi hành động tốt và xấu cũng giống như không khí; ta hành động tốt lành thì như hít vào đức hạnh tốt lành, và ngược lại. Nếu chúng ta muốn làm điều tốt thiện, chúng ta có thể làm mọi lúc, mọi nơi. Chúng ta có thể làm một mình hoặc cùng làm với người khác. Việc xấu ác cũng vậy. Chúng ta cũng có thể làm một mình, hoặc làm với vài người, hoặc hòa theo làm với số đông người khác, làm ở nơi công khai hoặc làm một cách kín đáo. Giống như vậy đó. (Nhưng dù làm một mình, làm với số ít hay số đông người

khác, làm công khai hay lén lút, thì chỉ có tự mình biết rõ nhất về hành động và đức hạnh của mình là gì).

Tất cả những chuyện đó đã có sẵn trong đời chúng ta, làm tốt hay làm xấu, đức hạnh hay không đức hạnh. Nhưng về khoản đức hạnh hay đạo đức, chúng ta coi đó là điều thông thường cần có đối với con người; người không có đạo đức thì chẳng khác gì súc vật. Nếu ai muốn sống như một con vật thì sự tốt hay sự xấu đâu có ý nghĩa gì với người đó nữa đâu; thú vật thì làm gì biết phân biệt đức hạnh và vô đức. Một con mèo bắt chuột ăn thịt, ta khó mà nói đó là hành động ác độc, bởi con mèo làm gì biết phân biệt điều gì là đúng hay sai, là lành hay ác. Những loài chúng sinh đó nằm bên ngoài loài người. Chúng thuộc về cảnh giới súc sinh. Phật đã chỉ ra rằng nhóm súc sinh đó chỉ biết sống theo những nghiệp của súc sinh. Chúng sinh có thể biết được những điều đúng và sai, thiện và ác chính là con người. Phật đã dạy Giáo Pháp và đạo Phật cho con người. Nếu con người không có đức hạnh và sự hiểu biết về những điều đúng-sai, thiện-ác đó thì coi như họ không khác gì so với những loài súc sinh. Do vậy chúng ta cần phải học hiểu thêm về những điều đúng-sai, thiện-ác để chúng ta làm cho mình trở thành những con người có thể hiểu biết hơn loài vật. Đây là chỗ chúng ta phải biết tận dụng lợi thế được làm người để thực thi những việc tu dưỡng đức hạnh và tạo thiện nghiệp theo hướng dẫn của đạo Phật.

Phật Pháp là giáo lý thâm sâu lấy nền tảng đức hạnh là cái cần-phải-có. Rồi khi nào có đức hạnh, chúng ta có nền tảng để tu tiến theo Giáo Pháp. Đức hạnh có nghĩa là phẩm chất sống theo những giới hạnh, giới hạnh là những điều chúng ta không được phép làm và những điều chúng ta nên làm. Giáo Pháp là nói về quy luật của tự nhiên và về con người hiểu biết về tự nhiên— đó là cách mà mọi sự hiện hữu

diễn ra theo đường lối tự nhiên. Tự nhiên không phải là những thứ chúng ta có thể chế ra. Đường lối tự nhiên xảy ra tùy theo những điều kiện nhân duyên của nó. Lấy ví dụ đơn giản về loài vật. Có một số loài vật như con công, chúng được sinh với nhiều vẻ đẹp và màu sắc khác nhau trên thân chúng. Chúng đâu phải do con người tạo ra hay chế ra, con người đâu tài tình đến vậy; chúng chỉ đơn giản được tạo ra bởi những đường lối của tự nhiên. Đó là ví dụ đơn giản nhất về tự nhiên.

Tất cả mọi thứ của tự nhiên đều đang có mặt trong thế gian này—cách nói này cũng mới chỉ là cách nói bằng sự hiểu biết thế tục của chúng ta. Đức Phật đã dạy chúng ta phải hiểu biết rõ về bản chất của tự nhiên, và cứ để cho cho tự nhiên vận hành theo những điều kiện tự nhiên của nó. Đó là nói về thế giới vật chất bên ngoài, tức phần những sắc pháp (*rupa-dhammas*). Còn đối với thế giới bên trong chúng ta, tức là những danh pháp (*nāma-dhammas*), có nghĩa là cái tâm, thì chúng ta không thể bỏ mặc cho cái tâm tự do vận hành và lãng xảng chạy theo những điều kiện búa xua này nọ liên tục của nó. Nó cần phải được tu tập. Cuối cùng, chúng ta có thể nói tâm là người thầy của thân hành động và lời nói; (tâm dẫn đầu, tâm điều khiển); do vậy nó cần phải được tu tập và huấn luyện để dẫn dắt và điều khiển những hành động và lời nói một cách đúng đắn và thiện khéo. Nếu cứ để tâm chạy theo những động lực và trạng thái này nọ của nó thì giống như làm cho một người trở thành loài vật. Tâm cần phải được giáo dục và huấn luyện. *Tâm cần phải đi đến hiểu biết về tự nhiên, chứ ta không nên bỏ mặc nó chạy theo tự nhiên.*

Chúng ta đã được sinh ra trên thế gian này và tất cả chúng ta đều bị dính nhiễm những thứ ô nhiễm của tham, sân, si. **Tham** dục làm cho chúng ta thèm khát mong muốn có

được hết thứ này đến thứ nọ và do vậy làm chúng ta điên đảo, mất cân bằng. Tự nhiên là như vậy. Tự nhiên không làm điều gì bắt cái tâm chạy theo sau những xung động tham muốn của tâm. Nhưng nếu cứ để tâm chạy theo tự nhiên, nó chỉ dẫn đến bị đốt cháy bởi lửa tham dục và dẫn đến sự sầu não. Tốt nhất là chúng ta cần huấn luyện cái tâm trong sự thật, trong Giáo Pháp.

Khi nào có *sân* hận ác cảm khởi sinh bên trong chúng ta, chúng ta cứ muốn thể hiện ra với mọi người; thậm chí có thể đến mức độ chúng ta có thể tấn công, làm hại hay thậm chí giết người. Nhưng, chúng ta đừng nên bỏ mặc 'để yên' cho điều đó xảy ra theo xung động tự nhiên như vậy của cái tâm. *Chúng ta biết rõ bản chất tự nhiên của điều gì đang xảy ra. Chúng ta nhìn rõ điều đang xảy ra đích thực là gì, và chúng ta dạy cho cái tâm biết rõ về điều đó. Đó là cách tu học theo Giáo Pháp.*

Còn về phần *si* cũng vậy. Khi có si, chúng ta bị ngu mờ si mê về tất cả nhiều thứ. Nếu chúng ta cứ để mặc cái tâm ngu mờ như vậy thì chúng ta sẽ cứ mãi si mê và vô minh. Do vậy Đức Phật đã dạy chúng ta phải hiểu biết về tự nhiên, dạy tâm biết về tự nhiên, huấn luyện và điều chỉnh tự nhiên cho cái tâm, và làm cho tâm hiểu biết chính xác bản chất tự nhiên là gì.

Ví dụ, con người được sinh ra với hai phần thân và tâm, tức hai phần danh sắc. Lúc đầu cái thân và tâm này được sinh ra, sau đó chúng biến đổi, và cuối cùng chúng biến diệt. Đây là lẽ thường; đây là bản chất tự nhiên của chúng. Sinh rồi diệt. Chúng ta chẳng làm được gì nhiều để thay đổi sự thật sinh-biến-diệt đó. Còn duyên hợp thì còn, hết duyên hợp thì tan. Chúng ta chỉ còn cách huấn luyện cái tâm của chúng ta càng nhiều càng tốt, và đến lúc phải đến, chúng ta phải từ bỏ buông bỏ tất cả mọi thứ. Phải từ bỏ tất cả, bởi con người đâu có khả năng thay đổi sự thật sinh-biến-diệt đó hay

vượt qua điều đó. Giáo Pháp mà Đức Phật đã dạy là thứ được áp dụng và ứng dụng ngay khi chúng ta đang ở đây, để làm cho ba nghiệp “lời nói, hành động và ý nghĩ” của chúng ta được đúng đắn và phù hợp. Điều đó có nghĩa là Phật đã dạy cho cái tâm của chúng ta để cho chúng ta không bị ngu mờ đối với lẽ thực tự nhiên, không bị ngu mờ đối với những thực tại do quy ước và giả lập trước mắt chúng ta. Vị Thầy đã dạy cho chúng ta nhìn thấy thế giới, nhìn thấy bản chất thực của thế gian thế tục. Giáo Pháp của Phật là giáo lý để nhìn thấy cao hơn thực tại thế gian và để vượt qua thế gian thế tục. Chúng ta đang ở trong thế gian. Chúng ta được sinh ra trong thế gian này; Phật đã dạy chúng ta vượt lên trên thế gian thế tục, chứ không nên làm tù nhân của những đường lối và thói tính của thế gian thế tục.

Giống như một viên kim cương dù có bị rớt xuống lỗ bùn dơ. Dù là bùn dơ hay những thứ hôi hám bao quanh cũng không làm mất giá trị của kim cương, không làm mất đi màu sắc và ánh sáng của kim cương. Dù bùn dơ và những thứ hôi hám bọc dính hết kim cương, nó vẫn là nó như nguyên tính. Bùn dơ ô nhiễm là ô nhiễm; kim cương là kim cương. Hai thứ chẳng ô hợp với nhau. Hai thứ khác nhau.

Vậy đó, Phật đã dạy chúng ta phải ở trên thế gian thế tục, có nghĩa là phải hiểu biết thế giới một cách rõ rệt. (Chữ thế gian và thế giới là đồng nghĩa, nhưng đôi lúc là khác nghĩa nhau. Chữ ‘thế gian’ hay dùng để chỉ thế giới bên ngoài. Chữ ‘thế giới’ hay dùng để chỉ thế giới bên trong tâm con người). Chỗ này Phật dùng chữ ‘thế giới’ nhưng không phải Phật đang chỉ về trời cao biển rộng và trần gian, mà Phật đang chỉ về cái tâm. Đó là thế giới của tâm, đó là cái vòng sinh tử luân hồi liên tục (*samsāra*) bên trong những cái tâm của chúng ta. Phật đang nói về cái vòng luân hồi liên tục đó, đang nói về thế giới đó. Đây là thế giới mà Phật đã hiểu

biết một cách rõ rệt rõ ràng; khi chúng ta nói đến câu “hiểu biết thế giới một cách rõ ràng” là chúng ta đang nói về những điều như vậy. Đúng không? Chứ nếu ý Phật muốn nói về thế giới là thế gian trần gian này, thì có lẽ Phật cần phải bay đi bay đến tất cả mọi nơi trên thế gian này thì mới gọi là ‘hiểu biết hết thế gian này một cách rõ ràng’. Chữ ‘thế giới’ ở đây không phải là thế gian hay trần gian này. Ý không phải như vậy. Ý ở đây chỉ là một điểm duy nhất. Tất cả mọi pháp đều quy về một điểm duy nhất. Giống như mọi người nam nữ đều quy về một thứ là ‘con người sinh tử’. Khi chúng ta hiểu biết về bản chất sinh tử của một người, chúng ta hiểu biết rõ ràng về bản chất sinh tử đó của mọi người trong vũ trụ này. Họ không khác nhau. Tất cả mọi người đều quay về một chỗ duy nhất, đó là sinh tử.

Hoặc như khi chúng ta học về nhiệt nóng. Nếu chúng ta đã biết được sự nóng 100 độ C là gì, thì nóng 100 độ C là giống nhau cho dù nóng là được tạo nên bởi lửa, do mặt trời, hay do nguồn điện. Đã biết rõ về một điểm này thì sau này có sự nóng nào trên đời chúng ta cũng có thể biết nó là như vậy. Giống như vậy, Đức Phật đã hiểu biết rõ một điểm duy nhất và nhờ vậy Phật biết rõ bao trùm về thế giới. Ví như Phật đã điều tra hiểu biết rõ sự lạnh là gì, thì khi Phật đến nơi nào trên thế gian lạnh như vậy, Phật đã biết rõ về sự lạnh đó. Phật đã dạy về một điểm duy nhất, để cho mọi chúng sinh đều ở sống trong thế gian hiểu biết rõ mọi thứ về thế gian, hiểu biết được bản chất của mọi thứ thế gian. Cũng giống như việc hiểu biết về con người. Hiểu biết về đàn ông và phụ nữ, hiểu biết về những hành vi và cách sống của những chúng sinh con người trên thế gian. Sự hiểu biết của Phật là như vậy. Phật điều tra hiểu biết rõ một điểm (một bản chất hay quy luật), thì Phật hiểu biết rõ về bản chất của mọi sự thế khác.

Giáo Pháp được giảng dạy bởi Người Thầy là để cho chúng sinh vượt qua sự khổ đau. Mà “vượt qua sự khổ đau” có nghĩa là gì? Chúng ta cần phải làm gì để “thoát khỏi khổ đau”? Điều cần thiết là chúng ta phải học hiểu ít nhiều; chúng ta cần phải đi đến và bước vào học hiểu những suy nghĩ và cảm nhận của cái tâm của chúng ta. Chỉ cần làm như vậy. Tâm chính là thứ hiện tại chúng ta chưa thay đổi được gì nó. Nếu chúng ta có thể thay đổi cái tâm, chúng ta có thể được tự do khỏi tất cả mọi sự khổ đau và bất toại nguyện trong cuộc đời. Chỉ bằng cách thay đổi một chỗ này: ngay chỗ cái cách nhìn cố hữu tự truyền kiếp của chúng ta, ngay chỗ cái cách suy nghĩ và cảm nhận về thế giới của chúng ta. Nếu chúng ta đi đến một cách cảm nhận mới về mọi thứ trong thế gian, nếu chúng ta đi đến một sự hiểu biết mới, thì chúng ta có thể chuyển hóa và vượt qua những nhận thức (tưởng) và hiểu biết cố hữu trước giờ. (Cái lý của đạo là vậy).

Giáo Phápuyên nguyên đích thực của Đức Phật không phải là thứ gì xa vời huyền hoặc. Giáo lý Phật dạy về cái *attā*, tức cái ‘ta’, còn gọi là cái ‘ngã’; và sự thật là mọi thứ đều không có cái ‘ta’ hay ‘bản ngã’ thực nào cả. Tất cả chỉ có vậy. Tất cả mọi giáo lý của Phật đều cuối cùng chỉ ra một sự thật rằng: *“Đây không phải là một cái ‘ta’, đây không thuộc về cái ‘ta’; không có thứ gì là của ‘ta’, của ‘chúng ta’ hay của ‘ai’ nào cả”*. Đến tận bây giờ, khi chúng ta tiếp xúc với sự thật này, chúng ta vẫn không thể thực sự hiểu về nó, chúng ta không thể diễn-dịch được nó một cách xác thực đúng đắn. Chúng ta vẫn luôn luôn nghĩ rằng: ‘Đây là ta, đây là của ta’. Chúng ta dính chặt và ràng buộc vào mọi thứ, và chúng ta đặt ý nghĩa và giá trị cho mọi thứ dính với cái ‘ta’ (không có thực) của mình. Khi chúng ta nghĩ như vậy và làm như vậy, chúng ta càng không thể thoát bỏ khỏi mọi thứ; sự dính líu càng ngày càng thêm lún sâu và mọi sự rắc rối khổ lụy càng lúc càng tệ hơn và khó gỡ hơn. Nếu chúng ta hiểu biết rằng không có cái



‘ta’ cái ‘ngã’ nào hết, hiểu biết rằng thân và tâm thực sự là vô chủ thể, thực sự là vô-ngã (*anattā*) như Đức Phật đã nói rõ; nếu hiểu biết được điều này thì chúng càng suy xét điều tra thêm nữa vào tất cả mọi sự mọi thứ khác trên đời để cuối cùng chúng ta có thể đi đến giác ngộ về cái lẽ thực vô-ngã bên trong mọi sự sống. Chúng ta sẽ thực thụ chứng ngộ rằng không có một cái ‘ta’ cố định nào và không có một cái ‘ai’ cố định nào. ‘Ta’, ‘người đó’, ‘ông A’, ‘bà B’, ‘họ’... thực sự chỉ là những tên gọi và quy ước của thế tục để chúng ta dễ giao lưu và sinh tồn. Khoái cảm chỉ là khoái cảm. Cảm giác chỉ đơn thuần là cảm giác. Trí nhớ chỉ là trí nhớ. Ý nghĩ chỉ là ý nghĩ. Tất cả mọi thứ ‘đơn thuần’ chỉ là vậy. Sướng chỉ là sướng; khổ chỉ đơn giản là khổ. Thiện chỉ là sự thiện, ác chỉ là sự ác. Tất cả mọi thứ đều đơn thuần có mặt như vậy. Đích thực, không có cái khổ thực sự hay cái sướng thực sự. Chúng chỉ đơn giản là những trạng thái mà thôi. Chỉ là trạng thái sướng, chỉ là trạng thái khổ; chỉ là sự nóng, chỉ là sự lạnh; chỉ là một ‘con người’ hay một ‘cá thể’ được quy ước như vậy. Quý vị cần phải tu tập quán xét để nhìn thấy tất cả những thứ đó chỉ là vậy; cùng lắm cũng chỉ là vậy, tốt lắm cũng chỉ là vậy. Chỉ là đất, chỉ là nước, chỉ là nhiệt, chỉ là khí. Chúng ta phải “đọc” được những thứ đó, chúng ta phải hiểu biết được những thứ đó chỉ-là-như-vậy; chúng ta phải quán xét điều tra ngay điểm này. Cứ tu tập như vậy rồi sau này sự nhận thức của chúng ta sẽ thay đổi; chúng ta sẽ có một cảm nhận khác hẳn về những thứ đó. Một sự quyết kết và cam kết chắc chắn rằng không có một cái ‘ta’ hay cái ‘ngã’ cố định nào, và rồi từ từ tất cả mọi thứ dính líu với khái niệm ‘cái ta’ sẽ dần dần được tháo gỡ và dẹp bỏ. Một khi cách nhận thức (tưởng, tâm tưởng) cũ trước giờ của chúng ta đã được tháo bỏ thì cách nhận thức mới ngược lại sẽ khởi sinh và tăng trưởng một cách đều đặn, chắc chắn.

Khi sự giác ngộ về tính vô-ngã (*anattā*) đến được mức trọn vẹn thì chúng ta có khả năng liên hệ với tất cả mọi thứ trên thế gian – với tất cả những của cải, tài sản và những ràng buộc mà chúng ta trân quý nhất trên đời, với những quan hệ người thân và bạn bè, gia tài, sự thành đạt, danh phận và địa vị - chúng ta coi tất cả đều là những thứ có rồi mất, không có gì là 'của ta' cả, chỉ giống như quần áo. Khi quần áo còn mới chúng ta mặc; khi chúng dơ bẩn chúng ta đem giặt; sau một thời gian chúng cũ rách, chúng ta giục bỏ chúng. Chẳng có gì khác với bình thường cả; chúng ta cứ liên tục giục bỏ những quần áo phai tàn cũ kỹ và lại bắt đầu dùng đồ mới. (Dù nhanh hay chậm, dù sớm hay muộn, tất cả mọi thứ có đó rồi mất đó, tất cả mọi thứ đều hư tàn và biến mất. Chẳng có thứ gì là 'trường tồn của chúng ta, chẳng có gì là của ta hay của ai. Tất cả mọi thứ đều vô-ngã, kể cả bản thân chúng ta cũng là vô-ngã).

Từ đó, chúng ta sẽ có cái cảm nhận chính xác như vậy về sự sống và sự có mặt của chúng ta trên thế gian này. Chúng ta sẽ không khóc than hay sầu tiếc về tất cả mọi thứ. Chúng ta sẽ không còn bị dày vò, khổ lụy hay bị gánh nặng vì chúng. Tất cả chúng chỉ là y hết như chúng trước giờ, nhưng trước kia tâm ta nhận thức (tưởng) chúng là này là nọ; giờ thì tâm chúng ta nhận thức và hiểu biết chúng theo một cách hoàn toàn khác. (Hoàn toàn ngược lại và đúng đắn hơn, đúng như chúng đích thực là). Giờ thì sự hiểu biết của chúng ta sẽ được nâng cao hơn và nhờ đó chúng ta nhìn thấy sự thật. Rồi chúng ta sẽ đạt đến một tầm nhìn cao nhất và đạt đến Giáo Pháp uyên nguyên đã được chỉ dạy, đó là Giáo Pháp hay Chân Pháp mà chúng ta cần phải hiểu biết và nhìn thấy. Đâu là Giáo Pháp mà chúng ta cần phải hiểu biết và nhìn thấy? Nó ở ngay đây, ngay bên trong chúng ta, ngay trong thân và tâm này. Chúng ta đã có nó rồi; chúng ta chỉ

còn việc phải đi đến hiểu biết nó và nhìn thấy nó. (Đó chính đi đến giác ngộ Giáo Pháp).

Ví dụ, tất cả chúng ta đã được sinh ra vào cảnh giới loài người này. Bất cứ chúng gì ta có được thì chúng ta cũng sẽ mất nó đi. Chúng ta nhìn thấy mọi người sinh ra và chết đi. Đó chúng ta chỉ mới nhìn thấy điều đó đang xảy ra, nhưng chúng ta chưa thực sự nhìn thấy điều đó một cách rõ ràng. Khi có ai sinh ra chúng ta chúc mừng vui mừng; khi có ai chết chúng ta khóc than thương tiếc. Cứ như vậy, chẳng có kết thúc nào, chẳng bao giờ hết mấy chuyện sinh mừng chết khóc đó. Cứ mãi mãi diễn ra như vậy và chẳng bao giờ kết thúc chuyện ngu xuẩn đó của chúng ta. Thấy ai sinh ra chúng ta mừng vui, thiệt ngu xuẩn. Thấy ai chết chúng ta khóc than, thiệt là ngu xuẩn luôn. Suốt đời và quanh đi quẩn lại chỉ toàn sự ngu si. Hãy nhìn cho kỹ lại tất cả chỗ này. Những chuyện xảy ra là thuộc về tự nhiên: có sinh là có tử. Hãy quán xét Giáo Pháp ngay đó, đó là Giáo Pháp chúng ta cần phải hiểu biết và nhìn thấy. Giáo Pháp này đang có mặt ngay đây. Hãy đặt tâm trí vào ngay chỗ này. Hãy nỗ lực giới hạnh và tự chủ. Giờ chúng ta đang ở giữa mọi thứ rối beng trong thế gian này. Chúng ta không nên sợ hãi về cái chết. Nhưng chúng ta cần phải biết sợ hãi những cảnh giới thấp xấu, nên biết sợ hãi sự tái sinh vào những cõi cực kỳ khổ đau và đọa đầy như địa ngục, quỷ đói, súc sinh... Đừng có sợ chết, vì trước sau gì cũng chết; có sợ thì cũng vậy, sợ thì cũng phải chết. Đừng sợ chết; thay vì vậy nên thấy sợ địa ngục. Tức là, quý vị nên biết sợ hãi về những việc xấu ác khi còn đang sống trên cõi này. Chuyện này đã có tự bao giờ, đâu phải chuyện mới. Quy luật nhân quả của nghiệp ác quả ác đã có mặt từ tự bao giờ rồi. Nhiều người còn sống nhưng chẳng thèm biết chút gì về chính họ. Họ cứ nghĩ: "Mắc gì phải lo những việc mình đang làm là thiện hay ác; ai mà biết được sau khi chết sẽ ra sao. Khéo lo xa, hão huyền". Họ không hề

ngĩ tới luật nhân quả của tự nhiên; họ không hề nghĩ tới những hạt giống họ đã gieo rải sẽ tạo thành gì trong tương lai. Họ chỉ biết nhìn trái cây đã chín. Họ chỉ chăm chăm vào cái trước mắt, họ không nhận ra được cái trái cây chín họ đang có thì chắc chắn phải xuất phát từ một hạt giống; rồi ngay bên trong trái cây chín chúng ta đang cầm cũng chứa đựng một hay nhiều hạt giống của tương lai. Những hạt giống này đang chờ gieo trồng để lại mọc lên cây và lại ra hoa kết trái. Những hành động ngu si và vô minh của chúng ta cứ liên tục xảy ra nối tiếp nhau theo cách như vậy, chúng ta chẳng cần biết gì về lý nhân quả, chúng ta chẳng cần hiểu biết gì về những quan hệ tương quan tương tức của tất cả mọi hành động.

Khi tâm còn quá nhiều những ràng buộc dính mắc, thì lúc đó chúng ta còn nếm trải nhiều khổ lụy nặng nề, sầu não nặng nề và khó khăn nặng nề. Nơi chúng ta trải nghiệm nhiều khó khổ chính là nơi có nhiều hấp dẫn nhất, nơi có nhiều sự thèm muốn và sự quan tâm nhất. Xin quý vị biết rõ chỗ này để xử lý cho chính mình. Hiện giờ quý vị còn sống và còn hơi thở, quý vị hãy cố liên tục nhìn ngay vào chỗ này và đọc kỹ chỗ này cho đến khi nào quý vị có thể “diễn dịch” ra được nó là gì và xử lý nó, xử lý vấn đề khó khổ ngay chỗ này.

Bất cứ cái gì chúng ta trải nghiệm đều là một phần góp vào cuộc đời chúng ta, nhưng đến một ngày chúng ta cũng rời bỏ nó. Vì vậy đừng để thời gian trôi qua uổng phí. Phải thực hành, tu tập tâm linh, tu dưỡng cái tâm. Hãy lấy cái sự góp phần, sự rời bỏ và sự mất mát làm đối tượng (đề mục) để quán xét ngay bây giờ và tại đây, quán xét cho đến khi chúng ta trở nên tinh thông và thiện khéo về điều đó, quán xét cho đến khi quý vị có thể nhìn thấy điều đó là bình thường và tự nhiên: tất cả chỉ là những sự hợp tan, có mất.

Khi lo âu và tiếc nuối về điều đó, ta có trí tuệ hiểu biết để nhận biết những giới hạn của sự lo âu và tiếc nuối đó, chúng ta biết rõ đúng theo lẽ của sự thật. Nếu chúng ta biết xem xét và coi mọi sự theo cách như vậy thì trí tuệ sẽ khởi sinh. Hễ khi nào có khổ khởi sinh thì có trí tuệ khởi sinh, nếu chúng ta khéo biết suy xét về sự khổ đó. Nhưng mọi người thường không chịu suy xét điều tra; vậy mới càng khổ ở đó.

Khi có trải nghiệm sướng hay khổ hoặc dễ chịu hay khó chịu khởi lên, trí tuệ có thể khởi sinh ngay đó. Nếu chúng ta hiểu biết được sự sướng và sự khổ đúng như chúng đích thực là, thì chúng ta hiểu biết Giáo Pháp. Nếu chúng ta hiểu biết Giáo Pháp, thì chúng ta hiểu biết thế giới một cách rõ ràng. Nếu chúng ta hiểu biết thế giới một cách rõ ràng, thì chúng ta hiểu biết Giáo Pháp.

Thực tình là, đối với hầu hết chúng ta, nếu cái gì không làm ta vui thì ta chẳng muốn biết đến nó. Chúng ta dính ngay sự sân tức, ác cảm hay kháng cự đối với nó ngay. Nếu ta ghét ai ta chẳng muốn nhìn cái mặt người đó hoặc ở gần người đó. Điều đó thấy thì thường tình, nhưng đó là dấu hiệu của kẻ ngu si, của người không thiện khéo; đó không phải là cách của một người tốt lành và thiện khéo. Còn nếu chúng ta thích ai thì dĩ nhiên chúng ta muốn ở gần người đó, tìm mọi cách để được tiếp cận hay ở gần người đó, thích được thân thiện với người đó. Điều này cũng thuộc loại ngu si. Mọi thứ thích/ghét đều là như nhau, giống như hai mặt của bàn tay. Khi để úp chúng ta chỉ thấy mu bàn tay, lòng bàn tay bị che khuất. Khi để ngửa chúng ta thấy lòng bàn tay, mu bàn tay bị che khuất. Sự sướng che đậy cái khổ; và sự khổ đau che đậy sự sướng. Khi bị đau nhức cái chân, ta chỉ thấy mặt khổ đau; khi bớt đau đi hay hết đau, ta thấy có sướng khoái, vì không có khổ đau. Cái sai che đậy cái đúng, cái đúng che đậy cái sai. Chúng ta cứ luôn nhìn thấy một mặt

của sự thật, chúng ta chỉ nhìn thấy một phía của vấn đề, nhìn như vậy nên sự hiểu biết của chúng ta là không toàn diện; chúng ta chỉ nhìn phiến diện. Hãy tu tập nhìn thấy mọi vấn đề một cách toàn diện, tu tập khi chúng ta còn đang sống. Luôn nhìn vào mọi thứ, tách ly cái đúng khỏi cái sai, tách ly cái thật khỏi cái giả; nhận biết cách mọi thứ đúng như chúng thực là, rồi chấm dứt những cách nhìn một mặt một phía từ trước giờ, để đi đến sự bình an. Sau một thời gian tu tập, rồi sẽ đến lúc chúng ta có thể xuyên phá mọi thứ giả lập để đi đến sự thật và đi đến buông bỏ hoàn toàn. Còn ngay bây giờ, chúng ta phải cố gắng tu tập để tách ly mọi mặt, để nhìn thấy rõ bản chất hai-mặt của mọi thứ, như đã nói trên – và cố gắng xuyên phá chúng để đi đến sự thật, như đã nói trên.

Phật đã dạy về tóc, lông, móng, da và răng. Phật dạy phải tách ly chúng ra ngay đây. Những người không biết tách ly các thành phần bộ phận thì họ cứ luôn ôm giữ nó như chính của mình. Hiện thời quý vị chưa thể tách ly mình khỏi những bộ phận đó thì quý vị nên khéo léo thiền quán về nó. Chúng ta chưa rời bỏ thế giới này, vậy chúng ta phải nên cẩn trọng. Chúng ta nên quán xét nhiều, tức tu tập thiền quán nhiều, làm những việc rộng lòng bố thí từ thiện, ôn đọc kinh điển, tu tập nhiều thứ: để nhằm phát triển trí tuệ nhìn thấy rõ về tính vô thường, khổ và vô ngã trong tất cả mọi sự sống. Ngay cả khi tâm không muốn lắng nghe, chúng ta cũng phải luôn chủ động tu tập như vậy. Luôn duy trì tu tập để đi đến hiểu biết ngay trong hiện tại. Điều này nhất quyết phải làm được. Một người có thể chứng nhận sự hiểu biết để chuyển hóa bản thân và vượt trên thế gian. Chúng ta hiện đang bị mắc kẹt trong thế gian. Chỉ có tu tập, chỉ có cách đó mới 'tiêu diệt' cái thế gian. Bằng cách nào? Bằng cách quán xét và nhìn thấy vượt trên thế-gian giả lập và như vậy chúng ta mới có thể vượt trên cái thế-giới bên trong chúng ta. Ngay cả khi

chúng ta còn đang sống trong thế gian này, sự hiểu biết và cách nhìn của chúng ta vẫn có thể vượt trên thế gian.

Trong một kiếp sống ở thế gian, một người tạo ra đủ thứ nghiệp tốt và xấu. Giò thì chúng ta phải cố gắng tu tập đức hạnh và loại bỏ những nghiệp xấu ác đó. Rồi đến khi nghiệp quả tốt xảy đến, chúng ta không cần phải đứng bên dưới những điều tốt đó, mà chúng ta có thể vượt lên trên những điều tốt đó luôn. (Phải tu với tinh thần hiểu biết như vậy). Nếu quý vị không vượt lên trên những điều tốt đó thì quý vị sẽ suốt đời làm nô lệ cho những đức hạnh và những khái niệm thiện tốt của quý vị. Nếu chỉ tu tới mức đó thì quý vị cũng gặp khó khăn, sẽ còn hoài khổ lụy, chẳng bao giờ hết nước mắt. (Bỏ ác làm thiện, làm thiện bỏ luôn thiện luôn, đừng bám víu vào những điều tốt thiện mà mình đã làm; không dính ác, không dính thiện). Dù quý vị có làm được nhiều việc thiện đến mức nào, nhưng nếu quý vị cứ bám chặt vào đó thì quý vị sẽ không được giải thoát và sẽ không bao giờ hết khổ lụy và nước mắt. Nhưng nếu ai biết vượt lên trên những điều thiện luôn thì người đó sẽ tìm thấy sự giải thoát, hạnh phúc và không còn nước mắt ngấn dài. Nước mắt đã hết. Hoàn toàn có khả năng chấm dứt khổ lụy. Chúng ta nên học cách sử dụng đức hạnh, chứ không để đức hạnh sử dụng mình.

Nói tắt gọn, *trọng điểm giáo lý của Đức Phật là chuyển hóa cách nhìn của con người*. Hoàn toàn có thể thay đổi cách nhìn nhận của một người. Yêu cầu là gì? Chỉ cần chịu nhìn vào mọi thứ và sự thay đổi đó sẽ xảy ra!. Sau khi được sinh ra, chúng ta sẽ nếm trải qua những sự già, bệnh, chết và chia ly. Những điều này đang xảy ra ngay đây. Chúng ta đâu cần nhìn trên trời trên mây hay nhìn đâu xuống hố sâu vực thẳm. Giáo Pháp mà chúng ta cần phải nhìn thấy và hiểu biết có thể được tìm thấy ngay bên trong chúng ta, trong mỗi khoảng

khắc thời gian, trong mọi lúc hiện thời. Khi thấy ai sinh ra, chúng ta mừng vui. Khi thấy ai chết đi, chúng ta u sầu. Đó là cách chúng ta trải qua trong cuộc sống. Đó là những điều chúng ta cần phải suy xét để hiểu biết, nhưng chúng ta chẳng bao giờ chịu thực sự nhìn kỹ nhìn sâu vào những điều đó để nhìn thấy sự thật. Chúng ta dính kẹt sâu trong ngu tối vô minh. Chúng ta cứ hỏi: "Khi nào ta nhìn thấy Giáo Pháp", nhưng nó đang ở ngay đây, chúng ta có thể nhìn thấy nó ngay bây giờ và tại đây.

Đây chính là Giáo Pháp chúng ta cần phải học để nhìn thấy. Đó là điều Phật đã dạy. Phật không dạy về những thứ như trời thiêng, quỷ thần, rồng *nāga*, những thiên thần hộ mệnh, những loại thần ghen quý hờn, những vong linh này nọ. Phật dạy những thứ mà con người cần nên hiểu biết và nhìn thấy. Đó là những sự thật mà chúng ta thực sự có khả năng giác ngộ. Những hiện tượng bên ngoài là như vậy, thể hiện ba đặc tính [vô thường, khổ, vô ngã] của mọi sự hiện hữu. Những hiện tượng bên trong, nghĩa là bên trong thân này, thì cũng như vậy. Sự thật đó có thể nhìn thấy ở nơi tóc, lông, móng, da và răng. Trước kia chúng mới sinh ra tươi trẻ. Giờ chúng đã già đi, tàn hư. Tóc giờ đã xơ xác, gãy rụng và bạc màu. Nó vậy đó. Quý vị không nhìn thấy sao? Hay quý vị lại nói đó là cái quý vị không thể nhìn thấy? Chắc chắn là có, chỉ cần quý vị để ý suy xét một chút là quý vị có thể nhìn thấy.

Nếu chúng ta quan tâm để ý tới tất cả những thứ đó và quán xét về chúng một cách nghiêm túc, thì quý vị sẽ đạt đến một sự hiểu biết thực thụ cho riêng mình. Nếu có điều gì không thể làm được thì chắc hẳn Phật đã không tốn công tốn sức nói để làm gì đâu. Bao nhiêu người, hàng chục và hàng trăm ngàn học trò của Phật đã thực hành theo Phật và đạt đến giác ngộ?. Nếu một người chịu nhìn và nhìn sâu vào mọi



thứ thì người đó có thể đi đến hiểu biết về mọi sự đang diễn ra ở đó. Giáo Pháp là như vậy. Chúng ta đang sống trong thế gian. Phật khuyên chúng ta nên hiểu biết về thế gian. Sống trong thế gian, chúng ta đạt đến sự hiểu biết từ trong thế gian. Phật được gọi là một *lokavidū*: người hiểu biết thế gian một cách rõ ràng. Điều đó có nghĩa là gì? Có nghĩa là sống trong thế gian những không bị dính kẹt trong những đường lối cách thức của thế gian; sống giữa những tham dục và sân hận nhưng không bị mắc kẹt trong tham dục và sân hận. Điều này có thể được nói và được giải bày bằng ngôn ngữ bình thường. Đó là cách Đức Phật đã giảng giải.

Thông thường chúng ta nói gì cũng dựa vào cái chủ thể như 'ta', 'của ta', 'là ta'. Đó là *attā*, là bản ngã. Chúng ta suy nghĩ, nói, làm tất cả đều vì cái 'ta' và cái 'của ta'; cho cái 'ta' và cái 'của ta'; và tại cái 'ta' và cái 'của ta'. Nhưng nếu chúng ta chịu tu tập để nhìn ra sự thật vô-ngã, tâm có thể liên tục nhận biết sự vô-ngã (*anattā*), sự vô chủ thể, sự không có cái 'ta' đó. Quý vị hãy suy nghĩ về chỗ này!. Khi chúng ta nói chuyện với trẻ con, chúng ta nói một cách. Khi chúng ta nói chuyện với người lớn, chúng ta nói cách khác. Nếu chúng ta dùng những từ ngữ thích hợp với trẻ con để nói cho người lớn, thì cách đó đâu được đúng. Hoặc nếu dùng từ ngữ dành cho người lớn đi nói với trẻ con thì trẻ con nghe cũng không thuận. Cách dùng những quy ước một cách đúng đắn là chúng ta phải biết mình đang nói với ai. Chúng ta cũng luôn nói về cái 'ta' và 'của ta', 'anh' và 'của anh'...vân vân, nhưng nếu hướng vào bên trong, tâm là Giáo Pháp, tâm đang an trú trong sự nhận biết thường trực về sự thật vô-ngã (*anattā*). Quý vị phải nên tu tập để tâm có được cái nền tảng như vậy. (Dù bên ngoài chúng ta đang sống, nói và làm bằng những quy ước và những danh từ khái niệm hữu-ngã, nhưng bên trong tâm đã thấy biết rõ tính vô-ngã của mọi sự sống và mọi sự quy ước đó).

Do vậy Phật mới nói chúng ta nên lấy Giáo Pháp làm nền tảng, làm cơ sở. Sống và tu tập trong thế gian, liệu quý vị có nên lấy những cái như thân ta, ý tưởng của ta, tham muốn của ta, ý kiến và quan niệm của riêng ta làm nền tảng hay không? Không, làm như vậy là không đúng, chỉ là chủ quan; lấy mấy thứ đó làm cơ sở sự thật là không đúng, không khách quan. Giáo Pháp đâu phải là tiêu chuẩn của chúng ta; Giáo Pháp là sự thật và chân lý, nó không thể là dựa trên cái 'ta' ích kỷ như vậy. Nếu lấy cái ta làm cơ sở sự thật, bạn sẽ biến thành một kẻ tự tôn, tự ngã, chủ quan. Còn nếu lấy người khác làm cơ sở tiêu chuẩn thì bạn chỉ là kẻ rồ dại, mê nịnh vào người đó. Chỉ dựa vào tiêu chuẩn của ta hay dựa vào tiêu chuẩn của người khác thì không phải là cách của Giáo Pháp. Giáo Pháp đâu có dựa theo bất kỳ cá nhân hay những nhân tính nào. Giáo Pháp chỉ dựa vào sự thật. Giáo Pháp đâu đơn giản dựa theo những sự thích hay hay sự ghét của người nào; những phản ứng thích, ghét, tham, sân đó của con người thì chẳng liên quan gì đến sự thật của mọi thứ. Sự thật là sự thật. (Ta thương ghét tham sân gì kệ ta chứ, đâu liên quan gì đến mặt trời. Mặt trời là tự nhiên, nó luôn mọc ở phương đông, đâu tùy thuộc vào cảm tính của con người).

Nếu chúng ta thực sự xem xét về tất cả điều này và chịu điều tra quán xét thấu đáo để hiểu biết sự thật, thì nhờ đó chúng ta sẽ bước vào con đường đạo đúng đắn. Cách sống của chúng ta sẽ trở nên đúng đắn. Sự suy nghĩ sẽ đúng đắn. Những hành động và lời nói sẽ trở nên đúng đắn. Do vậy chúng ta thực sự nên nhìn vào tất cả điều này. Tại sao chúng ta có khổ? Bởi do thiếu sự hiểu biết, không hiểu biết được mọi thứ xuất phát từ đâu và kết thúc ở đâu; bởi do không hiểu biết những nguyên nhân gây ra khổ; đó chính là sự ngu mờ, vô minh. Khi nào còn có ngu mờ thì còn những tham dục khởi sinh, và khi bị những tham dục dẫn dắt chúng ta tạo ra những nguyên nhân của khổ đau. Thì kết quả phải là

khổ đau. Khi chúng ta gom nhóm đồng củi và bật lửa đốt cháy, sao chúng ta nghĩ nó không nóng? Sao không nóng được, lửa cháy thì phải nóng chứ. Có nguyên nhân phải có kết quả chứ. Minh gây ra lửa cháy thì kết quả là lửa nóng. Đó chính là nguồn gốc của sự nóng.

Nếu chúng ta hiểu được những điều này thì ngay đó đức hạnh sẽ được sinh ra, đức hạnh khởi sinh từ đó. Giáo Pháp sẽ khởi sinh ra ở đó. Do vậy, hãy chuẩn bị bản thân. Phật đã dạy chúng ta phải chuẩn bị bản thân. Quý vị không cần phải lo lắng lo toan quá nhiều về mọi thứ mọi sự. Quý vị chỉ cần nhìn vào đây. Nhìn ngay vào chỗ không có tham dục, nhìn ngay vào chỗ không có nguy hại. *Nibbāna paccayo hotu* – Đức Phật đã dạy như vậy: hãy để nó là một nhân để dẫn đến Niết-bàn. Nếu điều đó trở thành một nhân để dẫn đến chúng ngộ Niết-bàn thì điều đó có nghĩa là nhìn vào chỗ mọi thứ trống không, nhìn vào chỗ mọi thứ đã làm xong, nhìn vào mọi thứ đã đi đến chỗ kết thúc của chúng, chỗ chúng đã diệt sạch. Nhìn vào chỗ không còn nhân, chỗ không còn cái ‘ta’, cái ‘của ta’ hay cái ‘ai’ chủ thể nào hết. Cách nhìn đó sẽ trở thành nguyên nhân và điều kiện [nhân và duyên] để đạt đến Niết-bàn giải thoát. Vậy thì, từ bây giờ quý vị hãy thực hành lòng rộng lượng *bô-thí* để trở thành một nhân giúp chúng ngộ Niết-bàn. Thực hành *giới-hạnh* đạo đức để trở thành một nhân giúp dẫn đến chúng ngộ Niết-bàn. Thực hành *thiền-tập* để trở thành một nhân dẫn đến chúng ngộ Niết-bàn. *Chú-tâm lắng-nghe* những giáo-lý để trở thành một nhân giúp dẫn đến chúng ngộ Niết-bàn. Vậy đó, chúng ta dành hết nỗ lực cho những hoạt động tu tập Giáo Pháp trở thành những nhân giúp dẫn đến Niết-bàn. Nhưng nếu chúng ta không nhắm đến mục tiêu Niết-bàn, nếu chúng ta chỉ lo nhắm vào những mục tiêu ích kỷ của cái ‘ta’, cái ngã, sự ràng buộc và dính chấp một cách không ngừng, thì mọi việc tu hành sẽ không trở thành một nhân nào để dẫn đến Niết-bàn.

Khi chúng ta đối xử với những người khác và họ luôn nói về cái 'ta', 'của ta', 'của chúng ta' và bản ngã, thì chúng ta lập thức đồng ý với cách nói đó. Chúng ta lập tức nghĩ: "Ừ, điều đó đúng thôi!". Nhưng thực ra điều đó không đúng. Ngay cả khi cái tâm đang nói "Đúng, đúng" thì chúng ta cũng phải nỗ lực kiểm soát chỗ này. Cũng giống như một đứa trẻ sợ ma. Có thể cha mẹ cũng sợ ma luôn. Nhưng là cha mẹ thì không nên nói về sự sợ ma, nếu họ nói họ sợ ma thì đứa con sẽ cảm thấy nó không được bảo vệ, nó càng sợ hơn. Cha mẹ phải nói: "Không, không có ma nào hết. Ba mẹ không sợ ma. Đâu có ma cỏ gì mà con phải sợ. Con đang ở trong nhà mình với ba mẹ mà, sao con lại sợ như vậy". Dù cha mẹ có thể cũng sợ ma, nhưng khi nghe con cái nói sợ ma, cha mẹ cũng nói sợ luôn thì có lẽ cả cha mẹ con cái cùng nhảy lên và bỏ chạy, cuối cùng bỏ nhà bỏ cửa đi chỗ khác luôn.

Làm người bình tĩnh phải nên kiểm soát được chỗ này. Hòa nhau sợ và bỏ chạy là không khôn ngoan. Chúng ta phải biết nhìn vào sự việc một cách rõ ràng và học cách đối diện xử lý nó. Ngay cả khi quý vị cảm thấy những hình tướng lò mờ là thực, quý vị cũng phải tự khuyên mình đó không phải là thực. Cứ làm ngược lại như vậy. Phải dạy dỗ chính mình ở bên trong nội tâm. Khi nào tâm đang trải nghiệm thế giới theo cơ sở cái 'ta' và nó nghĩ rằng đó là đúng là thực, thì ngay lúc đó quý vị phải có khả năng nói lại rằng: "Điều đó là không đúng, đó không phải thực". Quý vị phải cố bơi nổi trên mặt nước, đừng để bị chìm trong biển lũ của những thói tâm thói tính của thế gian thế tục. Nước thế tục sẽ tràn ngập cái tâm của chúng ta nếu chúng ta cứ chạy theo mọi thứ thế tục. Chúng ta cứ bỏ 'nhà' chạy theo mọi thứ thế tục bên ngoài, khi bị lũ lụt cuốn đi, còn ai chăm sóc 'căn nhà' của chính mình?

*Nibbāna paccayo hotu* – người tu không cần phải nhắm đến điều gì khác hay mục tiêu nào khác. Chỉ cần nhắm đến mục tiêu Niết-bàn. Đừng nhắm đến những mục tiêu thế tục, tất cả những sự trở thành và sinh thành, tất cả mọi sự công đức và đức hạnh đều vẫn còn là mục tiêu thế tục. Hãy làm những hành động công đức và tích tạo những thiện nghiệp, hy vọng điều đó sẽ giúp chúng ta đạt đến những trạng thái tốt lành hơn, chúng ta không cần phải ước muốn nhiều thứ; chỉ cần nhắm đến mục tiêu rất ráo là Niết-bàn. Nếu chỉ muốn nhắm đến phần giới hạnh và định tâm, thì chúng ta sẽ còn lẫn lộn trong những pháp thế tục này, vẫn quay về chỗ cũ. Không cần thiết nhắm đến việc chứng đắc những phần thế tục đó—chúng ta chỉ nên nhắm đến chỗ chấm dứt, chỗ rất ráo, đó là Niết-bàn giải thoát.

Tình trạng chúng ta là như vậy. Sự sống của chúng ta là một tiến trình trở thành và sinh thành liên tục. Trong suốt cả tiến trình trở thành (nghiệp hữu) và sinh thành (tái sinh) liên tục đó, chúng ta luôn luôn lo âu sợ hãi về rất nhiều điều nhiều thứ. (Cuộc đời chỉ là những chuỗi dài âu lo đằng sau một số khoái sướng và hạnh phúc có mất liên tục). Khi có chia cách chia ly, khi có ai chết, chúng ta khóc than và sầu khổ. Tôi thường nghĩ rằng, điều đó thiệt là ngu. Chúng ta khóc than về cái gì? Quý vị nghĩ người ta sống rồi sẽ đi về đâu? Nếu mọi người vẫn còn tạo nghiệp, vẫn còn trở thành và tái sinh, vẫn còn lẫn lộn trong vòng tử sinh thì họ đâu có thực sự đi đâu. (Họ chưa có khả năng biến mất như những bậc giải thoát A-la-hán). Khi con cái ở quê lớn lên, chúng đi học đi làm ở thủ đô Bangkok, chúng vẫn nghĩ về cha mẹ. Chúng đâu nhớ đến cha mẹ ai khác ngoài cha mẹ mình. Khi chúng về quê, chúng về lại nhà của cha mẹ mình chứ đâu về nhà người khác. Rồi khi chúng phải lên lại thủ đô, chúng lại nghĩ nhớ đến cha mẹ của mình ở miền quê Ubon này. Chúng có nhớ nhà ở quê khác không? Quý vị nghĩ sao?. Cũng vậy,

khi hơi thở tắt và chúng ta chết, dù có trải qua bao nhiêu trăm ngàn kiếp ở cõi sống nào, nhưng khi những nhân trở thành (nghiệp hữu, *bhava*) và sinh thành (tái sinh, *upatti*) vẫn còn, thì thức sẽ cố tìm cách tái sinh về lại những nơi thân thuộc ở trần gian này. Tôi nghĩ, chỉ là do tất cả chúng ta đều quá sợ hãi về điều này. (Sợ hãi về sinh tử, sợ hãi về những chuyến đi mật mù sau khi chết; sợ hãi cho người thân yêu và sợ hãi cho chính mình sẽ đến lúc chết đi). Do vậy, mong quý vị đừng khóc than quá nhiều về những sự chết chóc và biệt ly. Hãy nghĩ kỹ về những điều tôi mới nói. *Kammam satte vibhajati*: nghiệp thúc đẩy chúng sinh vào những sự tái sinh khác nhau. Họ sẽ không đi xa đâu, bởi họ vẫn còn lẫn lộn trong những vòng nghiệp hữu và tử sinh đó. Họ lẫn lộn, chìm nổi, vào ra trong vòng sinh tử: chỉ có vậy; chỉ thay đổi những sinh trạng, sinh dạng, hình tướng, và xuất hiện bằng những hình tướng khác nhau sau khi chết, nhưng chúng ta không thể biết được hay nhìn thấy những điều đó. Chỉ là sự đến và đi, đi và đến, sinh diệt và diệt sinh lẫn lộn trong vòng luân hồi (*samsāra*), không thực sự đi đâu hết; (đâu có thoát ra được khỏi vòng luân hồi sinh tử mà đi đâu). Chỉ lẫn lộn ở đây. Giống như trái xoài mới rụng xuống từ cây xoài: nó chẳng biến đi đâu cả. Nó chỉ đang ở đó gần cây xoài. Do vậy Đức Phật đã dạy: *Nibbāna paccayo hotu*: Hãy lấy Niết-bàn làm mục tiêu duy nhất. Hãy nỗ lực tu tập hết mình để đạt được mục tiêu đó; đừng có nhắm đến những mục tiêu gần của thế tục, đừng kết thúc như một trái xoài chỉ rụng xuống dưới cây và chẳng đi đến đâu cả.

Hãy thay đổi và chuyển hóa cảm nhận của quý vị về mọi thứ theo cách nhìn như vậy. Nếu quý vị biết chuyển đổi như vậy, quý vị sẽ có được sự bình an lớn lao. Thay đổi cách nghĩ và cách nhìn, xin quý vị hãy làm vậy; hãy đi đến để thấy và biết. Nếu quý vị đã thấy và biết, vậy thì còn ước muốn đi tới chỗ nào nữa? Lúc đó cái gì là cũng có. Giới hạnh

cũng sẽ có mặt. Giáo Pháp cũng hiện tiền. Điều này đâu phải là quá xa xôi; do vậy mong quý vị suy xét suy nghĩ về chỗ này.

Khi quý vị chuyển đổi cách nhìn thì quý vị sẽ nhận thấy điều đó giống như đang nhìn những chiếc lá rụng khỏi cây. Khi lá già và khô héo, nó rụng khỏi cây. Và khi đến mùa khác, chúng lại mọc ra lại. Có ai đi cứ đi than khóc khi nhìn lá rụng và mừng vui khi thấy lá mọc ra không? Nếu quý vị làm vậy, chắc quý vị cũng điên khùng đến nơi rồi, phải không? Điều đó chỉ là vậy, chết chỉ là vậy, chết sống chỉ là như vậy, đó chỉ là đường lối sinh diệt của tự nhiên. Nếu chúng ta biết nhìn mọi thứ theo cách nhìn như vậy thì chúng ta được thư thái và bình tâm. Chúng ta hiểu rõ đó chỉ là những trật tự và đường lối diễn ra của tự nhiên. Không cần biết chúng ta đã chết và tái sinh tái sinh bao nhiêu lần nhiều kiếp đã rồi, đó đơn giản là quy luật của tự nhiên. (Có sinh là có tử). Khi người nào chịu học hiểu Giáo Pháp, đạt được sự hiểu biết rõ ràng và thực thụ chuyển đổi cách nhìn về thế gian theo cách như vậy, người đó sẽ thực chứng sự bình an và sẽ được giải thoát khỏi những sự hoang mang sợ hãi trong cuộc sống này.

Nhưng điều thực sự quan trọng là chúng ta đang có cuộc sống đó ngay đây, ngay trong hiện tại. Chúng ta đang nếm trải những nghiệp quả của những nghiệp thiện ác trong quá khứ. Khi những chúng sinh được sinh ra vào trong thế gian này, đó là sự biểu hiện của những nghiệp trong quá khứ. Tất cả mọi thứ sướng, khổ, vui, buồn chúng ta đang có trong hiện tại đều là kết quả của những hành động (nghiệp) chúng ta đã làm trước đây. Nghiệp được sinh trong quá khứ và được nếm trải trong hiện tại. Rồi thì hiện tại lại chính là cơ sở của tương lai, bởi trong khi nếm trải những nghiệp quá khứ, chúng ta tạo nên những nghiệp mới là nhân của tương

lai; và tương lai sẽ nếm trải những nghiệp chúng ta đang làm trong hiện tại. Sự di chuyển từ kiếp sống này qua kiếp sống khác cũng xảy ra theo nguyên lý (nhân quả nghiệp quả) như vậy. Quý vị phải nên hiểu rõ điều này.

Việc lắng nghe Giáo Pháp sẽ giải quyết những sự nghi ngờ nghi vấn của quý vị. Việc lắng nghe Giáo Pháp sẽ khai sáng cách nhìn của quý vị về mọi thứ trên đời, và chuyển đổi cách sống của quý vị. Khi những nghi ngờ đã được giải tỏa, khổ đau sẽ chấm dứt. Quý vị sẽ không còn tạo tác những tham muốn và những khổ lụy ưu phiền trong tâm trí. Rồi thì sao, rồi khi có thứ gì không làm quý vị vui sướng, quý vị cũng không thấy khổ đau, bởi quý vị đã hiểu được bản tính thay đổi vô thường của mọi thứ mọi sự trong đời. Và nếu có thứ gì làm quý vị vui sướng, quý vị cũng không bị quá khích, không chạy dính theo nó, không bị dính độc bởi nó, bởi quý vị đã biết rõ cách để buông bỏ mọi thứ một cách đúng đắn. Quý vị biết duy trì một cách nhìn cân bằng, bởi quý vị đã rõ biết về lẽ vô thường và đã biết cách để giải quyết những vấn đề theo đúng Giáo Pháp. Quý vị biết rõ những trạng thái tốt và trạng thái xấu đều luôn luôn biến đổi, vô thường. Sau khi đã biết rõ bản chất vô thường của những hiện tượng bên trong (thân này), chúng ta đi đến biết rõ những hiện tượng bên ngoài. Nếu không dính chấp vào những thứ bên ngoài, thì chúng ta không dính chấp vào những thứ bên trong (thân này). Sau khi quán sát mọi thứ bên trong bản thân mình và bên ngoài bản thân mình, chúng ta nhìn thấy tất cả đều hoàn toàn tương tự giống nhau.

Bằng cách tu tập và đạt đến theo cách như vậy, chúng ta có thể thường trú an trú trong một trạng thái tự nhiên, đó là sự bình an và tĩnh lặng. Nếu chúng ta có bị chửi mắng hay bị sỉ nhục, chúng ta vẫn không bị kích động hay sân tức. Nếu chúng ta được khen ngợi hay nịnh hót, chúng ta cũng không



bị kích động hay tự mãn tự đại. Cứ để mọi sự diễn ra theo cách như vậy, chúng ta bình tâm, không bị tác động bởi những thứ bên ngoài và người ngoài. Đó là sự tự do. Đó là giải thoát. Nếu đã hiểu biết rõ bản chất của hai cực đoan sướng và khổ đích thực là gì, thì chúng ta có thể sống trong sự bình an thư thái. Nếu đã làm được vậy, chúng ta đâu còn chạy theo hay dừng lại ở cực đoan sướng hay khổ nào nữa. Đây mới chính là niềm hạnh phúc và bình an đích thực, vượt trên tất cả mọi thứ của thế gian. Lúc đó người tu đã vượt trên tất cả mọi điều thiện ác. Vượt trên nhân quả, vượt trên sinh tử. Sau khi được sinh ra vào thế gian này, một người có thể vượt trên thế gian. Vượt trên thế gian, hiểu biết rõ thế gian — đây mới chính là mục tiêu của lời Phật dạy. Phật không nhắm đến những mục tiêu con người phải tiếp tục chịu khổ lụy. Phật mong muốn mọi người đạt đến sự bình an, biết rõ sự thật của mọi thứ, và chúng đạt trí tuệ bát-nhã. Đây chính là Giáo Pháp, đây chính là sự hiểu biết về bản chất của mọi thứ trên thế gian. Tất cả mọi thứ tồn tại trên thế gian đều là tự nhiên. Do vậy chúng ta không cần phải sống ngu mờ và âu lo về lẽ tự nhiên đó. Dù chúng ta có ở đâu, những quy luật tự nhiên đó vẫn có mặt như vậy.

Điều quan trọng nhất là trong khi chúng ta còn đang sống, chúng ta nên huấn luyện cái tâm sao cho được quân-bình đối với tất cả mọi thứ. Chúng ta nên có khả năng cho đi, chia sẻ của cải vật chất. Đến lúc nào đó, chúng ta nên biết cho đi một phần những gì mình có cho những người khốn khó nghèo hèn; cũng giống như cách quý vị phân cho của cải tài sản cho con cháu vậy. Cho đi và chia sẻ như vậy sẽ làm chúng ta thấy hạnh phúc; và nếu ai có thể cho đi tất cả thì khi gần đất xa trời người đó sẽ không còn sự ràng buộc hay lo âu nào, bởi vì đâu còn thứ gì nữa để mà lo. Đức Phật đã dạy phải biết cách “chết trước khi chết”, phải kết thúc mọi thứ trước khi mọi thứ chấm dứt. Rồi chúng ta sẽ được thư thái,

bình an. Hãy phá bỏ mọi thứ trước khi mọi thứ vỡ tan; hãy kết thúc mọi thứ trước khi mọi thứ chấm dứt. (Hãy buông bỏ tất cả mọi thứ trước khi không thể mang theo thứ gì). Đây là ý của Phật khi Phật dạy về Giáo Pháp. Cho dù quý vị có lắng nghe giáo lý giáo pháp suốt cả trăm cả ngàn đại kiếp chẳng nữa, nếu quý vị không hiểu ra những điểm này thì quý vị không thể nào tháo gỡ khổ đau và không thể nào tìm thấy sự bình an đích thực. Quý vị sẽ không nhìn thấy Giáo Pháp. Nhưng nếu quý vị hiểu được những điều này và có khả năng giải quyết mọi thứ thì đó được gọi là nhìn thấy Giáo Pháp. Cách nhìn mọi thứ đúng với Giáo Pháp có thể làm chấm dứt khổ đau. Nó có thể giải trừ tất cả mọi nhiệt não và sầu não. Bất cứ ai nỗ lực tu tập một cách thành tâm, ai biết chịu khó chịu khổ để tu tập, ai biết huấn luyện và phát triển bản thân đến tối đa tiềm năng của chính mình, những người đó sẽ đạt đến sự bình an và chấm dứt. Dù họ sống ở đâu, họ cũng không bị khổ. Dù họ có trẻ hay già, họ vẫn không bị khổ. Dù phải ở trong tình huống nào, dù phải làm bất cứ việc gì, họ vẫn không bị khổ, bởi tâm của họ đã đạt đến chỗ khổ đã tận diệt, đạt đến chỗ của sự bình an. Vậy đó. Đó là lẽ tự nhiên. Nếu họ nỗ lực tu tập như vậy thì sẽ đạt đến chỗ như vậy.

Như vậy, Phật đã dạy con người phải thay đổi cách nhận thức về thế gian, và lúc đó sẽ có Giáo Pháp hiện tiền. Khi tâm đã hòa đồng với Giáo Pháp, thì Giáo Pháp sẽ tiến vào tâm và trái tim. Lúc đó tâm và Giáo Pháp trở thành một, không còn phân biệt được. Đây chính là chỗ được chứng ngộ bởi những ai tu tập thực thụ, đó là chính sự chuyển đổi cách nhìn và cách trải nghiệm về mọi thứ. Toàn bộ Giáo Pháp là *paccattam* [Giáo Pháp là để tự mỗi người tự chứng thấy, phải tự mình chứng ngộ]. Giáo Pháp không phải là thứ có thể được cho, ban, truyền hay chuyển giao; điều đó là không thể. Nếu chúng ta cho Giáo Pháp là thứ khó được chứng ngộ thì nó sẽ khó được chứng ngộ. Nếu chúng ta coi Giáo Pháp là dễ

nhìn thấy thì nó sẽ dễ nhìn thấy đối với chúng ta. Ai có thể quán xét để nhìn thấy một điểm thì không cần phải quán xét để nhìn thấy tất cả mọi thứ khác. Sau khi nhìn thấy rõ bản chất của một điểm, ví dụ nhìn thấy bản chất sinh và chết, nhìn thấy sự sinh và diệt của các hiện tượng theo lẽ tự nhiên, thì người đó sẽ nhìn thấy được lẽ thực đó trong tất cả mọi thứ khác. Đó chỉ là vấn đề sự thật, chỉ là lẽ thực.

Đây là cách của Đức Phật. Phật đã dạy giáo lý vì phúc lợi của tất cả chúng sinh. Phật mong muốn chúng ta vượt trên khổ đau và đạt đến bình an. Điều đó không có nghĩa là chúng ta phải chết trước để vượt lên sự bình an. Chúng ta đừng nên nghĩ chúng ta sẽ đạt đến sự bình an sau khi chết; chúng ta phải vượt qua khổ đau ngay bây giờ và tại đây, ngay trong hiện tại. Chúng ta vượt qua ngay bên trong những nhận thức (tưởng) của chúng ta về mọi thứ, vượt qua ngay trong kiếp sống này, vượt qua bằng cách nhìn mới khởi sinh ngay trong tâm này của chúng ta. Khi ngồi ta hạnh phúc; khi nằm ta hạnh phúc; dù ta đang ở đâu ta cũng hạnh phúc. Chúng ta trở nên vô-lỗi, vô-tác, vô-nhiễm; chúng ta không còn nếm trải những nghiệp quả xấu ác, và chúng ta sống trong một trạng thái tự do tự tại. Tâm trong suốt, sáng tỏ, và tĩnh lặng. Không còn bóng tối hay ô nhiễm. Người như vậy là đã đạt đến niềm hạnh phúc tối thượng theo cách của Đức Phật. Mong quý vị hãy tự mình điều tra quán chiếu để tự mình tìm ra niềm hạnh phúc đó. Mong tất cả những Phật tử ở đây có thể đạt đến năng lực hiểu biết đó. Khi gặp khó khổ, thì tu tập để làm voi nhẹ sự khổ. Khi có sung sướng, thì hạ thấp sự khoái sướng đó xuống; đến khi nó được giảm thiểu, chấm dứt sự sướng đó luôn. (Gặp khổ không sân tức, gặp sướng không quá khích, giữ tâm bình lặng ở giữa). Mọi người cần phải tự mình tu tập như vậy, do vậy quý vị hãy suy xét kỹ những lời tôi vừa nói. Cầu mong quý Phật tử an lạc và tu tiến.

## Chùa Vô Minh

<sup>40</sup>Ồ hay đi không quan trọng, sự suy nghĩ của chúng ta mới là quan trọng. Vì vậy tất cả thầy, hãy cùng làm với nhau, hãy cùng tu và cùng sống trong hòa hợp. Đây có thể sẽ là di sản các thầy tạo ra cho chùa Wat Pah Nanachat *Bung Wai*, tức Thiền viện Rừng Thiền của quận Bung Wai này. Đừng để cái tên của thiền viện bị gọi thành ‘Chùa Wat Pah Nanachat *Woon Wai*’, có nghĩa là ‘chùa của sự Vô Minh và Rắc Rối’.<sup>41</sup> Bất cứ ai đến đây tu học cũng nên giúp góp phần tạo nên di sản tốt lành cho chùa này.

Như đã nhìn thấy, những Phật tử tại gia đã cúng dường chu cấp tất cả những y phục, thức ăn, nơi ở tu, và thuốc thang khá đầy đủ cho chúng ta. Thực ra họ chỉ là những người dân quê bình thường, nhưng họ đã hết lòng cúng dường chu cấp hết khả năng vì lòng tin sâu sắc vào đạo Phật. Là người xuất gia tu hành, các thầy đừng có dính chấp theo những ý nghĩ của mình; các thầy thường hay nghĩ rằng: "À, tôi đã cố dạy cho các Phật tử tại gia, nhưng họ cứ làm tôi thất vọng quá. Bữa nay là ngày đi chùa nên họ tới chùa để nhận lãnh giới hạnh. Rồi ngày mai họ lại đi đánh bắt cá tôm, lại sát sanh. Họ lại uống rượu. Họ cứ làm những việc phạm giới giữa ban ngày ban mặt mà ai cũng có thể nhìn thấy. Rồi đến ngày đi lễ chùa tiếp theo, họ lại đến chùa để lễ lạy, lại nhận lãnh giới hạnh và lắng nghe các sự thầy giảng dạy giáo

---

<sup>40</sup> [Phần lớn bài giảng này trước đây đã được in thành sách với tên “*Không Còn Nghi Ngờ*”].

<sup>41</sup> [Vô minh và Rắc rối là chữ thiền sư hay dùng. Chữ *Woon Wai* trong tiếng Thái có nghĩa là rắc rối, phiền rối].

pháp. Sau đó họ lại về xách lưới đi đánh bắt cá tôm, giết thịt súc vật, và lại uống rượu như thường".

Các thầy có thể khá thất vọng khi nghĩ đến họ như vậy. Các thầy nghĩ những việc chỉ dạy giáo pháp của mình đối với các Phật tử tại gia không mang lại ích lợi nào hết. Bữa nay họ đến lễ lạy nhận lãnh giới hạnh để kiêng giữ đạo đức, ngày mai họ lại xách lưới xách lao ra sông giết cá giết cua. Một tu sĩ chưa có nhiều trí tuệ thì thường cảm thấy nản lòng và thấy mình thất bại trong việc chỉ dạy các Phật tử tại gia; người đó cứ nghĩ việc truyền dạy đó không mang lại kết quả gì. Nhưng không phải những nỗ lực của các thầy là không kết quả gì; chỉ là những Phật tử tại gia đó không có được kết quả gì. Dĩ nhiên việc cố gắng chỉ dạy họ với tâm hạnh tu sĩ của mình cũng có ít nhiều kết quả tốt lành chứ sao không. Nhưng khi thấy thực trạng đó, các thầy bắt đầu thấy khổ vì nghĩ không kết quả. Vậy chúng ta phải làm sao đây?

Chúng ta tự mình quán xét chính mình để nhận ra rằng những ý hành thiện lành của chúng ta đã mang lại một số ích lợi và thực sự có ý nghĩa. Chỉ là lúc này những khả năng (căn) tâm linh của các Phật tử tại gia đó chưa được phát triển. Họ chưa được mạnh mẽ. Do vậy hiện thời chúng ta nên kiên nhẫn tiếp tục chỉ dạy cho họ. Chứ nếu chúng ta bỏ cuộc, chúng ta sẽ trở thành những người còn tệ hơn họ bây giờ nữa. Nếu các thầy biết kiên nhẫn làm những việc chỉ dạy giáo pháp, đến ngày nào đó họ cũng trưởng thành và họ sẽ nhận ra những việc làm bất thiện đó của họ. Lúc đó họ sẽ thấy hối lỗi và xấu hổ về những việc làm phạm giới và bất thiện đó. Từ đó họ biết tu sửa.

Còn hiện thời, họ có đủ lòng tin vào đạo Phật, họ vẫn đang cúng dường chu cấp những vật dụng, thức ăn để chúng ta có điều kiện sống tu ở đây. Tôi nghĩ như vậy: đây là một việc làm lớn lao. Không phải là việc nhỏ. Họ cúng dường

thức ăn, chỗ ở, thuốc thang để chữa trị thân bệnh của chúng ta, đó đâu phải là việc nhỏ nhặt. Chúng ta thì đang cố gắng tu tập để hướng tới Niết-bàn. Nếu chúng ta không có gì để ăn thì cũng khó mà sống tu cho được. Không có gì ăn thì làm sao ngồi thiền ở đây? Không có gì ăn sức ở đâu chúng ta xây sửa chỗ tu trong cái chùa này?

Chúng ta phải nhận biết lúc các căn tâm linh của người ta còn chưa được phát triển chín chắn. Chúng ta nên làm gì? Chúng ta giống những người bán thuốc dạo. Các thầy thường nghe những người bán thuốc dạo vừa đi vừa rao bán đủ loại thuốc khác nhau. Mấy người bị bệnh nhức đầu hay đau bụng có thể đến mua.<sup>42</sup>

Tình cảnh kẻ xuất gia chúng ta cũng giống như người bán thuốc dạo đó. Chúng ta nhận tiền từ người mua thuốc, chúng ta không nhận tiền từ người không mua thuốc. Chúng ta thấy vui vì có người mua thuốc này thuốc nọ. Nhưng nếu có những người chỉ ở trong nhà, họ không chịu đi ra đường để mua thuốc của ta, chúng ta cũng đâu nên trách cứ gì họ.

Nếu chúng ta chỉ dạy giáo lý cho người ta nhưng người ta không thể thực hành, chúng ta không nên bực tức hay trách họ. Đừng làm vậy! Đừng trách họ, thay vì vậy hãy kiên nhẫn chỉ dạy tiếp họ và dẫn dắt họ từ từ. Đến khi nào các căn tâm linh của họ đủ chín muồi, lúc đó tự họ sẽ muốn thực hành theo đạo lý đã được dạy. Cũng giống như khi chúng ta bán thuốc, chúng ta cứ làm công việc bán thuốc của mình. Khi nào người ta có bệnh, khi nào họ muốn mua, tự họ sẽ bước ra khỏi nhà và đến mua thuốc. Những người ở trong nhà không bước ra đường mua thuốc của ta có lẽ họ vẫn

---

<sup>42</sup> [Ở Thái Lan cũng giống như các nước Á Châu, thậm chí ở các thành thị Nhật Bản, nhiều người bán dạo dùng loa phát thanh đi rao bán đủ thứ thuốc thang và vật dụng.]

đang thấy khỏe, họ vẫn chưa bị đau bệnh. Ta không cần trách cứ gì họ.

Các thầy cứ giữ thái độ như vậy, mọi chuyện sẽ suôn sẻ thôi. Điều gì đến sẽ đến. Thời Phật còn sống cũng vậy, Phật và các thánh đệ tử cũng đi chỉ dạy nhiều người, nhưng đâu phải ai cũng thực hành ngay và thực hành được liền.

Ngay cả chúng ta cũng muốn làm được ngay nhiều thứ, nhưng còn ít nhiều lý do nào đó ta vẫn chưa làm được; đó là các căn của chúng ta vẫn chưa đủ chín chắn. Việc hoàn thiện tâm linh, tức tu tập các ba-la-mật (*pāramī*) của chúng ta vẫn chưa được hoàn thiện. Cũng giống như trái vẫn đang còn lớn lên trên cây. Chúng ta đâu thể thúc ép nó mau chín — nó vẫn còn non, nhỏ, chua bởi nó vẫn chưa lớn xong. Chúng ta đâu thể ép nó lớn nhanh, ngọt nhanh, chín nhanh — chúng ta phải để nó chín theo tính chất tự nhiên của nó. Thời gian trôi qua và mọi thứ đổi thay, người ta có thể sẽ đến lúc chín chắn và thiện khéo về tâm linh. Cũng như thời gian trôi qua, trái sẽ lớn lên, trưởng thành và chín ngọt theo cách tự nhiên của nó. Nếu biết nghĩ về lẽ tự nhiên như vậy, các thầy sẽ thấy dễ chịu và bình tâm. Nhưng nếu các thầy cứ thất vọng và không kiên nhẫn, các thầy cứ luôn hỏi sao trái xoài lâu chín quá, sao nó chua quá. Nó còn chua bởi nó chưa chín. Đó chỉ là tính chất tự nhiên của trái cây.

Mọi người trên thế gian cũng giống vậy. Điều đó khiến tôi hay nghĩ về giáo lý của Phật về bốn loại hoa sen. Một số còn ở dưới bùn, một số đã mọc lên khỏi đáy bùn nhưng vẫn còn nằm dưới nước, một số đã lên được mặt nước, và một số thì đã vượt lên khỏi mặt nước và đang ra nhụy kết hoa thơm ngát. Đức Phật có thể giảng dạy những giáo lý của mình cho đủ loại người khác nhau bởi Phật hiểu rõ những loại người khác nhau, những mức độ căn cơ khác nhau của họ về tâm linh. Chúng ta nên nghĩ về điều này và không nên cảm thấy

khó chịu vì những điều đang xảy ra không theo ý chúng ta. Đừng khó chịu với những Phật tử tại gia chỉ vì họ không cùng lúc thực hành giáo lý theo ý chỉ dạy của chúng ta. Cứ coi mình như một người bán thuốc dạo. Công việc của chúng ta là quảng cáo, trình bày những tính năng và ích lợi của thuốc, và luôn luôn có thuốc sẵn sàng cho người mua. Nếu có ai bệnh thì họ sẽ tự đến mua thuốc. Tương tự, khi các căn cơ tâm linh của mọi người chưa được chín chắn giờ họ chỉ có được lòng tin (tín) vào đạo Phật. Chúng ta đâu thể ép họ nhảy vào thực hành ngay cho được. Nếu nhìn thấy được lý lẽ chỗ này, các thầy không còn thấy bức tức với họ nữa.

Sống tu ở đây trong chùa này chắc hẳn có nhiều ý nghĩa. Chắc hẳn không phải là vô ích. Tất cả các thầy ở đây, hãy cùng sống tu một cách hòa hợp và thân thiện. Khi nào gặp trở ngại và khó khổ, hãy niệm tưởng những công hạnh của Đức Phật. Sự hiểu biết (tri kiến) mà Phật đã giác ngộ là cái gì? Phật đã dạy những điều gì? Giáo Pháp chỉ ra những điều gì? Tăng đoàn phải thực hành theo những cách thức nào? Việc thường xuyên tưởng niệm những phẩm hạnh của Tam Bảo sẽ mang lại rất nhiều lợi lạc.

Dù các thầy là người Thái hay người xứ khác thì cũng không quan trọng. Điều quan trọng là phải biết giữ gìn hòa khí và cùng sống tu ôn hòa. Nhiều người từ bốn phương xa xôi đã đến đây viếng thăm chùa. Khi những người thường dân đến thăm chùa tổ Wat Pah Pong, tôi hay giục họ đến đây, đến thăm chùa, đến đây để tu. Đây là di sản mà các thầy đang tạo dựng. Dường như mọi người có lòng tin và rất hoan hỷ với điều đó. Do vậy đừng quên mất bản thân mình. Các thầy nên dẫn dắt mọi người hơn là bị dẫn dắt bởi người đời. Phải nỗ lực hết mình để tu tập và thiết lập chính-mình một cách vững chắc, rồi kết quả tốt đẹp sẽ có thôi.



Còn nghi ngờ nào về việc tu tập mà các thầy cần được giải tỏa không? Tôi nói việc tu tập đúng đắn theo Giáo Pháp sẽ dẫn đến kết quả giác ngộ đúng đắn. Các thầy còn có nghi ngờ gì về điều này không?

**Câu Hỏi:** Thưa thầy, khi tâm đang không thực sự suy nghĩ gì hết, nhưng nó cứ như trong một trạng thái u tối và mờ dần, có cách nào chúng ta làm để làm cho tâm sáng tỏ lên không? Hay chúng ta chỉ nên ngồi yên để vậy?

**Ajahn Chah:** Trạng thái đó luôn bàng bạc xảy ra hay nó chỉ xảy ra trong khi thầy ngồi thiền? Sự u tối đó chính xác là như thế nào? Đó có phải là sự ngu mờ do thiếu trí tuệ hay không?

**Câu Hỏi:** Khi con ngồi thiền, con không bị mờ dần hay buồn ngủ (hôn trầm), nhưng con cảm thấy tăm tối, một dạng tối mờ hay tối đen.

**Ajahn Chah:** Vậy là thầy muốn làm cho tâm sáng trí lên, đúng không? Vậy thầy nên thay đổi tư thế thiền, và nên chuyển qua tư thế đi-thiền nhiều hơn. Đó là một cách. Thầy có thể đi thiền mỗi lần ba giờ luôn, cho đến khi thầy thấy mệt luôn.

**Câu Hỏi:** Thưa thầy, con đã tập đi thiền mỗi ngày vài tiếng, và con thường có nhiều nghĩ suy khi đang đi thiền. Nhưng điều làm con thực sự lo chính là trạng thái u tối này mỗi khi con ngồi thiền. Vậy con có nên ý thức tỉnh giác về trạng thái đó và buông bỏ nó, hoặc có những phương tiện nào khác con nên dùng để đối trị nó?

**Ajahn Chah:** Tôi nghĩ có lẽ tư thế của thầy chưa được cân bằng. Khi thầy đi thiền, thầy hay có nhiều ý nghĩ. Vậy thầy nên thực tập nhiều thiền quán suy lý, tức là đổi chủ đề quán xét liên tục, làm vậy tâm sẽ dần dần hết nghĩ suy. Nó không còn dính theo hay ám ảnh theo ý nghĩ đó (tức ý nghĩ

về trạng thái u tối khi ngồi thiền). Nhưng đừng quá bận tâm. Hiện thời, thầy cứ tăng thời lượng đi thiền nhiều hơn. Tập trung vào việc đi thiền. Rồi nếu tâm có lảng xãng, kéo nó về và thực tập quán xét, chẳng hạn như quán xét điều tra về các bộ phận của thân, (tức chuyển đổi mục tiêu/đề tài quán xét của tâm). Thầy cứ liên tục nghĩ đến điều đó hay chỉ thi thoảng mới nghĩ đến nó? Khi thầy trải nghiệm trạng thái tâm tối đó, thầy có thấy khổ vì nó không?

**Câu Hỏi:** Con thấy bực dọc vì trạng thái đó của tâm. Con không phát triển được định (*samādi*) hay tuệ gì cả.

**Ajahn Chah:** Khi thầy bị tình trạng này trong tâm, khởi sinh bởi do không hiểu biết. Lúc đó có sự nghi ngờ về tại sao tâm lại bị như vậy. Nguyên lý quan trọng trong thiền tập là: khi có bất cứ sự gì xảy ra, đừng có nghi ngờ về nó. Nghi ngờ chỉ làm tăng thêm khổ. Khi tâm có u tối ngu mờ, đừng nghi ngờ về điều đó. Nếu tâm sáng tỏ và tỉnh thức, cũng đừng nghi ngờ về điều đó. Đó chỉ là một trạng thái của tâm. Nếu nó u tối và ngu mờ, đừng nghi ngờ về điều đó. Cứ tiếp tục thiền tập một cách cần mẫn, không dính theo những phản ứng này nọ đối với trạng thái đó. Chỉ cần ghi nhận và tỉnh giác biết rõ về trạng thái đó của tâm, đừng có nghi ngờ về nó. Đó chỉ là trạng thái, nó chỉ là nó như vậy. Nếu ta dung dưỡng sự nghi ngờ và bắt đầu dính líu theo nó, và đặt tên coi nó là này là nọ, thì nó sẽ u tối.

Khi thầy thiền tập, những trạng thái đó là những thứ thầy phải gặp phải trong tiến trình thiền tập. Thầy không cần phải có những nghi ngờ về những trạng thái đó. Chỉ nhận biết nó với sự tỉnh giác và buông bỏ. Ghi nhận và buông bỏ. Còn về sự buồn ngủ (hôn trầm)? Khi ngồi thiền thầy có bị buồn ngủ hay tỉnh thức?

**(Người hỏi không trả lời)**

Có lẽ khó mà nhớ lại nếu thầy bị buồn ngủ (hôn trầm) trong khi ngồi thiền! Nếu thầy có bị hôn trầm, khi ngồi thiền hãy mở mắt ra. Đừng nhắm mắt. Thay vì nhắm mắt, mở mắt ra và nhắm nhìn vào một tiêu điểm phía trước, ví dụ như ngọn nến. Đừng nhắm mắt! Đây là một cách để loại bỏ chướng ngại buồn ngủ khi ngồi thiền.

Khi ngồi thiền các thầy có thể nhiều lúc nhắm mắt lại, không sao. Nếu tâm được sáng rõ, không bị buồn ngủ, thì các thầy có thể ngồi thiền với mắt nhắm lại. Nếu tâm đờ đẫn và buồn ngủ (hôn trầm), thì các thầy nên mở mắt và nhìn vào một tiêu điểm nào đó phía trước. Tiêu điểm đó giống như là một vật thể làm đối tượng thiền, tức một *kasina* dùng làm đối tượng trong thiền định. Sau khi làm như vậy, các thầy có thể làm cho tâm tỉnh thức và tĩnh lặng. Cái tâm buồn ngủ thì không tĩnh lặng, nó đang bị cản trở bởi chướng ngại và do đó nó bị u tối.

Nhân tiện chúng ta cũng nên nói về sự ngủ. Các thầy không thể đi hay làm gì được nếu không được ngủ. Đó là lẽ tự nhiên của thân. Nếu khi đang thiền tập mà các thầy cảm thấy buồn ngủ một cách không thể nào chịu nổi, lúc đó hãy nên đi ngủ. Đây là một cách giải tỏa chướng ngại buồn ngủ khi nó đang chế ngự chúng ta. Còn nếu các thầy vẫn tiếp tục thiền, hãy mở hai mắt ngay khi thấy có xu hướng buồn ngủ. Nhắm mắt lại một chốc và kiểm tra trạng thái tâm. Nếu tâm sáng rõ thì các thầy có thể thiền với mắt nhắm lại. Rồi sau đó nên nghỉ giải lao. Nhiều người phải luôn chiến đấu với sự buồn ngủ. Họ ép bản thân mình không ngủ, kết quả là mỗi khi ngồi xuống thiền họ luôn luôn bị ngủ gà ngủ gật, và cứ ngồi trong một trạng thái không tỉnh giác.

**Câu Hỏi:** Thưa thầy, liệu chúng ta có thể tập trung nơi chóp mũi hay không?

**Ajahn Chah:** Được đó. Bất cứ cách nào các thầy thấy tiện, cách nào các thầy thấy thoải mái và nó giúp các thầy cố định cái tâm thì các thầy nên tập trung vào cách đó.

Nó giống như vậy: khi thiền tập, chúng ta thường bị dính theo những ý tưởng, ý nghĩ; tức chúng ta thường bị ‘nhớ bài’ theo những lý thuyết và hướng dẫn mà chúng ta đã được học, trạng thái lúc đó có thể rất khó khó hiểu và khó chỉnh. Khi chúng ta thực tập bài tập thiền tiêu chuẩn, ví dụ như chánh niệm về hơi-thở, đầu tiên chúng ta phải hạ quyết tâm rằng bây giờ ta sẽ ngồi xuống thiền tập nó, và chúng ta sẽ chọn việc chánh niệm vào hơi-thở làm nền tảng của chúng ta. Chúng ta chỉ tập trung vào hơi thở ở ba điểm, đó là chỗ hơi thở đi qua lỗ mũi, qua ngực, và qua bụng. Khi thở vào, hơi thở đi qua mũi, rồi qua ngực, cuối cùng đến bụng. Khi thở ra, hơi thở bắt đầu từ bụng, đi qua ngực và cuối cùng đi qua lỗ mũi. Chúng ta chỉ đơn thuần nhận biết nó như vậy. Đây là cách chúng ta bắt đầu kiểm soát cái tâm, cột chặt sự tỉnh giác [sự biết] vào ba điểm: điểm bắt đầu, điểm giữa, và điểm cuối của hơi thở vào và hơi thở ra.

Trước khi bắt đầu, trước tiên chúng ta nên ngồi xuống và thả lỏng cái tâm. Chỗ này giống việc may áo trên máy may. Khi chúng ta mới bắt đầu học may, chúng ta nên ngồi trước máy may để làm quen với nó và cảm thấy thoải mái. Lúc này, chúng ta chỉ cần ngồi và thở. Chưa cần phải cố định sự chú tâm vào bất cứ thứ gì, chỉ cần nhận biết mình đang thở. Lúc này chúng ta chỉ ghi nhận hơi thở đang nhẹ hay nặng, dài hay ngắn mà thôi. Sau khi đã ghi nhận được nó, chúng ta mới bắt đầu tập trung sự chú tâm vào hơi thở-vào và hơi thở-ra tại ba điểm tiếp xúc đã nói trên.

Chúng ta tu tập như vậy cho đến khi trở nên thành thục về hơi thở, và hơi thở sẽ vào ra êm nhẹ. Giai đoạn kế tiếp là chỉ tập trung sự chú tâm vào cảm nhận về hơi thở ở

nơi tiếp xúc nơi chóp mũi hoặc ở ngay giữa môi trên. Ngay lúc này, chúng ta không cần quan tâm hơi thở dài hay ngắn nữa, chỉ tập trung duy nhất vào nơi cảm nhận hơi thở đi vào và đi ra mà thôi.

Sau đó, những hiện tượng khác nhau có thể tiếp xúc với các giác quan, hoặc có thể một số ý nghĩ sẽ khởi sinh. Đây được gọi là ý nghĩ ban đầu, đó là *vitakka*, thường được dịch là (HV) tâm. Là vậy, tâm khởi lên ý nghĩ, ví dụ, về bản chất của những thứ hữu vi (*sankhāra*), hoặc về thế giới, hoặc về bất cứ điều gì. Khi tâm đã khởi ý nghĩ đó lên, tâm sẽ muốn dính chặt hoặc nhập luôn với ý tưởng đó. Nếu ý tưởng đó là một đối tượng thiện lành, cứ để cho tâm nhận lấy nó. Nếu ý tưởng đó là thứ gì bất thiện thì để tâm quán xét về nó, sau khi quán xét thì yếu tố hoan hỷ, vui lòng và hạnh phúc sẽ có mặt. Tâm sẽ rõ sáng và sáng tỏ trong khi hơi thở đi vào và đi ra và trong khi tâm nhận lấy những ý tưởng ban đầu đó. Rồi ý tưởng ban đầu (tâm) sẽ trở thành ý tưởng suy lý, tức là *vicāra*, thường được gọi (HV) là tứ. Là vậy, tâm bắt đầu phát triển sự quen thuộc với đối tượng, tự nó nỗ lực và hòa nhập vào ý tưởng suy lý đó. Ngay lúc này, không có sự buồn ngủ hay hôn trầm nào cả, tâm hoàn toàn tỉnh thức.

Sau khi tâm khởi xướng tâm và hòa nhập với tứ trong một thời lượng thích hợp, các thầy hãy hướng chú tâm về lại hơi thở. Rồi tiếp tục thiền, rồi sẽ tiếp tục xuất hiện ý tưởng ban đầu (tâm) và ý tưởng suy lý (tứ).

(Tâm có ý tưởng chọn đối tượng hay đề mục để quán xét (đó là tâm), sau đó tâm có ý tưởng quán xét điều tra xung quanh đối tượng đó (đó là tứ). Ý tưởng ban đầu là tìm (tâm) ra đối tượng quán xét; ý tưởng tiếp theo là bám quanh (tứ) đối tượng đó để quán xét, điều tra, suy lý về nó).

Rồi các thầy tiếp tục thiền, tâm tiếp tục xuất hiện ý tưởng ban đầu và ý tưởng suy lý, lại tâm và tứ, tâm và tứ...

cứ tiếp tục diễn ra như vậy. Nếu các thầy đang quán xét về một đối tượng hay đề mục, ví dụ như một bản chất của các pháp hữu vi (*sankhāra*), thì tâm sẽ trải nghiệm một sự tĩnh lặng (định) thâm sâu hơn, và nhờ đó sinh ra yếu tố hoan hỷ (hỷ) trong tâm. Có tầm và tứ, và nhờ đó dẫn đến niềm hạnh phúc vui tươi (hỷ lạc) trong tâm. Trong lúc như vậy sẽ không còn có mặt hôn trầm, không còn sự buồn ngủ hay đờ đẫn trong tâm. Tâm sẽ không bị u tối nếu chúng ta biết cách tu tập như vậy. Tâm sẽ vui tươi và khoan khoái.

Niềm khoan khoái đó sẽ bắt đầu phai dần và biến mất sau một chốc thời gian, vì vậy lúc này các thầy có thể khởi xướng lại một ý tưởng ban đầu (tâm) khác. Lúc này tâm sẽ vững chắc và bám chắc với đối tượng/đề mục mới—nó không bị xao lãng. Rồi các thầy lại tiếp tục với ý tưởng suy lý (tứ), lúc này tâm sẽ hòa nhập thành một với đối tượng đó. Khi các thầy thực hành một sự thiền tập nào thích hợp với tính khí của mình, và nhờ đó thiền rất tốt, thì mỗi khi các thầy chọn lấy một đối tượng thì yếu tố hoan hỷ khoan khoái sẽ tự động khởi sinh dễ dàng: đó là trạng thái khoan khoái đến nỗi lông tóc dựng lên, còn tâm thì đắm mình trong niềm hân hoan khoái lạc và thỏa mãn. Tâm tươi mát và cảm khoái chưa từng có trước đó.

Khi tâm nó như vậy thì nó đâu thể nào bị đờ đẫn hay hôn trầm cho được. Lúc này người tu cũng đâu có sự nghi ngờ nào. Cứ tầm rồi tứ, rồi tới tầm và tứ, cứ lặp đi lặp lại như vậy, và niềm khoan khoái hoan hỷ cứ sinh ra. Rồi sau đó sẽ yếu tố hạnh phúc (*sukha*, lạc).

Điều này xảy ra trong tư thế ngồi thiền. Sau một thời gian ngồi thiền, các thầy có thể đứng dậy và đi thiền. Tâm có thể giống y vậy trong tư thế đi thiền. Đi thiền cũng tương tự, nó không buồn ngủ, nó cũng liên tục có tầm và có tứ, lại tầm và tứ, rồi yếu tố khoan khoái hoan hỷ đó cũng khởi sinh. Lúc

đó không sẽ có mặt bất cứ chướng ngại (*nīvaraṇa*)<sup>43</sup> nào và tâm không bị ô nhiễm lúc đó. Dù sự gì xảy ra, đừng để ý; lúc này các thầy không cần phải nghi ngờ về những trải nghiệm mà mình có thể có trong khi thiền tập ở giai đoạn này, cho dù trải nghiệm đó có thể như là ánh sáng, sự hỷ lạc, hay bất cứ là gì. Đừng dung dưỡng sự nghi ngờ về những trạng thái đó của tâm. Dù tâm bị u tối hay tâm được bừng sáng thì cũng đừng chú trọng đến những trạng thái đó, đừng để dính theo những trạng thái đó. Cứ buông bỏ, cứ gạt bỏ chúng qua một bên. Cứ tiếp tục bước đi thiền, cứ tiếp tục ghi nhận mọi sự *đang* diễn ra trong tâm mà không bị mê dính theo chúng. Đừng thấy khổ vì những trạng thái đó của tâm. Đừng có nghi ngờ gì về chúng. Chúng chỉ là những trạng thái như chúng là, chúng chỉ xảy ra như những hiện tượng tự nhiên của tâm mà thôi. Nhiều lúc tâm vui. Nhiều lúc tâm buồn. Trong tâm, lúc có thể sướng, lúc có thể khổ; hoặc có lúc là bế tắc, bít bùng. Thay vì cứ nghi ngờ, chỉ cần hiểu biết rằng đó chỉ là những trạng thái của tâm; một trạng thái nào của tâm xảy ra là do lúc đó các nhân đã hội đủ chín muồi để xảy ra trạng thái đó. Ngay lúc này một trạng thái tâm đang thể hiện; đó là cái mà người tu cần ghi nhận. Cho dù tâm đang u tối, ta cũng không cần phải thất vọng về nó. Nếu tâm có sáng tỏ, ta cũng không nên quá khích quá mừng vì nó. Đừng có bất cứ nghi ngờ gì về những trạng thái của tâm, cũng đừng nghi ngờ gì về những phản ứng của mình đối với những trạng thái đó (nếu ta có phản ứng này nọ).

Cứ bước đi thiền cho đến khi các thầy thực sự thấy mệt, sau đó ngồi xuống. Khi ngồi xuống, hãy quyết định tâm là ta ngồi xuống; đừng có ngồi đại ngồi xuống một cách hời hợt.

---

<sup>43</sup> [Năm chướng ngại cản trở sự tu tập đó là: Tham dục, sân giận, bất an và lo lắng, buồn ngủ và đờ đẫn, và nghi ngờ. Trước kia (HV) dịch là năm triền cái hay ngũ cái].

Rồi khi ngồi thiền thầy lại thấy buồn ngủ, hãy mở mắt và chú tâm vào một đối tượng phía trước. Như vậy, cứ đi thiền đến khi nào tâm tách ly khỏi những ý nghĩ và tâm được tỉnh tại, lúc đó thầy mới quay lại ngồi xuống thiền. Nếu thầy thấy sáng suốt và tỉnh thức, thầy có thể nhắm mắt ngồi thiền. Nếu thầy bị buồn ngủ trở lại, mở mắt ra và chú mục vào một đối tượng nào phía trước.

Đừng có cố thiền suốt ngày suốt đêm. Khi nào thấy buồn ngủ thì thầy cứ đi ngủ để thân được nghỉ ngơi. (Về khoa học, khi thân mệt cần nghỉ ngơi thì nó khiến người buồn ngủ; đó là phản ứng tự nhiên của mọi loài). Cũng giống như thức ăn chúng ta ăn: mỗi ngày ăn một bữa. Cứ đến giờ ăn, chúng ta đưa thức ăn vào thân. Đó là nhu cầu ăn để giữ thân sống. Nhu cầu ngủ nghỉ thì cũng giống vậy. Đến lúc cần nghỉ ngơi, ta phải để thân nghỉ ngơi. Sau khi chúng ta đã nghỉ ngơi đúng mực, chúng ta thức dậy. Khi thức dậy đừng để tâm lơ đãng mê trong sự ngu mờ, ngái ngủ. Phải dậy và bắt tay vào việc—bắt đầu tu tập. Bắt đầu đi thiền nhiều nhiều. Nếu các thầy bước đi quá chậm, tâm sẽ trở lại đờ đẫn và ngái ngủ; nếu vậy phải bước nhanh hơn một chút. Hãy tự mình tìm ra nhịp bước đúng mức nhất cho mình trong khi bước đi thiền.

**Câu Hỏi:** Thưa thầy, có phải *vitakka* (tầm) và *vicāra* (tứ) là một?

**Ajahn Chah:** Khi thầy đang ngồi thiền và bất ngờ có ý nghĩ về một ai đó khởi lên trong đầu thầy—đó được gọi là ý nghĩ hay ý tưởng ban đầu, tức là *vitakka* (tầm). Rồi thầy lấy cái ý tưởng ban đầu (về người đó) và bắt đầu suy xét suy lý về nó một cách chi ly, kỹ càng—đó được gọi là *vicāra* (tứ). *Vitakka* (tầm) là chọn lấy ý tưởng đó làm đối tượng/đề mục; còn *vicāra* (tứ) là điều tra suy lý xung quanh cái đối tượng/đề mục đó. Ví dụ, chúng ta chọn ý tưởng về cái chết làm đề mục



và bắt đầu quán xét về nó như vậy: "À, tôi sẽ chết, mọi người đều sẽ chết, mọi chúng sinh đều sẽ chết; khi chết họ sẽ đi về đâu?". Rồi dừng lại! Dừng lại và mang ý tưởng đó trở lại (tức là chọn [tâm] cái ý tưởng đó trở lại để làm đề mục). Rồi tiếp tục suy lý quán xét về nó. Rồi sự thiền quán cứ tiếp tục như vậy, tầm và tứ, rồi tầm đến tứ..., rồi sau một khoảng thời gian thích hợp thì dừng lại; dừng lại và hướng sự chú tâm chánh niệm trở lại đối tượng ban đầu là hơi-thở. Nhiều lúc cái ý tưởng suy lý (tứ) đó cứ lảng xảng, lòn vòn và không quay về lại, do vậy chúng ta cần phải dừng lại. Cứ chú tâm vào đó cho đến khi tâm sáng tỏ và rõ ràng.

Nếu chúng ta tu tập ý tưởng suy lý (*vicāra*, tứ) với một đối tượng phù hợp với tính khí của ta, thì ta có thể trải nghiệm lông tóc của thân dựng đứng lên, nước mắt chảy ra ràn rụa, đó là một trạng thái cực kỳ khoan khoái, rất nhiều điều sướng khoái hỷ lạc xảy đến.

**Câu Hỏi:** Thừa thầy, điều này có thể xảy ra đối với bất kỳ ý nghĩ nào hay không, hay đó chỉ đơn thuần là một trạng thái tĩnh lặng (định) xảy ra?

**Ajahn Chah:** Đó là khi tâm được tĩnh lặng. Ý nghĩ đó không phải là một sự phóng tâm bình thường. Ta ngồi thiền với một cái tâm bình lặng và rồi ý tưởng ban đầu đó xuất hiện. Đó là *vitakkha* (tâm). Ví dụ, tôi vừa nghĩ đến người anh của tôi mới qua đời. Hoặc tôi nghĩ đến một vài người thân khác. Đây là lúc tâm đang tĩnh lặng—sự tĩnh lặng không phải là thứ gì chắc chắn ổn định, nhưng ngay lúc này tâm đang được tĩnh lặng. Sau khi ý nghĩ ban đầu (tâm) đó xuất hiện, tôi tiếp tục đi vào ý nghĩ suy lý (tứ), tức là tôi tiếp tục quán xét suy lý xung quanh cái ý nghĩ ban đầu đó. Nếu dòng ý nghĩ đó đang là thiện khéo và tốt lành, thì nó dẫn tới sự thư thái của tâm và sự vui sướng, và lúc đó khởi sinh một niềm khoan khoái hoan hỷ do chính tâm tự trải nghiệm. Sự

khoan khoái hoan hỷ (hỷ, *piti*) được sinh ra từ hành động tâm và tứ diễn ra bên trong một trạng thái tĩnh lặng. Chúng ta không cần phải đặt tên cho trạng thái đó là tầng thiền định (*jhana*), Nhất Thiền, hay Nhị Thiền gì đó. Chúng ta chỉ cần gọi đó là sự tĩnh lặng (định). (Trong giai đoạn này, yếu tố hỷ là nổi bật, bên cạnh hai yếu tố là tâm và tứ).

Yếu tố tiếp theo là hạnh phúc, tức yếu tố lạc (*sukha*). Là vậy, theo tiến trình từ đầu, ta cứ tiếp tục tu tập với tâm và tứ như đã nói trên. Cuối cùng, đến một lúc nào đó tâm sẽ dẹp bỏ luôn những tâm và tứ đó đặc biệt khi trạng thái tĩnh lặng (định) càng lúc càng thâm sâu hơn. Tại sao tâm bỏ tâm và tứ? Bởi trạng thái tâm lúc này đã trở nên tinh lọc, tinh tế và vi tế hơn nhiều. Tâm và tứ (*vitakka* và *vicāra*) lúc này vẫn còn thuộc dạng tương đối thô tế hơn, do đó chúng phải bị dẹp bỏ. Chỉ còn lại yếu tố hân hoan (hỷ) cộng với niềm hạnh phúc (lạc) và yếu tố hợp nhất-điểm của tâm. Đến khi tâm đạt đến hết mức những yếu tố này, tâm trở thành trống không. Đó chính là trạng thái thiền định sâu.

Trong giai đoạn thiền này, chúng ta không cần phải mê dính theo hay trú tâm vào bất kỳ yếu tố hỷ, hay lạc hay nhất-điểm nào hết. Những trạng thái đó sẽ tự nhiên diễn tiến từ bước này sang bước tiếp theo. Tiến trình là như vậy, (i) ban đầu có những ý tưởng tâm và tứ (*vitakka* và *vicāra*), rồi có yếu tố hoan hỷ (*piti*), rồi có yếu tố lạc (*sukka*), và rồi có yếu tố hợp nhất-điểm của tâm (*ekaggatā*). Đó là năm yếu tố chính của trạng thái tầng thiền định *jhana*.

Rồi tiến trình tâm loại bỏ các yếu tố tiếp diễn ra như vậy: (ii) sau khi những ý nghĩ tâm và tứ bị dẹp bỏ, còn lại những yếu tố hỷ, lạc và nhất-điểm của tâm. (iii) Rồi sau khi yếu tố hỷ bị dẹp bỏ,<sup>44</sup> còn lại yếu tố lạc và nhất-điểm của tâm.

---

<sup>44</sup> [Trong kinh điển ghi là: "Với sự phai biến của (yếu tố) hoan hỷ"]

(iv) Rồi sau khi yếu tố lạc cũng bị dẹp bỏ luôn, thì cuối cùng chỉ còn lại yếu tố nhất-điểm và yếu tố buông-xả (*upekkha*) trong tâm. Điều này có nghĩa là: theo tiến trình, tâm càng lúc càng trở nên tĩnh lặng hơn và tĩnh lặng hơn nhiều; song song tâm càng lúc càng loại bỏ những yếu tố thô tế hơn những yếu tố kia, tức là những đối tượng của tâm càng lúc càng trở nên giảm bớt cho đến lúc chúng phai biến hết, chỉ còn lại sự nhất-điểm của tâm và sự buông-xả trong tâm.<sup>45</sup>

Khi tam được tĩnh lặng và được hội tụ, điều đó có thể xảy ra. Đó là cái năng lực của tâm, chính trạng thái tâm tụ nó chúng đặc trạng thái tĩnh lặng (định sâu) đó. Khi tâm ở trong những trạng thái như vậy, nó đâu thể có sự buồn ngủ hay u ám nào. Sự buồn ngủ không thể nào tiến vào trong tâm, sự buồn ngủ đó sẽ bị biến mất. Cũng tương tự đối với những chướng ngại khác như tham dục, sân giận, bất an và lo lắng, và nghi ngờ, chúng không thể nào có mặt khi tâm đang ở trong trạng thái tĩnh lặng và siêu sạch đó. Mặc dù những chướng ngại đó vẫn còn tiềm ẩn bên dưới tàng thức của tâm của người thiền, nhưng chúng không thể nổi lên trong trạng thái tâm tĩnh lặng và tinh tế ngay lúc này.

**Câu Hỏi:** Thưa thầy, chúng ta có nên nhắm mắt khi thiền để đóng cửa khỏi mọi thứ bên ngoài, hay là chúng ta cứ mở mắt và đối diện xử lý những thứ đó ngay khi chúng ta nhìn thấy chúng? Tức, điều quan trọng là nên nhắm mắt hay mở mắt khi ngồi thiền?

**Ajahn Chah:** Chỗ này tôi đã từng chỉ nhiều lần cho nhiều người hỏi trước đây. Như vậy, khi chúng ta mới bắt đầu tập tu, điều quan trọng là chúng ta cần tránh bị nhiều thứ bên ngoài tác động vào các giác quan. Nói cách khác, khi

---

<sup>45</sup> (Giai đoạn (i), (ii), (iii) và (iv) với các yếu tố ở nó có thể tương ứng được gọi là các tầng thiền định là Nhất thiền, Nhị thiền, Tam thiền, và Tứ thiền).

mới bắt đầu tập tu, điều cần thiết là chúng ta nên sống tách ly và lánh trần. Vì lý do đó, khi mới tập thiền chúng ta nên nhắm mắt lại. Nhắm mắt lại để khỏi nhìn thấy những thứ có thể tác động và làm xao lãng chúng ta, để chúng ta tạo sức mạnh cho cái tâm. Đến khi nào tâm được mạnh mẽ thì ta có thể mở mắt, lúc đó những thứ ta nhìn thấy không còn có thể lay động hay làm xao lãng chúng ta. Lúc đó nhắm mắt hay mở mắt không thành vấn đề.

Khi nằm nghỉ ngủ chúng ta thường nhắm mắt. Sự ngồi thiền với mắt nhắm chính là một nơi an trú cho một người thiền. Chúng ta thấy thích và thấy buông ngoi nghỉ ngơi trong tư thế ngồi thiền nhắm mắt đó. Đây mới chính là cơ sở quan trọng đối với chúng ta. Nhưng khi chúng ta không ngồi thiền, liệu chúng ta có thể đối diện xử lý mọi đối tượng xung quanh hay không?. Khi chúng ta nhắm mắt ngồi thiền, chúng ta thấy sự lợi lạc thư giãn của việc, như đã nói trên. Nhưng đến khi mở mắt ra và kết thúc giờ ngồi thiền chính thức, liệu chúng ta có thể xử lý mọi thứ mọi sự xảy đến xung quanh ta, hay không?. (Vấn đề là khả năng xử lý của chúng ta cho đúng theo đạo lý và Giáo Pháp. Và chúng ta cần phải tu tập để có được những năng lực đó). Lúc đó mọi thứ không bị tuột khỏi tay mình. Chúng ta không bị bỏ mất bất cứ thứ gì *đang* diễn ra. Về căn bản là chúng ta chỉ *đang* xử lý mọi thứ *đang* diễn ra. Rồi sau đó chúng ta quay lại giờ ngồi thiền chính thức, chúng ta sẽ thực thụ có thể phát triển nhiều trí tuệ lớn hơn nữa.

Đây chính là cách chúng ta phát triển việc thiền tập. Đến khi người tu đã đạt đến chỗ hoàn thành thuần thực thì lúc đó nhắm mắt hay mở mắt cũng giống như nhau. Tâm không bị thay đổi hay chệch đường lạc hướng. Trong mọi lúc của ngày—sáng, trưa, hay tối—trạng thái của tâm cũng đều như vậy. Chúng ta an trú như vậy. Chẳng có gì có thể lay

động cái tâm của ta. Khi srong khởi lên, chúng ta nhận biết "Nó là không chắc" và nó biến qua. Khi khổ khởi sinh, chúng ta nhận biết "Nó là không chắc" và nó biến qua. Cứ như vậy.

Nếu bây giờ *đang* khởi sinh ý nghĩ sẽ bỏ y hoàn tục, các thầy nên nhận biết ngay ý nghĩ đó là không chắc chắn. Điều đó là không chắc, nhưng các thầy nghĩ là chắc chắn. Hãy nghĩ lại, trước kia các thầy nghĩ mình muốn được thọ giới để đi tu và các thầy đã nghĩ điều đó là chắc chắn. Nhưng giờ các thầy đã đòi bỏ y hoàn tục, vậy ý muốn xuất gia đi tu trước kia đâu còn chắc chắn đâu. Tất cả mọi điều đều không chắc chắn, nhưng các thầy không nhìn thấy lẽ thực đó, bởi do còn sự ngu tối trong tâm. Tâm đang nói dối với mình rằng: "Vô chừa ta chỉ bỏ phí thời gian thôi, chẳng tu được đến đâu đâu". Nhưng nếu các thầy bỏ y cà-sa quay lại đời thế tục, bỏ các thầy không lãng phí thời gian ở đó hay sao? Các thầy không suy nghĩ kỹ về điều đó. Bỏ y hoàn tục, quay về làm lụng, trồng rau lúa, nuôi heo bò... bỏ đó không phải là lãng phí thời gian đời người hay sao? Bỏ các thầy nghĩ chúng ta được sinh ra trên đời chỉ để làm những việc sinh nhai đó thì mới gọi là sống hay sao?

Chuyện kể có một ao cá.<sup>46</sup> (*Tóm tắt ý*). Qua ngày tháng vùng đó ít mưa và khô cạn. Một ngày kia có con chim đến đậu bên bờ ao. Nó nói với mấy con cá dưới ao nước cạn: "Tôi thấy thương hại cho mấy chú cá các bạn quá. Ở đây cạn khô còn không đủ nước để làm ướt vây lưng của các bạn. Các bạn có biết cách đây không xa có một hồ nước to hay không? Ở đó nước sâu mấy thước, ở đó cá có thể bơi lội sung sướng".

Khi đàn cá trong ao cạn nghe vậy, chúng rất phấn khích. Chúng nói với con chim: "Nghe ngon lành quá, nhưng cách nào chúng tôi đến được đó?".

---

<sup>46</sup> (Chuyện này đã ghi ở bài giảng số 39, Phần 6, Quyển I của bộ sách này).

Con chim: "Dễ thôi. Tôi sẽ dùng miệng gấp các bạn bay đến đó, mỗi lần một bạn cá".

Bầy cá bàn bạc với nhau: "Ở đây không còn sống được nữa. Nước còn không đủ ngập cái đầu chúng ta. Chúng ta phải đi thôi". Vậy là chúng xếp hàng lần lượt để con chim gấp đi từng con một.

Sau khi gấp một con bay đi khỏi ao, con chim đáp xuống đất và ăn thịt con cá ngay. Rồi nó bay lại ao cạn và nói: "Bạn cá đó hiện giờ đang bơi lội sung sướng trong hồ nước lớn đó, bạn ấy nhân các bạn mau mau đến hồ nước đó cùng sống vui với bạn ấy!"

Nghe thiệt đáng mê đối với bầy cá. Bầy cá nôn nao chen lấn lên trước để được 'bạn điểu' lần lượt gấp đi đến hồ nước lớn hạnh phúc.

Con chim lần lượt gấp hết số cá đó và ăn thịt hết. Rồi nó quay lại hồ nước để coi còn con cá nào nữa không. Ở đó chỉ còn con cua. Con chim sờ tuồng cũ để gạt con cua đến hồ nước lớn. Con cua nghi ngờ, nó cũng hỏi con chim bằng cách nào nó tới được hồ nước lớn. Con chim cũng nói để nó gấp cua bay đi. Nhưng con cua có trí khôn. Nó nói với con chim: "Vậy làm như vậy. Tôi sẽ ngồi trên lưng anh và ôm lấy cổ anh, anh bay đến đó. Nếu anh giờ trò gì tôi sẽ bóp nghẹt cổ anh bằng hai cái càng cứng của tôi đó".

Chim nghe nói vậy cũng bực lắm, nhưng nó vẫn cố thử. Nó chở con cua bay lên, rồi nó lượn tìm chỗ khô nào tốt nhất để hạ xuống và mổ thịt con cua. Nhưng mỗi lần nó định hạ xuống khu đất nào đó, con cua liền bóp mạnh cổ nó. Nó nghẹt thở, cuối cùng nó bỏ cuộc cái trò bịp đó và chở con cua về lại ao nước cạn.

Tôi mong các thầy cũng có được trí tuệ như con cua đó! Nếu các thầy giống bầy cá, các thầy sẽ nghe theo những lời

dụ dỗ về những điều tuyệt vời ở ngoài đời thế tục. Những cám dỗ của đời sống phàm tục chính là trở ngại đối với người xuất gia tu hành. Các thầy nên cần trọng về điều này.

**Câu Hỏi:** Thưa thầy, tại sao chúng ta khó nhận thấy rõ những trạng thái tâm khó chịu (khổ), trong khi chúng ta dễ nhận thấy rõ những trạng thái tâm dễ chịu (sướng)? Khi con trải nghiệm sự sướng khoái, con có thể nhìn thấy đó là thứ vô thường, chóng đổi thay. Nhưng khi con gặp sự khó khổ, con khó nhìn thấy đó là vô thường, mau đổi thay?

**Ajahn Chah:** Thầy đang suy nghĩ dựa theo cái tham và sân của mình, và thầy đang cố hiểu biết, nhưng thực sự cái căn si ngu mờ đang chính là căn đang lấn lướt trong tâm. Thầy cảm giác sự khổ là khó nhìn ra, trong khi sự sướng thì dễ nhìn thấy. Đó chẳng qua là sự khổ sở của thầy đang lấn lướt. Khi gặp sướng, ta thích muốn có nó, đó là tham; khi gặp khổ, ta kháng cự ác cảm, đó là sân. Cái sân thì khó mà buông bỏ được, đúng không? Nó là một cảm giác mạnh. Thầy nói sướng thì dễ buông bỏ được; thực ra nó cũng không dễ buông bỏ được; chỉ là do nó không quá mạnh bạo hơn sân mà thôi. Khoái và sướng là thứ người ta thích và thấy hài lòng với chúng. Coi vậy chứ chúng không phải là dễ buông bỏ được đâu. Sân giận, ác cảm là khổ đau, nhưng người ta thường không biết cách buông bỏ nó. Đích thực thì cả hai thứ tham và sân đều khó buông bỏ như nhau, chúng đều nặng đô như nhau. (Khi ta mê cái gì thì khó bỏ lắm; khi ta thù ghét cái gì thì cũng khó nguôi lắm. Khi thương thương cả đường đi, khi ghét ghét cả tôn ti họ hàng). Thói tâm con người phần lớn là vậy. Sự thật là chúng nặng đô ngang nhau. Khi các thầy biết quán xét một cách thấu đáo và đến được một trình độ nào đó, các thầy sẽ nhận ra được chúng đều là hai thói tâm nặng đô như nhau; chúng là hai gông cùm nặng như nhau. Nếu có cân nào để cân tham và sân, các thầy sẽ

thấy chúng nặng bằng nhau. Nhưng, thói thường chúng ta đều ngã theo hướng tham (khoái lạc) hơn là hướng sân.

Thầy nói rằng thầy có thể buông bỏ sự sướng dễ dàng hơn buông bỏ sự khổ, đúng không? Các thầy nghĩ rằng những thứ chúng ta thích thì dễ dàng buông bỏ được, và các thầy thắc mắc tại sao những thứ chúng ta ghét lại khó được buông bỏ hơn. Nhưng cũng vô lý, nếu đó là những thứ chúng ta ghét, sao ta lại khó buông bỏ chúng? Không đúng như vậy. Các thầy thử nghĩ ngược lại coi. Tham và sân, sướng và khổ, hai thứ đó hoàn toàn nặng đô như nhau. Chỉ là do chúng ta nghiêng về hai thứ đó một cách không đồng đều mà thôi. Khi gặp khổ đau chúng ta thấy khó chịu khó ở, ta muốn nó biến đi nhanh và do vậy ta cứ thấy khó loại bỏ nó. Sướng khoái thì không làm ta khó chịu, do vậy chúng là bạn của ta, và do vậy chúng ta cảm thấy nó biến đi nhanh quá, cảm thấy buông bỏ sướng dễ dàng hơn. Nhưng không phải là dễ buông bỏ hơn, chỉ là do sướng không đè nặng ta, không bóp đau trái tim ta, cho nên ta cảm thấy nó vậy. Cho nên ta cảm giác khổ đau thì dai dẳng hơn. Chúng ta cảm thấy sướng thì nhẹ đô hơn khổ, nhưng thực tế thì chúng nặng đô như nhau. Nó giống như nóng và lạnh. Chúng ta có thể bị chết cháy vì lửa. Chúng ta cũng có thể bị chết cóng vì lạnh. Chết cháy hay chết cóng cũng bằng chết. Không có cái nào nặng hơn hay nhẹ hơn cái nào. Sướng hay khổ là như vậy, nhưng do chúng ta đánh giá mỗi thứ khác nhau.

Hoặc nếu ta xét về chuyện khen và chê. Các thầy cũng cảm thấy lời khen thì dễ chấp nhận và dễ buông bỏ được, còn lời chê thì khó chấp nhận và khó buông bỏ hơn, đúng không? Thực ra chúng nó đều ngang nhau. Nhưng khi được khen, chúng ta không cảm thấy bị quấy chọc; chúng ta vui lòng, nhưng đó không phải là một cảm giác sắc nhói. Lời chê trách thì gây khổ đau hơn và sắc nhói hơn, cho nên chúng ta



cảm thấy khó buông bỏ hơn. Thực ra được vui lòng thì cũng khó buông bỏ, nhưng do chúng ta thích ngã theo chiều được khen hơn, cho nên chúng ta thấy luyến tiếc khi sự khen đó bị phai biến nhanh chóng. Sự khoái sượng khi được khen và sự khó chịu khi bị chê là cân nặng như nhau. Nhưng chỉ là do cái tâm của ta khi gặp hai thứ đó, chúng ta có những phản ứng nặng hơn nhẹ hơn về chúng. Chúng ta nhận và dẹp bỏ lời khen dễ hơn; nhưng chúng ta nhận và bỏ lời chê chọc khó hơn, vì nó làm ta khó chịu, và ta thù ghét điều đó. (Thường thì không thương dai bằng thù dai; thích không dai bằng ghét dai).

Mong các thầy hiểu ra chỗ này. Trong tiến trình thiền tập, chúng ta sẽ gặp phải đủ loại sự khó chịu khởi sinh trong tâm. Thái độ hay nhất là sẵn sàng buông bỏ tất cả những thứ đó, dù là khổ hay sượng. Dù sượng là thứ chúng ta muốn và khổ là thứ chúng ta không muốn, chúng ta cứ coi chúng là như nhau. Đó là những thứ chúng ta sẽ trải nghiệm trong khi thiền tập.

Sự sượng và hạnh phúc là thứ người đời cầu mong. Không ai mong cầu khổ. Nhưng Niết-bàn là chỗ vượt trên cả sự mong cầu và không mong cầu. Các thầy hiểu chỗ này không? Không có sự mong cầu nào còn dính líu tới Niết-bàn; Niết-bàn thì đâu còn dính líu đến mong cầu hay tham muốn. Cầu được sượng, muốn không khổ, muốn vượt trên cả sượng và khổ- tất cả những mong cầu đó không có mặt trong Niết-bàn. Niết-bàn chỉ còn sự bình an.

Như tôi đã nhìn thấy, việc chứng ngộ sự thật không xảy ra nếu chỉ dựa vào người khác. Các thầy phải ghi nhớ rằng tất cả mọi sự nghi ngờ chỉ được loại bỏ bằng chính nỗ lực tự thân, bằng sự tu tập tận tâm liên tục. Chúng ta không thể hết nghi ngờ bằng cách nhờ người khác. Chúng ta chỉ có

thể kết thúc nghi ngờ bằng sự nỗ lực tự thân, tu tập không ngừng và bất thoái chuyển.

Hãy ghi nhớ điều này! Đây chính là nguyên lý quan trọng của việc tu tập. Sự thực hành thực thụ là cái sẽ dẫn dắt các thầy. Các thầy sẽ nhờ đó đi đến hiểu biết mọi thứ đúng và sai. Một câu kinh Phật đã nói: "Các Bà-la-môn sẽ đạt đến sự chấm dứt nghi ngờ thông qua việc tu tập không ngừng". Không cần biết chúng ta sẽ đi tới đâu—mọi thứ đều có thể được giải quyết thông qua nỗ lực tự thân tu tập không ngừng. (Đây là nguyên lý tu, có tu đúng là có chứng ngộ). Nhưng chúng ta thường không thể làm đúng theo nguyên lý này. Chúng ta thường không chịu được khó khăn mình gặp phải; chúng ta thấy khó đối diện với những sự khó khổ và thường trốn chạy khỏi chúng. Nếu chúng ta đối diện với những sự khổ thì chúng ta sẽ đạt được sự hiểu biết về chúng, và lúc đó sự tu tập sẽ tự động dẫn dắt chúng ta, sẽ dạy cho ta điều đúng và điều sai và đường lối tự nhiên của mọi thứ đúng như chúng là. Sự tu tập của chúng ta sẽ chỉ ra cho chúng ta thấy những lỗi lầm và những hậu quả xấu của những cách nghĩ sai lạc (tà tư duy) mà chúng ta đã mắc phải tự bao giờ. Nó thực sự diễn ra như vậy, chỉ có sự tu tập thực thụ mới giúp ta nhìn thấy những hậu quả đó. Nhưng hiếm có người chịu tu tập và nhìn thấy điều đó. Mọi người đều muốn được giác ngộ liền. Nếu các thầy cứ chạy phía này phía nọ theo những xung động và mong cầu này nọ của mình, thì các thầy chỉ đi đến chỗ tệ hơn mà thôi. Hãy cẩn trọng về chỗ này.

Tôi thường chỉ dạy rằng sự tĩnh lặng là sự tĩnh tại; sự trôi chảy là trí tuệ. [Định là bất động; Tuệ là dòng chảy]. Chúng ta tu tập để làm tĩnh lặng cái tâm và làm cho nó bất động; để sau đó nó sẽ trôi chảy. [Nhu: nước tĩnh tại mà chảy; nước chảy mà tĩnh tại].

Trước tiên chúng ta học biết nước tĩnh tại là gì và nước chảy là gì. Sau khi thực tập một thời gian, chúng ta sẽ thấy cách hai dạng này hỗ trợ cho nhau như thế nào. Chúng ta cần làm cho cái tâm được tĩnh lặng, giống như nước tĩnh tại, không chảy. Rồi sau đó nó sẽ trôi chảy. Cùng lúc nó tĩnh tại và trôi chảy: điều này cũng khó mà quán tưởng, hình dung.

Chúng ta có thể hiểu nước tĩnh tại là không chảy. Chúng ta cũng hiểu nước đang chảy là không tĩnh tại. Nhưng khi chúng ta thiền tập, chúng ta nắm cả hai trạng thái này. Cái tâm của một người thiền tập thực thụ thì giống như nước tĩnh tại mà chảy, hoặc giống nước đang chảy mà tĩnh tại. Bất cứ sự gì xảy ra trong cái tâm của một người tu tập đúng Giáo Pháp thì cũng giống như nước đang chảy mà tĩnh tại. Nếu nói nó chỉ đang chảy là không đúng. Nếu nói nó chỉ tĩnh tại thì cũng không đúng. Nhưng bình thường thì nước tĩnh tại là không chảy và nước chảy là đang chảy. Đó là cái bình thường của nước. Nhưng khi chúng ta có sự trải nghiệm trong tu tập, cái tâm sẽ ở trong trạng thái như nước đang trôi chảy mà tĩnh tại, như nước tĩnh lặng mà trôi chảy vậy.

Đây là điều chúng ta chưa từng trải hay nhìn thấy. Thường thì tư duy và mắt chúng ta nhìn thấy nước chảy là nước đang chảy. Khi chúng ta nhìn thấy nước tĩnh tại là nước không chảy. Nhưng tâm của chúng ta thì khác, khi chúng ta tu tập đúng đắn thì nó thực sự là khác: nó tĩnh tại mà trôi chảy, nó chảy mà tĩnh tại. Trong tiến trình tu tập theo Giáo Pháp, chúng ta có trạng thái định tâm (*samādhi*) và trí tuệ hòa hợp với nhau. Chúng ta có giới hạnh, thiền tập và trí tuệ. [Giới, định, tuệ]. Nếu chúng ta tu tập đúng đắn và có được các phần đó thì dù chúng ta đang ngồi đâu, cái tâm cũng tĩnh tại và trôi chảy. Nước tĩnh tại mà chảy. Với sự ổn định về thiền tập cộng với trí tuệ, sự tĩnh lặng và sự minh sát, cái tâm sẽ là như vậy. Giáo Pháp là như vậy. Nếu các thầy đạt đến

Giáo Pháp thì trong mọi lúc mọi nơi các thầy đều có trải nghiệm như vậy. Được tĩnh lặng và có trí tuệ, tức có định và có tuệ: tĩnh tại mà trôi chảy; chảy mà tĩnh tại.

Khi điều này xảy ra trong cái tâm của một người thiền tập, đó là một trạng thái khác thường và lạ thường đối với người ấy; nó khác với trạng thái bình thường mà tâm của người đó đã từng biết tự trước giờ. Trước giờ, khi cái tâm trôi chảy, thì nó chảy. Khi nó đang tĩnh tại, thì nó không chảy, nó chỉ đứng yên — tâm lúc đó có thể được so với nước theo cách như vậy. Nhưng giờ thì tâm đã tiến vào một trạng thái giống như nước đang chảy mà tĩnh tại, nước tĩnh tại mà đang chảy. Dù đang đứng, đang ngồi, đang đi, hay đang nằm, tâm vẫn như nước đang tĩnh lặng mà chảy. Tu tập làm cho tâm được như vậy là ta đang có được cả sự tĩnh lặng và trí tuệ, có cả định và tuệ.

Mục đích của sự tĩnh lặng (định) là gì? Tại sao chúng ta cần phải có trí tuệ (tuệ)? Tất cả những trạng thái đó chỉ nhằm mục đích giải thoát chúng ta khỏi khổ, không vì mục đích nào khác. Hiện thời chúng ta đang sống với sự khổ (*dukkha*), không hiểu biết sự khổ, và do vậy cứ sống dính với nó. Nhưng nếu cái tâm đạt đến trạng thái như tôi vừa nói trên, thì sẽ có được nhiều loại sự hiểu biết (tri kiến) khác nhau. Người ấy sẽ hiểu biết về khổ, hiểu biết về nguyên nhân khổ và hiểu biết về cách tu tập để đạt đến sự chấm dứt khổ. Đó chính là những sự thật Thánh Đế. Bốn diệu đế đó sẽ tự hiển hiện khi tâm có sự “tĩnh tại mà trôi chảy”.

Khi tâm được như vậy thì dù chúng ta đang làm gì chúng ta cũng không bị lãng tâm, thất niệm; thói tính lãng tâm thất niệm sẽ suy yếu dần và mất luôn. Dù chúng ta trải nghiệm sự gì chúng ta sẽ không rớt vào lãng tâm thất niệm bởi vì tâm sẽ tự nhiên bám chặt vào sự tu tập, nó không hề buông lỏng giây phút tu tập nào. Tâm sẽ tự nó sợ buông lỏng

hay đánh mất sự tu tập. Khi chúng ta tiếp tục tu tập và học hiểu thêm từ trải nghiệm thì chúng ta sẽ “uống” Giáo Pháp càng lúc càng nhiều hơn, và lòng tin của chúng ta càng tăng cao hơn.

Đối với một người tu tập thực thụ thì nó sẽ xảy ra như vậy. Chúng ta không nên làm loại người chỉ biết dựa theo người khác. Nếu các bạn tu của chúng ta không chịu tu tập, ta cũng không chịu tu, bởi tu một mình ta thấy gương. Hoặc nếu họ ngừng tu hay bỏ tu, ta cũng ngừng tu hay bỏ tu theo họ. Hoặc nếu họ tu thì ta tu theo. Hoặc nếu sư phụ bảo ta làm gì ta mới làm theo. Nếu thầy bảo chúng ta không tu, ta không tu. Tất cả những trường hợp đó đều không hay, những cách dựa theo người khác thì khó mà nhanh đạt đến giác ngộ.

Chúng ta đang tu tập ở đây vì cái gì? Khi chúng ta có một mình, chúng ta nên có thể tự tu tập liên tục được. Bây giờ, khi chúng ta đang sống tu chung với nhau trong chùa ở đây, khi đến giờ tu chung (giờ tụng kinh, giờ thiền tập buổi sáng và buổi tối theo chuẩn mực trong chùa), chúng ta nên đến chung và cùng tu tập theo các chuẩn mực của chùa. Chúng ta xây dựng thói quen để cách tu tập của chúng ta được nhập vào trong tim chúng ta, và sau đó nếu chúng ta có sống tu ở đâu, chúng ta vẫn có thể duy trì những chuẩn mực và nhịp độ tu tập của mình theo cùng cách đó.

Điều đó giống như có được tờ giấy bảo chứng vậy. Ví dụ như khi có đức Vua Thái Lan có đến đây, chùa chúng ta có thể chuẩn bị mọi thứ một cách hoàn hảo như có thể. Vua ở lại chùa trong chốc lát rồi lại đi, nhưng ngài sẽ đóng dấu hoàng gia để chứng nhận mọi sự ở trong chùa đều ngăn nắp, tốt lành. Giờ chúng ta đang sống tu cùng nhau, và giờ là lúc chúng ta phải học giỏi cách tu tập, học hiểu về cách tu tập và đưa nó vào trong tâm chúng ta (nhập tâm) để mỗi chúng ta

có thể trở thành là người tự chứng cho chính mình. Giống như những đứa trẻ giờ đến lúc phải trưởng thành vậy.

88

## Hiếu Biết Về Khổ

Khổ là sao? Nó dính vào da và ngấm sâu vào trong thịt ta; từ thịt nó ngấm sâu vào xương tủy ta. Nó giống như sâu mọt ăn vỏ cây, rồi ăn sâu vào thân cây, và ăn sâu nữa vào lõi cây, cuối cùng cây héo chết luôn.

Chúng ta lớn lên như vậy. Khổ đã chôn chặt thấu bên trong. Cha mẹ chúng ta dạy chúng ta ham muốn, tham chấp, dính chấp, coi trọng và nắm giữ mọi thứ, tin chắc rằng chúng ta đang sống với một 'linh hồn' và 'bản ngã cố định', và tin mọi thứ thuộc về chúng ta. Từ lúc được sinh ra chúng ta đã được dạy như vậy. Chúng ta nghe cha mẹ và xã hội dạy đi dạy lại từng ngày, và cách nghĩ đó đã ngấm rất sâu vào trong trái tim và tâm trí chúng ta, và nó nằm ở đó như một cảm nhận cố hữu chắc chắn trong tâm ta rồi. Chúng được dạy phải đạt được nhiều thứ, phải tích lũy và nắm giữ nhiều thứ càng tốt, phải coi chúng là quan trọng và là 'của ta'. Đó là những gì cha mẹ biết và răn dạy chúng ta hàng ngày. Do vậy, cái tư tưởng đó đã ăn sâu vào trong tâm trí, ăn sâu vào tận xương tủy của chúng ta.

Khi chúng ta quan tâm đến thiền tập, đi đến nghe những giáo lý và hướng dẫn tu tập thì những giáo lý đó không dễ hiểu chút nào đối với chúng ta. Giáo lý đó không thực sự nắm được chúng ta. Vì sao? Bởi vì giáo lý đó dạy chúng ta không coi và không làm mọi chuyện theo cách cũ mà cha mẹ và xã hội đã dạy cho chúng ta. Khi chúng ta nghe giáo lý đó, nó chẳng thấm nổi vào tâm trí chúng ta; chúng ta chỉ biết nghe bằng tai, nghe tai này lọt qua tai kia mà thôi. Người đời vốn chẳng bao giờ hiểu biết về chính mình.

Do vậy đối với nhiều người, khi ngồi nghe giáo lý chỉ giống như nghe tiếng nói chạy qua tai. Chẳng có điều gì nghe lọt vào trong tai và tác động vào tâm trí. Cũng giống như người đánh võ quyền Thái, ta cứ đánh liên tục liên tiếp nhưng đối thủ chẳng bao giờ dính đòn hay ngã gục được. Chúng ta bị dính kẹt vào cái tự ngã, tự ta và tự đại. Bậc hiền trí xưa giờ vẫn nói: giang sơn dễ dời, tâm người khó đổi. Thay đổi sang bằng núi non còn dễ làm hơn thay đổi cái ‘ta’ của một con người.

Thiệt vậy mà, chúng ta có thể dùng thuốc nổ để sang dời núi no. Nhưng còn cái ‘ta’ tự đại thì ôi thôi — người ơi, dễ gì! Bậc hiền trí chân tu đã cố dạy chúng ta cho đến tận ngày chúng ta chết, nhưng họ cũng chẳng giúp gì được để lột bỏ cái ‘ta’ tự đại đó của chúng ta trước khi chúng ta chết. Cái ‘ta’ đó vẫn còn cứng chắc và mạnh bạo. Những ý tưởng sai lạc (tà kiến) và những khuynh hướng bất thiện (gông cùm) vẫn còn cứng chắc và khó đổi dời, nhưng chúng ta thậm chí cũng không ý thức biết về điều đó. Do vậy, những bậc hiền trí lại nói việc loại bỏ cái ‘ta’ và chuyển hóa sự hiểu biết sai lạc (tà kiến) thành đúng đắn (chánh kiến) là việc khó làm nhất trong mọi thời đại.

Đối với chúng ta là loại người phàm phu tục tử (*puthujjana*), để tiến thân trở thành một người đạo hạnh (*kalyāṇajana*) là điều rất khó. *Puthujjana* có nghĩa là người ngu tối, người tối trí, người bị dính kẹt trong bóng tối và vô minh, không nhìn thấy lẽ thật của sự sống. Còn *kalyāṇajana* là người đã làm sáng tỏ nhiều điều. Chúng ta chỉ dạy mọi người phải biết khai sáng tức là làm cho mình giác ngộ, nhưng họ không muốn làm bởi họ không hiểu được tình cảnh thực của mình là gì, họ không hiểu cái trạng thái ngu mờ và vô minh của mình. Do vậy họ cứ mãi sống lang thang trôi giạt trong trạng thái ngu mờ đó.



Nếu chúng ta thấy một đồng phân trâu trên đường ta đâu nghĩ đó là của ta. Chúng ta cứ mặc kệ nó ở đó bởi chúng ta chỉ là một đồng phân dơ bẩn thôi mà.

Cách như vậy đó. Phân chỉ tốt theo một cách dơ bẩn, ô nhiễm. Giống như tiền của thì tốt cho tiện nghi đời sống, nhưng tiền của do hành vi bất thiện mà có thì nó cũng chỉ là thứ dơ bẩn, ô nhiễm. Những thứ xấu ác là thức ăn của người xấu ác. Điều bất thiện là thức ăn của kẻ bất thiện. Nếu chúng ta chỉ họ làm điều tốt thiện họ sẽ không làm, nhưng họ thích giữ yên mình như vậy bởi họ đâu nhìn thấy sự nguy hại bên trong những điều bất thiện. Nếu không nhìn ra những nguy hại thì không cách nào họ tu sửa được. Nếu quý vị nhận ra nó, quý vị biết rõ nó chỉ là đồng phân, không có giá trị bằng một phân vàng. Sau khi biết rõ như vậy, quý vị sẽ muốn chọn vàng chứ đâu còn muốn đồng phân trâu đó. Còn nếu quý vị không nhận ra giá trị của đồng phân đó là gì, quý vị vẫn cứ muốn đồng phân đó là của mình. Khi đó có ai cho vàng bạc sạch sẽ, quý vị cũng không thèm quan tâm; quý vị chỉ thấy đồng phân dơ bẩn đó là giá trị.

Đó là cái 'tốt' của sự ô nhiễm. Vàng, bạc, kim cương, hột xoàn được cho là những thứ quý giá trong cõi người. Còn những thứ tanh hôi và thúì rửa thì là những thứ tốt cho ruồi nhặng và côn trùng thích ăn chúng. Nếu chúng ta lấy nước hoa thơm xịt lên những đồng phân hay chỗ tanh hôi thúì rửa, ruồi nhặng sẽ lập tức bỏ đi. Nước hoa chỉ thơm đối với con người, nước hoa là hôi thúì và ghê tởm đối với ruồi nhặng, ruồi nhặng coi chỗ dơ bẩn và tanh hôi là tốt đối với chúng. Tương tự, những kẻ có cách nhìn cách nghĩ sai lầm (tà kiến) thì những thứ xấu ác bất thiện là thứ 'tốt' của họ. Những thứ ô nhiễm bất thiện là thứ họ thích và họ nghĩ rằng đó là điều 'tốt' nên làm. (Ví dụ người bất thiện thường coi sự tranh đấu giành giật là điều phải làm mới có được hạnh phúc trong

cuộc sống). Ruồi nhặng cũng vậy, giả dụ có ai nói với chúng phân cút là thứ hôi thối dơ bẩn, chúng sẽ nói phân cút là thứ thơm ngon của chúng, là lẽ sống của chúng. Chúng đâu dễ thay đổi từ phân cút qua hoa thơm trái ngọt như ong, như chim. Người có nhiều căn bất thiện cũng vậy, chúng ta không dễ gì chỉ dạy họ cái gì là thiện lành trong sạch.

Dù chúng ta có gom một đống hoa thơm ngát để giữa chợ, ruồi nhặng cũng chẳng thèm để ý đến. Giả dụ như chúng ta có trả tiền nhiều cho chúng bu lại, chúng cũng chẳng thèm. Nhưng nếu có thứ dơ bẩn như ruột cá, đầu tôm, rác rưởi ở đó, dù hôi thối ghê tởm cỡ nào chúng cũng lập tức bu bám; bởi đối với chúng đó mới là mùi vị thơm ngon, đó mới là lẽ sống còn của chúng. Tà kiến cũng giống như vậy, tà kiến nhận cái xấu ác ô nhiễm làm cái 'đúng', làm lẽ sống. Người tà kiến chỉ thích làm những điều bất thiện, bởi họ cho đó là điều 'tốt' cần phải làm, coi đó là lẽ sống còn của họ. Cái dơ bẩn ô nhiễm đối với người thiện lành trong sạch lại là cái trong sạch tốt đẹp của những người bất thiện. Người bất thiện sống đắm chìm trong những suy nghĩ và hành động bất thiện, nhưng họ coi đó là lẽ sống, là 'tốt' đối với họ. Còn điều tốt lành, như hương hoa mật ngọt của con ong chỉ là thứ hôi thối đáng chê đối với ruồi nhặng. Bởi ruồi nhặng đâu nhận ra giá trị của hương hoa mật ong nên nó đâu thay đổi được. Người bất thiện cũng không nhận ra giá trị của những việc thiện lành, không nhận ra sự nguy hại và ô nhiễm của những điều xấu ác, bởi vậy họ đâu có thay đổi và tu sửa được.

Cái khó là chỗ đó. Cái khó là chỗ cách nhìn và cách nghĩ. Cái khó là chỗ tà kiến. Đó là cái khó khăn trong tu tập, nhưng tu tập là chúng ta phải chịu khó để vượt qua cái khó khăn để đạt đến cái dễ chịu, bình an. Trong Giáo Pháp, chúng ta bắt đầu bằng sự thật về khổ (*dukkha*), đó là cái tính

chất khổ, cái mặt khổ, cái mặt bất toại nguyện của mọi sự sống. Nhưng ngay khi chúng ta nếm trải khổ, chúng ta thấy đau lòng. Chúng ta không muốn nhìn thấy khổ, chúng ta không muốn nhìn vào sự khổ. Khổ (*dukkha*) đích thực là sự thật, nó là thực tại, nhưng chúng ta không muốn đến gần nó hay đối diện với nó. Theo một cách nào đó, chúng ta không muốn nhìn thấy khổ, không muốn nhìn vào cái mặt khổ tất yếu của sự sống. Điều này giống như cách chúng ta không thích nhìn người già, chúng ta chỉ thích nhìn người trẻ đẹp.

Nhưng, về lý khoa học mà nói, nếu chúng ta không chịu nhìn vào sự khổ thì chúng ta sẽ không bao giờ hiểu được sự khổ, cho dù chúng ta có sống và chịu khổ qua bao trăm ngàn kiếp. Khổ là một lẽ thực, đó là sự thật tất yếu, là chân lý, đó là thánh đế. Nếu chúng ta cho phép bản thân mình đối diện với sự khổ, nhìn vào sự khổ, thì chúng ta đã bắt đầu có thể tìm ra con đường thoát khỏi sự khổ đó. Lý tu mở đầu của Đức Phật là vậy. Nếu chúng ta chịu đi và chịu gặp chỗ bí đường thì ở đó chúng ta mới nghĩ ra cách để thoát ra khỏi thế bí đó, mới có thể tìm ra lối để vượt qua nó. Tương tự, khi chúng ta gặp phải những sự khó khổ, chúng ta phát triển sự hiểu biết và trí tuệ như vậy. Nếu không đối diện và tìm hiểu những sự khó khổ là gì, làm sao chúng ta có được sự hiểu biết và trí tuệ về chúng. Nếu không chịu nhìn vào sự khổ, thì coi như chúng ta không thực sự nhìn vào những vấn đề khó khổ và giải quyết chúng; chúng ta cứ để mặc cho chúng đến đi một cách thản nhiên, chúng ta cứ để cho chúng liên tục bao quanh sự sống và cuộc đời của chúng ta.

Cách huấn luyện của tôi là để mọi người dính vào khổ, bởi vì khổ chính là con đường của Đức Phật đi đến sự giác ngộ. Phật muốn chúng ta nhìn sự khổ và nhìn thấy nguyên nhân của khổ, nhìn thấy sự thật của trạng thái chấm dứt khổ, và nhìn thấy con đường dẫn đến trạng thái sự chấm dứt khổ

đó. Đó là cách thoát khổ của những bậc thánh nhân (*ariya*), những bậc giác ngộ đã làm. Nếu quý vị không chịu đi theo cách đó thì không có lối thoát. Cách duy nhất là hiểu biết về khổ, hiểu biết nguyên nhân của khổ, hiểu biết sự thật của trạng thái diệt khổ, và hiểu biết cái con đường dẫn ta đến trạng thái diệt khổ thoát khổ đó. Đây chính là cách những bậc thánh nhân (*ariya*), bắt đầu là những người Nhập Lưu (*Tu-đà-hoàn*) đã có thể thoát khổ. Cần phải hiểu biết về khổ. Hiểu biết về sự khổ là điều cần thiết.

Nếu chúng ta hiểu biết rõ về sự khổ, chúng sẽ nhìn thấy nó trong tất cả mọi sự chúng ta trải nghiệm. Nhiều người cảm giác rằng họ đâu có bị khổ đau gì nhiều. Đi tu theo đạo Phật là nhằm mục đích giải thoát bản thân khỏi khổ đau. (Vậy tại sao lại nói chúng ta cần phải nếm trải và nhìn vào sự khổ đau?). Tại sao chúng ta phải chịu nếm trải thêm khổ nữa, vậy là sao?. Là như vậy, khi khổ khởi sinh, chúng ta nên suy xét điều tra về nó để thấy được nguyên nhân của nó. Rồi sau khi chúng ta đã hiểu rõ nguyên nhân của nó, chúng ta có thể tu tập để diệt trừ những nguyên nhân đó. Tiến trình Phật đã khai giảng là: khổ, nguyên nhân khổ, diệt trừ khổ. Để đi đến sự diệt khổ thì chúng ta phải hiểu biết con-đường tu tập, hiểu biết đạo-lý của Phật. Rồi đến lúc chúng ta đã đi thành công hết con đường đó, khổ sẽ không còn khởi sinh nữa; chỗ đó chính là lối thoát ra, lúc đó ta đã giải thoát khỏi mọi sự khổ.

Nhưng việc tu theo đạo lý của Phật là đi ngược lại những thói tâm và kiến chấp tự hồi nào giờ của chúng ta. Làm ngược lại những thói tâm thói tính sẽ gây ra nhiều khổ đau. Theo thói thường chúng ta sợ khổ đau. Nếu làm điều gì làm chúng ta khổ đau thì chúng ta đâu muốn làm nó. Thói thường chúng ta chỉ muốn thấy những thứ tốt và đẹp, còn những thứ khổ và xấu thì chúng ta không thích dính vào.

(Nhưng đạo Phật thì dạy chúng ta làm ngược lại). Khổ là một sự thật, khổ là chân lý, khổ là một chân pháp (*saccadhamma*). Nếu có khổ xảy ra trong tâm quý vị thì quý vị mới nghĩ đến phương cách giải thoát khỏi khổ chứ. (Không có khổ thì giải thoát là giải thoát khỏi cái gì?). Chính khổ sẽ dẫn dắt chúng ta biết quán xét, điều tra về nó. Chúng ta sẽ không bị mê ngủ mê man bởi vì lúc đó chúng ta có ý định (ý hành) điều tra suy xét về những sự khổ đau để tìm ra *điều gì đích thực đang diễn ra trong tâm*, chúng ta sẽ cố gắng tìm ra những nguyên nhân và những hậu quả của chúng.

Những người đang sung sướng thì không phát triển trí tuệ hiểu biết. Họ đang ngủ say. Giống như một con chó đã ăn no nê rồi nằm lăn ra ngủ vậy. Nó chẳng muốn làm gì nữa. Nó chỉ nằm lăn ra ngủ suốt ngày. Nó cũng chẳng thèm thức dậy sủa khi có ăn trộm vô nhà — nó quá no nê nên chỉ muốn nằm nghỉ ngủ. Nếu chúng ta chỉ cho nó ăn vừa phải, nó sẽ luôn thức tỉnh và cảnh giác. Nếu có ăn trộm lên vô, nó cũng cảnh giác được và nhảy ra sủa. Quý vị hiểu được chỗ này không?

Nhân loại chúng ta bị mắc bẫy và bị cầm tù trong thế gian này, và chúng ta có hàng đống những rắc rối khó khăn như vậy; và chúng ta luôn phải sống trong đây đây nghi ngờ và lo âu. Đây không phải chuyện nhỏ, không phải chỉ là trò chơi hay chỉ là hoàn cảnh ngắn hạn của mỗi người. Đây thực sự là tình cảnh khó khăn và đầy phiền não của tất cả mọi người. Chúng ta đều đang ở trong tình thế nghiêm trọng đó, chứ không phải chỉ đang ở trong một hoàn cảnh khó khăn ngắn hạn. Có nhiều thứ chúng ta cần phải từ bỏ. Theo cách và đạo lý của đạo Phật, để tu tập tu dưỡng tâm linh, chúng ta cần nên từ bỏ thân này của chúng ta, từ bỏ cái bản thân của chúng ta. (Từ bỏ không có nghĩa là đi giết chết thân này, từ bỏ là từ bỏ sự chấp thân này là 'ta', là 'của ta'). Chúng ta phải

chọn cách giải quyết để mang lại sự sống thực sự cho chúng ta. Từ bỏ, chúng ta có thể nhìn tấm gương của những người từ bỏ, chẳng hạn như Đức Phật lịch sử. Phật trước khi đi tu là thuộc tầng lớp chiến sĩ cao quý trong hệ cấp phong kiến trong xã hội thời đó, Phật là thái tử của một đất nước giàu đẹp thời đó, nhưng Phật đã có thể bỏ hết tất cả mọi thứ sau lưng và không thối chuyển. Là một người thừa kế quyền lực và sự giàu có bậc nhất thời đó, nhưng Phật đã từ bỏ tất cả.

Khi chúng ta nói về Giáo Pháp vi tế vi diệu, hầu hết mọi người đều thấy sợ. Họ không dám bước vào Giáo Pháp, không dám thử bước vào đạo. Ngay cả khi nói "Đừng làm điều xấu ác" thì hầu như chẳng mấy ai làm được. Tình cảnh chung là như vậy đó. Do vậy tôi đã cố tìm mọi cách để chỉ dạy, để mọi người có thể vượt qua tình trạng này. Tôi hay nói với họ như vậy: dù chúng ta đang vui hay buồn, sướng hay khổ, đang khóc hay đang ca hát thì cũng vậy thôi — sống trong thế gian này chúng ta chẳng khác gì đang sống trong cái lồng. Chúng ta đâu có vượt ra khỏi tình trạng giới hạn của cái lồng. Dù có giàu đến đâu cũng đang sống trong cái lồng đó. Dù có nghèo đến đâu cũng đang sống chung trong cái lồng đó. Nếu có đang vui mừng ca hát thì cũng đang ăn mừng ca hát ở trong cái lồng. Nếu đang được vinh danh vinh phận thì cũng là sự vinh danh trong cái lồng đó.

Cái lồng đó là cái gì? Đó là cái lồng của sự sinh, cái lồng của sự già, cái lồng của sự đau bệnh, cái lồng của sự chết. Sinh, già, bệnh, chết. Chúng ta đâu chạy thoát khỏi cái lồng đó. Theo một cách nhìn, chúng ta đang bị giam cầm trong cái 'lồng' thế gian này. Cứ suốt ngày suốt đời nghĩ "đây là của ta", "đó là của ta". Chúng ta ngu mờ, chẳng biết chúng ta đích thực là gì và đích thực đang làm gì. Đích thực, tất cả việc chúng ta đang làm chỉ là tích tạo thêm những khổ đau cho mình. Đâu phải thứ gì xa xôi gây ra khổ đau cho chúng

ta đau, chính chúng ta tạo ra khổ đau cho mình: *chính là chúng ta không chịu nhìn vào chính mình*. Dù có được sung sướng và hạnh phúc bao nhiêu, nhưng sau khi được sinh ra trên đời này chúng ta không thể tránh khỏi sự già, bệnh, chết. Đó chính là sự khổ đau, đó chính là nghĩa của chữ *dukkha*, ngay bây giờ và tại đây.

Chúng ta luôn luôn bị khổ sở vì khổ đau và bệnh tật. Khổ đau và bệnh tật có thể xảy ra bất cứ lúc nào? Giống như chúng ta vừa ăn cắp thứ gì. Người ta có thể đến bắt tù bất cứ lúc nào. Đó là tình cảnh của chúng ta, tình cảnh của kiếp sống này. Đây hiểm nguy và rắc rối. Chúng ta đang sống giữa nhiều hiểm họa; sinh, già, bệnh, chết đang thống trị kiếp sống của chúng ta. Chúng ta không thể chạy đi đâu, không thể thoát khỏi nó. Như chim trong lồng, như cá trong chậu. Chúng có thể đến bắt ta bất cứ lúc nào—chúng luôn luôn có cơ hội tốt để đến bắt ta. Già, bệnh, chết luôn luôn có mặt. Do đó chúng ta chỉ biết cam phận và chấp nhận tình cảnh đó. Chúng ta cần phải biết bào chữa tội lỗi của chúng ta. Nếu biết làm vậy, bản kết án có thể sẽ nhẹ bớt. Nhưng nếu ta không chịu bào chữa biện hộ, chúng ta sẽ chịu bản án nặng nề hơn. Nếu biết bào chữa, chúng có thể nhẹ tay với ta ít nhiều; chúng ta sẽ không bị cầm tù quá lâu.

(Nếu ta không nhìn nhận khổ, khổ sẽ càng nặng hơn).

Khi thân được sinh ra nó không thuộc về 'ai' hết. Giống như cái thiên đường này vậy. Sau khi được xây xong, thần lần đến ở. Những côn trùng và bò sát cũng đến ở. Thậm chí rắn cũng vô ở. Mọi vật đều có thể đến ở. Nó không chỉ là cái sảnh đường của chúng ta; nó là sảnh đường 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).

Sinh đã tạo ra gánh nặng cho chúng ta. Nhưng thông thường chẳng ai chấp nhận lẽ thực đó. Chúng ta thường cho rằng sự sinh ra đâu phải là kẻ thù lớn nhất. Chúng ta cho rằng sự chết và sự không được tái sinh lại (làm người, làm tiên) mới là điều tệ hại nhất. Đó là cách chúng ta nhìn mọi thứ. Chúng ta thường chỉ biết nghĩ mình sẽ cần có thêm được bao nhiêu nữa trong tương lai. Và do vậy chúng ta dục vọng nhiều hơn: "Ước gì kiếp sau ta được sinh ra làm tiên làm trời, hoặc được sinh ra làm người giàu có sung sướng". Chúng ta chỉ biết nghĩ xa đến vậy thôi, chỉ biết đòi hỏi những thứ đó.

Thực ra chúng ta đang đòi hỏi thêm những gánh nặng nặng nề hơn mà thôi! Nhưng chúng ta cứ nghĩ những thứ đó mới mang lại hạnh phúc cho tương lai và kiếp sau. Vì nghĩ và tham muốn như vậy nên việc học hiểu thâm nhập Giáo Pháp là quá khó làm đối với chúng ta. Để làm được điều đó chúng ta cần phải có sự quán xét điều tra một cách nghiêm túc.

Cách suy nghĩ của chúng ta là hoàn toàn khác với ý dạy của Phật. Cách nghĩ đó chỉ mang thêm gánh nặng. Phật thì dạy phải trút bỏ và dẹp bỏ những tham dục đó. Nhưng chúng ta cứ than "Tôi không thể làm được". Do vậy chúng ta cứ tiếp tục mang vác những tham vọng và nó càng lúc càng nặng hơn. Từ lúc được sinh ra chúng ta đã mang vác cái gánh nặng đó rồi.



Rồi cứ tham, tham nữa, tham vọng hơn nữa, quý vị có biết dục vọng có giới hạn của nó không? Tới mức nào nó được thỏa mãn? Nếu quý vị chịu suy xét nó thì quý vị sẽ thấy dục vọng (*tanhā*) là không thể thỏa mãn được. Nó cứ tiếp tục muốn, muốn nữa; ngay cả lúc nó gây ra khổ đau chết người, ngay cả đến lúc sắp chết nó vẫn còn tham muốn. Dục vọng cứ liên tục muốn và muốn nữa, bởi không khi nào nó được thỏa mãn.

Đây là chỗ quan trọng. Nếu mọi người biết nghĩ suy theo một cách cân bằng và đúng mực — chà, ví dụ như nói về quần áo. Chúng ta cần bao nhiêu bộ đồ? Và thức ăn — chúng ta cần bao nhiêu để ăn? Cùng lắm một bữa ăn chúng ta ăn hai đĩa đây thì cũng quá đủ no vậy. Nếu chúng ta biết giữ điều độ và sống theo chừng mực đúng đắn thì chúng ta sẽ thấy nhẹ nhàng và hạnh phúc, nhưng ít có ai chịu làm như vậy.

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 đống 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 hữu) 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 cơm, 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 khô. Tốt là nhiên liệu. Xấu cũng là nhiên liệu. (Vì vậy: không nghĩ thiện, không nghĩ ác mới là cách đúng đắn).

Nhưng, nếu chúng ta cứ chỉ giảng giáo lý ở mức trình độ này ta sẽ giết chết nhiều người. Nói kiểu rõ ráo “không nghĩ thiện, không nghĩ ác” thì người ta khó mà theo kịp. Do vậy tốt nhất chúng ta quay lại bước căn bản và bắt đầu chỉ dạy họ về giới hạnh đạo đức. Giới hạnh là không làm hại lẫn nhau. Phải tự chịu trách nhiệm với hành động của mình và không nên hãm hại hay lợi dụng người khác. Phật dạy điều đó, nhưng chỉ riêng điều đó mà người ta cũng không biết dừng lại.

Tại sao chúng ta lại ở đây, trong thế giới này, trong tình cảnh này? Đó là do sinh. Khi hết sinh là hết khổ, hết sinh là không còn sinh vào cảnh giới khổ đau nào nữa. Giống như Phật đã nói trong bài khai giảng đầu tiên, kinh Chuyển Pháp Luân, rằng: "Sinh đã tận. Đây là kiếp sống cuối cùng của ta. Không còn sự tái sinh nữa đối với Như Lai (*Tathāgata*)."

Vậy mà ít ai biết được điểm này, chẳng mấy ai biết quay lại ngay chỗ “sinh” này để suy xét quán chiếu theo những nguyên lý mà Phật đã chỉ dạy. Nhưng nếu chúng ta có niềm tin và bước đi theo con đường của Đức Phật [đạo Phật] thì chúng ta sẽ được trả công bằng kết quả tốt lành. Nếu mọi người thực sự biết nương tựa vào các phẩm hạnh của Tam Bảo thì sự tu tập sẽ dễ dàng hơn.

## Tu Tập Tận Tâm

<sup>47</sup>Trong mọi nhà và mọi cộng đồng, dù chúng ta đang sống ở nông thôn, trong thành, trong rừng hay trên núi, chúng ta cũng đều trải nghiệm những sự sung sướng và khổ đau. Quá nhiều người trong chúng ta thiếu một nơi nương tựa, thiếu một miếng đất, thiếu một khu vườn để chúng ta có thể vun trồng những phẩm hạnh thiện lành của trái tim chúng ta. Chúng ta quá nghèo nàn về mặt tâm linh bởi chúng ta không thực sự có cam kết thực hành, bởi chúng ta không có được sự hiểu biết rõ ràng cuộc sống này nghĩa là gì và chúng ta cần phải làm những gì. Từ nhỏ đến lớn, chúng ta chỉ biết mỗi một việc là đi tìm sự hưởng thụ và thích thú của những khoái lạc giác quan. Chúng ta chẳng bao giờ nghĩ đến những mối hiểm họa khi đang sống trôi giạt trong kiếp sống này, trong những việc gia đình, xã hội...

Chúng ta không có một miếng đất để vun trồng và một ngôi nhà thực sự để ở, chúng ta không có một nơi nương tựa nào bên ngoài, và sự sống của chúng ta đầy những khó khăn và sầu não. Còn bên trong tâm này thì nghiêm trọng hơn, chúng ta cũng thiếu giới hạnh (*sīla*) và Giáo Pháp trong đời sống của mình, chúng ta cũng thiếu đi nghe học giáo lý và thiếu thực hành Giáo Pháp. Hậu quả là chúng ta có rất ít trí tuệ trong đời sống, và mọi thứ cứ diễn ra theo chiều xuống dốc và suy đồi. Đức Phật, vị thầy của chúng ta, có đầy lòng từ ái (*mettā*) dành cho mọi chúng sinh. Phật đã hướng dẫn những người con của những gia đình tốt có thể xuất gia đi tu và chứng ngộ chân lý, họ đi tu để thiết lập truyền bá Giáo

---

<sup>47</sup> (Giảng cho nhiều nhiều Phật tử tại gia, có cả các tăng, nhân dịp lễ chùa họ đến để tu tập, giữ giới và nghe giảng pháp).

Pháp vì hạnh phúc và ích lợi của số đông nhiều người. Phật đã dạy mọi người những cách làm ăn chân chính, dạy mọi người biết sống chừng mực và tiết kiệm tiền của, dạy họ biết cân trọng về sự đúng và sai trong tất cả mọi hành động của mình.

Nhưng chúng ta thường thiếu cả hai, thiếu nơi nương tựa ở bên ngoài để hỗ trợ cho một đời sống vật chất chân chính và thiếu nơi nương tựa bên trong để hỗ trợ một đời sống tâm linh đúng đắn. Ở khắp nơi tình trạng là như vậy: thời gian trôi qua và mọi người càng già đi nhưng họ càng ở xa Giáo Pháp. Nguyên nhân là do ngu si và do họ còn sống trong những cảnh nghèo khó. Chẳng ai muốn học đạo khi đang đối diện với nghèo khó, nghèo không đủ miếng ăn mà nghĩ gì đến đạo. Ngay cả khi họ sống gần chùa họ cũng chẳng muốn đến đó để nghe dạy về đạo lý, bởi họ vẫn còn dính kẹt trong nghèo đói và đây rắc rối. Nhưng Phật vẫn khuyên dạy rằng, dù chúng ta có quá nghèo khó về vật chất, chúng ta cũng không nên để nó làm nghèo nàn trái tim và cái tâm của mình, đừng để mình thiếu đói sự hiểu biết và trí tuệ. Dù lũ lụt đang tràn ngập ruộng đồng, làng mạc và nhà cửa đến mức tai ương chết chóc, nhưng chúng ta đừng để chúng tràn ngập và tàn phá cái tâm và trái tim của chúng ta. (Phật coi tâm này là ưu tiên nhất, hơn cả thân này và mạng sống này). Tràn ngập và tàn phá cái tâm có nghĩa là chúng ta để mất sự nhìn thấy và hiểu biết về Giáo Pháp.

Có những cơn lũ (*ogha*) của nhục dục, lũ của sự trở thành (nghiệp hữu), lũ của tà kiến, và lũ của sự vô minh. Bốn thứ này che tối và bao phủ cái tâm của tất cả mọi người. Chúng còn tệ hại hơn những cơn lũ tràn vào tàn phá ruộng đồng, làng mạc, thành thị của chúng ta. Dù cho nước lũ tàn phá đồng ruộng và làng mạc bao nhiêu lần, dù cho bão lụt có thiêu rụi thành thị và nhà cửa chúng ta, chúng ta vẫn luôn

còn cái tâm của mình. Nếu tâm chúng ta có giới hạnh (*sīla*) và Giáo Pháp (*Dhamma*), chúng ta có thể dùng trí tuệ hiểu biết để tìm cách tạp lập công việc sinh nhai một cách chân chính, nhờ đó hỗ trợ đời sống tâm linh của mình. Chúng ta có thể có lại một miếng đất và bắt đầu vun trồng.

Giờ thì chúng ta đã có những phương tiện làm ăn kiếm sống rồi, có nhà cửa và ít nhiều của cải; giờ thì tâm trí của chúng ta có thể được thư thả và chánh trực, và giờ chúng ta có thể có ít nhiều năng lượng về tâm linh, và chúng ta có thể muốn phát huy nó và giúp đỡ lẫn nhau cùng tu dưỡng năng lượng đó. Nếu ai có khả năng chia sẻ thức ăn, quần áo, hay chỗ ở cho những người thiếu tổn thì đó là một hành động từ thiện. Theo cách tôi nhận biết, cho đi vài thứ sẽ tốt hơn nhiều so với bán chác để thu lợi. Những người có tâm từ thường ít nghĩ về quyền lợi của bản thân mình. Họ chỉ mong cho người khác được sống hạnh phúc hơn.

Nếu chúng ta thực sự quyết định và tâm nguyện làm những việc đúng đắn, tôi nghĩ điều đó sẽ không khó làm. Hiện thời chúng ta đâu bị lâm vào những hoàn cảnh quá khốn khổ -- chúng ta cũng đâu đến nông nổi như con trùn phải ăn đất. Chúng ta vẫn còn có bộ xương, có mắt, tai, tay, chân. Không có cao lương mỹ vị, chúng ta vẫn còn ăn được những thứ như rau và trái cây; chúng ta đâu đến nông nổi phải ăn bùn dơ dáy như con trùn dưới đất. Nếu quý vị cứ than nghèo than khó, nếu quý vị cứ than mình khốn khổ xấu số, con trùn có thể sẽ hỏi quý vị: "Ông bà than trách gì nữa. Ông bà còn có xương, có tay, có chân. Tôi còn không có những thứ đó, nhưng tôi đâu thấy mình nghèo". Con trùn có thể chửi chúng ta như vậy. Chúng ta chỉ lo nhìn lên mà không biết nhìn xuống.

Một lần có người nuôi heo đến gặp tôi và than vãn đủ 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 mới bị mất cái áo...”<sup>48</sup>

Tôi lắng nghe lời than vãn, rồi nói với ông rằng: “Đừng 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 mất là cái chúng ta quan tâm; còn thiện 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).

Tôi thực sự tin rằng, nếu quý vị lắng nghe Giáo Pháp, suy xét về nó và hiểu biết về nó, thì quý vị có thể chấm dứt sự khổ đau của mình. Quý vị có thể biết làm điều đúng đắn, làm điều cần nên làm, tiêu dùng những thứ cần dùng. Quý vị có thể sống đời sống của mình theo giới hạnh và Giáo Pháp, có thể ứng dụng trí tuệ hiểu biết vào những chuyện khác nhau trong đời thế tục. Nhưng đa số chúng ta vẫn còn đứng quá xa những điều đó. Chúng ta không có giới hạnh đạo đức hay một chút Giáo Pháp nào trong đời sống của chúng ta; do vậy đời sống của chúng ta cứ đầy những sự bất

---

<sup>48</sup> (Chuyện này đã được ghi trong bài giảng số 9, Quyển I của bộ sách này).

hòa, đụng chạm và xung khắc. Bất hòa giữa vợ chồng do thiếu đạo lý trong gia đình. Người ta không thích nghe về đạo lý, không muốn học hiểu về Giáo Pháp. Cho nên thay vì tu dưỡng cách nhìn nhận tốt lành thì họ chỉ chìm đắm trong sự u tối vô minh, và hậu quả là sự sống chỉ toàn là khổ.

Phật đã dạy Giáo Pháp và đưa ra đường hướng tu tập. Phật đâu có muốn gây khó khăn cho đời sống của chúng ta. Phật muốn chúng ta tiến thân, muốn chúng ta tốt hơn và thiện khéo hơn. Chỉ là do chúng ta không chịu nghe theo. Điều đó khá dở. Cũng giống như những đứa trẻ dại không chịu tắm rửa trong những ngày trời lạnh. Chúng bắt đầu dơ dáy và bốc mùi hôi đến nỗi cha mẹ không ngủ được. Vì vậy cha mẹ phải dậy lôi chúng đi tắm rửa cho chúng sạch sẽ. Việc đó cũng làm cho mấy đứa trẻ tức tối, chúng khóc la và oán trách cha mẹ.

Cha mẹ và những đứa trẻ nhìn việc đó theo cách khác nhau. Đối với đứa trẻ, tắm trong ngày lạnh thì sợ lạnh quá. Đối với cha mẹ, sự dơ dáy và bốc mùi là không thể chịu được. Hai cách nhìn này không hợp với nhau. Phật cũng không muốn bỏ mặc chúng ta làm theo cách nghĩ của chúng ta. Phật muốn chúng ta siêng năng và nỗ lực tu tập theo cách tốt lành và lợi lạc cho chúng ta, Phật muốn chúng ta nhiệt thành với con đường chánh đạo. Thay vì để nhân loại lười nhác cam phận, Phật muốn chúng ta nỗ lực thay đổi. Giáo lý của Phật không phải làm cho chúng ta ngu si hay vô dụng. Phật dạy cách để phát triển và ứng dụng trí tuệ hiểu biết vào mọi việc chúng ta đang làm; khi làm việc, trồng trọt, nuôi gia đình, quản lý tiền bạc, chúng ta phải luôn ý thức tỉnh giác về mọi mặt của những việc đó. Khi chúng ta sống trên thế gian, chúng ta cần phải biết chú tâm và hiểu biết những đường lối của thế gian. Nếu không thì cuối cùng chúng ta sẽ đi vào ngõ cụt bi thảm.

Chúng ta đang sống trong một cõi mà Phật và Giáo Pháp có mặt ở đây. Có lúc chúng ta cũng quyết định tới chùa nghe học giáo lý, nhưng sau khi về nhà thì coi không, chẳng tu được gì, cứ lao vào sống như cách sống từ trước giờ. Điều đó là sai lầm tệ hại. Phật đâu có tu theo kiểu đó. Tu kiểu cho có thì làm sao có Phật giác ngộ như vậy.

Phật đã dạy về nhiều loại tài sản khác nhau, đó là: tài sản ở cõi người, tài sản ở cõi trời, tài sản Niết-bàn. Những người có Giáo Pháp thì ngay khi họ đang sống trên thế gian họ cũng không nghèo nàn. Dù họ có nghèo tiền nghèo bạc nhưng họ vẫn không khổ lụy vì nó. Nếu sống đúng theo Giáo Pháp thì chúng ta đâu phải bị sầu khổ hay mặc cảm mỗi khi nhìn lại những hành động mình đã làm trong quá khứ. Bởi vì sao? Bởi nếu biết giáo pháp chúng ta chỉ làm những nghiệp tốt. Nếu chúng ta chỉ tạo những nghiệp tốt thì nghiệp quả cũng tốt lành. Nếu hiện tại ta không làm những nghiệp xấu thì sau này chúng ta đâu phải nếm trái nghiệp quả xấu. Nếu từ giờ chúng ta không chịu dừng tất cả nghiệp xấu ác thì sau này chúng ta gặp nhiều khó khổ cả về mặt vật chất và tâm linh. Do vậy chúng ta cần biết lắng nghe và suy xét, và sau đó chúng ta có thể tìm ra những khó khổ đó phát sinh ra từ chỗ nào. Quý vị đã từng gánh lúa hay gánh gạch chưa? Nếu đầu trước quá nặng thì rất khó gánh đi, đúng không? Nếu đầu sau quá nặng thì cũng khó gánh đi, đúng không? Đó là sự mất cân bằng, và đâu là chỗ cân bằng? Khi nào quý vị tự thân gánh đòn gánh thì quý vị sẽ tự biết sự mất cân bằng là sao và biết làm sao để có sự cân bằng để đi được. Giáo Pháp cũng giống như vậy đó. Có nguyên nhân và tác động, có nhân và quả: đó nguyên lý chung. Khi hai đầu gánh được cân bằng thì chúng ta mới bước đi dễ dàng. Tương tự, chúng ta cũng có thể thu xếp cuộc sống của chúng ta theo một cách cân bằng, với một thái độ trung dung, biết chừng biết mực. Làm như vậy những quan hệ gia đình và công việc

của chúng ta sẽ tron tru ổn thỏa hơn. Ngay cả khi quý vị không giàu có quý vị vẫn được thư thái trong tâm; quý vị đâu cần phải chịu khổ vì những chuyện đó.

Nếu một gia đình có những người không siêng làm ăn thì họ sẽ rớt vào cảnh khó khăn. Khi họ nhìn những gia đình khác nên ăn làm ra nhiều hơn họ, họ cảm thấy thèm muốn, ghen tỵ và ganh ghét, và thậm chí có thể dẫn đến việc đi ăn cắp. Làng xóm trở thành nơi bất an bất ổn. Vậy tốt nhất nên siêng năng làm ăn để mang lại lợi ích cho mình, cho gia đình, cho đời này và đời sau. Nếu chúng ta nỗ lực để có thu nhập ổn định về vật chất thì cái tâm cũng thấy hạnh phúc và thư thái. Khi thân tâm đã tạm an ổn thì quý vị mới thấy muốn đi chùa nghe học giáo lý, học biết đạo lý đúng sai, học biết những điều đạo đức và thất đức, và biết thay đổi cách sống cho tốt lành hơn. Quý vị có thể học cách nhận biết: khi làm việc xấu thì chỉ tạo ra hậu quả xấu, và nhờ đó quý vị từ bỏ những việc xấu ác và cải thiện tâm tính của mình. Nhờ đó, cách làm của quý vị sẽ thay đổi và tâm cũng thay đổi theo. Từ một kẻ ngu mờ, quý vị trở thành người hiểu biết. Từ một kẻ với những thói tính xấu ác, quý vị trở thành một người có trái tim thiện lành. Rồi quý vị có thể dạy những điều mình đã biết cho con cháu của mình. Đây chính là cách tạo ra những lợi lạc cho tương lai bằng cách làm những việc đúng đắn trong hiện tại. Người không có hiểu biết thì không làm điều gì an lạc trong hiện tại, họ toàn làm những việc mang lại những khó khổ cho chính mình. Nếu họ nghèo nàn, họ chỉ biết nghĩ đến việc đi đánh bạc. Đánh bạc chẳng bao giờ giàu có nên cuối cùng họ phải đi ăn trộm ăn cắp mà thôi.

Chúng ta chưa chết, nên giờ vẫn còn thời gian để nói về những chuyện này. Kiếp này hiếm thay được làm người mà không chịu lắng nghe Giáo Pháp thì đâu còn cơ hội nào nữa. Quý vị nghĩ những con vật có thể nghe học Giáo Pháp

không? Đời sống súc sinh thì quá khổ hơn chúng ta; chúng bị sinh ra thành ếch, nhái, heo, bò, gà, vịt, chó, bò sát, rắn, rít, thú rừng. Khi người ta nhìn thấy chúng họ chỉ muốn bắt, đánh, giết hoặc nhốt nuôi để ăn thịt.

Chúng ta có cơ hội làm người. Thật là quá tốt! Vậy mà không biết nghĩ. Giờ chúng ta còn sống, giờ là lúc chúng ta nghĩ lại điều đó và cố tu sửa bản thân mình. Nếu hoàn cảnh quá nghèo khó, hãy cố chịu khó trong giai đoạn này, khi quá nghèo khó cũng cố sống chân chính lương thiện, rồi cũng đến lúc có điều kiện thư thả hơn sẽ tu học nhiều hơn. Việc sống tu theo Giáo Pháp là như vậy đó, trong giai đoạn khó khăn nhất chúng ta vẫn cố làm vậy.

Tôi muốn nhắc nhở tất cả quý vị về sự cần thiết phải có một cái tâm tốt và phải sống một cuộc sống có đức hạnh. Tuy nhiên, sống cả đời chắc quý vị cũng đã làm quá nhiều nghiệp rồi, giờ quý vị hãy ngồi coi lại những việc mình đã làm là tốt thiện hay xấu ác. Sau khi coi lại, nếu thấy mình đã làm nhiều nghiệp xấu, phải từ bỏ chúng ngay. Nếu thấy mình đang làm ăn bất thiện, hãy từ bỏ nghề nghiệp đó. Hãy làm ăn kiếm sống bằng công việc và nghề nghiệp chân chính để không làm hại người khác và xã hội. Khi quý vị làm nghề nghiệp đúng đắn (chánh mạng), thì quý vị có thể sống với một cái tâm thanh thản.

Những tăng và ni sống nhờ vào các Phật tử tại gia giúp đỡ thức ăn và những thứ vật chất khác. Chúng tôi cũng muốn những thứ quý vị cúng dường là những thứ có được từ những công việc và nghề nghiệp lương thiện. Và chúng tôi nhờ vào sự quán xét Giáo Pháp để chúng tôi có khả năng giảng giải Giáo Pháp cho quý Phật tử được hiểu biết và lợi lạc, và giúp quý Phật tử cải thiện cách sống của mình. Những việc làm nào gây khổ đau và xung khắc, quý vị nên học cách nhận biết nó và từ bỏ nó. Hãy cố gắng sống và làm việc trong

sự hòa hợp thân ái với mọi người, hòa hợp chứ không xung khắc, lấn lướt, hơn thua, lợi dụng lẫn nhau.

Thực ra thời buổi bây giờ cũng khó sống hòa hợp như vậy. Chỉ vài người bàn bạc là đủ thú xung đột bất đồng rồi. Họ ngồi nhìn mặt nhau cứ muốn cắn giết nhau rồi. Chả ai hiểu ai, chả ai nhường ai, chả ai nghe ai, chả ai tin ai. Vì sao có điều này? Vì mọi người không có giới hạnh đạo đức và không có Giáo Pháp trong đời sống của họ. Họ không có đạo đức và đạo lý thì làm sao biết tôn trọng, biết nghe hay tin người khác.

Thời cha ông ta ngày xưa thì khác nhiều. Thời đó không hiện đại nhưng mọi người sống khác, họ mời nhau ăn đám ăn giỗ, họ nhìn nhau tôn trọng và quý mến, họ chia sẻ niềm vui và khó khăn với nhau. Họ có đạo lý, và họ gặp nhau như đạo hữu. Thời bây giờ không còn gì vậy nữa. Thời bây giờ nếu có người nào đến làng buổi tối thì ai cũng nghi ngờ: "Tối thui mà nó còn vô làng làm gì?". Tại sao cả làng phải đi sợ một người như vậy? Nếu một con chó lạ chạy vô làng thì chẳng ai để ý gì. Còn một người bước vào làng thì còn thua một con chó. Thời buổi này mọi người không có đạo đức và do đó không có lòng tin. Người lạ là sao? Ừ thì lạ. Nhưng chúng ta phải nên vui vẻ hiếu khách, chắc người đó cần chỗ ở trọ qua đêm và làng có thể cho (hoặc cho thuê) người đó chỗ ở. Rồi làng có thể cho (hoặc bán) thức ăn cho người đó. Như vậy người đó có thể ở lại làng một đêm và có thể thành bạn của chúng ta. Chúng ta sẽ có cơ hội giúp đỡ người. Giúp đỡ là điều xấu không đáng làm hay sao?

Nhưng thời bây giờ đâu còn sự hiếu khách và thiện chí như vậy nữa, chỉ có nghi ngờ và sợ sệt. Có nhiều làng chẳng còn mấy ai ở, tôi có thể nói vậy, chỉ có súc vật ở nhiều. Nhiều làng người ta nghi ngờ đủ kiểu, họ sợ mất từng cái cây, từng tấc đất, chỉ vì họ không biết đạo lý, họ không có giới hạnh,

không có tâm linh. Khi không có giới hạnh và Giáo Pháp, họ sống trong khổ sở và đa nghi. Mọi người đi ngủ cứ chập chòn thức giấc, họ lo sợ tiếng động xung quanh, họ sợ có người trộm cướp. Còn những người trong làng thì không hòa thuận hay tin tưởng nhau. Cha mẹ và con cái không tin nhau. Chồng và vợ không tin nhau. Điều gì đang diễn ra vậy?

Tất cả là kết quả của việc sống thiếu đạo lý, sống xa Giáo Pháp. khắp nơi đều như vậy, cuộc sống thiệt quá khổ. Giờ có ai đến làng xin ở nhờ qua đêm họ sẽ hỏi sao không lên chợ mượn khách sạn mà ở.

Thời bây giờ mọi thứ đều vì làm ăn tiền bạc. Ngày xưa ông bà ta đâu nỡ đuổi một người lỡ bước ra khỏi làng trong đêm tối. Cả làng có thể cho ở nhờ, hỏi han và cho họ cơm nước để ăn qua đêm. Thậm chí họ còn rủ nhau uống vài ly rượu để trò chuyện với những lữ khách đờ chiều. Giờ thì khác rồi. Trong làng sau bữa ăn chiều, họ khóa cửa khóa cổng ở trong nhà.

Kể chuyện dong dài về làng quê như vậy ý tôi muốn cho quý vị thấy rằng thời bây giờ sự thiếu-tâm-linh đã lan rộng khắp nơi. Nói chung mọi người không vui vẻ hòa thuận với nhau, niềm tin bội bạc, không ai còn tin ai nhiều nữa. Tình làng nghĩa xóm cũng không còn nhiều, vì đạo lý tâm linh đang thiếu hụt. Có nơi họ hàng, chồng vợ còn cắt cổ nhau như báo chí đã đăng. Có quá nhiều nỗi đau thương trong xã hội thời nay, mỗi ngày giờ một trang báo ra thấy hàng chục hàng trăm vụ phạm tội, chém giết, cướp giựt. Tất cả đều do sự suy tàn và thiếu vắng của đạo đức và đạo lý. Tôi hay nói là thiếu giới hạnh và Giáo Pháp. Do vậy, quý vị hãy hiểu biết tình trạng này và đừng đập bỏ những nguyên tắc đạo đức. Nếu có đức hạnh và tâm linh, đời sống con

người sẽ đàng hoàng và hạnh phúc hơn nhiều. Không có hai thứ đó, chúng ta giống như những con vật mà thôi.

Phật đã được sinh ra nơi rừng cây. Được sinh ra trong rừng, rồi sau này xuất gia đi tu Phật học hiểu Giáo Pháp ở trong rừng. Sau đó Phật cũng khai dạy Giáo Pháp ở nơi rừng cây, ở khu Vườn Nai *Ipsantana*. Phật kết thúc cuộc đời và Niết-bàn cũng ở bên cây rừng, ở nơi rừng cây *Sala Long Thọ*.

Điều quan trọng đối với những người ở gần rừng như chúng ta phải hiểu biết về rừng cây. Sống ở miền rừng núi không có nghĩa tâm chúng ta sẽ thành hoang dại, giống như mấy con thú rừng. Tâm chúng ta có thể tiến cao hơn và có thể trở thành thánh thiện. Đó là Phật nói. Sống ở nơi thành thị đông đúc, chúng ta sống với đủ thứ hấp dẫn và quấy động. Đó là Phật đã nói. Trong rừng có yên lặng và tĩnh lặng. Do đó chúng ta có thể quán xét mọi điều một cách rõ ràng và có thể phát triển trí tuệ hiểu biết. Vậy chúng ta nên lấy sự yên lặng và tĩnh lặng làm bạn hữu và làm người giúp đỡ của chúng ta. Môi trường yên tĩnh là rất tốt để tu tập Giáo Pháp, vậy chúng ta nên lấy nó làm nơi an trú; chúng ta lấy núi rừng và hang động làm nơi nương tựa của chúng ta. Sau khi quán sát những hiện tượng tự nhiên, trí tuệ sẽ phát sinh từ những chỗ đó. Chúng ta học hỏi từ cây cỏ, chúng ta hiểu biết cây cỏ và vạn vật xung quanh ta; và chính điều đó tạo ra sự khoan khoái trong tâm ta. Những âm thanh của tự nhiên không làm quấy nhiễu tâm ta. Chúng ta nghe chim kêu gọi nhau, thực sự đó là niềm vui rất đẹp. Chúng ta không phải phản ứng sân giận ác cảm này nọ với thiên nhiên và chúng ta không phải nghĩ những ý nghĩ xấu ác nào cả. Chúng ta không phải nói những lời gắt gao hoặc làm những điều gay gắt với bất cứ ai hoặc thứ gì. Âm thanh của núi rừng tạo ra niềm hạnh phúc trong tâm; và thậm chí ngay khi chúng ta đang nghe những âm thanh đó tâm chúng ta cũng trở nên tĩnh lặng.



Đó là âm thanh núi rừng thiên nhiên; còn âm thanh của con người thì không được bình yên như vậy. Ngay cả khi có người đang nói một cách dễ thương dễ mến, tâm cũng không được tĩnh lặng như vậy. Những âm thanh tiếng động mà con người thích, ví dụ như ca nhạc, thì thực sự không mang lại sự tĩnh lặng. (Ngay cả nghe nhạc nhẹ nhạc tình, bạn có thể thấy êm dịu và thư giãn, nhưng đó không phải là sự tĩnh lặng thực thụ của tâm, bởi tâm đang chạy theo những cảm xúc này nọ khi nghe nhạc). Những âm thanh âm nhạc tạo ra sự xúc động, kích thích và khoái cảm, nhưng không có sự bình an ở trong đó. Khi người ta tụ họp, đi nghe nhạc, hay đi tìm những khoái cảm theo cách đó, nó thường dẫn đến những suy nghĩ và lời nói thiếu chú tâm, quá khích, xúc động, và trạng thái động vọng càng tăng theo thời gian. Đó không có sự tĩnh lặng.

Những âm thanh nhân tạo là như vậy. Nó không mang lại sự thư thái và hạnh phúc thực sự trong tâm, trừ khi đó là những lời nói về Giáo Pháp từ những bậc chân tu. Thói thường trong đời, người ta sống chung trong xã hội nhưng họ nói theo ý muốn, hiểu biết và quyền lợi của họ; họ tranh cãi tranh luận với nhau, thậm chí họ nói phải nói trái với nhau, họ chửi bới nhau và kết tội nhau, và kết quả chỉ toàn là những sự thù ghét, sân giận và ngu si. Khi con người làm gì không đúng theo đạo lý và Giáo Pháp, mọi chuyện thường xảy ra như vậy. (Giờ thì tình trạng này đang chiếm ngự trong từng ngõ ngách phố phường, trên khắp mọi xứ sở. Người ta còn cho rằng có tranh đấu cãi nhau thì mới có tiến bộ. Đạo lý suông không giúp cho sự tiến bộ). Những âm thanh nhân tạo chỉ dẫn chúng ta đến tình trạng ngu si và thiếu tĩnh lặng. Âm nhạc và những ca từ của các bài hát chỉ làm buồn lòng, làm kích động và làm mờ rối thêm cái tâm mà thôi. Hãy nhìn kỹ chỗ này. Hãy nhìn xem những cảm nhận thích thú khi nghe âm nhạc. Người nghe cảm giác đó là thứ thực sự tuyệt vời,

thực sự hay, thực sự giải trí. Thực sự thì nó không hề giải tỏa tâm trí. Tui nghe nói ở những đại nhạc hội thời bây giờ, người ta đứng bu dưới nắng nóng để nghe và nhảy múa theo xô ca nhạc. Họ có thể đứng đó đến khi bị nắng thiêu đốt, nhưng họ lại thấy vui, thấy đó là giải tỏa tâm trí. Nhưng cũng ngay chỗ đó, nếu có ai chen lấn, trêu chọc, cãi vả hay chửi bới họ, họ sẽ lập tức hết vui ngay, họ sân si lên ngay. Đó là vấn đề của những âm thanh nhân tạo, nó chẳng bao giờ thực sự giải tỏa tâm trí và đi đến sự tĩnh lặng. Những âm thanh tự nhiên của Giáo Pháp thì khác, nó mang lại sự tĩnh lặng và bình an thực sự trong tâm. Nó mang lại niềm vui và hạnh phúc thực sự trong tâm. Nếu tâm biết Giáo Pháp, nó sẽ nói tiếng của Giáo Pháp; đó là thứ âm thanh đáng để lắng nghe, đáng để suy nghĩ, đáng để học hiểu và quán chiếu.

Loại âm thanh nào là tốt ở trên đời, đó là những âm thanh không quá khích, không làm mất cân bằng. Đó là những âm thanh mang lại sự cân bằng, niềm vui và sự tĩnh lặng của tâm. Những âm thanh tiếng ồn ngoài phố thị thường chỉ mang lại sự rối trí, sự hỗn độn, sự bức dọc và như sự tra tấn. Chúng dẫn đến khởi sinh tham, sân, si. Chúng khiến mọi người tham lam hơn, khiến mọi người muốn tranh đấu hơn và thậm chí hãm hại nhau để đứng cao hơn trong cái dòng chảy bất tận của xã hội hiện đại. Nhưng những âm thanh tự nhiên của núi rừng thì không giống vậy. Dù tiếng mưa rào, dù tiếng thác đổ có lớn cỡ nào, dù tiếng chim hót ca liên tục suốt ngày, những âm thanh đó không làm chúng ta tham sân gì hết.

Chúng ta nên dùng thời gian còn sống để tạo ra sự an lạc ngay bây giờ, ngay trong hiện tại. Đó là ý chỉ của Đức Phật: lợi lạc trong cuộc sống này, lợi lạc cho cuộc sống tương lai. Trong cuộc sống này, ngay từ nhỏ chúng ta đã cần phải ứng dụng bản thân vào việc học hành, ít nhất cũng học đủ có

thể mưu sinh kiếm sống để nuôi nấng bản thân và gia đình, để sau đó có thể lập gia đình nhỏ và sống không nghèo khó. Dù để làm nông dân, thợ nề, thợ mộc hay thầy giáo, bác sĩ... tất cả đều phải nên học thì mới làm được ít nhiều. Nhưng thường thì nguwoi ta cũng không học hành nghiêm túc để có chút kỹ năng nghề nghiệp như vậy. Từ nhỏ chúng ta cũng chỉ lo chơi bời, lo tìm vui thú đủ kiểu. Mỗi khi trong làng hay trên chợ có lễ hội đông vui chúng ta liền bỏ việc lao tới đó, cho dù đã gần đến ngày gặt lúa. Chúng ta chỉ thích tìm chỗ vui thú. Những ông già trong làng thậm chí còn lôi xấp nhỏ đi qua làng khác để coi hát hoặc chơi lễ hội suốt ngày suốt đêm.

"Ừa bà bỏ việc đi đâu vậy nội?"

"Tao đang dắt xấp nhỏ lên chợ huyện coi hát!"

Tôi không biết bà nội đang dắt xấp nhỏ hay lũ nhỏ đang phải dìu dắt bà nội bước đi. Đường lên chợ huyện cũng xa xôi khó đi. Nhưng họ cứ đi, mỗi khi khai hội khai tuồng là họ đi ngay. Mấy ông bà già cứ đổ thừa mình dắt mấy đứa nhỏ đi coi, nhưng thực ra là chính ông bà muốn đi coi hát, muốn đến nơi đông vui ở chợ. Đối với họ đó là thời gian vui nhất trong năm. Nếu lúc đó quý vị rủ họ đi chùa nghe pháp học đạo thì họ sẽ nói: "Chị đi đi. Tôi bận ở nhà và mệt quá phải nằm nhà", hoặc "Chị đi đi, sao tui nhức đầu quá, lưng tôi đau quá, đầu gối tôi quy rồi, tôi thấy đau nhức quá". Mấy ông mấy bà than thở vậy, chứ vừa nghe có cô đào chú kép nổi tiếng nào đó mới về hát, họ lật đật mang râu đội mũ chạy đến chỗ tụ họp xướng ca đó liền.

Người đời đời là vậy đó, đến lúc già vẫn còn vậy, vẫn còn chạy theo những vui thú, hơn là chạy đến với đạo lý, giáo pháp. Họ chỉ thích làm những việc mang lại khổ lụy và khó khăn cho mình. Họ chỉ thích tìm sự u tối, lập lờ, sự ngu mờ, và họ không cần biết gì về sự sống và bản thân mình là

gì hết. Phật dạy chúng ta nên tạo những ích lợi cho chính mình trong kiếp sống này, đó là những lợi lạc rất ráo, những phúc lợi về mặt tâm linh. Chúng ta nên làm theo ngay từ bây giờ, ngay trong kiếp sống này. Chúng ta nên tìm ra sự hiểu biết (tri kiến) giúp chúng ta làm được lợi ích đó, nhờ đó chúng ta có thể sống an lành, ứng dụng tốt các năng lực của bản thân mình, làm việc được tháo vát với công việc nghề nghiệp chân chính.

Sau khi xuất gia đi tu, tôi bắt đầu tu tập –vừa học vừa tu—và lòng tin cũng khởi sinh. Hồi đó tôi thường nghĩ về những sự sống và lẽ sống của chúng sinh ở cõi đời này. Nhìn mọi người đang sống tôi thấy cuộc đời thật đau lòng, đáng thương và vô nghĩa. Tại sao đáng thương? Vì tôi thấy lẽ thực rằng mọi người giàu nghèo gì rồi cũng phải chết và bỏ lại nhà cửa tài sản; để lại con cháu tranh giành gia sản ruộng đồng. Điều đó làm tôi thấy thương hại cho kẻ giàu và kẻ nghèo, họ đều như nhau—tất cả mọi người sống trên thế gian đều đang trên một chiếc thuyền.

Khi suy xét về thân thể này của chúng ta, về tình cảnh của thế gian, và về sự sống của những chúng sinh hữu tình, chúng ta thấy mọi thứ đều phũ phàng, thấy không còn mê đắm và thấy chán bỏ đối với thế giới này. Nghĩ lại đời sống xuất gia, chúng tôi đã chấp nhận cách sống này, sống trong rừng, tu trong rừng, chúng tôi phát triển một thái độ không-mê-đắm và chán-bỏ đối với thế gian, nhờ đó việc tu tập của chúng tôi tiến triển. Đó là đường hướng và lý tu hành. Khi nghĩ về những yếu tố tu tập, niềm hoan hỷ khởi sinh trong tâm chúng tôi. Khi thiền quán về những sự bất toại và phũ phàng của thế gian, tâm chúng tôi được hoan hỷ và đạt định. Sự sáng khoái của tâm làm cho lông tóc dựng ngược lên. Thực sự có một niệm khoan khoái hoan hỷ khi chúng ta thực hành (thiền) quán niệm về lẽ sống của con người, đặc biệt

khi chúng tôi quán xét so sánh lễ sống của chúng tôi trước đó và lễ sống xuất gia từ bỏ của chúng tôi sau đó. Sự so sánh đó giúp chúng tôi càng có thêm niềm hạnh phúc của sự thoát ly. Do vậy niềm hoan hỷ hạnh phúc đã khởi sinh trong chúng tôi.

Giáo Pháp đã tạo ra những cảm nhận như vậy trong tim tôi. Tôi không biết có ai để chia sẻ cảm nhận đó. Tôi đã trở nên tỉnh thức, và dù tôi có đang trong tình cảnh nào tôi vẫn luôn tỉnh thức và tỉnh giác. Điều đó có nghĩa là tôi đã có được ít nhiều Giáo Pháp trong tâm tôi. Tâm tôi đã tỏ sáng và tôi nhận biết được nhiều thứ. Tôi trải nghiệm niềm khoan khoái và hạnh phúc trong cách sống tu hành của mình.

Nói đơn giản hơn, tôi cảm thấy mình khác người khác. Tôi thấy mình trưởng thành, một người bình thường nhưng có thể sống trong rừng như vậy. Tôi chẳng có chút tiếc nuối hay thấy mình bị thua thiệt hơn người chút nào hết. Khi tôi nhìn thấy cảnh những người khác sống gia đình, tôi nghĩ đó là điều đáng tiếc. Tôi nhìn quanh và tự hỏi không biết có bao nhiêu người có gia đình bận rộn mà có thể tu hành được? Tôi nghĩ rất hiếm! Từ đó, tôi đi đến có được một lòng tin và niềm tin tưởng vào con đường xuất gia tu tập mà tôi đã chọn. Và chính niềm tin đó đã hỗ trợ tôi cho đến tận bây giờ.

Hồi mới đầu ở chùa Wat Pah Pong này, tôi chỉ có bốn, năm Tỳ kheo sống tu cùng với tôi. Chúng tôi gặp rất nhiều khó khăn. Giờ nhìn lại tôi thấy rằng, hầu hết những Phật tử chúng ta đều thiếu hụt về thực hành. Đến thời bây giờ cũng vậy, khi quý vị bước đến một ngôi chùa hay thiền viện, quý vị chỉ thấy những *kuti* (chòi, cốc), thấy có thiền đường, thấy có điện thờ, vườn chùa và đây những tu sĩ. Thấy vậy nhưng không thấy cái gì là cốt lõi của đạo Phật (*Buddha-sāsana*), quý vị không tìm thấy nó. *Thời bây giờ ngay cả trong chùa cũng khó*

*tìm thấy người tu tập nhiệt thành, khó tìm thấy những bậc chân tu. Tôi thường nói về điều này; đó chính là lý do đáng buồn.*

Ngày trước tôi cũng có một đạo hữu, thầy ấy thích nghiên cứu kinh điển hơn là thực hành. Thầy ấy học thông thạo kinh điển Pali và cả phần Vi Diệu Pháp (*abhidhamma*). Thầy ấy bỏ lên thủ đô Bangkok theo con đường hàn lâm chính quy, năm ngoài thầy ấy học xong và nhận nhiều bằng cấp chứng chỉ cho học vị của mình. Do vậy thầy ấy có tên tuổi, có ‘thương hiệu’. Còn tôi tu ở vùng xa vùng sâu này chẳng có học vị hay ‘thương hiệu’ nào hết. Tôi tự học ‘ngoài luồng’, quán xét mọi thứ và thực hành, suy xét và thực hành. Người tu như tôi chẳng có thương hiệu nhãn hiệu nào hết. Trong chùa này, chúng ta có rất nhiều tu sĩ không học nhiều kinh điển nhưng họ đã tận tâm tu tập rất nhiệt thành.

Ngày xưa lần đầu tôi đến chùa này, tôi đã đi theo lời mời gọi của chính mẹ tôi. Bà là người chăm sóc và dưỡng dục tôi từ khi mới sinh ra, nhưng tôi đã chưa có cơ hội nào trả hơn trả hiếu cho mẹ cha; do vậy tôi nghĩ đi tu là một cách để trả hiếu cho cha mẹ, và do vậy tôi đã đến chùa Wat Pah Pong này. Tôi đã có mối liên hệ kết nối với cái chùa này từ lúc đó. Tôi nhớ khi còn nhỏ, tôi thường nghe cha tôi nói về sư ông Ajahn Sao<sup>49</sup> đã đến sống tu ở đây. Cha tôi có đến nghe sư ông giảng pháp. Lúc đó tôi còn nhỏ xíu, nhưng chuyện đó đã ăn sâu trong trí nhớ tôi.

Cha tôi không phải người xuất gia, nhưng ông luôn khuyên tôi phải nên đến chùa tôn kính những vị tu sĩ tu thiền. Lần đầu tiên cha tôi nhìn thấy một tu sĩ ăn cơm, vị tu sĩ bỏ tất cả mọi thứ thức ăn—cơm, cà ri, chè ngọt, đủ thứ loại

---

<sup>49</sup> [Đó là người rất được kính trọng trong phái Tu Thiền Trong Rừng ở Thái Lan, được cho là một người đã giác ngộ thành A-la-hán. Sư ông là sư phụ của Ajahn Mun. Ajahn Mun lại là sư phụ của Ajahn Chah].

mà người ta cho— vào trong một bình bát để ăn. Lần đầu tiên cha tôi thấy vậy và ông ngạc nhiên tự hỏi không hiểu vị tu sĩ đó thuộc loại tăng gì mà ăn uống kiểu đó. Cha tôi kể lại chuyện đó lúc tôi còn nhỏ: đó là một vị tăng tu thiền.

Rồi cha tôi có nói tôi nghe mấy giáo lý mà ông học được từ sư ông Ajahn Sao. Cách dạy của sư Ajahn Sao rất khác thường; sư ông chỉ nói những gì có từ trong tâm của ông, sư không nói về giáo lý, giáo khoa. Đó là một vị tăng chỉ biết tu tập thực hành, ông đã từng đến sống tu ở chùa này. Vì vậy, khi tôi đi đến đâu để tự tu tập một mình tôi cũng luôn đạt được một số cảm nhận đặc biệt trong tâm về cách dạy đó. Thòi tôi đi tu ở nhiều nơi xa, mỗi khi tôi nghĩ về làng quê tôi luôn nhớ về vùng rừng núi này. Rồi cũng đến lúc, khi đến lúc phải quay về vùng quê này, tôi đã về sống tu ở đây luôn.

Lúc đó tôi có mời một vị cao tăng trên quận về đây để tu. Thầy ấy đến ở mấy bữa rồi nói: "Đây không phải nơi của tôi". Ông nói với những dân làng như vậy. Một sư thầy (Ajahn) khác cũng tới ở được ít lâu rồi cũng bỏ đi. Chỉ có tôi là trụ lại đây đến giờ.

Thòi đó vùng rừng núi này rất xa xôi. Nó cách xa mọi nơi khác và đời sống lúc đó rất khó khăn. Có nhiều xoài được trồng trong rẫy gần bên, trái cứ chín rụng và rụng xuống đất. Họ cũng trồng khoai sọ ở gần đây, nhưng củ lớn lên rồi cũng thối rụng dưới đất. Tôi không dám đụng vào thứ gì không được cho, mặc dù rất thiếu thốn thức ăn. Thòi đó rừng cây ở đây còn dày đặc cây cỏ. Khi mới đến đây, bung bát cơm mà cũng không có chỗ trống để đặt xuống. Tôi phải nhờ mấy người dân làng phát quang cho vài chỗ trống. Lúc đó còn là rừng rậm nên chẳng mấy ai dám đến vô thăm—ai cũng rất sợ chỗ rừng núi hoang vu này.

Không ai biết được tôi đang làm gì ở đây lúc đó. Người dân ít biết về đời sống của một người tu thiền. Tôi cứ ở tu

trong rừng được vài năm, sau đó mới có một vị đệ tử theo sống tu với tôi trong này.

Ngày đó chúng tôi sống giản dị và yên lặng. Chúng tôi bị sốt rét và tất cả đều sắp chết. Nhưng chúng tôi không bao giờ chạy ra nhà thương. Chúng tôi đã có nơi nương tựa thực sự rồi, chúng tôi dựa vào sức mạnh tâm linh về Phật và Pháp. Ban đêm ở đây hoàn toàn vắng lặng. Không một ai đến đây. Thứ âm thanh duy nhất ta có thể nghe là tiếng côn trùng. Mấy cái chòi (*kuti*, cốc) thì ở khuất sâu trong rừng.

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 hay sợ sệt nữa).

Điều kiện sống lúc đó thật khó khăn. Những Phật tử tại gia cũng không hiểu nhiều. Họ mang đến cho mấy món mắm địa phương (*plah rah*), nhưng nó làm từ cá sống nên chúng tôi không ăn, chúng tôi đói nhưng không ăn vì sợ phạm vào giới luật.

Lúc đó cái gì cũng hiếm khó, đâu có được những điều kiện như thời bây giờ - chẳng ai biết thời đó đói khổ đến mức nào. Nhưng chính nhờ đó mà giờ ở đây mới có một di sản, di



sản về tu tập thực hành, di sản đó đã được thiết lập ở đây bởi những tu sĩ từ thời khổ cực đó. Sau những kỳ An Cư Mùa Mưa, chúng tôi bắt đầu đi tu đây đó trong rừng theo truyền thống *tudong* (tu du hành) ở quanh khu vực chùa này. Chúng tôi không trụ trong khu vực chùa mà vô tận trong rừng sâu tìm chỗ im lặng để ngồi tu. Dần dần số tu sĩ cũng khá hơn, tôi lấy kinh nghiệm chỉ dạy ít nhiều cho mấy sư đệ và sau đó họ tự mình quay vô rừng để tiếp tục thực tập việc ngồi thiền, đi thiền. Chúng tôi tu tập như vậy trong mùa khô; chúng tôi không cần phải đi bộ tới các miền xa để tìm rừng núi để tu, bởi chúng tôi đang ở ngay trong rừng, gần sát bên rừng sâu. Chúng tôi thực hiện những bài tu tập của lối tu du hành (*tudong*) ngay tại vùng này.

Còn đến thời bây giờ, sau kỳ An Cư mọi người đều muốn tò đi khắp nơi. Kết quả là việc tu tập của họ thường không được liên tục. Điều quan trọng là phải duy trì tu tập một cách đều đặn và tận tâm nhờ đó quý vị mới nhìn thấy được những ô nhiễm của mình. Cách tu như vậy mới là thực tốt và uyên nguyên. Hồi xưa điều kiện tu hành khó hơn nhiều. Hồi đó giống tu khổ đến mức như không còn là người: giống như phải chịu khổ đến chết mới trở thành một Tỳ kheo đích thực vậy. Hồi đó chúng tôi kiêng giữ Giới Luật (*Vinaya*) một cách nghiêm ngặt và mọi người đều cảm thấy xấu hổ về những hành động phạm giới của mình. Khi làm những việc lật vật trong chùa, khi kéo nước, khi lau nhà, quý vị không nghe các tăng nói chuyện gì cả. Tất cả đều im lặng. Khi đang rửa chén cũng hoàn toàn im lặng. Còn bây giờ nhiều lúc tôi phải nhờ một thầy tới nhắc nhở các thầy khác phải giữ im lặng khi đang làm đang ăn và coi thử họ nói năng liên tục vì chuyện gì. Nhiều lúc tôi nghe như họ đang đánh nhau ngoài đó; tiếng nói ồn ào không thể tưởng tượng chuyện gì đang xảy ra. Không còn gì là cái chùa nữa. Do vậy, tôi cứ phải liên tục nhắc nhở và cấm họ nói chuyện, tán gẫu.

Tôi không hiểu họ cần nói về chuyện gì. Đến khi họ ăn no thì họ trở nên thất niệm bởi họ đang cảm giác khoái sướng vì được ăn no. Tôi vẫn luôn nói họ: "Sau khi khát thực về đến chùa, không được nói chuyện!". Nếu có ai hỏi sao anh không thích nghe tôi nói, cứ nói người đó là tai mình bị điếc, nghe không được. Người này phải nhắc người kia như vậy, nếu không cả chùa trở thành như một đàn chó. Nói chuyện qua lại sẽ phát sinh nhiều cảm xúc này nọ, không chừng sẽ đi đến cãi lộn và đánh nhau như ở ngoài đời; nhất là lúc đang đói khát chưa ăn, chó thường cắn xé nhau dữ lắm; lúc đói khát con người cũng lòi nhiều tính ô nhiễm. Vậy nên sau khi khát thực về đến chùa mọi người nên im lặng và ăn trong im lặng, không nói chuyện.

Đây là điều tôi đã để ý: mọi người không nhập tâm vào việc tu một cách tận tâm. Những người tu tập vào thời khổ cực ngày xưa đã đạt được nhiều kết quả và giờ họ có thể tự thân tu tập và tự lo cho bản thân mình. Nhưng những người sau này khi nghe kể lại người xưa khổ cực mà tu như vậy, thì họ thấy sợ. Nhiều khi tôi kể chuyện tu ngày trước có thể làm nhiều người sợ tu. Họ khó mà tưởng tượng được. Nếu tôi chỉ kể những chuyện dễ dàng dễ tu thì ai cũng khoái, nhưng làm vậy để làm gì? Nếu đi tu mà chọn cách dễ tu thì tu để làm gì? Còn ở đây, chúng ta nhận thấy được những ích lợi mà người tu đi trước đã tu và đạt được là lý do để chúng ta phấn đấu tu tập tận tâm để được như họ.

Những tu sĩ thời trước sống tu ở đây họ đã tu tập sự chịu khó chịu khổ đến mức cao nhất. Chúng ta nên nhìn nhận cả một quá trình từ đầu tới cuối để tạo ra di sản tu hành thực sự ở nơi chùa này. Những người đó đã tu và hiểu biết được cách tu tập. Bởi vậy tôi đã nghĩ, sau nhiều năm tu tập với nhau, tôi có thể gửi các thầy ấy quay về mở chùa dạy tu ở những nơi làng quê của họ.

Các thầy mới tới sau này không thể tưởng tượng cảnh tu cơ cực thời đó. Tôi không biết phải kể cho ai mới hiểu về cảnh khổ thời đó. Đã khổ cực nhưng sự tu tập thì cực kỳ nghiêm ngặt. Sự kiên nhẫn và chịu đựng là điều quan trọng nhất để sống tu lúc đó. Vậy mà chẳng ai lên tiếng than van về sự khổ cực đó. Nếu chỉ có một chén cơm không, chúng tôi vẫn ăn vui vẻ. Chúng tôi ngồi ăn trong im lặng hoàn toàn, chưa bao giờ nói hay thậm chí mở miệng khen cơm ngon hay canh ngon. Nước ký ninh (*borapet*) là thứ chúng tôi dùng để uống thay trà.

Hồi đó có một thầy đi xuống miền Trung Thái Lan và uống cà phê ở đó. Ai đó tặng cho thầy cà phê đem về. Chúng tôi có cà phê để uống, nhưng lúc đó lại không có đường. Vậy là chúng tôi uống cà phê đắng không, cũng không ai phàn nàn về điều đó. Chúng tôi nói rằng chúng tôi đã uống cà phê nguyên nhất của nó, không có tí đường. Chúng tôi sống dựa vào những người giúp đỡ chúng tôi có miếng ăn để nuôi thân tu hành, vì vậy chúng tôi cũng muốn chúng tôi là những người dễ dàng để họ dễ giúp; cho cái gì ăn cũng được, không làm khó thí chủ. Và dĩ nhiên chúng tôi không hề được đòi hỏi bất cứ điều gì từ thí chủ. Chúng tôi cứ tu tập mặc dù không có đủ thứ gì và chúng tôi chịu đựng được những điều kiện mà chúng tôi đang có lúc đó.

Một người họ hàng quan trọng của tôi lúc đó cũng đến tu. Nhìn thấy những điều kiện sống trong vùng này và cách sống của các Tỳ kheo thời đó, ông ấy rất nản lòng. Năm đó ông ấy cũng bỏ y và hoàn tục, vì khổ quá ông chịu không nổi. Nhưng hoàn tục là điều đúng với ông ấy, bởi ông ấy còn nhiều chuyện trần đời chưa bỏ hết được.

Sau này chúng tôi mới có nước đá ở đây. Chúng tôi cũng bắt đầu thấy có ít đường ăn. Một người đến tu ở đây tên cô Daeng. Cô ấy xuống Bangkok và kể về đời sống của

chúng tôi ở đây mà như muốn khóc. Nhiều người chưa hề biết cuộc sống của những người tu thiền là ra sao. Ăn một bữa một ngày, không biết chế độ ăn uống như vậy là tiến bộ hay đi lùi? Tôi không biết gọi là gì.

Khi đi khất thực, dân làng thường gói thêm một gói muối ớt nhét vô trong chỗ com họ cho. Chúng tôi nhận được gì thì đem về cùng chia nhau ăn. Dù đồ ăn có ngon hay dở, hợp hay không hợp, dễ nhìn hay khó nhìn, chúng tôi không nghĩ bàn gì về nó; chúng tôi chỉ biết ăn cho no. Ăn uống thì giản đơn như vậy. Cũng không có đĩa hay chén — mọi thứ đều nhận vào bình bát khất thực và ăn từ bình bát.

Lúc đó chẳng ai đến thăm nơi này. Đến tối mọi người tự đi về chòi của mình để tu tập. Ngay cả chó sống ở đây cũng không nổi. Những cái chòi (cốc, *kuti*) thì ở cách xa nhau trong rừng, cách xa chỗ chúng tôi ngồi họp mặt hàng ngày. Cuối ngày, khi một ngày đã xong, mỗi người tự đi về chòi của mình trong rừng. Mấy con chó cũng không dám ở đây, vì chúng sẽ thấy quá hẻo lánh và không an toàn, cho nên chúng leo đèo đi theo mấy vị Tỳ kheo đi vào trong rừng. Nhưng vào trong rừng mấy vị Tỳ kheo lại biến mất vào trong chòi, nên mấy con chó cũng bị bỏ rơi; chúng lại chạy theo vị Tỳ kheo khác, nhưng cũng lại bị bỏ rơi sau khi vị ấy biến mất vào trong cái chòi nhỏ bé của mình trong rừng tối.

Vậy đó, ngay cả chó cũng không sống nổi ở đây — đó là cảnh sống tu thiền của chúng tôi thời đó. Nhiều lúc tôi nghĩ: chó còn sống không nổi, nhưng chúng tôi phải sống được! Quá xá cực. Nhiều lúc nghĩ vậy tôi cũng thấy hơi buồn tui.

Chúng tôi sống chung với bệnh sốt rét nguy hiểm, chúng tôi đối mặt với cái chết, nhưng tất cả chúng tôi đều sống sót. Bên cạnh việc đối diện với cái chết, chúng tôi sống với đủ thứ điều kiện khắc nghiệt, khó khăn, ví dụ như thức ăn nghèo nàn, dường như chẳng có gì. Nhưng nghèo khó

không phải là mối lo âu của chúng tôi. Khi nghĩ lại thời đó và nhìn những điều kiện sống trong chùa bây giờ, mọi thứ khác quá xa.

Thời đó chúng tôi sống không có chén đĩa gì hết. Mọi thứ đều nhét vào bình bát. Giờ thì khác, trong chùa có một trăm tăng sĩ ăn, chúng tôi cần đến năm người để rửa chén đĩa. Đôi lúc họ rửa cả buổi chưa xong, đến giờ Pháp thoại họ vẫn còn phải ở dưới bếp rửa chén. Việc này cũng tạo ra nhiều phức tạp. Nhưng tôi chẳng biết phải làm gì về điều này; tôi cứ để yên cho mọi người tự mình dùng trí tuệ hiểu biết để suy xét.

Mọi chuyện không bao giờ hết. Những người hay phàn nàn thì luôn luôn có chuyện để than, cho dù điều kiện bây giờ đã quá tốt quá sướng hơn hồi đó. Bây giờ nhiều tu sĩ cực kỳ dính mắc vào mùi hương và mùi vị của thức ăn. Nhiều lúc tôi nghe họ nói về việc đi tu du hành (*tudong*); họ kể chuyện đi du hành về các vùng miền Nam gần biển, ở đó họ được cúng dường thức ăn nấu rất ngon. Rất nhiều món ngon!. Họ nói vậy đó. Khi tâm dính đến những món ngon như vậy, nó dính chìm trong tham dục ăn uống. Cái tâm không được kiềm chế thường lang thang, lảng xảng và dính theo những thứ cảnh sắc, âm thanh, mùi vị, mùi hương, những cảm nhận tiếp xúc của thân, và những ý nghĩ liên tục này nọ. Lúc đó việc tu hành trở nên khó khăn. Lúc đó các sư thầy cũng khó chỉ dạy họ cách tu tập đúng đắn, bởi tâm họ đang dính nặng theo những món ăn ngon và trần cảnh như vậy. Điều đó giống như việc nuôi một con chó. Chỉ cần cho nó ăn cơm không, nó lớn lên khỏe mạnh. Nhưng nếu bỏ thêm cà ri thơm ngon lên cơm, được vài ngày con chó cũng không nhìn tới cơm trắng nữa. Nó đã ăn dính món cà ri ngon nên nó quên cơm trắng luôn rồi.

Những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị cản trở nhiều cho việc tu tập cái tâm. Chúng có thể gây ra nhiều nguy hại cho việc tu. Nếu chúng ta không biết quán niệm về bốn loại thứ yếu [y phục, bình bát, chỗ ở, và thuốc thang] thì con đường đạo Phật sẽ khó được tu dưỡng trong tâm chúng ta. (Chúng ta phải hiểu rõ và luôn nhớ quán niệm cái ý nghĩa của việc sử dụng bốn thứ thiết yếu đó—theo kinh nói về “Bảy Cách Quán Chiếu”).

Quý vị có thể suy xét và nhìn thấy mặc dù con người đã tạo ra rất nhiều tiến bộ về tiện nghi vật chất, nhưng những khổ đau và dục vọng theo đó cũng tăng theo vô vàn. Và những tiến bộ đó có đi đến đâu thì cũng không thể nào mang lại giải pháp tốt lành thực sự cho vấn nạn khổ đau của sự sống con người. Vì vậy tôi thường nói rằng, khi quý vị đến một cái chùa, quý vị chỉ nhìn thấy các tăng sĩ, thấy điện thờ và thấy những thất tu (cốc, chòi, *kuti*), nhưng các thầy không nhìn thấy Phật Pháp (*Buddha-sāsana*) ở đó. Đạo pháp (*sāsana*) của Phật đang suy thoái rồi. Rất dễ nhìn thấy sự suy thoái đó.

Chữ *sāsana* có nghĩa là giáo lý nguyên thủy và trực chỉ của Phật hướng dẫn mọi người tu tập để trở nên chân thật và chánh thẳng, để trở nên từ bi đối với mọi người và chúng sinh khác. Giáo lý đó đã ngày càng mất đi và nhường chỗ cho những động vọng và sâu não trong tâm nhân loại. Những người từng đi tu với tôi trong những năm tháng khó khăn ngày trước, họ đã có được sự siêng năng và nhiệt thành tu tập. Nhưng bây giờ sau hai mươi lăm năm ở đây, tôi thấy sự tu tập của các tăng sĩ là rất ỉ ạch, lơ là. Thời bây giờ mọi người không dám thúc đẩy và nỗ lực hết mình tu tập. Họ sợ. Họ sợ họ dính vô cực đoạn hành xác khổ thân. Ngày trước chúng tôi tu đâu nghĩ đến đó là sự khổ thân hành xác. Đôi khi chúng tôi nhịn ăn mấy ngày hay cả tuần cũng đâu sao.

Hồi đó chúng tôi tu là muốn nhìn thấy cái tâm của mình: nếu nó bùng bình, chúng tôi lấy roi quất nó, răn đe nó, kiểm soát nó. Tâm và thân cùng làm việc với nhau. Khi chúng ta còn chưa được thiện khéo trong tu tập, lúc đó nếu thân ăn no sung sướng thì tâm sẽ không còn được kiểm soát. Khi lửa bắt cháy và gió thổi, nó sẽ cháy bùng lan rộng và đốt cháy nhà cửa. Giống vậy đó. Trước kia tôi khuyên dạy các Tỷ kheo phải nên ăn ít, ngủ ít, và nói ít, họ hiểu rõ lý do và ý nghĩa của sự kiềm chế đó và họ đã đưa giới hạnh đó vào trong tim. Nhưng thời bây giờ những người tu hình như không thích nghe về những giới kiềm chế đó. Họ nói: "Chúng tôi sẽ tìm cách tu. Tại sao chúng tôi phải chịu khổ sở như vậy, tại sao chúng tôi phải tu kiểu kham khổ như vậy? Đó giống như việc hành xác khổ thân; đó không phải là con đường Trung Đạo của Đức Phật". Ngay khi có ai nói như vậy, các thầy tu khác đều hòa theo đồng ý. Họ đúng là đói khát. Vậy thì tôi biết nói gì thêm đây? Tôi đã luôn cố chỉnh sửa cái thái độ đó của các tu sĩ, nhưng hình như bây giờ họ cũng làm vậy thôi.

Vậy đó, tôi mong tất cả các thầy và quý vị hãy cố tu tập để làm cho tâm mình mạnh mẽ và vững chắc. Hôm nay các thầy và quý vị đã tề tựu về đây từ nhiều nơi và nhiều thiền viện khác nhau để chào tôi như một người thầy, các thầy và quý vị đã tề tựu về đây như những đạo hữu, do vậy tôi mới chỉ ra một số giáo lý về con đường tu tập. Việc tu tập tính tôn trọng, biết tôn sự kính huynh, là một pháp cao thượng. Trên đời sẽ không có bất hòa, tranh giành và giết hại nhau nếu ai cũng có lòng tôn trọng lẫn nhau. Tôn kính sư phụ, sư thầy, người thụ giới và hướng dẫn mình tu sẽ làm cho bản thân mình phát triển; trọng thầy mới đáng làm thầy; Phật đã nói hành động đó là một phúc lành cao quý nhất. (Như kinh "Điềm Lành" (*Mangala Sutta*) đã ghi).

Người thành thị cũng thường thích ăn nấm.<sup>50</sup> 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

---

<sup>50</sup> (Chỗ này có ghi một phần trong bài giảng số 23, Quyển I của bộ sách này).



thường, nhưng họ đã tu tập bản thân để tiến triển đến những tầng giác ngộ. Họ làm được nhờ tu tập, luyện tập.

Điều đó giống như việc tu tập cái tâm. Cứ liên tục tu tập, duy trì tu tập, rồi đến lúc cái tâm sẽ bừng sáng. Ví dụ như người dân làng từ nhỏ đến lớn mỗi ngày thường ăn com với cá. Khi họ tới học Phật Pháp, họ được dạy đừng sát sinh, giết hại: chúng ta không nên giết hại chúng sinh nào. Nghe vậy người dân không biết phải làm gì. Họ cảm thấy bị bó buộc. Chợ chính là nơi đồng ruộng ao hồ để họ bắt cá bắt tôm về ăn. Giờ mấy ông sư thầy lại nói đừng bắt giết vật sống, đừng giết chúng ăn thịt. Vậy chúng ta phải làm gì, nếu chúng ta nghe theo mấy ông thầy thì lấy gì mà ăn?. Mới bấy nhiêu đã thấy bí đường. Đối với dân thường chúng ta hình như chẳng có đường nào để tu hết. Chợ thức ăn chính là ao hồ rừng núi, không bắt cá tôm hay con vật nào làm thức ăn thì ta lấy gì ăn.

Tôi đã cố khuyên dạy mọi người những cách để giải quyết vấn đề chỗ này. Là như vậy: nông dân thì ăn com. Nhiều vùng nông thôn người trồng nông thì ăn com. Vậy ở thành thị thì thợ may ăn gì, ăn máy may luôn hả? Hay ăn vải? Phải suy xét về điều này trước. Nếu mình là nông dân thì mình ăn com, ăn trái cây. Nếu có ai kêu mình làm nghề khác, mình trả lời là không, làm nghề khác không có com cà trái cây để ăn.

Nhưng diêm quẹt thì mình đâu làm được, vậy mình phải đi mua, đúng không? Còn những thứ chén đĩa muổng đĩa mình dùng để ăn mình cũng phải đi mua, chứ mình đâu làm được chúng, đúng không?

Rất nhiều thứ chúng ta không làm được, nhưng vẫn có thể mua bằng tiền. Đó là dùng trí khôn để kiếm tiền và mua chúng. Trong việc thiền tập cũng vậy, chúng ta cũng cần biết làm như vậy. Chúng ta tìm những cách để tránh những điều

sai xấu và tu tập những điều đúng đắn. Hãy nhìn Phật và các vị đệ tử. Trước kia họ cũng là những người thường như chúng ta, nhưng nhờ biết tìm cách và biết khéo tu tập nên họ đã dần dần nhập lưu vào dòng Thánh Đạo và sau đó trở thành những bậc thánh A-la-hán. Họ làm được nhờ biết tìm cách tu tập khéo léo. Dần dần trí tuệ khởi sinh. Sự xấu hổ (*hiri*) và sợ sệt (*ottappa*) về điều xấu ác (như sát sinh) đã khởi sinh trong tâm họ.

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.<sup>51</sup>

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

---

<sup>51</sup> (‘Câu chuyện câu cá’ này là một phần của bài giảng số 14, Quyển I của bộ sách này).

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>52</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

---

<sup>52</sup> Ajahn là danh từ chung trong tiếng Thái có nghĩa là sư, thầy.

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 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).

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 a 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 do 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 thổi

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 mấy 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 về về 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 gông cùm chấp thủ (ngã chấp, thân kiến) như vậy, chúng ta vẫn còn ở rất xa với con đường chứng ngộ giáo pháp.

Vậy hãy bắt tay vào tu tập. Đừng có nói: “Khi nào tui già tui sẽ vô chùa tu”. Già là lúc nào? Người trẻ cũng già đi hàng ngày như người già. Từ lúc sinh ra đến giờ, họ đã luôn luôn già đi. Có người còn nói để khi nào già hơn, già hơn chút nữa tui sẽ đi tu. Ê này! Những người trẻ mỗi ngày cũng đang già hơn. “Già” có nghĩa là vậy, đâu cần phải nhiều tuổi

đi hết nổi mới gọi là già. Tất cả quý vị nên ghi nhớ điều này. Tất cả chúng ta đều có gánh nặng; đây chính là trách phận mà tất cả chúng ta phải làm. Hãy nghĩ về ông nội bà nội của mình. Họ đã được sinh ra, lớn lên, già đi và cuối cùng cũng chết. Giờ chúng ta không biết họ đang ở đâu!

Do vậy Phật muốn chúng ta tìm thấy Giáo Pháp. Loại hiểu biết về Giáo Pháp là quan trọng nhất. Mọi hình thức hiểu biết hay học hỏi không đúng theo lý của Phật giáo thì chỉ là những sự học hỏi liên quan đến khổ đau thế tục mà thôi. Sự tu tập của chúng ta theo Giáo Pháp là để chúng ta vượt qua sự khổ đau, chúng ta phải vượt qua ít nhiều khổ đau ngay trong hiện tại. Ví dụ, khi có ai chửi bới chúng ta, nếu chúng ta không khởi tâm tức giận thì chúng ta đã vượt qua ít nhiều sự khổ rồi. Nếu chúng ta tức giận thì ta không vượt qua sự khổ được.

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. Ủ, 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 đại 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.

Nhưng thường thì chúng ta không biết nghĩ xa như vậy. Những người trẻ chỉ tới chùa một hay hai lần, đến khi về nhà chúng hay bị bạn bè chọc ghẹo là thầy tu, thầy chùa. Chúng thấy quê và do vậy chẳng muốn đi chùa nữa. Một số người trẻ khác thì nói với tôi chúng đến chùa đã học được nhiều đạo lý hay, biết được điều đúng sai, và nhờ đã bỏ uống bia rượu và không ra đường tụ tập liú lỏng nữa. Nhưng đám bạn bè vẫn cứ chọc quê, đại khái như: "Ê ông Bụt, sao ông đi chùa xong về không chịu đi ăn nhậu với tụi này vậy?". Cứ bị chọc như vậy, những người đó cũng không dám đi chùa nữa. Thiệt là khó cho những người cứ dính mắc vào người khác như vậy.

Người phàm tu khó thiệt. Vậy thay vì tâm nguyện cao xa, quý vị chỉ cần tu tập tính kiên nhẫn và chịu khó. Thực hành sự nhân nhện và kiểm chế trong gia đình là cũng tốt lắm rồi. Đừng cãi cọ, đừng tranh đấu, đừng gây gổ nhau — nếu quý vị làm được vậy thì quý vị đã chuyển hóa được ít nhiều khổ đau trong cuộc sống tại gia rồi, và điều đó là rất tốt.

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, kiểm 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 để 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.

Thôi cả cả buổi hôm nay quý vị đã nghe Giáo Pháp đủ nhiều rồi, chúng ta tạm ngừng ở đây.

## Hiểu Biết Thế Gian

<sup>53</sup>Mọi thứ trên thế gian đều là biểu hiện của sự thật. Nhưng chỉ tại chúng ta thiên vị, chúng ta nhìn nghiêng, nhìn phiến diện, nhìn theo ý muốn chúng ta, bởi chúng ta muốn mọi thứ theo ý mình. (Ví dụ chúng ta muốn mọi thứ đều dễ chịu trong khi sự thật là luôn có sướng và khổ). *Lokavidū* có nghĩa là hiểu biết thế gian một cách rõ ràng. Thế giới là những hiện tượng (*sabhāva*, hiện thực, thực tại) có mặt và diễn ra theo cách của chúng. Nói ngắn gọn, thế giới là *arom*<sup>54</sup>, là mọi pháp, tức là tất cả các trạng thái của tâm. Khi chúng ta dùng chữ "thế giới" nghe nó rộng lớn quá. Nếu nói "*Arom* [các hiện tượng của tâm] là thế giới" thì nghe đơn giản hơn. Thế giới là *arom* [là các hiện tượng của tâm]. Đang bị ngu mờ trong thế giới là ngu mờ về các hiện tượng của tâm; đang bị ngu mờ về các hiện tượng của tâm là ngu mờ về thế giới. *Lokavidū*: sự hiểu biết thế giới một cách rõ ràng, hiểu biết về "thế giới như chúng là", đó là cái chúng ta cần hiểu biết. Thế giới tồn tại theo những điều kiện nhân duyên của nó. Các điều kiện nhân duyên tác động diễn ra trong từng giây phút. Bởi vậy chúng ta cần phải có một sự tỉnh giác hoàn toàn ngay trong hiện tại, luôn ý thức rõ biết về nó, luôn thường-biết về nó.

---

<sup>53</sup> [Bài giảng này đã từng được in thành một quyển sách riêng có tên là "*Đi Tìm Nguồn Gốc Sự Thật*"]. (Bài giảng này được thiên sư giảng cho các tăng ni).

<sup>54</sup> [Chữ *arom* trong tiếng Thái. Đó là tất cả mọi trạng thái [hay đối tượng] của tâm, bao gồm tất cả trạng thái sướng, khổ, bên trong, bên ngoài]. (Đó là những hiện tượng của tâm, giống như chữ '*pháp*' trong tiếng Hán-Việt).

Như giáo lý dạy chúng ta cần phải biết rõ về những thứ có điều kiện [những thứ do duyên hợp mà có, những pháp hữu vi, *sankhāra*] đúng như chúng đích thực là. Dù sự thật những thứ hữu vi đó là gì, dù đích thực chúng là gì, chúng ta cũng cần hiểu biết rõ về chúng. Sự hiểu biết rõ đó được gọi là trí tuệ, đó là trí khôn biết chấp nhận và biết rõ sự thật một cách không vướng ngại.

Chúng ta cần phát triển một cái tâm được tĩnh lặng (định) và có trí tuệ (tuệ) để nắm rõ mọi thứ. Chúng ta hay nói về giới, định, tuệ (*sīla, samādhi, paññā*), nói về thiền định (*samatha*), nói về thiền tuệ minh sát (*vipassanā*). Nhưng đích thực thì chúng chỉ là một. Chúng chỉ là một, nhưng do chúng được phân chia theo những phân đoạn hay phạm vi khác nhau, vì vậy người ta cứ hiểu lầm về thiền. Tôi đã từng đưa ra nhiều ví dụ đơn giản để so sánh với thiền cho người ta dễ hiểu.

Một trái xoài non sau đó thành trái xoài lớn, trái xoài chín. Trái xoài non là cùng một trái với trái xoài lớn và trái xoài chín, đúng không? Từ lúc nó chỉ là một bông xoài nở trên cây xoài cho đến khi chín rụng, đó thực ra chỉ cùng một trái xoài. Chỉ là một trái xoài, nhưng nó thay đổi, phát triển và chín muồi qua những thời khác nhau. Non nhỏ, lớn lên và già chín; đó chỉ là tiến trình biến đổi của cùng một trái xoài.

Những phương diện chúng ta hay gọi đều cùng một là một thứ. Giới hạnh (*sīla*) đơn giản là việc kiêng cử và từ bỏ những hành vi bất thiện. Người không có giới hạnh là kẻ đang sống trong tình trạng nóng bức như hỏa ngục. Khi một người biết từ bỏ những hành vi sai trái và nghiệp xấu ác, điều đó mang lại sự mát dịu trong tâm và trái tim này. Mát dịu, không làm nguy hại, không còn bất thiện—lành. Sự phúc lành có được từ sự không còn bất thiện chính là một cái tâm được tĩnh lặng—đó là định (*samādhi*). Khi cái tâm đạt

định, được trong sạch và tinh khiết, nó sẽ nhìn thấy rõ mọi thứ. Lý là vậy. Giống như hồ nước được tĩnh tại và không bị khuấy động. Những ngày tĩnh lặng, ta có thể nhìn thấy khuôn mặt ta dưới nước hồ. Ta cũng có thể thấy hình ảnh phản chiếu của những thứ đằng xa như cây cối, đồi núi; ta thấy cả mái nhà của khu nhà đằng kia soi hình xuống mặt hồ trong và phẳng lặng. Nếu có con chim đến đậu trên mái nhà đó, ta cũng có thể nhìn thấy nó.

Những phần [yếu tố] đó thực sự chỉ là một, đó chỉ là những phần do người ta phân chia, nhưng đích thực ba chỉ phần đó chỉ là một, giống như cùng một trái xoài. Ví dụ xoài nhỏ (giới), trái xoài lớn (định) và trái xoài chín (tuệ) chỉ là một trái xoài. Từ xanh non, hươm lớn đến chín vàng chỉ là một trái xoài. Đó chỉ là tiến trình biến đổi, do đó người ta thấy khác nhau, bởi họ nhìn vào những giai đoạn biến đổi đó.

Nếu hiểu được theo cách đơn giản như vậy chúng ta sẽ thấy dễ chịu, không còn phân biệt, không còn nặng về thiền định hay thiền tuệ là này là nọ gì nữa. Nhờ đó sự nghi ngờ cũng giảm mất. Nếu cứ y theo kinh điển và những giảng luận chi li thì rốt cuộc chúng ta chỉ rối trí mà thôi. Vì vậy, điều quan trọng là chúng ta phải biết nhìn vào cái tâm của chúng ta. "*Này các Tỳ kheo, các thầy phải luôn quán sát cái tâm của mình. Ai luôn quán sát cái tâm của mình thì sẽ thoát khỏi những chàm bẫy của Ma Vương*". Thoát khỏi Ma Vương và những chàm bẫy của hắn. Và điều đó tùy thuộc vào sự điều tra suy xét của mỗi người.

Cách tu của tôi cũng hơi lạ so với người khác. Hồi mới xuất gia đi tu, tôi có rất nhiều nghi ngờ và nghi vấn. Nhưng tôi không thích hỏi người khác về những điều đó. Ngay cả khi tôi gặp sư phụ Ajahn Mun, tôi cũng không hỏi gì nhiều. Tôi cứ ngồi và lắng nghe thầy ấy giảng giải. Tôi có nghi vấn

nhưng tôi vẫn không hỏi. Hỏi ai điều gì giống như mượn dao của người đó để cắt chặt thứ gì. Cứ đi mượn thì suốt đời ta chẳng có con dao nào của mình. Tôi cảm thấy vậy. (Tôi nghĩ mình nên tự đi tìm câu trả lời bằng chính tâm mình, lúc đó dao sẽ là dao của mình, trí tuệ sẽ là trí tuệ của chính mình, không phải nhờ trí tuệ của người khác để hiểu biết một vấn đề). Do vậy tôi chẳng muốn hỏi nhiều. Khi tôi sống tu với sư phụ của tôi trong một hai năm, tôi lắng nghe những lời giáo huấn của thầy và cố gắng tự mình thực tập những lời dạy đó. Bằng cách đó tôi tự tìm thấy câu trả lời cho những nghi vấn của mình. Tôi hơi khác những đạo hữu khác, nhưng tôi biết làm vậy mới có khả năng phát triển phần trí tuệ (tuệ); đó chính là cách làm cho mình tìm thấy nguồn gốc sự thật và trở nên khôn ngoan. Tôi không để mình bị lãng tâm, tôi luôn chú tâm quán xét mọi thứ cho đến khi có thể tự mình nhìn thấy. Làm như vậy mới tăng sự hiểu biết và cùng lúc giảm bớt những nghi ngờ; lý rõ ràng là như vậy.

Lời khuyên của tôi dành cho các thầy là đừng để mình bị bao phủ trong những nghi ngờ và nghi vấn! Hãy buông bỏ mọi nghi ngờ và nghi vấn, cứ trực tiếp quán xét mọi thứ mình đang trải nghiệm. Mọi cảm nhận sướng và khổ của thân này ta không nên quá quan trọng về chúng. Khi nào ngồi thiền thấy quá khó chịu, đau nhức, mệt mỏi, thì thay đổi tư thế một chút. Cố chịu đựng hết sức mình, khi nào chịu hết nổi mới thay đổi tư thế một chút. Đừng thay đổi liên tục, đừng cựa quậy liên tục. Phải tu tập sự chú tâm [chánh niệm]—đó mới là cái quan trọng. Chánh niệm và khả năng chánh niệm mới là cái chính. Thực tập ngồi thiền và đi thiền càng nhiều càng tốt, mục tiêu chúng ta là tu tập cho được khả năng chánh niệm mạnh mẽ nhất, hiểu biết mọi thứ một cách hoàn toàn. Chỉ cần như vậy là đủ.

Mong các thầy ghi nhớ điều này để quán xét. Dù các thầy đang thực tập theo cách nào, khi những đối tượng tâm khởi sinh, dù là sướng hay khổ, bên trong hay bên ngoài, những thứ đó được gọi là *arom*, là thế giới, là những hiện tượng của tâm. Ai luôn ý thức biết rõ về những hiện tượng của tâm [thế giới, những thứ hữu vi... muốn gọi sao cũng được] thì người đó được gọi là biết rõ về "tâm". Thế giới (*arom*) là một chuyện và người biết rõ thế giới là một chuyện khác. Những hiện tượng là một chuyện, tâm là một chuyện khác. Giống như mắt và những hình sắc nó nhìn thấy. Mắt là một chuyện, những hình sắc là chuyện khác. Mắt không phải là những hình sắc, những hình sắc không phải là mắt. Tai nghe thấy âm thanh, nhưng tai không phải là âm thanh, và âm thanh không phải là tai. Khi có sự tiếp xúc của hai thứ đó thì có sự này sự nọ (pháp, hiện tượng) xảy ra.

Tất cả các trạng thái của tâm, sướng hay khổ, đều gọi là thế giới, là các pháp hữu vi, là *arom*. Dù chúng có là gì, ta không quan trọng chúng—chúng ta cứ luôn tự nhắc mình (tâm niệm) rằng: "đó là không chắc".

Đây là chỗ nhiều người ít suy xét, đó là sự "không chắc chắn". Đó mới là chỗ sinh động [quan trọng, thiết yếu nhất] mang lại trí tuệ hiểu biết. Chỗ này thực sự quan trọng. Để dùng các sự đến và đi [của tâm] để đi đến nơi nghỉ, chúng ta chỉ cần nói [tâm niệm]: "Điều đó là không chắc". Nhiều lúc chúng ta sầu khổ đến mức quẩn trí về chuyện gì đó, trạng thái đó cũng là không chắc chắn, nó cũng sẽ thay đổi và biến qua. Khi những trạng thái sân hay tham khởi sinh trong ta, chúng ta phải luôn tự nhắc mình điều đó—"Đó là không chắc". Dù đang đi, đang nằm, đang đứng hay đang ngồi, mọi sự xảy ra đều là không chắc chắn. Các thầy có thể tâm niệm điều này hay không? Cứ luôn giữ tâm niệm đó với mình, cho dù sự gì có xảy đến. Cứ thử tâm niệm như vậy coi. Hãy thử

tu với tâm niệm như vậy. Thực ra đâu cần gì nhiều — chỉ cần có tâm niệm này là đủ tu rồi. Đây chính là thứ mang lại sự hiểu biết và trí tuệ.

Cách tu thiền của tôi không phức tạp gì hết — chỉ cần tu như vậy. Mọi sự mọi thứ đều quy về một chỗ: "không chắc chắn". Tất cả mọi thứ mọi sự đều gặp nhau ở điểm này. Mọi thứ đều không chắc chắn.

Đừng chạy theo những trải nghiệm khác nhau của tâm. Khi ngồi thiền, rất nhiều trạng thái tâm khác nhau khởi sinh, cứ nhìn và biết rõ từng cách khác nhau của mọi sự diễn ra, cứ trải nghiệm đủ từng trạng thái khác nhau đó. Nhưng đừng chạy theo<sup>55</sup> những trạng thái đó. Đừng dính theo chúng. Chúng xảy ra liên tục và rất nhiều. Đừng để bị bao phủ bên trong chúng. Các thầy chỉ cần và chỉ cần nhắc tâm mình rằng chúng là không chắc chắn. Nhiều đó là đủ. Điều đó dễ làm. Nó đơn giản như vậy. Cách đó ta có thể dừng [tâm] lại. Tâm không còn đến và đi, không còn lằng xằng chạy theo các trạng thái. Sự hiểu biết sẽ có mặt. Nhưng khi có được sự hiểu biết ta cũng đừng bị quá khích hay bị dính theo sự hiểu biết đó.

Sự tìm hiểu thực sự, tức sự điều tra một cách đúng đắn (chánh trạch pháp) thì không liên quan đến sự nghĩ suy. Ngay khi có đối tượng tiếp xúc với mắt tai, mũi, lưỡi, hay thân thì nó lập tức xảy ra theo đường lối của nó. Ta không cần phải lấy công cụ gì để nhìn vào nó. (Ta đâu kịp làm vậy). Mọi sự chỉ tự nó hiện ra và sự điều tra cũng tự nó xảy ra. (Chúng ta đang nói về loại ý tưởng xảy ra trong tâm khi ngồi thiền ở giai đoạn đầu sau khi tâm đã được tĩnh lặng ít nhiều). Đó là "ý tưởng ban đầu", được gọi là *vitakka*, HV dịch là *tâm*. Tâm có nghĩa là tìm ra một ý tưởng, đặt ra và chọn ra một ý

---

<sup>55</sup> [Nguyễn văn: "đừng đếm", "đừng đếm theo"].

tướng, nhắm vào một ý tưởng. Sau khi đã “tâm” ra một ý tưởng và nhắm vào nó thì tiếp theo là loại “ý tưởng suy lý”, được gọi là *vicāra*, HV dịch là *tứ*. Tứ là bám quanh, là quán xét quanh đối tượng đó để điều tra. Đó là sự điều tra (trạch pháp), đó là sự nhìn thấy những cảnh giới hiện hữu (*bhūmi*) đang hiện tiền.

Phân tích đến cùng, con đường đạo của Phật nở hoa nhờ vào lẽ vô-thường. Dù Phật còn hay mất, lẽ thực vô thường vẫn có mặt. Dù là thời Phật hay thời sau hay bây giờ, hay mai sau, lẽ vô thường luôn luôn có mặt. Mọi thời tự cố chí kim, lẽ vô thường chi phối tất cả mọi thứ. Đây là đề tài các thầy nên chọn để thiền quán về nó.

Những lời nói sự thật và chân chánh của các vị sa-môn không thể thiếu lẽ vô thường. Vô thường là sự thật, đó là lẽ thực. Nếu không nói đến vô thường thì đó không phải là lời nói của bậc hiền trí chân tu. Đó không phải là lời của Phật hay của bậc thánh nhân; đó chỉ là những lời nói không biết chấp nhận lẽ thật của sự sống. Sự thật của sự sống là vô thường.

Mọi thứ cần có một cách giải thoát. Sự quán xét không phải là việc nắm giữ và dính chặt vào đối tượng. Nó là việc giải tỏa. Một cái tâm không thể giải tỏa các hiện tượng là cái tâm trong tình trạng bị nhiễm độc. Về mặt thực hành, điều quan trọng là không để bị nhiễm độc. Khi sự tu tập dường như đã được tốt, đừng bị nhiễm độc bởi sự tốt đó. Nếu ta bị nhiễm độc bởi thành tựu tốt, điều đó sẽ trở nên nguy hại, và lúc đó sự tu tập không còn đi đúng hướng nữa. Chúng ta tu hết mình, nhưng điều quan trọng đừng quá say sưa với những công sức nỗ lực của chúng ta, nếu say sưa với nỗ lực hay thành tích tốt của mình thì ta đã đi lệch khỏi Giáo Pháp. Đó là lời Phật đã khuyên. Dù điều gì đó là tốt lành, đừng



dính danh theo nó, đừng bị nhiễm độc bởi nó. Nhớ tỉnh giác về điều này khi nó xảy đến với ta.

Chúng ta xây cái đập để ngăn giữ nước, nhưng đập nước cần phải có cống xả để xả nước tràn, vì nếu ép giữ không cho nước xả thoát nó sẽ tức bể đập. Trong tu tập chúng ta cũng nên như vậy. Nhiều lúc chúng ta có thể dùng năng lực ý chí để thúc ép bản thân và kiểm soát tâm, nhưng đừng quá say sưa với việc đó. Chúng ta tu thiền là muốn dạy dỗ cái tâm, chứ không chỉ kiểm soát nó, để nó có ý thức tỉnh giác và thường biết. Nếu ép uổng quá mức sẽ làm điên đầu. Điều quan trọng nhất là phải duy trì và tăng cường sự tỉnh giác và sự tinh nhạy. Con đường đạo của chúng ta là như vậy.

Có rất nhiều ích lợi có được từ việc thiền tập, từ việc quán sát cái tâm của mình. Tự tập quán sát cái tâm của chính mình mới là việc quan trọng thứ nhất. Những giáo lý các thầy học từ kinh điển và giảng luận là đúng và có giá trị, nhưng chúng chỉ là thứ hai. Đó là cách người ta ghi chép và giảng giải về sự thật. Nhưng sự thật đích thực thì vượt trên ngôn từ chữ nghĩa. Đôi khi những giảng luận là không đồng nhất nhau hoặc khó hiểu, và thậm chí qua nhiều đời giảng luận chúng càng trở nên khó hiểu hơn. Nhưng cái sự thật chân lý mà họ đã có được và miêu tả lại bằng chữ nghĩa vẫn là cái chân-như, và sự thật chân như đó không bị ảnh hưởng bởi ai nói hay ai làm hay ai giảng luận.

(Vì sự thật đơn giản là sự thật. Đó là sự thật mà Phật đã giác ngộ và giảng giải lại cho chúng ta. Nhưng do chúng ta chưa tự thân giác ngộ nên chúng ta chỉ hiểu được sự thật qua những ngôn từ chữ nghĩa mà Phật đã nói hoặc các vị thầy giảng giải lại. Dù cho kinh điển và giảng luận qua bao đời có bị bóp méo đi ít nhiều, những sự thật vẫn là sự thật. Ví dụ

như: lẽ vô thường, sự khô, sự vô ngã...là những sự thật, cho dù ai có giải thích chúng bằng những cách khác nhau).

Sự thật đó là: quy luật và trạng thái nguyên thủy tự nhiên của mọi thứ vẫn không thay đổi và bị lạc hậu theo thời gian. Những ngôn ngữ người ta dùng để giảng luận về sự thật có thể bị mai một và lạc hậu theo thời gian, nhưng bản thân sự thật thì không. Cái Phật nhìn thấy là cái đầu tiên, đó là sự thật. Cái người ta ghi chép lại hoặc giảng luận là cái thứ hai hoặc thứ ba, là thứ đã qua tay ghi chép, diễn dịch và giảng luận bởi nhiều người, nhiều đời. Những kinh điển và giảng luận luôn luôn rất hữu ích để người ta truyền thừa và học hiểu và phát triển, tuy nhiên những ngôn ngữ đó luôn bị thay đổi và có thể bị lạc hậu theo thời gian.<sup>56</sup>

Cũng như dân số càng lúc càng đông thêm thì những vấn đề vẩn nạn càng tăng theo. Đó là lẽ tự nhiên. Càng nhiều người thì càng thêm nhiều vấn đề phải giải quyết. Những nhà chính sách và nhà giáo dục phải tìm cách dạy cho mọi người những cách đúng đắn và điều tốt để sống, cách giải quyết những khó khăn trong đời sống. Việc đó là rất hữu ích và cần thiết, nhưng đó vẫn chỉ là những điều thuộc về ý tưởng và quy ước của con người. Những quy định càng ngày càng bị lạc hậu và cần phải thay đổi và có nhiều quy định mới theo thời gian. Còn Giáo Pháp đích thực là chân lý, nó không bị mai một hay lạc hậu theo thời gian, bởi nó là bất biến, nó là thường hằng. Đó chính là nguồn gốc căn cơ của mọi thứ, đó chính là chân pháp (*saccadhamma*), nó tự nhiên tồn tại, vô vi, không bị thay đổi. Những người tu theo đạo Phật nỗ lực tu tập để nhận thấy [giác ngộ] sự thật đó. Sau khi giác ngộ, có thể họ sẽ dùng các phương tiện và ngôn ngữ khác nhau để mô tả về sự thật đó. Qua nhiều đời, những

---

<sup>56</sup> [Bởi vì tất cả ngôn ngữ chữ nghĩa đều vẫn còn nằm trong phạm vi khái niệm. Đó chỉ là những cách diễn đạt theo quy ước và tục đế].

cách mô tả và ngôn ngữ giảng luận đó mất đi ít nhiều khả năng truyền đạt của chúng cho thế hệ càng về sau; tuy nhiên cái nguồn gốc của chúng [sự thật, chân lý] thì vẫn chân như như vậy.

Do vậy Phật mới dạy chúng ta phải tập trung sự chú tâm và điều tra quán xét. Người tu đi tìm sự thật không để bị dính vào những quan điểm và trí thức của mình. Cũng không nên dính chấp theo sự hiểu biết của người khác. Thay vì vậy, hãy tu tập để phát triển một loại hiểu biết đặc biệt; để cho cái sự thật chân-pháp (*sacca-dhamma*) được hiển lộ ra hết.

*Trong khi tu tập cái tâm, trong khi đang điều tra quán xét về chân pháp (saccadhamma), tâm của chúng ta chính là nơi chân pháp được nhìn thấy. Hễ khi nào còn nghi ngờ thì ta còn phải chú tâm vào những ý nghĩ, những cảm giác, những tiến trình tâm của ta. Còn những thứ khác chỉ là bề ngoài, giả tạm. Đây là việc các thầy phải ghi nhớ.*

Khi tu tập, chúng ta sẽ gặp phải đủ loại trải nghiệm, ví dụ như sự sợ hãi. Lúc đó ta phải dựa vào đâu? Khi tâm đang bị bao phủ trong nỗi sợ hãi thì nó đâu tìm thấy gì để nương tựa. Đây là tình cảnh tôi đã từng nếm trải qua, lúc đó cái tâm dính kẹt trong sự sợ hãi, không thể nào tìm thấy nơi an toàn ở đâu hết. Vậy phải giải quyết ở chỗ nào? Phải giải quyết ngay tại chỗ nó khởi sinh. Nó khởi sinh chỗ nào thì nó chấm dứt chỗ đó. Chỗ nào tâm có sợ hãi thì nó có thể chấm dứt ngay chỗ đó. Nói cách đơn giản, khi tâm hoàn toàn sợ hãi thì nó chẳng biết đi đâu khác, và sự sợ hãi có thể được diệt trừ ngay chỗ đó. Nơi không còn sợ hãi chính là nơi sợ hãi khởi sinh. Dù tâm đang ở trong trạng thái nào, nếu nó trải nghiệm tâm ảnh (*nimitta*), những viễn cảnh hoặc sự thấy biết nào đó trong khi thiền, điều đó không là gì cả--chúng ta đã được dạy phải tập trung sự tỉnh giác vào trong tâm ngay trong hiện tại. Đó là chuẩn mực cần phải làm, đó là chuẩn mực của thiền

tập. Chỉ chú tâm nhìn vào những gì *đang* xảy ra trong tâm, đừng chạy theo những hiện tượng bên ngoài. Tất cả mọi thứ chúng ta quán xét đều quy về một nguồn gốc, đó là nơi chúng khởi sinh. Đó chính là nơi của những nguyên nhân. Việc truy nguyên chỗ nhân gốc là việc quan trọng.

Lấy ví dụ đơn giản và dễ hiểu, khi chúng ta cảm thấy sợ hãi, nếu chúng ta cứ để bản thân nếm trải nỗi sợ hãi đó cho đến khi nó không còn đi đâu nữa, lúc đó chúng ta sẽ hết sợ hãi, bởi vì nó sẽ tự phai biến. Sự sợ hãi sẽ dần mất đi sức mạnh của nó, rồi ta không còn thấy sợ. Không còn thấy sợ có nghĩa là nỗi sợ đã trống không. Chúng ta học cách chấp nhận mọi sự xảy đến như chúng đến, và sau đó chúng sẽ mất dần sức mạnh ngay tại đó.

Đây là chỗ Đức Phật muốn chúng ta đặt sự tin tưởng vào đó, Phật muốn chúng ta không bị dính vào những quan điểm của mình, không bị dính theo những quan điểm của người khác. Điều này rất quan trọng. Điều này thực sự quan trọng. Chúng ta tu nhằm tới sự hiểu biết có được bằng sự tự thân chứng ngộ, do vậy chúng ta không muốn bị dính vào những quan điểm và kiến chấp của mình hoặc của người khác. Nhưng khi chúng ta có những ý tưởng của mình hoặc tương tác với những ý tưởng của người khác, chúng ta cứ ngồi quan sát những ý tưởng đó tiếp xúc với cái tâm — việc quán sát như vậy có thể làm bừng sáng cái tâm. Chính trong những thứ chúng ta có và trải nghiệm là nơi sự hiểu biết được sinh ra.

Trong khi đang ngồi quan sát cái tâm và thiền tập, có thể khởi lên loại hiểu biết sai lầm hoặc sai lạc. Nhiều người tập trung vào các trạng thái của tâm và muốn phân tích chúng một cách thái quá, do vậy tâm họ luôn luôn năng động. Hoặc khi chúng ta xem xét năm uẩn (*khandha*), hay khi chúng ta quán xét sâu vào chi tiết của 32 bộ phận của thân —

nhiều thứ và nhiều bước chúng ta đã được dạy để quán thân. Do vậy chúng ta cứ suy nghĩ và phân tích. Chúng ta nhìn vào tổng thể cái thân năm uẩn thấy khó đi đến kết luận, do vậy chúng ta muốn đi sâu vào quán 32 bộ phận của thân, cứ luôn muốn phân tích và điều tra. Nhưng theo cách tôi nhìn, thái độ của chúng ta đối với năm uẩn, đó là đồng thân chúng ta nhìn đây, cũng đủ nhìn thấy sự chán chường và phũ phàng rồi, bởi vì cái đồng thân này nó đâu nghe theo ý ta. Nó đâu phải là ta hay là của ta. Tôi nghĩ chỉ cần thấy bấy nhiêu cũng đã đủ. Ta đã biết bản chất của đồng thân này là vậy, nên khi nó còn sống ta cũng không quá hân hoan với nó mà bỏ quên chính mình. Khi nó già, bệnh, tan rã và chết, chúng ta cũng không quá đau buồn và sợ hãi vì điều đó. Nếu người tu nhận thức được điều này thì cũng đủ rồi. Chúng ta không cần phải soi mói vào từng chi tiết của nó; chúng ta không cần phải lột da, xé thịt, lòi xương để tìm hiểu về bản tính bất toại và vô thường của chúng.

Đây là điều tôi thường nói với mọi người. Nhiều người hay phân tách quyết liệt như vậy, ngay cả khi họ đang nhìn vào cái cây. Những sinh viên học Phật hay muốn biết việc gì là công đức và cái gì là không công đức, họ chỉ muốn biết những dạng công đức là gì, chúng giống cái gì. Tôi đã giải thích rằng chúng không có hình dạng nào hết. *Công đức chỉ có trong sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến), thái độ hành vi đúng đắn (chánh nghiệp) của chúng ta.* Nhưng họ cứ muốn mọi thứ rõ rệt theo từng loại, dạng, chi tiết.

Do vậy tôi phải dùng ví dụ cái cây. Những sinh viên nhìn lên cái cây, họ muốn biết tất cả mọi chi tiết của cây. Nào cây có lá, cây có rễ. Nó sống nhờ có rễ. Những sinh viên đó muốn biết hết, thậm chí như: cây có bao nhiêu rễ? Rồi rễ chính, rễ phụ, nhánh, cành, lá... họ muốn biết tất cả chi tiết và số lượng của các bộ phận. Họ phải biết như vậy mới cảm

thấy mình có sự hiểu biết rõ ràng về cái cây. Nhưng Phật đã nói người nào muốn biết theo kiểu đó thực sự chỉ là người 'khá' ngu. Không nhất thiết phải biết hết tất cả những bộ phận đó. Chỉ cần biết có rễ và có lá là đủ. Bộ chúng ta muốn đếm số lá trên cây lắm sao? Nếu chúng ta nhìn vào một cái lá, chúng ta sẽ biết rõ về những lá khác của cây; đâu cần phải nhìn soi tất cả mọi chiếc lá.

Cũng giống như người. Nếu chúng ta hiểu biết về bản thân mình, chúng ta sẽ biết rõ về mọi người khác trên thế gian, đâu cần phải khám xem tất cả họ. Phật muốn chúng ta nhìn vào bản thân mình. Chúng ta ra sao, người ta cũng vậy thôi, cùng một nhân loại. (Đó là phương pháp quy nạp hay quy kết). Đều là những *sāmaññalakkhana*: những người có cùng những đặc tính như nhau. Tất cả mọi thứ tồn tại có điều kiện, đều do duyên hợp mà có, đều là hữu vi (*sankhāra*), mọi thứ đều chỉ là vậy.

Vậy, chúng ta tu tập sự định tâm (*samādhi*) để có năng lực dẹp bỏ những ô nhiễm trong tâm, để sản sinh ra sự hiểu biết và tầm nhìn, và để buông bỏ được cái thân năm uẩn (*khandha*). Nhiều lúc người ta bàn tán về thiền định (*samatha*). Nhiều chỗ chỉ bàn về thiền tuệ minh sát (*vipassanā*). Tôi thấy mấy chuyện này cứ lẫn lộn hoài. Ai tu thiền định thì luôn đề cao trạng thái định (*samādhi*). Nhưng định chỉ để làm cho cái tâm được tĩnh lặng để tâm có thể nhìn thấy những sự thật của sự sống mà chúng ta đã nói lúc nãy.

Nhiều hay nói như vậy: "Tôi không cần tu định nhiều. Cái chén này trước sau gì cũng bể. Tôi biết vậy là đủ rồi, đúng không? Biết nhiều đó có đủ tu không? Tôi không thành thực lắm trong việc tu định, nhưng tôi đủ hiểu biết để biết rằng cái chén phải hư bể một ngày nào đó trong tương lai. Dù tôi đã biết vậy và cố giữ nó cẩn thận, nhưng tôi biết không sớm thì muộn nó cũng hư bể, vì vậy khi nó bể tôi

không thấy khổ. Cách nhìn của tôi như vậy là đúng, phải không? Tôi không cần phải tu tập nhiều định *samādhi*, bởi tôi đã có đủ sự hiểu biết (về lẽ vô thường) như vậy. Các bạn tu định *samādhi* chỉ để phát triển loại hiểu biết đó. Sau khi ngồi thiền định nhiều, các bạn sẽ đạt đến cách nhìn đó. Nhưng tôi không cần thiền định nhiều, tôi đã hiểu biết chắc rằng trước sau gì cái chén cũng hư bể, đó là đường lối của mọi thứ".

Đây là câu hỏi dành cho những người tu như chúng ta. Thời bây giờ có nhiều sư thầy dạy những phương pháp tu thiền khác nhau. Điều đó có thể làm rối trí nhiều người tu. *Nhưng điểm chính yếu là tu làm sao để có khả năng nhận thấy sự thật, có khả năng nhìn thấy mọi sự đúng như chúng là, và nhờ đó có thể thoát khỏi nghi ngờ.*

Theo tôi thấy, một khi chúng ta có sự hiểu biết đúng đắn (chánh tri kiến), tâm sẽ nghe theo chỉ thị của ta. Chỉ thị của ta là gì? Chỉ thị của ta là lẽ vô-thường, là *anicca*, là biết mọi thứ đều là vô thường. Mọi sự sẽ ngừng lại ở đây khi chúng ta nhìn thấy rõ ràng, và đó chính là nguyên nhân giúp chúng ta buông bỏ. Rồi sau đó chúng ta để yên cho mọi thứ diễn ra theo lẽ tự nhiên của chúng. Nếu có sự gì xảy ra, chúng ta an trú trong sự bình tâm, buông xả; và khi có điều gì xảy đến, chúng ta quán xét: nó có làm ta khổ đau không? Ta có đang nắm giữ hay dính chấp vào nó không? Có gì trong đó không, thực sự đó là gì?. Đây là cách quán xét hỗ trợ và duy trì việc tu tập của chúng ta. Nếu các thầy tu tập đạt đến điểm này, tôi nghĩ mọi người trong chúng ta sẽ chứng ngộ sự bình yên đích thực.

Dù chúng ta có nói ta đang tu thiền quán minh sát (*vipassanā*) hay thiền định (*samatha*) gì gì thì việc tu phải dẫn đến điểm đó, nếu không thì không phải là tu thiền. Nhưng thời bây giờ nhiều người cứ bàn luận về những 'pháp môn' thiền theo đủ kiểu lý thuyết, họ càng nói càng làm cho mọi

thứ mập mờ và lẫn lộn. Chỉ có sự thật là chân đế (*saccadhamma*) là không mập mờ và lẫn lộn. Sự thật vẫn mãi là sự thật.

Do vậy, tôi nghĩ người tu nên tìm cách tu để tìm thấy nguồn-gốc của mọi sự, nhìn vào cách mọi sự khởi sự từ trong tâm. Chỉ cần làm vậy thôi, không cần tu đủ thứ.

Sinh, già, bệnh, chết: chỉ là vậy, nhưng đó là quy luật thế gian, quy luật bao trùm vũ trụ. Vậy nên nhìn thấy rõ sự thật đó và hiểu biết những sự thật đó. Nếu các thầy hiểu biết những lẽ thực đó, các thầy có khả năng buông bỏ. Được, mất, vinh, nhục, sướng, khổ, khen, chê (tám cảnh thế gian) – các thầy có thể buông bỏ chúng, bởi các thầy đã nhận biết chúng đích thực là gì.

Nếu chúng ta đạt đến chỗ "nhận biết sự thật" [chứng ngộ] thì chúng ta không còn phức tạp, không còn khó chịu hay chấp nê với mọi người, sống vui lòng với thức ăn chỗ ở và những thứ đạ m bạc giản dị; ăn nói chan hòa và không chấp nê trong hành động. Vì không còn khó khăn và phiền não nào nên chúng ta sống thư thái nhẹ nhàng. Ai tu thiền và chúng được cái tâm tĩnh lặng như vậy thì sẽ thấy như vậy, sẽ sống thư thái như vậy.

*Hiện giờ chúng ta đang cố gắng tu tập theo cách của Đức Phật và những thánh đệ tử của Phật.* Những người đó đã tu thành giác ngộ, nhưng họ vẫn không ngừng tu tập trong khi còn sống. Họ sống và làm vì lợi lạc của mình và lợi lạc của những người khác. Họ đã hoàn thành mọi việc tu hành, nhưng họ vẫn tiếp tục tu để tìm thấy phúc lành cho mình và cho mọi chúng sinh theo nhiều cách khác nhau. Tôi nghĩ chúng ta nên lấy họ làm gương mà noi theo tu tập. Tức là, dù đã tu thành những họ vẫn không tự mãn – đó là bản chất thâm căn của những bậc chân tu giác ngộ. Họ chẳng bao giờ lơ là nỗ lực. Nỗ lực là cách của họ, là thói quen tự nhiên của



họ. Đó là tính cách của những người tu thiền, những bậc samôn, tính cách của những người chân tu.

Chúng ta có thể ví điều đó với chuyện người giàu và người nghèo. Người giàu làm ăn rất siêng năng, họ siêng năng làm ăn hơn người nghèo. Người đã nghèo còn ít chịu siêng làm thì ít cơ hội được giàu. Người giàu có nhiều hiểu biết và kinh nghiệm về nhiều thứ, do vậy họ duy trì thói quen siêng năng trong tất cả mọi việc họ làm.

(Ở đây thiền sư nói về nghĩa thiện của người giàu làm việc, chứ không phải nói về những người tham lam cố làm đến chết vì sự tham lam ích kỷ. Nhiều người đã giàu và già những vẫn tiếp tục làm, bởi họ không muốn số đông nhiều người phụ thuộc bị mất việc hoặc không muốn sự nghiệp làm ăn có ích lợi cho cộng đồng và xã hội sẽ bị phá hủy. Họ vừa duy trì công việc cho số đông, vừa đóng góp cho xã hội ở địa phương vì nhiều lợi ích khác nhau).

Nếu nói về sự ngại nghỉ hay ngừng nghỉ, chúng ta có thể tìm thấy sự ngại nghỉ ngay trong việc tu tập. Một khi chúng ta đã tu tập để đạt đến mục tiêu, để thấy biết mục tiêu và thành một với mục tiêu, thì sự năng động siêng năng của chúng ta không cách nào làm thiệt hại gì cho ta cả. Khi chúng ta ngồi tu tập trong sự tĩnh tại thì đâu có gì là nguy hại. Trong mọi tình huống, chẳng có gì làm nguy hại chúng ta. Sự tu tập đã chín muồi đến hoàn thành và người tu đã đến được đích. Có thể bữa nay người tu đó không ngồi thiền nhập định, nhưng đâu có sao. Định (*samādhi*) đâu có nghĩa là chỉ là ngồi thiền. Định có thể có trong tất cả mọi tư thế. Nếu chúng ta thực sự tu tập trong mọi tư thế, chúng ta sẽ có định như vậy. Chẳng có gì có thể can thiệp. Nhiều người cứ nói kiểu "Bữa nay tâm tôi không được thông tỏ nên tôi không thể thiền", kiểu nói như vậy không nên nghe. Chúng ta không nên có những ý nghĩ kiểu đó; chúng ta không nên cảm giác

theo kiểu đó. Sự tu tập của chúng ta cần được tiến triển và cần được hoàn thành — đây mới là cách nghĩ đúng đắn và tích cực.

Không được nghi ngờ và rối trí, chúng ta dừng lại ngay điểm này và quán xét. Các thầy có thể nhìn vào chỗ này: quan điểm về cái 'ta' (ngã chấp), sự nghi ngờ, sự dính chấp vào các lễ nghi tập tục mê tín. [Ba gông cùm đầu tiên]. Giai đoạn đầu tu tập là phải cố thoát ra khỏi ba gông cùm này. Loại hiểu biết nào người tu cần đạt tới? Đó là loại tâm cần có để giải thoát. Hiện giờ loại hiểu biết đó của chúng ta ra sao? Chúng ta có đạt được loại hiểu biết đó chưa? Và nếu có thì có đến mức nào? Mỗi chúng ta là người duy nhất tự biết rõ về điều này; chúng ta phải tự mình hiểu biết cho mình. Ta là người tu cái tâm của ta, vậy còn ai biết rõ hơn chính ta?. Ngã chấp, mê tín và nghi ngờ: nếu chúng ta còn dính vào mấy thứ này, còn nghi ngờ ở đây, còn dò dẫm ở đây, thì cái "ý niệm về cái ta" vẫn còn ở đây. Nhưng chúng ta thường nghĩ, nếu không có cái 'ta', ai là 'người' ý thức mọi thứ và ai là 'người' tu?

Chỗ này khó tả, tất cả đều đi cùng với nhau. Chúng ta phải tu tập thực sự mới biết và thấy. Nếu chúng thấy biết rõ những thứ đó thông qua tiến trình tu tập, thì chúng ta sẽ sống một cách bình thường. Cũng giống như Phật và thánh nhân. Khi họ đã thấy biết sự thật của mọi gông cùm, họ sống bình thường như những chúng sinh phàm thường (*puthujjana*). Họ cũng dùng ngôn ngữ thông thường của chúng ta. Họ sống bình thường như chúng ta. Họ cũng dùng đủ thứ ngôn ngữ và quy ước. Họ chỉ khác chúng ta là họ không còn tạo tác những khổ đau trong tâm của họ nữa. Họ không còn khổ lụy. Đây là điểm khác biệt, họ vượt qua sự khổ đau, dập tắt khổ đau. Niết-bàn có nghĩa là "sự dập tắt". Dập tắt khổ, dập tắt nhiệt não và đau khổ, dập tắt nghi ngờ và bất an.

Không nên nghi ngờ về sự tu tập. Khi nào có nghi ngờ về điều gì, đừng nghi ngờ về sự nghi ngờ đó—hãy nhìn thẳng vào nó và dập tắt nó.

Ngay từ đầu, chúng ta tu tập để làm tĩnh diệu cái tâm. Việc này có thể khó làm. Các thầy phải tìm một cách thiền phù hợp với tính khí của mình. Có vậy thì mới dễ thiền tập và đạt định. Đúng là Đức Phật đã dạy chúng ta phải quay lại chính mình, tự nhận trách nhiệm và nhìn vào chính mình.

Quá nhiệt não là sân, giận, tức, hận. Còn quá mát mẻ là sợ hãi, khoái, mê đắm, mê ly. Quá nóng là thái cực hành khổ. Quá mát là quá theo khoái lạc. Chúng ta không cần nóng không cần quá mát theo nghĩa đó. Chỉ cần *biết rõ* nóng và mát. Chỉ cần *biết rõ* tất cả mọi thứ khởi sinh. Coi chúng có gây khổ đau cho ta không? Coi chúng ta có tạo dính chấp với chúng hay không?. Chẳng hạn như, giáo lý là: “sinh là khổ”: nó không chỉ có nghĩa là sinh rồi phải chết và tái sinh kiếp khác. Điều đó là hiển nhiên, nhưng hơi quá xa xôi. Sự khổ của sinh *đang* xảy ra ngay bây giờ. Giáo lý nói rằng sự trở-thành là nhân của (tái) sinh. Sự "trở thành" hay nghiệp hữu (*bhava*) là gì? Bất cứ thứ gì ta dính vào hoặc coi nó là cái gì thì đó là sự trở-thành. Khi ta nghĩ hay nhìn thứ gì là 'ta' hay 'của ta', là của 'ai'...thì đó là sự trở thành; bởi vì ta nhìn theo sự ngu mờ và ô nhiễm của chúng ta chứ thực ra những thứ đó chỉ là thứ quy ước, giả tạm và vô ngã mà thôi. Khi chúng ta chấp giữ thứ gì là 'ta' hay 'của ta', nhưng thực sự ta nhìn thấy tất cả chúng đều *đang* biến đổi, tâm ta sẽ bị lay động. Tâm bị lay động với những phản ứng tiêu cực và tích cực. Cái cảm nhận về cái 'ta' nếm trải sợ hãi và khổ chính là nhân tạo ra sự (tái) sinh. Khi còn sinh, còn tái sinh thì còn có khổ đi theo. Già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ. Từ sự sinh, tất cả khổ đau đi theo liền một dây.

Ngay bây giờ: chúng ta đang có sự trở-thành không? Chúng ta *đang* ý thức biết rõ về sự trở-thành đó hay không? Lấy ví dụ mấy cây trồng trong chùa này. Thầy trụ trì chùa này có thể nhận lãnh tái sinh thành sâu bọ trong các cây trồng trong chùa này nếu thầy ấy không ý thức biết chính mình là gì, nếu thầy ấy cứ cảm giác đây là chùa của mình thì thấy ấy đã tạo ra nhiều sự trở-thành hay nghiệp-hữu rồi. Sự dính tâm về cái chùa 'của ta' với những cây cối 'của ta' chính là con sâu đang sống trên các cây đó. Nếu có hàng ngàn cây thì thấy ấy sẽ tái sinh thành sâu hàng ngàn lần ngàn kiếp để được ở trên những cây cối 'của ta'. (Tâm tưởng ra sao thì tái sinh về đó). Đó chính là sự trở thành. Khi cây cối bị chặt hoặc bị nguy hại, những con sâu cũng bị ảnh hưởng; tâm lại bị lay động và lại trở thành và tái sinh cùng với sự bất an khổ sở. Rồi cứ liên tục luân hồi, hết kiếp này tới kiếp khác; mỗi lần sinh có khổ của sinh, có khổ của già, có khổ của bệnh, có khổ của chết... Các thầy có hiểu được đường lối trở-thành và tái-sinh là như vậy hay không?

Thôi không cần nói nhiều về những thứ trong nhà hay trong vườn cây 'của ta', mấy thứ đó vẫn còn hơi xa xôi. Hãy nhìn ngay vào ta đang ngồi đây *ngay bây giờ*. Chúng ta được cấu thành bởi năm tập hợp (uẩn) và bốn yếu tố đất, nước, khí, nhiệt (tứ đại). Những thứ hữu vi (do duyên hợp, *sankhāra*) này được thiết kế thành một cái 'ta'. Các thầy có nhìn thấy những thứ điều kiên (do duyên hợp, hữu vi, *sankhāra*) là thực hay giả tạm? Nếu các thầy không nhìn thấy sự thật của chúng thì ngay đó đã có sự trở thành; tức có sự yêu thích hay buồn rầu về tấm thân năm uẩn (*khandha*) đó, vì ta cứ coi chúng là cái 'ta' cố định; và do đó chúng ta nhận lấy sự sinh với tất cả khổ đi theo nó. *Sự tái sinh xảy ra ngay bây giờ, ngay trong giây khắc hiện tại này!*. Cái ly bị bể ngay bây giờ và chúng ta tiếc nuối ngay bây giờ. Cái ly không bể ngay bây giờ và chúng ta thấy vui ngay bây giờ. Đó là cách mọi sự trở-

thành xảy ra, xảy ra ngay khi chúng ta buồn hay ta vui mà không có trí tuệ kiểm soát nhận thức (tướng) của tâm. Con người chỉ đối mặt với sự tàn hoại. Các thầy đầu cần nhìn đâu xa mới hiểu điều này. Khi tập trung sự chú tâm vào ngay chỗ này, các thầy có thể biết ngay hiện tại có sự trở-thành nào hay không? Rồi nếu có sự trở thành đang diễn ra, các thầy có ý thức biết rõ về nó hay không? Các thầy có biết rõ về sự giả định và giả lập hay không? Các thầy có hiểu biết chúng là gì không?. Đó là gì? Đó chính là sự dính chấp: dính chấp chính là chỗ mấu chốt, chỗ gây sống còn, cho dù chúng ta có thực sự tin vào sự giả lập của cái 'ta' hay cái 'của ta' hay không. Sự dính chấp đó chính là con sâu, và chính đó là nhân tạo nên sự (tái) sinh.

Sự dính chấp nằm ở đâu? Dính chấp vào sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và tâm thức [sắc, thọ, tưởng, hành thức—năm uẩn], chúng ta dính theo sướng và khổ, và chúng ta bị u tối vô minh và nhận lãnh sự sinh. Điều đó [sự vô minh, sự trở thành, sự sinh] xảy ra ngay khi chúng ta có tiếp xúc thông qua các giác quan. Mắt nhìn những hình sắc và điều đó xảy ra ngay tức thời. Đó là chỗ Phật muốn chúng ta nhìn vào đó, nhận biết sự trở thành và sinh thành ngay khi chúng xảy ra thông qua các giác quan của chúng ta. Nếu chúng ta biết rõ về chúng, chúng ta có thể buông bỏ chúng, cả bên ngoài và bên trong, cả những giác quan bên trong và những đối tượng bên ngoài. Đó là điều có thể nhìn thấy ngay trong hiện tại. Đó [sự trở thành, sự sinh] không phải là thứ xảy ra sau khi chúng ta chết. Đó chính là mắt đang nhìn thấy hình sắc ngay bây giờ, tai đang nghe âm thanh ngay bây giờ, mũi đang ngửi mùi hương ngay bây giờ, lưỡi đang nếm mùi vị ngay bây giờ. Các thầy có đang dính sự sinh nào với chúng ngay bây giờ hay không?. Hãy tỉnh giác và nhận biết sự sinh ngay khi nó đang xảy ra bây giờ. Làm được như vậy thì tốt hơn.

Để làm được việc đó cần có trí tuệ để liên tục áp dụng sự chú tâm chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng. Rồi dần dần ta sẽ ý thức tỉnh giác về chính mình và biết rõ ta có đang đi dưới tiến trình trở-thành và sinh-thành [nghiệp hữu và tái sinh] hay không. Không cần phải đi hỏi thầy bói.

Tôi có một đạo hữu ở miền trung Thái Lan. Hồi xưa chúng tôi cùng sống tu với nhau, nhưng sau đó chúng tôi đi theo hướng khác nhau. Thầy ấy tu bốn nền tảng chánh niệm, tụng kinh, và giảng giải về kinh. Nhưng thầy ấy chưa dứt giặc hết những nghi ngờ của mình. Thầy ấy đến chào tôi và thưa rằng: "Thưa Thầy, tôi thật mừng khi gặp lại thầy!". Thấy thầy ấy hân hoan tôi mới hỏi thầy ấy tại sao. Thầy ấy kể thầy ấy đã đến ngôi đền chùa nào đó có nhiều người đến đó để coi bói tiên tri. Thầy ấy cảm bức tượng Phật và nói: "Nếu tôi đã chứng đạt đến trạng thái trong sạch vô nhiễm thì tôi có thể nâng bức tượng này lên. Nếu tôi chưa chứng đắc như vậy, tôi sẽ không thể nâng tượng này lên". Và thầy ấy đã nâng được bức tượng đó lên, điều đó làm thầy ấy sung sướng. Chỉ một hành động nhỏ như vậy, chẳng dựa vào cơ sở gì, nhưng điều đó cũng lớn lao với thầy ấy và khiến thầy ấy nghĩ mình đã thanh tịnh vô nhiễm. Vì vậy, thầy ấy đã cho khắc chữ lên bức tượng: "Tôi đã nâng được tượng Phật này và như vậy tôi đã chứng đắc trạng thái tinh khiết vô nhiễm".

Thực ra người tu hành theo giáo pháp chẳng ai làm như vậy. Thầy ấy không nhìn thấy chính mình chút nào. Thầy ấy chỉ lo nhìn bên ngoài và nhìn thấy mấy thứ bên ngoài làm bằng đá sỏi và xi-măng. Thầy ấy không nhìn thấy những ý hành và những động vọng trong tâm của mình *ngay trong giây phút hiện tại*. Khi sự thiền tập của chúng ta nhìn vào bên trong tâm thì chúng ta sẽ không có nghi ngờ. Đây là cách tôi nhìn thấy: sự tu tập của chúng ta có thể tốt, nhưng đâu ai có thể xác minh điều đó cho ta. Như phần sánh có mái

tháp mà chúng ta đang ngồi bên trong. Nó đã được xây dựng bởi một người mới học lớp 4. Người đó làm tuyệt vời, nhưng người đó chẳng có tên tuổi gì cả. Người đó không thể bảo đảm hay tự xác minh về mình, không thể tự chứng minh mình có trình độ như một kiến trúc sư có ăn học bài bản ở trường lớp, nhưng người ấy vẫn có thể xây tuyệt vời như vậy. Cái sự thật rất ráo hay chân đế (*saccadhamma*) cũng giống như vậy. Dù chúng ta không học hỏi nhiều kinh sách hay hiểu biết nhiều giảng luận, nhưng chúng ta vẫn có thể nhận biết sự khổ, nhận biết những nhân đưa đến khổ, và chúng ta có thể trừ bỏ chúng. Chúng ta không cần điều nghiên tra học hết các kinh sách và giảng luận. Chúng ta chỉ cần nhìn vào tâm của chúng ta, nhìn vào những vấn đề của tâm.

Đừng làm rối mù việc tu tập của mình, đừng tu kiểu búa xua. Đừng tạo ra một đồng nghi ngờ cho chính mình. Khi có nghi ngờ, kiểm soát nó bằng cách coi nó chỉ là như-nó-là, và buông bỏ nó ngay. Đúng thực vậy, nó chẳng là gì. Chúng ta tạo ra cái cảm giác như có cái gì đó, nhưng đích thực chẳng có gì cả--mọi thứ là vô chủ thể, mọi thứ không thực là 'cái gì' cả--mọi thứ đều vô ngã (*anattā*). Cái tâm nghi ngờ của chúng ta nghĩ rằng có cái gì đó, hình như có một chủ thể, một thực thể, hay một bản ngã (*attā*). Nếu cứ nghĩ vậy thì sự thiền tập sẽ bị khó, bởi người thiền cứ nghĩ mình tu để đắc đạt cái gì đó và trở thành cái gì đó. Hiện thời các thầy có đang thiền tập để đắc đạt và trở thành cái gì đó phải không? Đó có phải là cách đúng đắn không? Không, đó chỉ là biểu hiện của dục vọng (*tanhā*) mong cầu chúng đắc gì gì đó hoặc trở thành gì gì đó. Tu với tham vọng như vậy thì không có kết cục bằng trí tuệ.

Ở đây chúng ta đang nói về sự chấm-dứt, sự ngừng-diệt. Mọi thứ đều ngừng diệt nhờ vào sự hiểu biết, chứ không phải

ngừng diệt khi còn trạng thái vô minh. Nếu ta biết tu để có trí tuệ để ngừng diệt mọi thứ, và có thể tự mình chứng minh điều đó, thì người khác có nói ngã nói nghiêng ta vẫn không bị lãng tâm.

Vì vậy, các thầy đừng để mình lạc lối trong nghi ngờ. Đừng dính chấp theo những ý kiến quan điểm của mình. Cũng đừng dính chấp theo quan điểm ý kiến của người khác. Cứ trụ ở giữa, cứ trung dung theo trung đạo, trí tuệ sẽ khởi sinh ngay đó...một cách đúng đắn và trọn vẹn. Tôi thường lấy ví dụ về sự dính chấp của chúng ta ở nơi ở. Ví dụ, có mái nhà và nền nhà, có lầu trên và lầu dưới. Khi ta bước xuống, ta thấy lầu dưới. Khi ta đi lên, ta thấy lầu trên. Còn khoảng không ở giữa ta không thấy. Điều đó có nghĩa là không nhìn thấy Niết-bàn.

Chúng ta nhìn thấy hình sắc 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 chỗ trống không vẫn có ở đó, cho dù ai có đi xuống hay đi lên. Chân pháp (*saccadhamma*) giống như chỗ đó, nó không đi đâu cả, không biến đổi gì cả. Khi chúng ta nói “*không trở thành*” thì đó là chỗ khoảng không ở giữa, nó không bị đánh dấu hay nhận dạng bằng bất cứ quy ước gì, không phải cái thấp cái cao. không phải lầu trên lầu dưới. Nó là không thể tả được.

Ví dụ, thời bây giờ có ít nhiều thanh niên quan tâm đến Phật Pháp muốn biết Niết-bàn là gì. Nó giống thứ gì?. Nhưng nếu các thầy chỉ họ đó là chỗ “không có sự trở thành”, thì họ không muốn đi đến đó đâu. Họ bước lui lại liền. Niết-bàn đó là chỗ ngừng diệt, đó là sự bình an, nhưng



họ muốn biết ở đó họ sẽ sống ra sao, ăn cái gì và vui sướng cái gì ở chỗ đó. Người đời cứ vậy đó, bởi vậy nên chẳng bao giờ có sự kết thúc. Những câu hỏi thực sự đối với những ai muốn tìm hiểu sự thật là những câu hỏi về cách tu tập.

Có một du sĩ (*ājīvaka*) đến gặp Phật. Ông ta hỏi Phật: "Ai là thầy của ngài?". Phật trả lời: "Tôi giác ngộ bằng nỗ lực tự thân. Tôi không có thầy nào hết". Nhưng câu trả lời đó là ngoài tầm hiểu biết của vị du sĩ đó, nên ông không tin Phật và lắc đầu bỏ đi. Câu trả lời quá thẳng thắn. Tâm của người ta lúc đó còn đang trôi giạt đủ nẻo. Ngay cả vị ấy có hỏi cả ngày cả đêm thì cũng không cách nào vị ấy hiểu. Tâm của bậc giác ngộ thì bất động, tâm của người thường thì luôn động vọng, làm sao hiểu được. *Chúng ta chỉ có thể tu dưỡng trí tuệ và loại bỏ những nghi ngờ bằng cách tu tập, không còn cách nào khác!*

Chúng ta có nên lắng nghe Giáo Pháp hay không? Có, nhưng sau khi nghe chúng ta phải đưa sự hiểu biết vào thực hành tu tập. Nhưng điều đó cũng không có nghĩa là ta phải y theo sư phụ hay người nào dạy ta; mà ta phải chú tâm theo sự trải nghiệm và sự tỉnh giác khởi sinh ngay khi ta đưa giáo lý vào thực hành. Ví dụ chỗ này, chúng ta cảm thấy "Tôi thích thứ này. Tôi thích làm theo cách này!". Nhưng Giáo Pháp không cho phép sự tham thích và dính mắc. Nếu chúng ta đã thực sự y cứ theo Giáo Pháp thì chúng ta biết buông bỏ những đối tượng hấp dẫn ta đi ngược với Giáo Pháp. Đó là chỗ dụng công của sự hiểu biết. Sự hiểu biết làm việc ngay chỗ đó.

Nói đến đây cũng nhiều rồi - có lẽ các thầy cũng đã mệt. Có thầy nào muốn hỏi gì không?. Ừ, có lẽ là có... Các thầy chắc cũng có sự tỉnh giác để buông bỏ. Mọi thứ trôi chảy qua và các thầy biết buông bỏ, không nắm giữ thứ gì; nhưng không có nghĩa là bỏ mặc chúng đi qua một cách ngu

mờ và vô minh, mà phải nhìn thấy rõ mọi thứ đang diễn ra và trôi qua. Phải có đủ sự chú tâm chánh niệm. Tất cả mọi thứ tôi nói với các thầy đều chỉ đến một điều, đó là phải có sự chánh niệm để phòng hộ chính mình mọi lúc mọi nơi. Có nghĩa là tu tập bằng trí tuệ, không phải bằng sự ngu si. Rồi chúng ta sẽ đạt đến sự hiểu biết đích thực, khi trí tuệ càng sâu đậm và càng lúc càng gia tăng.

## 91

## Giáo Pháp Đi Đến Trời Tây

<sup>57</sup>**Hỏi:** 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...).<sup>58</sup>

**Ajahn Chah:** 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.

---

<sup>57</sup> [Giảng cho một số sư thầy và Phật tử ở Anh Quốc]

<sup>58</sup> (Một phần vấn đáp này có ghi trong bài giảng thứ 22, Quyển I, của bộ sách này).

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 thiền 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 tốt 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 rất cuộc sẽ chẳng có *cây Bồ-Đề* nào cả.

Đó là đang nói về chân lý tuyệt đối (*paramatthadhamma*). Vì vậy trong trường hợp đó, chúng ta cũng cố được ngồi dưới gốc *cây Bồ-Đề*. Điều đó quá tốt—để sau này chúng ta có thể thành vị Phật. Điều đó không có gì để tranh cãi. Khi một người nói Phật đang thiền theo kiểu nào đó dưới gốc *Bồ-Đề*, người khác cãi lại "Không, không phải", thì chúng ta cũng đâu cần xía vào. Chúng ta đang nhắm đến sự thật tốt cùng, có nghĩa là chúng ta đang ngồi với sự tỉnh giác trọn vẹn. Sự thật tốt cùng bao trùm mọi thứ. Dù đang ngồi dưới gốc *cây Bồ-Đề* hay đang làm gì trong tư thế nào, điều đó không thành vấn đề. Mấy người bày phân tích này nọ cho có vẻ trí thức thôi. Người này cho là vậy, người kia nói khác. Ai cũng có cách nhìn riêng của mình, chúng ta không cần xía hay cãi với mấy lời nhận định đó.

Phật niết-bàn ở chỗ nào? Niết-bàn có nghĩa là ngừng diệt hết, không còn gì, dứt sạch. Sự dứt sạch có được nhờ sự hiểu biết - đó là sự hiểu biết về cách mọi sự đúng như chúng thực là. Đó là cách mọi sự (trong tâm) đi đến ngừng diệt, và đó chính là sự thật tuyệt đối (*paramatthadhamma*). Có nhiều cách giảng giải, tùy theo mức độ quy ước và mức độ giải thoát. Thông thường vẫn có những sự thật, nhưng đó là sự thật tương đối theo quy ước, khác với sự thật tuyệt đối. Ví dụ khi ta nói anh là một 'người' thì đó chỉ là quy ước. Phật nói đó không phải vậy, đó không phải là một 'người' hay một

‘cái gì cố định’ cả, đó chỉ là một đồng năm uẩn kết hợp giả tạm. Do vậy chúng ta cần phải tóm lược những cách nói khác nhau theo mức độ quy ước và mức độ giải thoát khác nhau.

Chúng giải thích như vậy: trước kia chúng ta là một đứa trẻ con. Giờ chúng ta là người lớn. Vậy ta là cùng một người với đứa trẻ trước kia hay người lớn trước đây không? Nếu cùng là một đứa trẻ đó, vậy sao bây giờ trở thành người già? Con người mới hiện tại là từ người nào ra? Chúng ta cứ nói về người mới, người cũ, người trẻ, người già, nhưng cách nói đó chẳng đi đến đâu. Đó chỉ là cách giải thích trong giới hạn của các ngôn ngữ và quy ước mà thôi. Theo quy ước thì hề có gì ‘to’ thì có ‘nhỏ’. Có nhỏ là có to, chúng ta luôn dùng sự so sánh đối đãi để miêu tả về sự thật. Chúng ta có thể nói về sự to và nhỏ, già và trẻ nhưng thực sự chẳng có thứ nào như vậy theo nghĩa tuyệt đối. Thực ra chúng ta không thể nào nói ai hay thứ gì là to hay nhỏ. Bậc thánh trí không chấp nhận cách mô tả đó là thực. Nhưng người phàm nghe thánh nhân nói vậy thì không chấp nhận, bởi người phàm đang dính theo những khái niệm to và nhỏ, già và trẻ... rồi.

Chúng ta trồng một chồi cay và quan sát nó. Sau một năm nó cao một thước. Sau một năm nữa nó cao hai thước. Nó là cùng một cây đậu hay là cây khác? Nếu là cây khác, tại sao nó lớn lên từ cây nhỏ ban đầu kia mà? Theo cách nhìn của bậc giác ngộ thì không có cây cũ và cây mới, không có cây nhỏ và cây lớn. Một người nhìn cái cây và nghĩ nó cao. Người khác nói nó không cao. Nhưng đâu có cái chuẩn ‘cao’ nào tồn tại độc lập một mình. (Cao hay thấp, lớn hay nhỏ, chỉ là do cách so sánh theo quy ước của người đời mà thôi). Do vậy chúng ta đâu thể thực sự nói người này nhỏ, người này lớn, người kia trẻ, người nọ già. Nếu chúng ta hiểu ra sự thật thì mọi sự chấm dứt ngay đây, và mọi vấn đề nghi ngờ đều được chấm dứt. Chúng ta đâu cần bị dính vào những nút

thất do quy ước phân biệt tạo ra. Mọi thứ chỉ là quy ước, khi nào chúng ta nhìn thấy sự thật tuyệt đối thì ta sẽ thấy sự thật do quy ước. Bởi vậy ngay bây giờ chúng ta cũng đâu cần phải nghi ngờ gì về sự tu tập và kết quả tu tập. Tu khi nào chúng ta đến được sự thật thì ta sẽ tự nhìn thấy.

Tôi biết xưa nay nhiều người vẫn giết vật để tế thần. Người thường thì giết vịt, giết gà, heo, bò để cúng tế cho những vị thần linh, họ nghĩ làm vậy sẽ làm vui lòng các thần linh. Đó là cách hiểu sai lạc, đó là tà kiến. Họ nghĩ giết vật cúng thần là có nhiều công đức, nhưng thực ra là hoàn toàn ngược lại: họ đang tạo nhiều nghiệp ác. Nhiều người nhìn những tập tục đó như chuyện thường tình. Quý vị có để ý không? Tôi sợ người Thái càng ngày càng trở thành những người giết vật cúng bái như vậy. Họ không biết điều tra suy xét về sự thật.

**Hỏi:** Sư đang nói về chữ *vīmamsā* phải không?

**Ajahn Chah:** Đúng, *vīmamsā* là điều tra suy xét. Có nghĩa là tìm hiểu về nhân và quả.

**Hỏi:** Giáo lý còn nói về ba điều khác là ý muốn được toại nguyện (*chanda*), năng lượng tinh tấn (*virīya*), và tâm thức (*citta*). Ba điều này cộng với sự điều tra (*vīmamsā*) tạo nên bốn cơ sở để thành tựu (*iddhipāda*) trong tu tập.

**Ajahn Chah:** Ý muốn được mãn nguyện là sự mãn nguyện với điều đúng đắn? Cách dùng sự mãn nguyện đó là đúng hay không? Sự điều tra suy xét (*vīmamsā*) phải có mặt trong các yếu tố kia.

**Question:** Tâm thức (*citta*) và sự điều tra (*vīmamsā*) là khác nhau?

**Ajahn Chah:** *Vīmamsā* là điều tra, tìm hiểu. Nó có nghĩa là sự khéo léo hay trí khôn. Đó là một yếu tố của tâm. Quý vị có thể nói ý chí được toại nguyện (*chanda*) là tâm, sự nỗ lực

tinh tấn (*virīya*) là tâm, tâm thức (*citta*) là tâm, sự điều tra (*vīmaṃsā*) là tâm. Chúng là tất cả mọi mặt của tâm, tất cả chúng đều có thể gọi tắt là 'tâm', nhưng ở đây chúng được phân biệt riêng để làm rõ các yếu tố khác nhau của tâm. Nếu chỉ có ý chí được toại nguyện thì chưa chắc ta hiểu biết điều gì là đúng hay sai. Cái chúng ta hay gọi là tâm có đúng là cái tâm thiệt hay không? Phải có yếu tố điều tra suy xét (*vīmaṃsā*) thì mới nhận thức đúng lẽ thực của mọi sự. Việc điều tra các yếu tố khác với sự nhận thức khôn khéo thì sự tu tập của chúng ta sẽ đi đúng đắn và chúng ta sẽ có thể nhìn thấy Giáo Pháp.

Nhưng giáo lý suông chẳng mang lại nhiều ích lợi gì nếu chúng ta không thiền tập. Chúng ta đâu thực sự tự thân thấy biết cái gì là cái gì. Những yếu tố nói trên luôn luôn có trong tâm của những người tu tập thực thụ. Nhờ đó nên thậm chí lúc họ bị lạc đường sai lối, họ sẽ tỉnh giác biết rõ điều đó và có khả năng chỉnh sửa nó. Nhờ đó con đường đạo của họ được liên tục đúng đắn.

Người ta nhìn vào quý vị và cảm nhận cách sống của quý vị, sự quan tâm Giáo Pháp của quý vị, có người không nói gì. Có người thì nói rằng nếu quý vị muốn tu quý vị phải nên xuất gia thành tăng hay ni. Thực ra việc xuất gia vô chùa không phải là điểm mấu chốt quan trọng. Điều quan trọng là cách tu của mình. Như đã nói nhiều lần, mỗi người phải tự làm chứng nhân cho chính mình. Đừng lấy người khác chứng minh cho mình. Có nghĩa là ta phải tự tu học để tự tin tưởng vào chính mình. Vậy mới không bị thiệt hại trong tu tập. Có người nghĩ quý vị điên khùng đi đi làm những việc tu hành, chúng ta không cần để ý mấy người đó. Họ chẳng biết Giáo Pháp là gì hết.

Lời nói của người khác không đo lường sự tu tập của mình. Và người giác ngộ Giáo Pháp là nhờ tự thân tu tập

đúng đắn chứ không phải nhờ vào lời nói của người ngoài. Ý tôi ở đây là Giáo Pháp đích thực. Những giáo lý do người khác hay sư phụ nói chỉ là sự chỉ đường, đó không phải là sự hiểu biết thực sự. Khi người tu gặp được Giáo Pháp, họ giác ngộ nó một cách đặc biệt ngay bên trong tâm của họ. Do đó Phật đã nói: "Như Lai chỉ là người chỉ đường". (Còn mỗi người phải tự mình tu tập để tự mình giác ngộ ngay trong tâm mình). Khi có ai xuất gia đến chùa thọ giới, tôi hay nói với họ: "Trách nhiệm của chúng tôi chỉ gồm có phần này: thầy giáo thọ (*ācariya*) đã tụng phần kinh. Tôi đã hợp thức hóa sự Xuất Gia cho quý vị, quý vị đọc lời thệ nguyện. Vậy là xong. Phần còn lại là của quý vị, quý vị phải tự mình tu tập một cách đúng đắn".

Những giáo lý có thể rất sâu sắc, nhưng người nghe có thể không hiểu. Nhưng không sao. Đừng bị rối trí về sự sâu sắc của giáo lý hay vì thiếu hiểu biết giáo lý. Cứ thực hành tu tập một cách tận tâm và ta có thể đi thẳng đến sự hiểu biết đích thực – nó sẽ dẫn quý vị đến đúng nơi mà giáo lý hay chỉ tới. Đừng dựa vào những nhận thức của người khác. Quý vị đã nghe chuyện những người mù sờ voi chưa? Để tôi nói sơ lại.

Ví như có một con voi và một hàng người mù đang cố mô tả về con voi. Người sờ trụng chân thì nói con voi giống như cột nhà. Người sờ tai voi thì nói voi giống cái quạt. Người sờ trụng đuôi thì nói không phải giống cái quạt, nó giống cây chổi. Người sờ trụng vai voi thì lại tả khác đi.

Cứ như vậy. Không có kết luận chung, không bao giờ hết tranh cãi. Mỗi người chạm tay vào một chỗ của voi và có nhận định khác hẳn người khác. Nhưng thực ra đó chỉ là một con voi. Ví dụ này giống trong việc tu tập. Với một ít kinh nghiệm và hiểu biết, ta có một ít ý tưởng nông cạn. Quý vị có thể đi gặp hết thầy này đến thầy khác để được giảng giải,



quý vị cứ đi tìm hiểu coi mấy ông thầy chỉ cách đúng hay sai, rồi so sánh lời dạy của thầy này với lời dạy của thầy khác. Một số tu sĩ cứ mang bình bát và ô dù đi hết vùng này đến vùng khác để tìm học những sư thầy khác nhau. Họ cứ phán đoán về thầy này thầy nọ, so sánh cách tu này cách tu nọ, cho nên khi ngồi xuống thiền họ bị rối trí, không biết đâu là đúng là sai. "Ông thầy này dạy vậy, ông thầy kia dạy vậy. Huynh này chỉ vậy, huynh kia chỉ khác. Đường như cách tu của họ luôn khác nhau. Không ai giống ai". Cứ nghĩ suy như vậy thì dẫn đến đủ thứ nghi ngờ.

Khi nghe đồn về các ông sư giỏi thuộc nhiều nhánh phái, quý vị tìm đến học ở các sư Thái Lan, sư Thiên tông, sư nhánh khác. Theo tôi thấy quý vị đã học đủ giáo lý rồi, nhưng ai cũng có tật muốn nghe thêm nữa, nghe nhiều giáo lý từ nhiều thầy, nghe xong đem so sánh và cuối cùng dẫn đến nghi ngờ. Càng học nhiều thầy thì càng thêm rối mù. Chuyện thời Phật có một du sĩ cũng dính kẹt trong tình cảnh này. Ông ta đi tìm học từ nhiều đạo sĩ đại sư khác nhau. Ông ta muốn học thiền nhưng càng học ông càng rối trí. Cuối cùng ông tới gặp Phật và trình bày sự khổ tâm của ông cho Phật nghe.

Phật chỉ cho ông: "Nếu làm như cách ông đang làm thì không bao giờ hết nghi ngờ. Ngay bây giờ, hãy dẹp bỏ quá khứ; dẹp bỏ mọi thứ ông đã làm hoặc chưa làm, dù đúng hay sai cũng dẹp bỏ hết".

"Tương lai còn chưa tới. Đừng suy nghĩ phỏng đoán về nó. Hãy dẹp bỏ tất cả mọi ý nghĩ phiền nhiễu đó—đó chỉ là sự nghĩ mà thôi.

"Dẹp bỏ quá khứ và tương lai, nhìn ngay vào hiện tại. Có thể ông biết rành những lời dạy được nói bởi nhiều sư thầy, nhưng ông chưa biết gì về cái tâm của mình. Khoảng khắc hiện tại là trống rỗng; chỉ cần nhìn vào sự khởi sinh và

biến diệt của các hành tạo tác (*sankhārā*). Nhìn thấy chúng ta vô thường, khổ, và vô ngã. Nhìn thấy chúng đúng như chúng thực là. Rồi ông sẽ không còn bận tâm với quá khứ hay tương lai. Ông sẽ hiểu biết rõ ràng quá khứ là đã qua và tương lai thì chưa tới. Quán xét trong khoảng khắc hiện tại, ông sẽ nhận thấy hiện tại chính là kết quả của quá khứ. Những kết quả của những hành động quá khứ được nhìn thấy trong hiện tại.

"Tương lai còn chưa tới. Thứ gì khởi sinh trong tương lai sẽ biến diệt trong tương lai; bây giờ đâu cần phải bận tâm về nó. Vậy hãy nhìn kỹ vào hiện tại. Hiện tại chính là nhân của tương lai. Nếu ông muốn có tương lai tốt lành, hãy tạo tốt lành trong hiện tại, tăng cường ý thức tỉnh giác vào điều mình *đang* làm ngay trong hiện tại. Tương lai là kết quả của điều đó. Quá khứ là nhân và tương lai là quả của hiện tại.

"Nếu biết rõ hiện tại, một người có thể hiểu biết quá khứ và tương lai. Rồi người đó có thể buông bỏ quá khứ và tương lai, người đó biết rõ rằng quá khứ và tương lai *đang* tích tụ ngay trong hiện tại".

Sau khi hiểu lời dạy đó, vị du sĩ đã quyết tâm tu tập theo cách Phật đã chỉ, buông bỏ tất cả. Càng ngày ông càng nhìn thấy rõ, ông chứng ngộ nhiều loại hiểu biết, nhìn thấy trật tự tự nhiên của mọi thứ bằng chính trí tuệ của mình. Sự nghi ngờ của ông cũng hết. Ông buông bỏ quá khứ và tương lai, nhờ đó mọi thứ hiện tiền ngay trong hiện tại. Đây chính là một pháp (*eko dhammo*), một Giáo Pháp. Sau đó ông đâu cần phải mang bình bát lên núi hay vô rừng để đi tìm sự hiểu biết. Nếu có đi đâu ông cũng đi một cách tự nhiên, không phải đi vì mong cầu hay tham muốn. Nếu có ở đâu ông cũng ở một cách tự nhiên, không phải ở vì tham muốn hay mong cầu.

Tu tập theo cách như vậy, ông ấy không còn nghi ngờ nữa. Chỉ cần tu một pháp như vậy, không cần thêm hay bớt gì. Về sau, ông ấy sống trong bình an, không còn lo lắng bận tâm về quá khứ hay tương lai. Đây chính là cách Phật đã chỉ.

Nhưng không phải chỉ người xưa mới tu được vậy. Giờ nếu chúng ta tu tập đúng đắn thì chúng ta cũng có thể đạt đến giác ngộ như vậy. Chúng ta có thể hiểu biết quá khứ và tương lai, bởi chúng đều tích tụ về một điểm là hiện tại, chúng có mặt ngay trong thời khắc hiện tại. Nếu nhìn quá khứ chúng ta không biết nó. Nếu nhìn về tương lai chúng ta không biết nó, bởi đó không phải là nơi của sự thật; sự thật đang có mặt ngay đây, ngay trong hiện tại.

Vì vậy nên Phật mới nói Phật giác ngộ bằng nỗ lực tự thân chứ không phải do nhờ thầy. Phật không có thầy, quý vị đã nghe chuyện này chưa? Có một du sĩ khác cứ tới gặp Phật hỏi đủ câu hỏi về nhiều vấn đề cao xa, trong đó ông có hỏi Phật ai là thầy của Phật. Phật trả lời: "Ta không có thầy. Ta đạt giác ngộ bằng nỗ lực của chính mình". Nhưng vị du sĩ đó lắc đầu và bỏ đi, ông ấy không tin. Ông nghĩ Phật bịa chuyện nên ông không tin lời Phật nói. Ông cứ nghĩ theo kiểu 'không thầy đổ ai làm nên'. Vậy đó.

Tôi muốn nói như vậy: Quý vị học một vị thầy tâm linh và vị thầy đó nói quý vị phải dẹp bỏ tham và sân. Vị thầy nói tham và sân là gốc nguy hại và ta cần phải trừ bỏ chúng. Rồi quý vị nghe và thực hành tu theo hướng đó. Nhưng sự trừ bỏ tham sân không phải xảy ra nhờ ông thầy đó nói; việc trừ bỏ tham sân chỉ có thể xảy ra nếu ta tự mình thực tâm thực hiện và tu tập. Chỉ bằng cách tu tập ta mới có thể chứng ngộ điều gì cho chính mình. Ta nhìn thấy tham trong tâm và trừ bỏ nó. Ta nhìn thấy sân trong tâm và trừ bỏ nó. Vị thầy kia không trừ bỏ tính tham tính sân trong tâm của ta. Vị ấy chỉ nói ta nên trừ bỏ chúng, lời nói đó chỉ là hướng dẫn, còn bản

thân ta ta phải tự thực hiện thì mới trừ bỏ được chúng, bởi chúng nằm ngay trong tâm của ta. Tự mình tu và tự mình chúng. Tự mình hiểu biết mọi thứ cho chính mình.

Giống như Phật bắt được chúng ta và mang chúng ta ra đầu đường và nói: "Đây là con đường—giờ bạn phải tự mình bước đi". Phật không giúp chúng ta bước đi. Chúng ta phải tự bước đi. Khi chúng ta đi trên con đường đạo và tu tập theo Giáo Pháp, chúng ta sẽ gặp được Giáo Pháp đích thực ở đó; Giáo Pháp là vượt trên những gì mà vị thầy hay ai có thể giải thích cho ta. Vậy đó, một người chỉ được giác ngộ bởi chính mình, tự mình hiểu biết quá khứ, tương lai và hiện tại, hiểu biết nhân và quả. Lúc đó không còn nghi ngờ gì.

Chúng ta đang nói về sự từ bỏ và tu dưỡng, sự buông bỏ và phát triển. Nhưng khi đã đạt tới đạo quả thì không cần phải thêm hay bớt gì nữa. Phật đã chỉ đó là chỗ chúng ta cần đi tới: đây chính là đích-tới, nhưng mọi người cứ muốn đi nữa, mọi người không muốn dừng lại chỗ này. Sự nghi ngờ và dính chấp tiếp tục thúc đẩy họ đi nữa, tiếp tục làm họ ngu si và không để họ ngừng lại ngay chỗ này. Do vậy khi một người đã tới đích, nhưng những người khác còn ở chỗ khác thì họ đâu hiểu được những gì người đang ở đích nói gì. Họ có thể hiểu biết dựa vào chữ nghĩa trí thức, nhưng họ vẫn chưa có sự hiểu biết thực về sự thật. Sự hiểu biết thực sự bằng chính cái tâm mới là sự giác ngộ.

Về kỹ thuật, khi chúng ta nói về tu tập thì chúng ta đang nói về sự nhập vào và sự bỏ đi. Nhập vào những thứ tích cực và bỏ đi những thứ tiêu cực. Dưỡng tốt bỏ xấu. Nhưng đến sau cùng thì cũng nên bỏ hết mọi thứ tốt xấu luôn. Có hai loại người tu tập ở hai giai đoạn. Loại thứ nhất là người còn đang tu học hay học nhân (*sekha puggala*), họ còn tu tập để dưỡng tốt bỏ xấu trong tâm. Loại thứ hai là những người không còn tu học ở giai đoạn một đó nữa, được

gọi là vô học nhân, không còn học tu gì nữa (*asekha puggala*), họ không còn phải tu gì nữa, họ đã chứng ngộ, họ đã đi tới nơi ngừng lại. Chỗ này đang nói về cái tâm: khi tâm đã đạt tới sự giác ngộ hoàn toàn, người tu không còn phải tu tập gì nữa. Tại sao? Tại vì người đó không còn dùng những qui ước về giáo lý và thực hành nữa. (Họ không cần phải tu học theo những giáo lý được ghi lại trong kinh điển hay được nói bởi các vị thầy bằng những quy ước và ngôn ngữ thế tục. Họ không còn tư duy bằng quy ước và ngôn ngữ thế tục nữa). Đó là trạng thái của người tu đã từ bỏ tất cả mọi ô nhiễm trong tâm.

Người học nhân (*sekha*) phải tu tập từng bước theo con đường đạo, từ trình độ thấp lên cao. Khi họ hoàn thành con đường tu, họ được gọi là vô học nhân (*asekha*), tức không còn tu tập gì nữa, bởi mọi thứ đều đã xong. Mọi việc tu tập đã hoàn thành. Nghi ngờ đã chấm dứt. Không còn phẩm hạnh nào cần phải tu dưỡng thêm. Không còn ô nhiễm nào cần phải trừ bỏ. Những người như vậy sống trong bình an. Tốt xấu, thiện ác không còn tác động họ nữa; họ bất lay chuyển cho dù gặp phải điều gì tác động.<sup>59</sup> Đây đang chỉ về trạng thái của một cái tâm trống rỗng. Giờ nghe đến chỗ tâm trống rỗng quý vị càng thấy khó hiểu phải không.

Quý vị không hiểu gì chỗ này. Quý vị thắc mắc: "Nếu tâm tôi trống rỗng thì làm sao tôi đi được?". Chính xác tâm là trống rỗng. Quý vị thắc mắc: "Nếu tâm trống rỗng làm sao tôi biết ăn uống? Làm sao tôi muốn ăn uống nếu tâm trí trống rỗng?". Nếu cứ nói theo kiểu này thì chỉ tốn thời gian vô ích khi người ta không thực sự tu tập. Không tu tập thực sự thì đâu hiểu được chỗ này.

---

<sup>59</sup> (Chỗ này được ghi trong một phần của bài giảng số 40, Quyển I của bộ sách này).

Người miêu tả trạng thái tâm như vậy là người chỉ muốn gợi ý để chúng ta cảm nhận ít nhiều, và điều đó có thể giúp dẫn dắt chúng ta hiểu được sự thật. Ví dụ, các hành vi tạo tác (*sankhārā*) mà chúng ta đã tích lũy và mang theo kể từ lúc mới sinh ra đến tận bây giờ, theo Đức Phật thì chúng không thực sự là ‘ta’ hay ‘của ta’. Tại sao Phật nói như vậy? Bởi đâu còn cách nào để miêu tả chính xác về sự thật. Phật giảng giải theo cách đó để mọi người có thể nhận thức được phần nào về sự thật, nhờ đó họ có thể tu tập đạt đến trí tuệ. Về điều này chúng ta cần phải quán xét một cách kỹ càng mới nhìn thấy.

Nhiều người nghe câu nói "Chẳng có gì là của ta" thì họ nghĩ mình nên quẳng bỏ mọi thứ mình đang có. Nếu chỉ hiểu nông cạn thì mọi người sẽ tiếp tục tranh luận chỗ phương tiện này là gì và làm sao để vận dụng nó. "Đây không phải là cái ta" — câu này không có nghĩa là chúng ta nên kết liễu sự sống của mình hay quẳng bỏ hết mọi tài sản của cái. *Chỗ này có nghĩa là chúng ta nên từ bỏ tất cả mọi ràng buộc dính chấp*. Có hai mức độ sự thật, sự thật do quy ước (tục đế) và sự thật tuyệt đối (chân đế): đó là sự giả định và sự giải thoát. Ở mức độ quy ước, ông A, bà B, anh C, và vân vân. Chúng ta dùng những giả định để thuận tiện cho việc giao tiếp trong đời sống. Phật không dạy chúng ta không nên dùng những quy ước đó, nhưng Phật dạy chúng ta không nên dính chấp vào những quy ước giả định đó. Chúng ta phải nhìn thấy những quy ước đó chỉ là giả định, chỉ là trống rỗng; chúng không là cái gì cả, chỉ là do chúng ta giả định mà có.

Chỗ này hơi khó nói, khó hiểu.

Những người tu tập như chúng ta phải dựa vào sự tu tập và đạt đến sự hiểu biết thông qua sự tu tập. Nếu chúng ta muốn đạt sự hiểu biết và tri kiến từ việc học kinh sách và nhờ người khác dạy thì chúng ta sẽ chẳng bao giờ thực sự

hiểu biết về sự thật. Sự thật là thứ ta có thể thấy và biết bằng cách tự thân tu tập. Phải quay lại nhìn vào bên trong. Nhìn vào bên trong để hiểu biết chính mình. Đừng cứ nhìn ra bên ngoài. Ai cũng cũng biết là đừng nhìn ra bên ngoài, nhưng khi nói về tu tập mọi người liên bàn cãi đúng sai đủ chuyện, chẳng ai lo hướng vào bên trong chính mình. Tâm họ lúc nào cũng sẵn sàng tranh biện, bởi vì họ đã lỡ học lý thuyết và muốn gán lý thuyết vào thực hành theo cách họ đã học và dính chấp theo một phía. Vậy đó, họ chỉ nghĩ suy và hiểu biết theo lý thuyết mà họ đã học được, họ chưa nhận thấy sự thật bằng việc tự thân tu tập.

Quý vị có để ý mấy người Thái chúng ta gặp bữa trước không? Họ cứ hỏi những câu hỏi chẳng liên quan gì, ví dụ như "Tại sao các tăng ăn cơm từ bình bát vậy?". Tôi nghĩ rằng họ còn quá xa mới hiểu biết về giáo pháp. Họ đã học rất nhiều kiến thức hiện đại nên tôi rất khó nói cho họ hiểu. Nên tôi để cho một sư người Mỹ nói chuyện với họ. Có lẽ họ thích nghe vị sư ngoại quốc đó giải thích hơn là tôi. Ngày nay người Thái rất lo là với Phật Pháp nên họ không biết được tại sao các tăng ni tu thiền ăn cơm trực tiếp từ bình bát khát thực. Tại sao tôi nói vậy? Vì họ đâu có đi học giáo lý ngày nào, nếu họ có học ít nhiều giáo lý thì hẳn họ đã biết tại sao các tăng ni ăn cơm trực tiếp từ bình bát. Họ học nhiều thứ kiến thức hiện đại nhưng họ không học giáo lý nhà Phật, nên họ không biết. Cũng như tôi, tôi phải thừa nhận tôi không biết tí gì về kiến thức hiện đại của họ, bởi tôi không học nó. Các tăng người Âu Mỹ đã học về Phật Pháp nên họ có thể giải thích cho những người Thái đó nghe.

Thời bây giờ người Thái càng ít quan tâm đến Phật Pháp, ít muốn đi tu, ít muốn xuất gia. Tôi không hiểu tại sao, có lẽ họ quá bận rộn với công việc làm ăn bởi Thái Lan đang phát triển mạnh về vật chất hiện đại, hoặc có nhiều lý do

khác mà tôi không biết. Hồi trước khi ai xuất gia thụ giới nếu họ hoàn tục thì cũng sau vài ba năm tuổi Hạ. Thời bây giờ chỉ được một hay hai tuần. Thậm chí có người thụ giới đi tu buổi sáng đến chiều đã bỏ y hoàn tục. Đó là xu hướng hiện thời. Nhiều người cứ nói với tôi kiểu như vậy: "Nếu ai cũng xuất gia đi tu nhiều năm theo ý thầy thì sao xã hội tiến bộ cho được. Gia đình không khá lên được. Chẳng còn ai xây dựng cái gì cho đời ngoài kia".

Tôi bèn nói với họ: "Quý vị khéo lo biển không còn nước. Cách nghĩ của quý vị là cách nghĩ của con trùn đất. Con trùn sống dưới đất. Nó ăn đất để sống. Nó ăn và bắt đầu lo không còn đất để ăn. Nó sống trong đất, đất bao la ngập đầu ngập cổ nó mà nó lại sợ hết đất để ăn". (Làm gì có chuyện cả thế gian đều đi tu hết).

Đó là cách nghĩ của con trùn đất. Mọi người khéo lo không có ai lo phát triển thế giới thì thế giới sẽ chấm dứt. Đó là cách nghĩ của con trùn đất. Người khác trùn mà lại nghĩ theo kiểu một con trùn. Loài vật ngu si luôn nghĩ ngu si. Chúng không hiểu biết và ngu tối mới lo như vậy.

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 chạp, 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



thần, 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?<sup>60</sup>

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.

Quay lại chuyện tu tập, gặp phải nhiều tình cảnh khác nhau có thể là một nguyên nhân tạo nên sự tĩnh lặng (định) trong tâm. Nhưng hồi mới tu tôi rất ngu dại, tôi không hiểu và hay mắc sai lầm. Lúc đó, mỗi khi có thứ gì quấy nhiễu tôi, tôi chỉ cố bỏ trốn khỏi nó. Việc làm đó chẳng khác nào tôi chạy trốn khỏi sự bình an. Tôi cứ tiếp tục chạy trốn khỏi sự bình an. Lúc đó tôi không muốn nhìn thấy hay hiểu biết về mấy thứ quấy động đó; tôi không muốn nghĩ hay nếm trải những thứ đó. Tôi đã không nhận ra cách làm đó của tôi là một dạng ô nhiễm. Tôi chỉ nghĩ rằng tôi nên tách ly khỏi mọi người và mọi tình cảnh, tôi nghĩ làm vậy tôi sẽ không còn gặp thứ gì quấy động hoặc nghe thứ gì gây khó chịu. Tôi cứ nghĩ càng lánh xa khỏi trần càng tốt.

Sau đó nhiều năm, tiến trình các sự kiện tự nhiên đã thúc đẩy tôi đi đến thay đổi cách nghĩ và cách tu. Điều gì đã thúc đẩy tôi thay đổi như vậy? Đó là, sau khi tu tập một thời gian, tôi càng lúc càng có thêm nhiều học trò đệ tử, nhiều người Phật tử tại gia cũng đến tìm tôi. Vì sống tu khổ hạnh trong rừng sâu nên cũng có nhiều người đến thăm và kính trọng. Rồi con số người tới càng lúc càng đông và tôi phải

---

<sup>60</sup> (Chuyện này có ghi trong bài giảng số 40, Quyển I của bộ sách này).

đối diện với nhiều thứ. Tôi đâu thể trốn chạy hoài. Tôi phải gặp mọi người và gặp nhiều thứ liên quan. Tai tôi phải nghe đủ loại tiếng nói và âm thanh, mắt tôi phải nhìn ngó người này thứ nọ. Và chính lúc đó, lúc đã được gọi là một sư thầy, tôi mới bắt đầu có được thêm nhiều sự hiểu biết. Sự hiểu biết đó dẫn đến nhiều trí tuệ và nhiều sự buông bỏ. Tiếp theo đó rất nhiều thứ liên tục diễn ra và tôi học cách không nắm giữ hay dính chấp thứ gì, tôi học được cách liên tục buông bỏ. Cách đó giúp tôi trở nên khéo léo và thuần thục hơn trước đó nhiều.

Khi có khổ xảy ra, không sao; tôi không thêm bớt gì cho nó, không trốn chạy khỏi nó. Hồi đó trong thiền tập tôi chỉ có mong đạt đến sự tĩnh lặng. Tôi nghĩ môi trường bên ngoài chỉ hữu ích bởi nó là một nhân giúp tôi tu tập đạt đến sự tĩnh lặng. Tôi đã biết vậy nhưng lúc đó tôi vẫn chưa nói được câu chuẩn xác rằng: chánh kiến là nhân để đạt đến sự tĩnh lặng.

Như tôi thường nói có hai dạng tĩnh lặng. Những bậc thánh trí ngày xưa phân loại thành sự tĩnh lặng nhờ trí tuệ và sự tĩnh lặng nhờ thiền định. Trong sự tĩnh lặng nhờ thiền định (*samatha*): mắt phải lánh xa cảnh sắc, tai phải lánh xa âm thanh, mũi phải lánh xa mùi hương...Không thấy, không nghe, không biết...thì người sẽ được tĩnh lặng. Loại tĩnh lặng này cũng tốt theo cách của nó. Nhưng loại tĩnh lặng này có giá trị không? Có, nhưng nó chưa phải là tối thượng. Nó chỉ là loại tĩnh lặng tạm thời. Nó không có nền tảng bền lâu. (Khi ra khỏi thiền định thì nó không còn). Chẳng hạn, khi các giác quan tiếp xúc với các đối tượng khó chịu thì sự tĩnh lặng đó thay đổi ngay, bởi vì nó không muốn những đối tượng đó có mặt. Cho nên tâm lúc nào cũng cố chống chế với các đối tượng và do vậy trí tuệ không khởi sinh (vì trí tuệ chỉ khởi sinh từ một cái tâm tĩnh lặng). Bởi lúc đó người tu cảm thấy không được bình an vì những đối tượng và yếu tố bên ngoài.

(Cứ tránh né và trốn chạy hoài làm sao tâm được bình an và tĩnh lặng?)

Ngược lại, nếu chúng ta không trốn chạy nữa; thay vì vậy chúng ta nhìn thẳng vào mọi thứ. Nhìn thẳng vào mọi thứ xảy ra chúng ta sẽ nhận ra sự thiếu tĩnh lặng không phải là do các đối tượng trần cảnh bên ngoài, mà thiếu tĩnh lặng là do cách nhìn cách nghĩ sai lầm của chúng ta. Tôi thường chỉ rõ cho các đệ tử về lý chỗ này. Tôi thường nói họ như vậy: nếu ai muốn nỗ lực tu để đạt trạng thái tĩnh lặng (đạt định) thì cứ đi tìm một nơi vắng lặng, lánh xa người, lánh xa cảnh sắc và âm thanh...để không còn thứ gì quấy nhiễu mình nữa. Lúc đó tâm sẽ lắng xuống và tĩnh lặng, sự tĩnh lặng có được là do không còn gì quấy nhiễu mình nữa. Rồi sau đó hãy xem xét coi trạng thái tĩnh lặng đó có thực sự bền chắc hay không. Rồi khi quý vị rời khỏi nơi lánh trần đó, các giác quan bắt đầu tiếp xúc với nhiều thứ bên ngoài, lúc đó hãy xem xét coi mình cảm giác dễ chịu hoặc khó chịu ra sao, sướng hay khổ ra sao, vui hay buồn ra sao, và tâm bị quấy nhiễu ra sao. Sau khi xem xét như vậy quý vị sẽ hiểu ra rằng: loại tĩnh lặng đó chưa phải là sự tĩnh lặng đích thực và bền lâu. Loại bình an có được nhờ thiền định chỉ là tạm thời trong thời gian lánh trần thiền định mà thôi.

Những gì xảy ra trong phạm vi trải nghiệm chỉ đơn giản xảy ra như nó là vậy. Nó chỉ là nó, nó chỉ là hiện tượng khởi sinh và biến qua. Nhưng nếu nó làm vừa lòng ta, ta liền cho nó là tốt; khi nó làm ta khó chịu, ta liền cho nó là không tốt. *Tốt hay xấu chỉ là do cái tâm phân biệt đối đãi của ta đối với mọi thứ đối tượng bên ngoài.* Sau khi đã hiểu được lý này, chúng ta có được cơ sở để suy xét điều tra mọi thứ và nhìn thấy chúng đúng như chúng thực là. Khi đã có được sự tĩnh lặng (định) trong thiền, người tu không cần phải thực hiện nhiều sự suy nghĩ. Sự hiểu biết nhạy bén là một loại “tĩnh

biết” có được từ một cái tâm tĩnh lặng. Nói cách khác, cái tâm tĩnh lặng sinh ra “tĩnh biết”. Tĩnh biết không phải là sự nghĩ, mà nó là sự suy xét điều tra hiện tượng. Đó là *dhammavicaya* (HV: trạch pháp). Điều tra về mọi pháp là một yếu tố giúp dẫn đến giác ngộ.

Nhờ điều tra và sau khi hiểu biết về các hiện tượng, chúng ta có được sự tĩnh lặng trong tâm. Loại tĩnh lặng này không bị quấy nhiễu bởi những tiếp xúc giác quan và trải nghiệm trần cảnh bên ngoài. Loại đó là tốt. Nhưng giờ tôi lại đặt câu hỏi: "Nếu đã đó gọi là sự tĩnh lặng, vậy tại sao vẫn còn thứ gì đó đang tiếp diễn?". Câu trả lời là: Đúng, vẫn còn thứ đang tiếp diễn bên trong sự tĩnh lặng đó; đó không phải là thứ đang tạo tác khổ như thông thường — [thông thường tâm chúng ta liên tục tạo tác đủ loại khổ vì chúng ta cứ chấp mọi thứ là này là nọ, cứ nhận thức mọi thứ là khác so với chúng thực là]. Khi có sự gì diễn ra bên trong một cái tâm tĩnh lặng, tâm biết nó một cách rõ ràng. Khi tâm nhìn thấy rõ ràng mọi sự diễn ra bên trong nó, thì trí tuệ sinh ra ngay tại đó, và nhờ đó tâm càng có khả năng quán xét một cách rõ ràng hơn và hơn nữa. Chúng ta nhìn thấy cách mọi thứ diễn ra đúng như chúng thực là; và khi chúng ta biết rõ sự thật của mọi thứ như vậy thì sự tĩnh lặng (định) đó càng trở nên bao trùm. *Lúc đó, khi tâm nhìn thấy mắt hoặc tai nghe âm thanh..., chúng ta nhận biết chúng đúng như chúng thực là.* Trong trạng thái của loại tĩnh lặng thứ hai này: khi mắt nhìn thấy hình sắc, tai nghe thấy âm thanh... tâm vẫn luôn bình an. Khi tai nghe những âm thanh, tâm vẫn bình an. Tâm không bị dao động. Dù chúng ta trải nghiệm thứ gì, tâm vẫn không bị lay chuyển.

Vậy loại tĩnh lặng này có được từ đâu? Nếu xét lại từ đầu quá trình tu tập, thì loại tĩnh lặng thứ hai là có được từ loại tĩnh lặng thứ nhất: Loại định thứ hai (có được nhờ thiền

quán trí tuệ) có được từ loại định thứ nhất (có được nhờ tu tập thiền-định (*samatha*) lúc đầu). Loại định thứ nhất của thiền-định lánh trần là một nhân giúp khởi sinh ra loại định thứ hai có mặt trong thiên-tuệ. Phật giáo dạy rằng trí tuệ là khởi sinh từ định. Tâm tĩnh lặng làm khởi sinh trí tuệ. Sự hiểu-biết xuất phát từ sự không-hiểu-biết. Tâm đi đến hiểu biết từ trạng thái không hiểu biết, từ việc học cách điều tra quán xét như vậy. Đến lúc nào đó định và tuệ sẽ cùng có mặt. Lúc đó dù chúng ta đang ở đâu hay làm gì, chúng ta vẫn luôn nhìn thấy sự thật của mọi thứ. Chúng ta biết được rằng sự khởi-sinh và biến-diệt diễn ra trong tâm chỉ đơn giản là vậy, như chúng là. Khi đã hiểu biết rằng mọi sự đến rồi đi, mọi sự sinh rồi diệt chỉ là như vậy, thì đâu còn gì phải làm nữa, đâu còn gì phải tu nữa, đâu còn gì phải giải quyết nữa. Đâu còn phỏng đoán hay nghi ngờ nào nữa. Đâu còn đến đâu, đâu còn trốn chạy nữa. Chúng ta chỉ có thể trốn thoát bằng trí tuệ, bằng sự hiểu biết về mọi thứ đúng như chúng thực là, và vượt lên khỏi chúng.

Ngày trước lúc tôi mới lập Chùa Wat Pah Pong này, nhiều người bắt đầu đến viếng thăm tôi, một số đệ tử trong chùa đã nói: " Sư ông cứ luôn giao tiếp giao duyên với mọi người như vậy. Nơi đây không còn là chỗ thích hợp để ở tu nữa". À, các đệ tử của tôi cũng biết được vậy, vậy là cũng tốt. Nhưng, điều đó chỉ đúng một nửa; mà tôi đâu có tự đi tìm gặp mọi người đâu. Chúng ta mở chùa và họ đến thăm để tỏ lòng kính trọng đời sống tu hành của các thầy trong chùa. Không lẽ đuổi hết họ về. Tôi cũng không nói các thầy ấy nói vậy là sai hoàn toàn — đúng là người tu thiền không nên giao tiếp giao duyên với nhiều người bên ngoài. Nhưng còn tùy nơi cách nhìn của người tu — thực ra là tôi đã có được rất nhiều trí tuệ và đi đến hiểu biết rất nhiều sự thật nhờ chịu giao tiếp và chịu nhìn thẳng vào những tiếp xúc đó. Chỉ là do các thầy ấy chưa biết tới đó thôi nên mới nói vậy thôi. Họ

không lo tu, không lo nhìn chính mình mà chỉ lo nhìn vào tôi; và họ nghĩ rằng tôi đang thoái hóa, bởi họ thấy có quá nhiều người đến chùa, quá nhiều thứ quấy động xung quanh tôi. Tôi cũng biết cách nào để thuyết phục các thầy ấy; *nhưng thực lòng thì qua nhiều thời gian, tôi đã hiểu biết và vượt qua rất nhiều chướng ngại, và cuối cùng tôi có thể nói rằng sự tĩnh lặng (định) đích thực được sinh ra từ cách nhìn đúng đắn (chánh kiến)*. Nếu chúng ta không có cách nhìn đúng đắn thì dù chúng ta có tu trong chùa hay đang ở chợ, chúng ta cũng không bao giờ có được bình an đích thực, và trí tuệ cũng không thể phát sinh.

Mọi người đang tu ở các nước phương Tây, điều đó cũng rất tốt, tu ở đâu cũng được miễn sao biết tu đúng đắn. Tôi không trách ai ở đây, nhưng theo chỗ tôi thấy ở đây phần giới hạnh chưa được tu dưỡng tốt lắm. Chuyện trước giờ là vậy. Quý vị có thể bắt đầu tu tập định tâm (*samādhi*) trước. Những phần tu tập khác thực ra chỉ là một. Giống như khi ta đi bộ và gặp phải một thân cây dài nằm ngang đường. Ta có thể nhắc một đầu. Người khác có thể nhắc đầu kia. Nhưng đầu nào cũng cùng một cây gỗ, nhắc đầu nào chúng ta cũng có thể dời cây gỗ sang bên. Đồi dừa, cái dao cũng vậy, khi ta cầm một đầu lên là ta cầm cả cây dừa và con dao đó. Khi chúng ta đạt được ít nhiều sự tĩnh lặng từ việc tu định, lúc đó tâm có thể nhìn thấy mọi thứ một cách rõ ràng, và tâm đạt được trí tuệ và nhìn ra những mối nguy hại trong những loại hành vi bất thiện của ta. Sau khi nhìn thấy vậy, ta sẽ kiên cố và cẩn trọng trong mọi hành động; đó là giữ giới. Ta có thể nhắc một đầu cây gỗ để dời nó đi, nhưng điều quan trọng là ta phải có sự quyết tâm chắc chắn trong hành động của mình. Tương tự, điều quan trọng là ta phải quyết tâm trong việc giữ giới và tu tập của mình. Nếu quý vị bắt đầu tu tập phần giới hạnh (*sīla*) trước, thì sự giữ giới sẽ tạo ra sự tĩnh lặng, tức định tâm (*samādhi*), và đó chính là nguyên nhân tạo ra trí

tuệ (*panna*). Rồi sau khi đã có trí tuệ, nó sẽ giúp cho sự định tâm phát triển mạnh hơn. Và lúc đó định sẽ quay lại làm trong sạch phần giới hạnh nhiều hơn nữa. (Có giới sẽ giúp có định, có định sẽ giúp sinh ra tuệ, và có tuệ sẽ quay lại phát huy định mạnh mẽ hơn; định mạnh mẽ hơn sẽ tự nhiên thanh lọc phần giới hạnh nhiều hơn nữa. Ba phần phát triển một cách hữu cơ với nhau). Ba phần thực ra là đồng nghĩa với nhau, cùng phát triển với nhau. Cuối cùng, kết quả cuối cùng là chúng là một và như nhau; chúng không thể tách rời nhau.

Chúng ta không thể tách riêng định (*samādhi*) là phần riêng biệt. Chúng ta không thể tách riêng tuệ (*panna*) là phần riêng biệt. Chúng ta cũng không thể tách phần giới hạnh (*sīla*) là phần riêng biệt. Nói về sự hiểu biết, sự hiểu biết có hai mức độ: mức độ theo quy ước và mức độ giải thoát. Ở mức độ giải thoát, chúng ta sẽ không còn dính chấp vào sự tốt và sự xấu. Khi còn dùng quy ước, chúng ta phân biệt tốt và xấu, chúng ta phân biệt những phần khác nhau của sự tu tập. Khi chưa giác ngộ, chúng ta còn phân biệt về các phần tu tập (có lẽ để cho dễ dàng giảng giải), điều đó là cần thiết, nhưng phân biệt như vậy là chưa rốt ráo, chưa đúng tuyệt đối. Nếu chúng ta hiểu biết công dụng của các quy ước chỉ như là phương tiện, thì chúng ta có thể đi đến hiểu biết về sự giải thoát. Rồi chúng ta có thể hiểu được việc dùng các phương tiện khác nhau là để dẫn dắt người ta đi đến một chỗ, một mục đích.

Bởi vậy thời đó tôi đã học cách trực tiếp với nhiều người, trực tiếp xử lý với mọi loại tình huống. Để giao tiếp được với tất cả mọi người và mọi cảnh như vậy, tôi phải làm cho tâm mình được vững chắc. Nhờ vào trí tuệ hiểu biết, tôi có khả năng an trú và nhìn thấy rõ ràng mà không bị tác động bởi mọi người hay mọi cảnh tôi gặp phải. Dù ai có nói

sao tôi cũng không thấy phiền lòng, bởi tôi đã có sự cam kết vững chắc. Những ai làm phận sự thầy cần phải có sự cam kết vững chắc trong mọi việc mình đang làm, phải kiên tâm không bị tác động bởi những gì người khác nói. Điều này đòi hỏi ít nhiều trí tuệ hiểu biết, và trí tuệ đã có thì dù nhiều hay ít đều có khả năng gia tăng. Chúng ta nhận lãnh một đồng những thói quen và cách thức cũ kỹ trước giờ của chúng ta mỗi khi chúng lộ ra, và chúng ta liên tục làm trong sạch chúng.

Các bạn phải làm cho tâm mình vững chắc. Rất nhiều lúc ta đâu có được sự thư thái về thân và tâm. Đó là chuyện thường tình tự nhiên; nhất khi chúng ta sống tu với nhau trong số đông. Ví dụ nhiều lúc chúng ta bị bệnh đau. Tôi thì bị nhiều lắm rồi. Lúc đó quý vị xử lý ra sao? Ừ, thì mọi người ai cũng muốn sống khỏe mạnh thư thái, có thức ăn ngon và được yên nghỉ nhiều. Nhưng đâu phải lúc nào chúng ta cũng được như vậy. Chúng ta đâu được sung sướng như mình muốn. Nhưng chúng ta tạo ra ít nhiều lợi ích cho thế gian này bằng những nỗ lực đạo đức mà chúng ta đang cố làm. Chúng ta tạo ra những lợi lạc cho mình và cho người, cho kiếp này và kiếp sau. Đó là kết quả của việc làm cho tâm được bình an. (Tâm được bình an trong hiện tại thì dễ được bình an trong tương lai, bình an trong kiếp này thì bình an trong kiếp sau, lý nhân quả là vậy).

Chuyến đi lần này của tôi đến Anh và Mỹ cũng vì lý do như vậy. Chỉ là một chuyến đi ngắn, nhưng tôi cố gắng hết lòng để giúp đỡ quý vị về giáo lý và hướng dẫn tu tập. Đang ngồi ở đây có nhiều sư thầy và Phật tử, tôi cố gắng chỉ dẫn nhiều thứ cho quý vị. Mặc dù các tăng ni vẫn chưa đến tu ở đây tu, nhưng điều này cũng tốt. Tôi đến trước và quý vị biết chuẩn bị tinh thần của mình khi có các tăng ni đến sống và tu ở đây. Nếu các tăng ni đến đây sớm quá thì hơi khó khăn. Từ



từ mọi người dân ở đây sẽ quen biết dần với lối sống và sự tu tập của tăng đoàn Tỳ kheo (*bhikkhu-sangha*). Rồi giáo pháp (*sāsana*) của Đức Phật có thể đơm hoa kết quả ở xứ này. Còn bây giờ thì quý vị hãy lo chăm sóc cái tâm của mình và tu sửa cho nó được làm sao cho cho nó chánh thiện tốt lành.

## Lắng Nghe Trên Cả Ngôn Từ

Thực ra, những lời dạy của Phật đều có lẽ có lý. Những điều bạn không tưởng tượng được cũng thực sự giống vậy. Lại vậy đó. Hồi mới đầu tôi không có niềm tin nào về việc ngồi thiền cả. Tôi nghĩ ngồi đồng như vậy thì có ích gì? Rồi tới phần đi thiền – tôi bước bộ từ gốc cây này đến cây kia, bước tới bước lui, bước lui bước tới, tôi thấy mệt và nghĩ tôi đi bước bộ như vậy để làm gì? Tự dưng cứ bước tới bước lui chẳng có mục đích gì. Lúc đầu tôi nghĩ vậy đó. Nhưng thực ra thì việc đi thiền có nhiều giá trị. Ngồi thiền tập sự định tâm (*samādhi*) có nhiều giá trị. Nhưng tính khí của nhiều người khiến họ không hiểu được việc ngồi thiền hay đi thiền là gì.

Chúng ta không thể thiền trong một tư thế duy nhất. Có bốn tư thế con người sống: đứng, đi, ngồi và nằm. Giáo lý đã dạy phải phân đều thời gian thiền tập cho bốn tư thế. Mới nghe quý vị có thể nghĩ đó là phải đứng, đi, ngồi và nằm trong những khoảng thời gian bằng nhau. Mới nghe ai cũng hiểu như vậy là thường tình, nhưng hiểu vậy là chưa hiểu đúng theo nghĩa thực thụ của Giáo Pháp. Hiểu vậy chỉ là hiểu theo ngôn từ, hiểu theo nghĩa thông thường. Hồi mới tu tôi cũng nghĩ như vậy, tôi nghĩ phải chia ra ngồi thiền hai tiếng, đi thiền hai tiếng, đứng hai tiếng, nằm hai tiếng đồng đều nhau. Ai cũng tưởng vậy. Tôi đã cố thực tập theo cách như vậy, nhưng không được.

Đó là do tôi chỉ biết lắng nghe theo ngôn từ, chưa biết lắng nghe giáo lý một cách đúng đắn. Câu đó có nghĩa là ‘*làm cho bốn tư thế như nhau*’, ở tư thế nào cũng vậy; đó là đang nói về cái tâm chứ không phải thân hay thứ khác. Có nghĩa là

làm cho cái tâm sáng tỏ và rõ ràng để cho trí tuệ khởi sinh, để có được sự hiểu biết về mọi sự đang diễn ra trong tất cả mọi tư thế và mọi tình huống. Dù đang trong tư thế nào, ta biết rõ các hiện tượng và các trạng thái tâm đúng như chúng thực là, tức biết rõ chúng là vô thường, khổ và không phải là cái 'ta' (vô ngã). Tâm được thiết lập và duy trì với sự tỉnh giác đó trong mọi lúc và mọi tư thế. Khi tâm gặp thứ gì hấp dẫn hoặc khi tâm cảm thấy sân, ta không bị lạc khỏi con đường, và ta hiểu biết rõ những trạng thái tham hoặc sân đó là gì, đúng như chúng thực là. Sự tỉnh giác của ta là ổn định và liên tục, nhờ đó chúng ta buông bỏ đều đặn và liên tục. Ta không bị dẫn dụ bởi những trạng thái sướng khoái. Ta không bị tác động bởi những trạng thái khổ đau. Ta vẫn giữ mình trên con đường chánh đạo. Làm như vậy thì được gọi là '*làm cho bốn tư thế như nhau*'. Ở tư thế nào chúng ta cũng tỉnh giác và hiểu biết mọi sự như vậy. Câu này là nói về nội tâm chứ không phải nói về thứ bên ngoài; nó nói về cái tâm này.

Nếu chúng ta biết làm cho bốn tư thế đều (tỉnh giác, cảm nhận, nhận thức) như nhau với cái tâm này, thì ta sẽ luôn được bình tâm và thư thái. Khi ta được khen ta biết nó chỉ là vậy, chỉ là lời khen. Khi bị chửi ta biết nó chỉ là vậy, chỉ là lời chửi. Chúng ta không chạy lên hay tụt xuống, không quá vui hay quá buồn với những điều đó, ta giữ tâm bình ổn đều đặn ở giữa. Tại sao ta giữ như vậy? Bởi do chúng ta đã nhìn thấy sự nguy hại trong tất cả mọi điều. Chúng ta thấy khen cũng nguy hại và chê cũng nguy hại như nhau; điều này được gọi là làm cho mọi tư thế đều như nhau (trong mọi tư thế ta đều bình tâm như nhau). Chúng ta luôn có sự tỉnh giác bên trong nội tâm, dù ta đang nhìn vào những hiện tượng bên trong hay bên ngoài ta vẫn luôn thường trực tỉnh giác và rõ biết như vậy.

Thói thường của chúng ta là, khi thứ gì tốt xảy đến ta phản ứng vui vẻ tích cực; khi có gì xấu xảy đến ta phản ứng tiêu cực không vui.

Nếu như vậy thì bốn tư thế là không đều nhau. Nếu bốn thế luôn đều như nhau có nghĩa là ta luôn luôn có sự tỉnh giác. Có sự tỉnh giác thì ta luôn biết rõ lúc ta đang chấp nê điều tốt và lúc ta đang chấp nê điều xấu. Sự tỉnh giác thường biết như vậy là rất tốt. Cho dù ta chưa buông bỏ được, nhưng ta vẫn luôn tỉnh giác thường biết về chính mình và những dính chấp của mình, sau đó chúng ta sẽ nhìn thấy được rằng sự dính chấp đó không phải là con đường chánh đạo. Chúng ta biết rõ nhưng chúng ta chưa thể buông bỏ hết: đó đã được 50 phần trăm rồi. Mặc dù chưa thể buông bỏ nhưng chúng ta hiểu được sự buông bỏ những điều xấu điều tốt sẽ mang lại sự bình an. Chí ít chúng ta cũng nhìn thấy được sự nguy hại của những điều chúng ta thích và không thích. Chúng ta nhìn thấy sự nguy hại trong những sự khen và sự chê. Sự tỉnh giác rõ biết này là liên tục thường trực.

Vậy, dù được khen hay bị chê, ta vẫn luôn tỉnh giác biết rõ đó là gì. Đối với người đời, khi họ bị chửi bị chê họ không chịu được, điều đó làm họ bực tức. Khi được khen được nịnh, họ vui lòng phấn khởi. Đó là thói đời trên thế gian. Nhưng những người đang tu hành khi được khen họ biết sự nguy hại trong đó. Khi bị chê trách họ biết sự nguy hại trong đó. Họ biết nếu dính theo những điều khen chê thì dẫn đến những hậu quả xấu (cho tâm). Khen hay chê gì cũng là nguy hại nếu chúng ta dính danh theo đó và cố chấp những lời khen tiếng chê đó.

Khi chúng ta có được loại ý thức tỉnh giác như vậy, chúng ta biết rõ những hiện tượng khi chúng xảy ra. Chúng ta biết nếu ta tạo tác ràng buộc với các hiện tượng thì sẽ dẫn đến khổ. Nếu chúng ta không tỉnh giác thì ta luôn chấp tốt

chấp xấu đủ thứ, và khổ sinh ra từ đó. Khi chúng ta chú tâm, chúng ta nhìn thấy sự nắm chấp đó; chúng ta nhìn thấy cách chúng ta dính chấp thứ tốt và thứ xấu. Ta dùng sự tỉnh giác để nhìn xem sự nắm chấp từ trước giờ trong tâm, nhìn thấy sự sai lầm trong sự nắm chấp đó. Sự nắm chấp đó sai lầm ra sao? Đó là khi ta nắm chấp mọi thứ thì ta nếm trải sự khổ, khổ vì chấp tốt chấp xấu. Tu một thời gian sau chúng ta tìm cách buông bỏ hết mọi sự nắm chấp đó và ta sẽ được tự do. Câu hỏi lại là: "Ta phải làm sao để được tự do khỏi khổ?".

Giáo lý Phật giáo nói rằng chúng ta không nên nắm chấp hay nắm chặt bất cứ thứ gì và bất cứ điều gì. Mới nghe chúng ta thấy khó hiểu. Điều quan trọng là nắm bắt chứ không nắm chặt hay nắm giữ. Ví dụ, tôi nhìn thấy vật này trước mặt tôi. Tôi tò mò muốn biết đó là gì, nên tôi nắm nó lên xem: đây là cái đèn pin. Giờ tôi có thể đặt nó xuống. Đó là nắm chứ không nắm chặt hay nắm giữ luôn. Nếu biểu chúng ta đừng nắm thứ gì thì ta phải làm sao? Chúng ta sẽ nghĩ nếu không nắm bắt thứ gì làm sao mà thiền, thiền với đối tượng nào? Như vậy: trước mắt chúng ta cứ nắm bắt nhưng đừng nắm chặt. Quý vị có thể gọi sự nắm bắt này là một dạng dục vọng (*tanhā*), nhưng sau này nó sẽ giúp tâm đạt đến sự hoàn thiện (*pāramī*, ba-la-mật). Chẳng hạn như, quý vị đến thăm chùa Wat Pah Pong này; trước khi đến quý vị phải có tham muốn đi đến, đúng không?. Trước phải có muốn đi thì mới đi chứ?. Nếu không muốn đi thì quý vị đâu có đi đến đây. Chúng ta có thể gọi quý vị đi đến đây vì muốn đến, đó là một dạng dính chấp. Rồi sau đó quý vị lại về; giờ nó lại giống như sự không còn tham muốn. Lúc đầu muốn đi đến chùa, còn khi về là không muốn đến chùa, giờ chỉ muốn đi về nhà. Cũng giống như vì muốn coi vật này là cái gì nên nắm lên coi, sau khi đã thấy nó là cái đèn pin tôi đặt nó xuống lại. Đây là nắm chứ không phải nắm giữ; hoặc nói đơn giản hơn, đây chính là sự-biết và sự buông-bỏ-- biết và đặt

xuống. Mọi thứ có thể được gọi là tốt hay xấu, ta chỉ cần biết chúng như vậy và buông bỏ chúng. Chúng ta tỉnh giác biết rõ mọi hiện tượng (pháp) tốt và xấu, và chúng ta buông bỏ chúng. Chúng ta không nắm giữ chúng vì sự ngu dốt, vô minh. Chúng ta chỉ nắm bắt chúng bằng trí tuệ và đặt chúng xuống.

Đó là cách tu. Cứ nắm bắt mọi thứ khi chúng đang xảy ra, biết về chúng và buông bỏ chúng. Làm cách như vậy thì bốn tư thế có thể được đồng đều và ổn định. Điều đó có nghĩa là tâm có năng lực. Tâm có sự tỉnh giác, và trí tuệ được sinh ra. Khi tâm có trí tuệ thì ở đó đâu còn gì tuyệt hơn nữa? Nó nắm bắt mọi thứ xảy đến, nhưng không bị sự nguy hại. Bởi nó không dính chấp, không nắm giữ hay nắm chặt thứ gì. Nó không nắm chặt thứ gì, nó chỉ thấy biết mọi thứ và buông bỏ chúng. Ví dụ, khi nghe âm thanh hay tiếng nhạc, ta biết 'thế gian gọi tiếng nhạc đó là hay' và ta buông bỏ nó. Hoặc khi nghe thứ tiếng 'thế gian gọi là dở', ta biết vậy và buông bỏ. Chúng ta biết rõ mọi sự tốt và xấu, biết rõ thiện và ác. Nhiều người không biết rõ bản chất [mỗi nguy hại] của sự tốt, sự xấu, sự thiện, sự ác, nên họ dính theo mọi thứ và kết quả là bị khổ. Người có hiểu biết [về mỗi nghi hại của sự tốt, sự xấu...] thì không bị dính theo chúng, và không bị khổ.

Hãy xem xét: Mục đích chúng ta sống là gì? Chúng ta làm việc để làm gì? Sống trong đời này mục đích sống của chúng ta là gì? Để làm việc; chúng ta muốn được gì từ công việc? Theo cách thế gian, mọi người làm việc vì họ muốn được thứ này thứ nọ, và họ coi điều đó là hợp lý, là lẽ sống. Nhưng giáo lý của Phật thì đi xa hơn một bước. Giáo lý Phật nói chúng ta làm việc mà không có tham cầu được gì, làm việc không vì dục vọng. Nhưng ở thế gian quý vị làm cái này để được cái kia, làm để có được thứ này thứ nọ; quý vị luôn luôn làm việc để có kết quả là được thứ gì đó. Đó là cách của

người đời. Phật thì nói làm việc thì làm vì công việc mà không tham cầu để được gì.

Khi nào chúng ta còn làm với tham cầu được này được nọ, thì chúng ta khổ. Nếu chúng ta tu với tham muốn đạt này đắc nọ, thì chúng ta khổ và không thành gì cả, vì cách đó sai ngược với cái lý tu hành. Hãy suy xét về điều này.

## Kiên Cữ Đúng Đắn

Kiên cữ và cẩn trọng về sáu giác quan [sáu căn], đó là: mắt nhìn những hình sắc, tai nghe những âm thanh... Chúng ta đã dạy mọi người như vậy, chúng ta học và dạy nhiều cách khác nhau về sự kiên cữ. Tu gì thì vẫn quay về cái gốc này. *Nhưng phải trung thực với chính mình, chúng ta có thực sự ý thức biết rõ điều gì đang diễn ra trong tâm ta hay không? Khi mắt nhìn thấy gì, có khoái cảm xảy ra không? Ta có thực sự điều tra về điều đó không? Nếu ta điều tra ta sẽ biết sự khoái cảm đó chính là nguyên nhân tạo ra khổ. Ác cảm cũng là nguyên nhân tạo ra khổ. Thích là nhân tạo ra khổ; ghét là nguyên nhân tạo ra khổ. Hai phản ứng này thực ra là như nhau. Khi chúng xảy ra, chúng ta nhìn thấy tính sai lầm trong đó. Nếu có khoái cảm, đó đơn thuần chỉ là sự khoái cảm. Nếu có ác cảm, đó chỉ đơn thuần là sự ác cảm. Đó chỉ là sự thích và không thích của cái tâm chúng ta khi tiếp xúc với đối tượng. Ta tỉnh giác biết rõ chúng chỉ là vậy: đây là cách chúng ta dập tắt chúng.*

Lấy ví dụ, chúng ta đặc biệt chấp cái đầu. Từ lúc được sinh ra đến khi đi học và lớn lên, chúng ta được dạy rằng cái đầu là phần quan trọng nhất của thân thể. Do vậy nếu có ai sờ hay gõ lên đầu ta, ta tức điên như sắp bị giết vậy. Còn nếu họ đụng vào những phần khác như tay chân thì không phải là chuyện lớn. Ta chỉ quan trọng cái đầu, ai đụng tới đầu thì ta giận dữ, làm lớn chuyện ngay.

Điều này tương tự với các giác quan. Sự đụng chạm khác phái gây kích thích mạnh mẽ cho hai phái, nhưng đích thực đó chỉ là sự đụng chạm mà thôi. Nhưng mọi người đều coi trọng sự chạm xúc nam nữ đó phải không? Con người



cũng dính vào cái ngõ này y hệt như súc vật, con người và súc vật đều coi trọng phần tính dục. Khi có chạm xúc khác phái là có sự trở thành (nghiệp hữu). Chúng ta không coi đó chỉ là sự đụng chạm, đúng như nó thực là. Chúng ta nhận thức sự chạm xúc đó là khoái cảm, là hạnh phúc, là thứ quan trọng trong đời sống.

Nhưng các thầy có nhìn xa hơn cách nhận thức đó không? Chúng ta nên ghi nhớ cái lý tự nhiên bình thường như vậy: khi nhìn thấy thứ gì, khi nghe thấy thứ gì... nếu chúng ta không tạo ra sự trở thành (nghiệp hữu) thì sẽ không có sự sinh thành (tái sinh). Làm được vậy thì sẽ không còn sợ hãi hay khổ vì nó, không còn khoái cảm hay ác cảm vì nó. Sẽ không còn sự dính chấp ràng buộc nếu ta nhận biết rõ chỗ này, đúng như nó thực là. Nhưng, người đời vẫn luôn muốn cảm giác đủ kiểu, như vậy, như vậy. Họ thêm bớt vào nó. Đó là điều họ muốn. Họ muốn làm những việc dơ bẩn, không ai trả tiền họ cũng thích làm. Làm những việc thanh cao họ không muốn làm!

Các thầy hãy nhìn ngay vào chỗ này. Đó là chỗ thực tại do quy ước mà người thế gian đang dính kẹt trong đó. Nhưng đây chính là chỗ quan trọng để chúng ta quán xét và tu tập. Nếu chúng ta biết suy xét những cái lỗ tai, lỗ mũi... của thân này toàn chứa những thứ dơ bẩn. Có cái nào sạch sẽ không? Chúng ta nên quán xét điều này theo cách nhìn của Giáo Pháp. Cái đáng sợ nằm ngay đó chứ không ở đâu khác. Con người thường đánh mất tâm trí của mình vào những chỗ ô uế trong thân này.

Ngay chỗ này là một nhân, là một điểm căn bản để tu tập. Nhưng chúng ta không điều tra điểm căn bản này một cách kỹ càng. Tôi không thấy cần thiết phải hỏi ai nhiều câu hỏi hay điều tra nhiều về họ (thì ta mới hiểu biết tất cả). Đôi lúc tôi thấy các nhà sư lên đường, che dù đi bộ hết chỗ này

đến chỗ nọ dưới nắng nóng, họ đi lan man qua nhiều tỉnh thành. Khi tôi nhìn họ tôi nghĩ chắc họ đuối sức lắm.

"Các thầy đi đâu vậy?". Họ nói: "Chúng tôi đi tìm sự bình an".

Tôi không có lời giải đáp cho điều đó. Tôi không biết họ có thể tìm thấy sự bình an ở đâu. Tôi không muốn làm họ mất mặt; tôi cũng đã từng như vậy mà. Tôi đã từng đi tìm sự bình an, luôn nghĩ rằng chắc phải có sự bình an nằm ở nơi nào đó. Ừ đúng, sự bình an ở nơi nào đó- đó cũng là một cách nói. Rồi khi ta đến những nơi đó, ta cảm thấy ít nhiều dễ chịu. Dường như ai cũng nghĩ như vậy và cảm giác như vậy. Mọi người đều nghĩ rằng có những nơi nào đó dễ chịu hơn, thoải mái hơn, và bình an. (Ai cũng cố đi tìm nơi đó. Ví dụ, người tu ở vùng đồng bằng nóng nực thì nghĩ lên núi rừng thông reo sẽ dễ chịu và bình an hơn. Người ở miền núi cao quanh năm lạnh lẽo thì nghĩ xuống đồng bằng hay ra biển ấm áp sẽ dễ chịu và bình an hơn).

Trong một lần đi giảng đạo ở nước ngoài<sup>61</sup>, tôi thấy con chó ở nhà chú Phật tử tên Pabhakaro. Họ có con chó to, họ thực sự yêu quý nó. Hầu như họ chỉ cho nó ở ngoài, cho nó ăn ở ngoài, cho nó ngủ ở ngoài sân như hầu hết những con chó ở các xứ Đông Á. Nhưng đôi lúc nó muốn vô nhà cho sướng nên nó cứ đến lấy chân cào cào cái cửa. Chủ nhà nghe cũng khó chịu nên mở cửa cho nó vô nhà. Vô nhà được mấy chốc nó muốn ra ngoài cho thoải mái nên lại lấy chân cào cào cái cửa. Chủ nhà lại bực mình nên thức dậy và mở cửa cho nó ra. Ra ngoài được mấy chốc nó lại cào cào cửa và sủa sủa đòi vô nhà.

Khi nó ở ngoài nó nghĩ trong nhà tốt hơn nên nó đòi vô nhà. Khi nó ở trong nhà nó nghĩ bên ngoài thoải mái hơn nên

---

<sup>61</sup> [Thầy đang nói về chuyến đi giảng pháp ở Anh, Pháp và Mỹ năm 1979].

nó đòi ra. Ở trong nhà vui chơi một chốc nó thấy chán nên đòi ra ngoài chạy nhảy. Ở bên ngoài chạy nhảy một chút thấy chán nên muốn vô nhà nằm cho sướng. Cái tâm của con người cũng giống như vậy- giống con chó. Nó cứ liên tục chạy ra, chạy vô, chạy đây, chạy đó, chẳng bao giờ biết nơi nào là hạnh phúc, chẳng bao giờ thấy hạnh phúc ở nơi nào.

Nếu chúng ta có ý thức tỉnh giác và hiểu rõ về thực trạng này của chúng ta- tâm chúng ta có thể được ví dụ như con chó đó- thì chúng ta sống thực tế hơn và đúng đắn hơn. Như vậy: khi những ý nghĩ và cảm giác khởi sinh trong tâm, ta sẽ nỗ lực kiềm chế chúng, nhận biết rõ chúng chỉ là những ý nghĩ và cảm giác mà thôi. Nếu dính theo các cảm giác hoặc nắm giữ các ý nghĩ đó thì sẽ bị nguy hại và dính khổ.

Vậy đó, dù đang sống tu trong chùa chiềng tu viện, chúng ta vẫn ở xa sự tu tập đúng đắn— còn rất xa. Ở trong chùa mà tu cũng tu sai đường sai cách. Khi đi ra nước ngoài tôi nhìn thấy nhiều điều. Lần đầu đi, tôi có thêm ít nhiều trí tuệ hiểu biết. Lần thứ hai hiểu biết thêm ít nhiều nữa. Lần đi đầu tôi ghi chú lại những điều tôi trải nghiệm trong chuyến đi. Nhưng lần này tôi bỏ không viết nữa. Tôi nghĩ nếu tôi tiếp tục ghi lại những hoàn cảnh sống ở nước ngoài, liệu những người ở nhà có chịu nổi không?

Giống như những người Thái đang sống ở quê nhà và hiện không mấy sung sướng cho lắm.<sup>62</sup> Khi người Thái được ra nước ngoài, họ nghĩ chắc họ có phúc lắm, chắc đã có rất nhiều nghiệp tốt trước kia nên giờ mới được ra nước ngoài. Nhưng các thầy thử nghĩ lại, đến những xứ xa lạ liệu dân ta

---

<sup>62</sup> (Thái Lan những năm thời thiên sư cũng còn nghèo và lạc hậu. Sau nhiều chục năm, Thái Lan bây giờ khá phát triển, điều kiện sống khá giả hơn nhiều. Nhưng người Thái ngày trước và người Thái bây giờ luôn thấy sẽ tốt hơn nếu có điều kiện được sống ở các nước phát triển hơn ở Âu, Mỹ. Ý của thiên sư chỗ này là vậy).

có thể cạnh tranh được với những người bản xứ đã sống bao đời ở đó? Chắc sẽ không ít khó khăn. Tuy vậy, họ vẫn muốn đi, họ vẫn cảm thấy ra nước ngoài là điều tuyệt vời; và họ cảm thấy chỉ có những người đã tạo nhiều thiện nghiệp thì mới có thể làm được điều đó. Những sư thầy người Âu Mỹ cũng được sinh ra ở các xứ Âu Mỹ đó, vậy có phải họ đã có nhiều thiện nghiệp hơn chúng ta? (Những tu sĩ Âu Mỹ lại đến tu học ở Thái Lan và họ tìm thấy sự bình an ở đây). Đó chỉ là loại ý nghĩ của những người còn chấp còn tham, họ dính vào ý nghĩ 'ở đâu đó sẽ bình an hơn nơi này'. Đây này là do cái tâm, khi người ta tiếp xúc với trần cảnh bên ngoài tâm họ bị kích thích. Họ muốn bị kích thích, họ muốn cảm khoái. Nhưng khi tâm bị kích thích tâm có cảm khoái, thì nó không bình thường. Do họ nhìn thấy những thứ chưa từng biết trước đó, nên tâm họ dính theo, tâm không còn trong trạng thái bình thường của nó.

Nếu họ nói về những thứ tiện nghi vật chất và kiến thức hiện đại thì tôi chịu thua. Nếu họ còn nói về sự hiểu biết của Phật giáo thì tôi còn có điều để nói với họ. Còn nói về tiện nghi và kiến thức hiện đại, tôi không thể đấu lại họ, họ nói đời sống và văn minh ở các nước Âu Mỹ là tốt hơn ở Thái, điều đó cũng không sai, tôi không đấu lại họ; họ đã dính theo thực trạng đó....

Trong thực tế, nhiều người luôn nhiều sự khổ và sự khó, nhưng họ cứ dửng dưng đi theo vết xe đổ hàng ngày nên càng ngày càng khổ hơn. Đó là những người không chịu quyết tâm tu tập để đi đến mục tiêu; đó là những người không nhìn thấy rõ ràng. Sự tu tập không được đều đặn, không ổn định, không được liên tục. Mỗi ngày có những cảm giác tốt và cảm giác xấu khởi sinh, họ không tỉnh giác để biết rõ chúng khi chúng đang xảy ra. "Điều gì tôi khó chịu, tôi dẹp bỏ ngay. Điều gì dễ chịu, tôi chấp nhận" – đây là cách

nhìn tự đại của các Bà-la-môn thời Đức Phật. Ví dụ, có người rất dễ hòa đồng nếu bạn nói với họ một cách dễ nghe. Nhưng nếu bạn nói với họ những điều khó nghe thì làm sao họ hòa hợp dễ chịu với bạn. Đó là quan điểm (*ditthi*) tự ta tự đại, đó là kiến chấp sai trái, bạn chỉ làm theo ý riêng của mình. Mấy người Bà-la-môn dính nặng với chủ quan của mình, họ nghĩ ý kiến của giai cấp họ mới đúng, họ cảm thấy đó mới là chuẩn mực của đời sống.

Do kiến chấp chủ quan như vậy nên ở đời rất hiếm người chịu đi theo con đường chánh đạo. Không nói riêng gì chúng ta đang ở trong chùa này, số người có được chánh kiến (*samma-ditthi*) là rất hiếm. Chánh kiến là nhìn mọi thứ một cách đúng đắn theo lẽ thật khác quan, theo đúng Giáo Pháp. Mọi người chỉ đồng ý nếu ‘mình’ cảm thấy điều đó đúng. Nếu ‘mình’ cảm thấy điều gì là sai thì không đồng ý. Tất cả đều dựa trên cảm giác của cái ‘mình’, không dựa vào ý kiến khách quan hay sự hiểu biết theo lẽ thật. Nhiều lúc chúng ta nhìn thấy mọi thứ một cách khác biệt, do vậy chúng ta cứ muốn thay đổi Giáo Pháp khác đi cho đúng theo cách ta nhìn thấy, nhưng làm vậy là làm sai lệch Giáo Pháp so với nó thực là. Chúng ta có tật muốn sửa đổi sự thật, muốn bẻ cong sự thật, và chúng ta vẫn hay làm vậy.

Chuyến đi này khiến tôi nghĩ về nhiều điều... Tôi đã gặp nhiều người tập yoga. Thật lý thú khi nhìn thấy những tư thế động tác họ đang tập—nếu tôi cố tập như vậy chắc sẽ bị gáy tay gáy chân. Nói chung, họ cảm thấy cơ khớp của họ ‘không đúng’ nên họ cố kéo duỗi chúng ra, kéo duỗi nó ra họ cảm thấy đúng và thấy khỏe. Họ phải tập hàng ngày như vậy và họ thấy khỏe khoắn. Tôi nghĩ thực ra họ chỉ đang làm cho họ ‘ghiền’ với cảm giác đó, ‘ghiền’ với sự kéo duỗi đó. Nếu họ không tập họ thấy không khỏe khoắn, do vậy họ phải tập đều đặn mỗi ngày. Đối với tôi, dường như họ đang tích tạo

thêm gánh nặng cho họ theo cách đó, họ phụ thuộc vào việc tập luyện đó, và họ không ý thức nhận ra điều đó.

Đó là cách của người đời- họ dính vào thói quen làm những việc nào đó. Tôi có gặp một ông người Hoa. Ông không nằm để ngủ suốt năm năm trời. Ông ngủ ngồi và ông thấy như vậy mới thoải mái. Ông chỉ tắm một năm một lần. Nhưng cơ thể ông ấy rất mạnh và khỏe. Ông không cần chạy hay tập môn thể dục nào khác; nếu tập thì chắc ông thấy không khỏe. Bởi ông ấy đã huấn luyện thân thể theo cách phù hợp với ông rồi, ông quen với kiểu kia rồi.

Như vậy, tất cả chỉ là do cách luyện tập của ta làm cho ta thấy dễ chịu với những động tác nào đó. Tập luyện có thể làm chúng ta bớt bệnh hoặc bệnh nhiều hơn. Đây là thực trạng của mọi người. (Ví dụ có người thấy khỏe khi chơi đá banh hàng ngày, nhưng họ cũng có thể bị đau xương gãy chân sau đó. Có người thấy khỏe khi đạp xe mỗi ngày, nhưng họ cũng dễ bị đau cột sống. Nhiều lúc được này mất kia. Không có một chiều hoàn hảo). Do vậy Đức Phật đã dạy chúng ta phải hoàn toàn ý thức biết rõ về chính mình — đừng lơ tâm về việc này. Phải luôn tỉnh giác chánh niệm về chính mình. Tất cả các thầy ở đây, đừng dính chấp điều gì. Đừng để mình bị kích thích bởi những thứ bên ngoài.

Ví dụ, sống tu ở đây ở đất nước của mình, mình có bạn tu và có các sư thầy, chúng ta thấy dễ chịu. Thực đúng mà nói, đâu có gì thực sự thuận tiện và dễ chịu như vậy. Sống ở xứ mình giống như con cá nhỏ bơi trong hồ lớn, bơi lội thoải mái. Còn nếu cá lớn ở trong hồ nhỏ nó sẽ thấy chật chội, bó buộc. Khi ở trong xứ mình chúng ta thấy dễ dàng với mọi thứ thức ăn, chỗ ở và nhiều thứ khác. Nếu chúng ta ra xứ người mọi thứ khác đi, lúc đó thấy bị bó buộc, giống như cá lớn bị bó chật trong ao nhỏ, sống không thuận tiện, ăn uống đi lại đều khó.

Ở Thái Lan có nền văn hóa riêng, và chúng ta thấy hợp với mọi người, ta sống và sinh hoạt theo các phong tục của chúng ta. Nếu ở đây có ai làm gì trái với phong tục của chúng ta, ta sẽ thấy không vui lòng về điều đó. Giờ chúng ta như con cá nhỏ ở trong hồ nước lớn với nhiều điều kiện sống phù hợp nhất. Ngược lại nếu ta ra ở xứ người chúng ta giống như con cá lớn sống bó chặt trong ao nhỏ, vậy ta sẽ sống ra sao?

Những người bản xứ ở nước khác cũng vậy. Khi họ ở nước họ, mọi thứ đều quen thuộc và thuận tiện cho họ, họ thấy thoải mái với điều kiện ở đó— giống như con cá nhỏ ở trong hồ nước lớn. Nếu họ đến sống ở đây, họ phải tập cách thích ứng với những điều kiện và phong tục của Thái Lan, điều đó có thể rất trở ngại cho họ— giống con cá lớn ở trong ao nhỏ bất tiện. Ăn uống, đi lại, mọi thứ đều khác. Con cá lớn ở trong ao nhỏ thấy gò bó, không thể thuận tiện bơi lội với những điều kiện trước kia ở xứ mình.

Lễ lối, thói quen và những ràng buộc con người ở đó cũng khác. Họ dính theo bên này, ta dính theo bên kia. Cho nên cách tốt nhất là ta nên ý thức để biết. Ý thức để biết những lễ lối phong tục ở những nơi chúng ta đến. Có những phong tục tôn trọng lễ thực và lễ phải; đó là phong tục hợp với Giáo Pháp. Ở đâu có những phong tục đó thì ta dễ dàng phù hợp, dù đó phong tục ở trong nước hay nước ngoài. Nếu chúng ta không hiểu những phong tục theo đúng Giáo Pháp thì ta khó phù hợp ở đó. Phong tục hợp lẽ Giáo Pháp là điểm gặp gỡ của các truyền thống và các nền văn hóa.

Tôi từng nghe lời dạy của Đức Phật đại ý là: "Khi ta không hiểu ngôn ngữ của người khác, khi ta không hiểu cách họ nói, khi ta không hiểu cách họ làm ở xứ của họ, thì ta không nên tự đắc hay làm ra vẻ ta biết". Tôi đã kiểm nghiệm những lời đó— đó là một chuẩn mực thực sự ở mọi mọi nơi và

trong mọi thời đại. Những lời đó vang vọng lại trong tôi khi tôi đi ra nước ngoài và tôi đã đưa nó vào thực hành suốt hai năm rồi khi tôi ở nước ngoài. Những lời đó rất hiệu dụng.

Trước kia tôi hay nắm chặt; giờ tôi cũng nắm nhưng không chặt. Tôi nắm lên nhìn xem và buông bỏ nó. Vậy nên các thầy hãy để tôi được nói thỏa mái, nói mạnh, nói trách, hoặc thậm chí nói trách, nói quở với các thầy, nhưng đó chỉ là cách "nắm chứ không nắm chặt", chỉ đặt ra vấn đề cho các thầy hiểu và tôi buông bỏ nó ngay. Các thầy chắc hiểu rõ chỗ này.

Chúng ta có thể sống thực sự thoải mái và hạnh phúc nếu chúng ta hiểu được Giáo Pháp của Phật. Bởi vậy tôi luôn đề cao những giáo lý của Phật và tu tập để kết hợp hai loại phong tục- đó là phong tục của thế gian và phong tục hợp lẽ với Giáo Pháp.

Tôi có được ít nhiều sự hiểu biết trong chuyến đi này và tôi muốn chia sẻ với quý vị. Tôi thấy mình đang tạo ra ích lợi, ích lợi cho mình, ích lợi cho người, và ích lợi cho đạo Phật; ích lợi cho quần chúng và ích lợi cho Tăng đoàn, cho mỗi người ở đây. Tôi không đi để du ngoạn ngắm cảnh, không phải đi thăm cho biết xứ này xứ nọ. Tôi đi vì mục đích tốt lành, cho mình và cho mọi người, cho kiếp này và kiếp sau- cho mục đích tốt cùng. Khi làm vì mục đích đó, mọi người đều giống nhau. Người có trí tuệ thì nhìn việc mình làm theo cách như vậy.

Người có trí tuệ thì luôn đi con đường tốt lành, luôn tìm tòi ý nghĩa trong mọi sự đến và đi của mình. Tôi lấy một ví dụ. Ta đến nơi nào đó và gặp phải những người xấu. Ở đó nhiều người ác cảm, thù ghét họ. Nhưng một người có Giáo Pháp sẽ đến gặp những người xấu thì nghĩ rằng: "Ta đã tìm thấy thầy của ta". Khi gặp phải người xấu ta gặp được người thầy của mình, bởi nhờ đó ta biết được người tốt là gì. Khi



gặp phải người tốt ta cũng gặp được người thầy, bởi nhờ đó ta biết được người xấu là gì.

Nhìn một ngôi nhà đẹp là điều tốt, nhờ đó ta đi hiểu ra nhà xấu nghĩa là gì. Nhìn một ngôi nhà xấu cũng là điều tốt, bởi nhờ đó ta hiểu được nhà đẹp là gì. Khi có được Giáo Pháp với mình, chúng ta không bỏ qua bất cứ trải nghiệm nào, ngay cả một trải nghiệm nhỏ nhất. Bởi vậy Đức Phật đã nói đại ý: "Này các Tỳ kheo, hãy nhìn thế gian như xe ngựa hoàng gia trang hoàng lộng lẫy; kẻ ngu thích bước vào trong đó, nhưng chỗ đó chỉ là vô nghĩa đối với bậc hiền trí".<sup>63</sup>

Thời tôi đang học giáo lý để thi bậc Nak Tham Ekh<sup>64</sup> tôi thường quán xét về lời kinh trên của Phật. Lúc vừa đọc nó đã rất có ý nghĩa. Nhưng khi tôi bước vào thực hành thì ý nghĩa đó mới trở nên thực rõ ràng. Các chữ Phật nói: "Này các Tỳ kheo": có nghĩa là tất cả chúng ta, các Tỳ kheo đang ngồi đây. "Hãy nhìn thế gian": đó là thế gian của con người, là *Akasa-loka*, thế giới của chúng sinh hữu tình, là tất cả mọi thế giới đang tồn tại. Nếu ai hiểu được thế giới một cách rõ ràng thì người đó đâu cần phải thực hiện môn thiền đặc biệt nào nữa. Nếu ai biết rõ "Thế gian là vậy" đúng như nó thực là, thì người đó đâu còn thiếu gì nữa. Phật đã hiểu biết thế giới một cách rõ ràng. Phật đã biết rõ thế giới đúng như nó thực là. Hiểu biết rõ ràng về thế giới là hiểu biết về Giáo Pháp vi diệu. Người đó đâu còn quan tâm hay lo lắng đến thế giới nữa. Nếu ai hiểu biết thế giới một cách rõ ràng thì đâu còn các pháp (*dhamma*) thế tục nữa. Lúc đó chúng ta đâu còn bị tác động bởi các pháp thế gian nữa.

---

<sup>63</sup> (Ý trong kinh Pháp Cú, 171)

<sup>64</sup> [Kỳ thi thứ ba và cao nhất về Giáo Pháp và Giới Luật đối với các Tỳ kheo ở Thái Lan].

Những chúng sinh trong thế gian bị chi phối bởi các pháp thế gian, và do đó họ luôn luôn ở trong một trạng thái có xung đột.

Do vậy bất cứ thứ gì chúng ta nhìn thấy và gặp phải, chúng ta phải quán xét nó kỹ càng. Chúng ta khoái thích những âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc, và những ý tưởng. Vậy phải quán xét kỹ về chúng. Tất cả các thầy đều biết những thứ đó là gì; ví dụ: những hình sắc mắt nhìn thấy, như hình sắc đàn ông và hình sắc phụ nữ. Các thầy cũng biết rõ những âm thanh là gì, những mùi hương, mùi vị, những chạm xúc thân xác là gì. Rồi những cảm nhận của tâm (tưởng) là gì và những ý nghĩ là gì. Khi chúng ta có những tiếp xúc thông qua giác quan của thân, thì các hoạt động tạo tác của tâm sẽ khởi sinh. Tất cả mọi sự xảy ra ngay chỗ đó: sự tiếp xúc và phản ứng tạo tác của tâm.

Chúng ta đang cùng tu chung cả năm hay cả đời nhưng không nhận biết chỗ này; chúng ta sống cả đời với chỗ này nhưng không biết nó. Sự suy nghĩ của chúng ta quá xa xôi. Mục tiêu của chúng ta quá cao xa; chúng ta mong cầu quá lớn lao. Lấy ví dụ, một người nam nhìn một phụ nữ, hoặc một phụ nữ nhìn một người nam. Ai cũng thích thú chỗ này. Bởi chúng ta rất coi trọng sự chạm xúc nam nữ. Khi ta thấy một người khác giới hấp dẫn, tất cả các giác quan đều dồn ngay về đó. Ta muốn nhìn, muốn nghe, muốn chạm, muốn ngấm những dáng bộ đi đứng của người đó, tất cả mọi sự muốn và chú tâm dồn về đó. Nhưng sau khi đã cưới nhau, việc đó không còn là chuyện lớn lao nữa, các giác quan và sự quan tâm không còn dồn hết về đối tượng như hồi mới gặp. Dần dần qua ngày tháng, khoảng cách giữa hai người vợ chồng càng xa hơn- thậm chí có người muốn bỏ đi tu luôn! — vậy chứ sau đó đâu ai chịu đi tu đâu.

Chuyện luyện ái của người đời giống như một thợ săn nai vậy. Khi mới gặp con nai, thợ săn rất phấn khích. Mọi thân hình, tai, mắt, đuôi, chuyển động của nó đều cuốn hút người săn. Kẻ săn mồi thấy rất thích thú. Toàn thân tâm người thợ săn thấy khoái chí và tỉnh giác trọn vẹn vào con nai. Người săn chỉ sợ con nai chạy mất.

Tương tự vậy. Khi đàn ông nhìn thấy phụ nữ, hoặc phụ nữ nhìn thấy đàn ông mình thích, mọi thứ đều cuốn hút, thân hình, giọng nói, điệu bộ-- họ chú mục chú tâm trọn vẹn vào đối tượng; lúc đó có trời kéo ra cũng không được, đối tượng đã thu hút hết trái tim của họ. Giống như người săn nai. Khi nhìn thấy con nai ông thợ săn vô cùng phấn khích. Ông chú tâm trọn vẹn và chỉ sợ con nai chạy mất. Mọi giác quan đều tập trung và người đi săn rất khoái chí với cảm giác đó. Sự thực, kẻ đi săn không hiểu biết một con nai đích thực là cái gì. Kẻ săn săn đuôi và bắn con nai, vậy là xong việc. Chạy đến nơi con nai nằm, ông nhìn nó: "Ồ, nó chết rồi". Vậy là xong, ông đâu còn phấn khích nữa- giờ chỉ là một đống thịt chết. Ông mang nai về xẻ thịt và nấu vài món ăn, ăn đã rồi no, và vậy là xong. Chẳng có gì hay hơn nữa. Giờ thì tai chỉ là tai, đuôi chỉ là đuôi. Nhưng lúc nó còn sống trong rừng, ôi chu cha nhìn quá đã! Lúc đó ông khoái chí chú tâm cao độ vào từng chuyển động của con nai, con nai mà chạy mất thì chắc ông điên tiếc chết luôn; không thể nào để con nai chạy khỏi.

Mọi người chúng ta đều giống vậy, đúng không? Đối với người phàm, một nam tú hay nữ đẹp cũng giống như vậy- lúc đầu cũng hấp dẫn như con nai kia. Khi chưa được, khi chưa lấy được, ta thấy đối tượng đẹp quá, hấp dẫn quá. Nhưng nếu cuối cùng hai người lấy nhau và sống với nhau, dần dần rồi họ cũng chán bót, rồi thấy thường, rồi cũng chán nhau, thậm chí ghét nhau. Giống như kẻ săn sau khi đã bắn

được con nai, giờ ông ta có thể sờ tai, sờ đuôi con nai, và cảm giác bây giờ chỉ thường vậy thôi, nó chết rồi, giờ nó chỉ là một đồng thịt chết; không còn hứng thú gì nữa ngoài việc nấu mấy món ăn rồi no chán. Khi người ta cưới nhau họ hoàn thành những mong muốn dục vọng, nhưng qua thời gian điều đó không còn tuyệt vời nữa, họ dần dần biết rõ nhau và thấy chán nhau hơn trước, thậm chí có quá nhiều người đã ly dị nhau.

Vậy đó, mọi người thường không biết quán xét suy xét thấu suốt. Tôi nghĩ nếu biết suy xét thấu đáo, người ta sẽ nhìn ra mọi sự phấn khích và khoái lạc chỉ là tạm thời, rốt cuộc chỉ là như vậy, kết cục cũng chẳng có gì thực sự hay ho hay tuyệt vời như họ nghĩ. *Thực ra, chính chúng ta phóng tưởng mọi thứ mọi sự là tuyệt vời hơn chúng thực là. Điều gì quá hạnh phúc cũng do ta tưởng ra. Điều gì quá khổ đau cũng do ta phóng lên.* Thực ra mọi sự thỏa mãn và khổ đau vốn chỉ là như vậy. Nếu biết quán xét chúng ta sẽ nhìn thấy mọi thứ chỉ là vậy, chúng đâu phải hay ho hay tuyệt vời như chúng ta tưởng. Khi nhìn thấy ai khác phái hấp dẫn, người ta nghĩ có thể thụ hưởng hết mấy cái tai, con mắt, cái mũi... Họ thậm chí tưởng tượng đối tượng của mình là thơm tho, là không có gì dơ bẩn trong ruột vậy. Họ nghĩ đó là người hoàn toàn thơm tho, tinh khôi, hoặc có ít chất dơ bẩn trong ruột hơn người khác... Họ muốn ăn tươi nuốt sống cả bên ngoài lẫn bụng ruột... Họ cứ đề cao đối tượng săn đuổi của mình. Hãy tưởng tượng khi con mèo săn bắt được con chuột. Nó thấy con chuột ngon quá, đó là đối tượng thèm khát của nó. Mọi giác quan và tâm trí nó đều tập trung vào con chuột với một sự khoái chí săn đuổi. Khi con chuột bị cắn chết nằm đó, con mèo lập tức hết khoái chí săn bắt; nó đứng nhìn con chuột tro tro hoặc chẳng muốn nhìn. Vậy là xong. Nhưng nếu đói nó sẽ cắn ăn con chuột. Nó cắn xé con chuột, mà ôi ôi cái mùi mà con mèo thích và những thứ trong lòng ruột đổ ra..., sự

thật thì những thứ đó là gì?, đó toàn những thứ ô uế nhất nhì trên đời. Nó chỉ là vậy thôi. Đối tượng con chuột chỉ là vậy thôi, chỉ là cái xác ô uế hôi hám.

Ví dụ vậy để thấy sự thật của mọi đối tượng chỉ là vậy. Chẳng là gì hơn. Chỉ do tâm người đề cao phóng dật lên thôi. Đây chính là chỗ chúng ta 'chết', đây là chỗ chúng ta bị dính chìm trong từng phút giây của cuộc đời. Người xuất gia phải biết kiềm chế tốt hơn người phàm ở cõi này, cõi dục giới. *Kama* có nghĩa là thèm muốn, là dục tính. Thèm muốn những điều xấu và điều tốt đều là dạng thèm muốn, đều là dục vọng. Ở đây tôi đang nói về một loại thèm muốn, đó là thèm muốn những thứ hấp dẫn chúng ta — đó là dạng nhục dục, tức dục vọng muốn thỏa mãn các khoái lạc giác quan. Ít ai thoát khỏi những nhục dục.

Ngài Ananda đã từng hỏi Phật đại ý như vậy: "Sau khi Như Lai niết-bàn, chúng con phải tu tập chánh niệm cách nào? Làm sao chúng con có thể đối xử khi gặp phụ nữ? Điều này cực kỳ khó; mong Đức Thế Tôn chỉ dạy cho chúng con cách chánh niệm chỗ vấn đề này?".

Phật trả lời: "Này Ananda! Tốt nhất các thầy đừng gặp phụ nữ nào hết".

Ngài Ananda hơi khó hiểu chỗ này; làm sao không gặp người này người nọ được (chỉ cần đi khát thực là đã gặp đủ thứ người)? Ngài nghĩ suy, sau đó hỏi Phật thêm: "Nếu trường hợp chúng con không thể tránh gặp được thì Thế Tôn chỉ dạy chúng con phải làm cách nào?".

"Nếu không tránh được, nếu phải gặp thì không nói. Đừng nói gì hết!".

Ngài Ananda tiếp tục hỏi, giả như đang đi lạc đường trong rừng cần phải hỏi đường thì phải nói với người mình

gặp chứ. Phật trả lời: nếu cần phải nói thì nói với sự chánh niệm.

"Này Ananda! Nói với sự chánh niệm!"

Trong mọi lúc, mọi nơi, mọi tình huống, sự chú tâm chánh niệm là phẩm hạnh quan trọng bậc nhất. Phật đã hướng dẫn ngài Ananda phải dùng sự chánh niệm bất cứ khi nào cần thiết. Chúng ta phải biết chánh niệm quán xét coi điều gì chúng ta thực sự cần, ví dụ như hỏi đường. Và chúng ta chỉ nói khi thực sự cần. Khi tâm còn trong trạng thái ô nhiễm bất tịnh, còn đang nghĩ những ý nhục dục thì đừng để mình nói gì hết. Đừng nói, đó là cách chúng ta tu. Nhưng bản chất của cái tâm ô nhiễm thì không phải như vậy. Khi tâm càng ô nhiễm thì ta càng muốn nói. Khi dục tính có nhiều trong tâm, ta càng muốn hỏi, muốn nói, muốn nhìn. Đó là hai đường lối khác nhau. Đường lối tu tập và đường lối của cái tâm ô nhiễm nhục dục là hoàn khác nhau.

Do vậy tôi sợ. Tôi rất sợ chỗ này. Các thầy không sợ, nhưng điều đó chỉ có nghĩa là các thầy còn tệ hơn tôi. "Tôi không sợ gì về điều đó hết. Không sao hết!". Nói vậy nhưng tôi vẫn luôn luôn sợ nó. Bộ người già lão như tôi không còn nhục dục hay sao?- Còn chứ sao không, không nhiều cũng ít. Bởi vậy ở trong chùa tôi giữ mình cách xa, không gặp gỡ những gặp gỡ người khác phái. Nếu không có gì cần thiết, tôi chẳng bao giờ gặp hay tiếp xúc gì với họ hết.

Khi tôi tu một mình trong rừng, nhiều lúc tôi thấy bầy khỉ trên cây và cảm thấy tính dục khởi sinh. (Nó nằm rất sâu trong tàng thức lâu đời, giờ lâu lâu nổi lên hay sao đó). Ý nghĩ lạ khởi lên: hay ta sẽ biến thành khỉ để trèo lên đó với chúng. Đó là tính dục- ác thay khỉ cũng có thể kích thích tính dục trong tâm trí của tôi. Thực đáng sợ.

Hồi đó những Phật tử nữ không thể đến gặp tôi để nghe giảng đạo. Hồi đó tôi rất sợ chuyện đó xảy ra. Không phải tôi có ác cảm hay khinh ghét gì họ; chỉ là lúc đó tôi còn quá ngu si ngu dốt, chưa có đủ năng lực phòng hộ các giác quan của mình. Giờ nếu phải nói chuyện với Phật tử nữ tôi chọn nói với mấy người già. Bởi tôi luôn cần phải phòng hộ bản thân mình. Tôi đã từng trải nghiệm mối nguy hại đó. Tôi thậm chí không muốn mở mắt to nhìn họ hoặc nói hay nói vui cho họ thích. Tôi sợ nên chẳng dám làm mấy chuyện đó.

Hãy cẩn trọng! Mọi sa-môn (*samana*), các Tỳ kheo đều phải gặp phải điều này và phải biết tu tập sự kiềm chế. Đây là vấn đề quan trọng.

## Một Chữ Cũng Là Đủ

<sup>65</sup>Những gì các thầy dạy cũng không nằm ngoài ba mảng giới, định, tuệ [*sīla, samādhi, paññā*]; hoặc có thể nói ba phần đó là tâm rộng lượng (bố thí), đạo đức và thiền tập.

Người dân vốn còn ngu mờ. Các thầy phải nhìn vào những người mình đang dạy để hiểu họ. Ngay đó- vì họ còn ngu mờ bối rối nên các thầy phải nói ra thứ gì họ có thể liên hệ được. Cứ nói: "Hãy tin đi, làm đi!" là không đúng. Tạm gác cách nói đó qua một bên. Ở Thái Lan nếu nói kiểu cùn cùn như vậy với họ, họ sẽ không thích. Nếu tôi nói cùn cùn như vậy nhiều lúc họ không sao, vì họ vốn thích nghe tôi nói. Còn nếu họ nghe từ các thầy mới, nếu các thầy nói cùn cùn như vậy, có thể họ sẽ bực mình.

Các thầy có thể đã nói tốt rồi, nhưng cần phải biết khéo léo. Đúng không thầy Sumedho? Đúng vậy không?

*Thầy Ajahn Sumedho*: Thừa sư ông đúng vậy. Họ [các sư thầy] nói sự thật, nhưng họ chưa nói khéo léo, do đó các Phật tử tại gia không muốn lắng nghe. Một số thầy chưa có có các phương tiện thiện xảo.

*Thầy Ajahn Chah*: Đúng vậy. Họ chưa có "kỹ thuật". Họ chưa có kỹ thuật thuyết giảng. Giống như trong xây dựng- tôi có thể xây nhiều thứ, nhưng tôi không có kỹ thuật xây dựng bài bản để xây nhà cửa đẹp đẽ và bền chắc. Tôi có thể nói, ai cũng nói được, nhưng để làm thì phải có kỹ thuật đầy đủ. Nếu có kỹ thuật thuyết giảng thì dù nói một chữ cũng

---

<sup>65</sup> [Giảng cho các tăng sĩ người Âu Mỹ mới đến tu ở Anh Quốc năm 1979].



mang lại lợi ích cho người nghe. Nếu không thì nói gì cũng tạo ra rắc rối.

Ví dụ, người ở xứ này học thức rất nhiều. Đừng lên giọng nói họ: "Cách của tôi là đúng! Cách của quý vị là sai!". Đừng làm vậy. Và cũng đừng cố tỏ ra mình thâm sâu. Coi chừng có thể làm người nghe phát điên. Chỉ cần nói rằng: "Đừng bỏ những cách mà quý vị đã học được. Nhưng tạm thời, xin quý vị hãy tạm gác chúng qua một bên và tập trung vào cách chúng ta đang tập thực hành ở đây". Chẳng hạn như đang thực tập chánh niệm về hơi thở. Đó là cách tất cả các thầy đều có thể dạy cho họ. Chỉ cần dạy họ chú tâm vào hơi thở đi-vào và đi-ra. Chỉ cần dạy họ cách như vậy, và để họ từ từ hiểu ra cách thực hành đó có ích lợi gì. Khi các thầy đã thành thực dạy một bài nào đó thì kỹ năng dạy sẽ phát triển và sau đó các thầy có thể dạy nhiều đề tài khác nhau. Biết làm rành một thứ thì sau đó làm được những thứ khác. Điều đó tự xảy ra theo tiến trình. Nhưng nếu các thầy muốn nhảy vào dạy cho họ nhiều thứ một lần, kết quả là họ không hiểu rành được thứ nào. Nếu các thầy chỉ dạy cho họ biết rành về một thứ, dần dần sau đó họ sẽ biết rành nhiều thứ khác.

Giống như những người theo Thiên Chúa giáo đến đây hôm nay. Họ đã nói một điều. Họ nói một điều với trọn ý nghĩa: "Một ngày nào đó chúng ta sẽ gặp nhau ở nơi sự thật tuyệt đối". Chỉ cần một câu này là đủ. Đó là lời nói của một người trí tuệ. Dù ta có theo đạo nào, nếu chúng ta không chứng ngộ sự thật tuyệt đối (*paramattha-dhamma*) trong tim ta thì ta chưa đạt đến sự hoàn mãn.

Ví dụ như thầy Sumedho dạy tôi điều gì; tôi phải nhận lấy giáo lý đó và đưa vào thực hành. Khi thầy Sumedho dạy tôi hiểu, nhưng đó chưa phải là sự hiểu biết thực thụ, bởi lúc đó tôi chưa thực hành nó. Khi tôi thực sự thực hành và

chúng được kết quả, có nghĩa là tôi đã đạt đến điều đó và đã thực thụ thấy biết ý nghĩa của nó. Lúc đó tôi có thể nói tôi biết thầy Sumedho. Tôi gặp thầy Sumedho tại nơi đó. Nơi đó chính là thầy Sumedho. Bởi vì thầy ấy đã dạy điều đó, đó chính là Sumedho.

Khi tôi dạy về Đức Phật thì cách cũng giống như vậy. Tôi nói Phật chính là chỗ đó. Phật không phải ở chỗ lời dạy. Khi nghe vậy người ta ngạc nhiên (tại sao những lời Phật nói không phải là Phật?). "Ừ không phải Phật đã dạy những lời đó hay sao?". Thì đúng là Phật đã dạy... Nhưng đây là đang nói về sự thật tuyệt đối. Nơi sự thật tuyệt đối mới chính là Phật. Người ta chưa hiểu được ý đó.

Cái tôi hay nói với mọi người là trái táo, trái táo có thể nhìn thấy bằng mắt. Mùi vị của trái táo không phải là thứ ta có thể biết do nhìn. Ta nhìn trái táo thì biết trái táo, nhưng để thực thụ biết mùi vị của nó thì ta phải ăn nó. Nói cách như vậy người ta mới dễ nghe và dễ hiểu. Ta không thể nhìn thấy mùi vị, ta phải thực sự cắn ăn nó, nếm trái nó thì mới biết. Ta có thể nghe Giáo Pháp, nhưng để thực thụ biết được Giáo Pháp ta phải tự thực hành và chứng nghiệm nó.

Ta phải thực hành Giáo Pháp, sau đó mới thực sự hiểu biết Giáo Pháp. Mùi vị trái táo không thể được biết bằng mắt và sự thật Giáo Pháp không thể được biết bằng tai. Khi nghe ta cũng hiểu biết, đó là sự hiểu biết, nhưng nó chưa thực sự đạt đến cái thực. Người ta phải đưa nó vào thực hành. Sau đó trí tuệ sẽ khởi sinh và người tu tự mình nhận thấy sự thật rất rõ ràng cùng. Người tu nhìn thấy Phật ở đó. Đây là Giáo Pháp sâu sắc. Nhưng tôi có thể dùng ví dụ trái táo để nói cho nhóm người theo Thiên Chúa giáo hôm nay để họ dễ hiểu.

Cách nói nào nghe “mặn mà”?<sup>66</sup> Mặn là tốt. Ngọt là tốt, chua là tốt. Có nhiều cách dạy tốt. Nếu các thầy có ý muốn nói gì, các thầy cứ nói ra hôm nay. Bởi mai một chúng ta đâu còn cơ hội để đàm đạo như vậy nữa...Thầy Sumedho chắc không còn gì để nói nữa phải không.

*Sumedho:* Thưa thầy, nhiều lúc con thấy ngán việc giảng giải cho mọi người.

*Ajahn Chah:* Đừng như vậy. Thầy không thể chán ngán như vậy.

*Sumedho:* Dạ, con sẽ cố dẹp bỏ sự chán ngán đó.

*Ajahn Chah:* Sư phụ còn không thể làm vậy. Rất nhiều người muốn tu hướng đến Niết-bàn, họ đang rất cần thầy.

Đôi lúc lời dạy đến rất dễ. Đôi lúc chúng ta chẳng biết nói gì. Chữ nghĩa mất tiêu và không nói được lời nào. Nhưng đôi lúc không nói được là do thầy không muốn nói, không hứng nói. Nhưng nếu chịu tu tập chỗ này cũng tốt cho thầy.

*Sumedho:* Mọi người ở đây khá tốt. Họ không thô thiển, không xấu bụng hay rắc rối. Những thầy tu Thiên Chúa giáo ở đây không hề ghét chúng ta. Những câu hỏi họ đặt ra là về những vấn đề theo quan niệm của họ về Chúa Trời. Họ muốn biết Chúa là gì và Niết-bàn là gì. Một số họ nghĩ rằng Phật giáo dạy về chủ nghĩa tự diệt.

*Ajahn Chah:* Điều đó có nghĩa sự hiểu biết của họ còn chưa chín chắn và trọn vẹn. Họ sợ mọi thứ sẽ bị chấm dứt, họ sợ thế giới sẽ đi đến chấm dứt. Họ coi Giáo Pháp như thứ trống không và mang nghĩa tự diệt, do vậy họ thấy u sầu. Cách họ nghĩ như vậy (là tiêu cực và không thực tế) chỉ dẫn đến nước mắt.

---

<sup>66</sup> [Nghĩa của chữ ‘mặn’ ở đây là trực tiếp, thẳng thắn].

Các thầy có hình dung ra cảnh người ta sợ hãi sự "trống không" chưa?. Các chủ nhà lật đật gom hết của cải tài sản và canh chừng sợ mất, họ giống như chuột vậy. Làm như vậy có bảo vệ họ khỏi sự trống không của sự hiện hữu hay không? Sự sống là tính không. Đến lúc nào đó họ cũng biến thành tro, mọi thứ đều mất hết. Nhưng khi còn sống họ cố ôm giữ mọi thứ, mỗi ngày đều sợ mất của, họ cố né tránh sự trống không, họ sợ không có gì. Ôm giữ mọi thứ có khổ không? Dĩ nhiên họ thực sự khổ cả đời. Đó là do họ không hiểu tính-không và tính-không-thực bên trong tất cả mọi thứ. Do không hiểu về tính không nên người đời không biết hạnh phúc.

Bởi họ chẳng bao giờ nhìn vào chính mình, họ không thực sự biết chuyện gì thực sự *đang* xảy ra trong kiếp sống của mình. Làm sao họ hết ngu mờ cho được. Ai cũng tin rằng: "Đây là ta. Đây là của ta". Nếu chúng ta nói họ về sự thật không-có-cái-ta, chẳng có gì là 'ta' hay 'của ta', họ sẽ gân cổ lên cãi cho đến chết.

Ngay cả Phật, sau khi đạt đến sự hiểu biết đó Phật cũng cảm thấy chán ngán khi quán xét điều đó. Ngay sau khi giác ngộ, Phật thấy rất khó giải thích con đường đạo cho người khác nghe. Nhưng sau đó Phật cũng nhận thấy thái độ nản chí như vậy là không đúng.

Nếu chúng ta không chỉ dạy cho mọi người, ai sẽ dạy họ Giáo Pháp? Đây là câu hỏi tôi đã từng tự hỏi mình vào thời tôi thấy chán nản và không muốn dạy giáo pháp cho ai nữa. Ai sẽ dạy nếu chúng ta không chỉ dạy những người còn ngu si? Thiệt tình không còn cách nào khác. Khi chúng ta thấy chán ngán và muốn bỏ đi đến nơi tránh xa các Phật tử thì chúng ta cũng là kẻ ngu si.

*Một Tỳ kheo*: Chúng ta có thể trở thành những vị Phật Duyên Giác (*Pacceka Buddhas*).

*Ajahn Chah*: Tốt. Nhưng chưa thực sự đúng, làm Phật Duyên Giác, nếu thầy muốn trốn chạy khỏi mọi thứ. (Không cần truyền dạy cho ai).

*Sumedho*: Chỉ cần sống một cách tự nhiên, trong một môi trường đơn sơ thì chúng ta có thể tự nhiên trở thành Phật Duyên Giác. Nhưng đó là thời cổ xưa, thời bây giờ là không thể được. Môi trường chúng ta đang sống không cho phép điều đó xảy ra. Chúng ta phải sống như những Tỳ kheo.

*Ajahn Chah*: Nhiều lúc ta phải sống trong hoàn cảnh như ở đây, phải có ít nhiều quấy nhiễu... Giải thích đơn giản hơn: nhiều lúc các thầy sẽ thành một vị Phật toàn trí (*sabbaññū*); có khi trở thành Phật Duyên Giác *Pacceka*. Điều đó tùy thuộc các điều kiện.

Nói về các loại chúng sinh [thành Phật] đó là nói về cái tâm. Không phải người sinh ra là Phật. Cách nói 'thành-Phật' chỉ là "*sự nhân cách hóa trạng thái tâm*" (*puggalādhitthāna*). Làm Phật Duyên Giác, vị đó sống vô tư và không chỉ dạy cho ai hết. Không có nhiều ích lợi từ quả vị đó. Nhưng nếu ai có khả năng truyền dạy cho người khác thì người đó sẽ thị hiện như một vị Phật Toàn Trí.

Đó chỉ là những ẩn dụ.

Đừng là gì cả! Đừng là bất cứ ai! Làm Phật cũng là gánh nặng. Làm Phật Duyên Giác cũng là gánh nặng. Làm "Tôi là Tỳ kheo Sumedho", làm "Tôi là Tỳ kheo Ānando"... Tất cả cách đó đều là khổ, bởi các thầy còn tin mình hiện hữu như vị Phật này, như một Tỳ kheo kia. "Sumedho" chỉ là hiện hữu do quy ước, đó chỉ là quy ước. Các thầy có hiểu không?

Nếu các thầy tin 'mình' thực sự tồn tại thì cách đó sẽ mang lại khổ. Nếu có Sumedho, thì khi có ai chửi thầy Sumedho sẽ nổi giận. Thầy Ānando nổi giận. Đó là điều sẽ

xảy ra nếu các thầy cứ coi cái 'ta' hay mọi thứ là thực. Ānando và Sumedho lại dính líu và các thầy lại tranh đấu vì cái 'ta' gì gì đó. Nếu không có Ānando hoặc không có Sumedho, thì không có ai ở đó- chẳng có 'ai' trả lời điện thoại cả. Chuông reng reng- không ai bắt máy cả. Vậy là các thầy không trở thành gì cả. Không ai là gì cả, và vậy là không có khổ nào cả.

Nếu chúng ta coi mình là gì hay là 'ai' thì mỗi lần chuông điện thoại reng ta bắt máy và dính líu theo nó. Làm cách nào để thoát khỏi sự dính líu đó? Chúng ta cần nhìn rõ vào chỗ này và phát triển trí tuệ; để không còn có 'ai' cả- không còn Ānando hay Sumedho bắt điện thoại. Nếu các thầy còn là Ānando hoặc Sumedho đến bắt điện thoại, thì các thầy còn dính khổ. Vì vậy, đừng là 'ai' cả, đừng là Sumedho. Đừng là Ānando. Chỉ nhận biết những cái tên đó ở mức độ quy ước.

Nếu có ai khen mình tốt, đừng là vậy. Đừng nghĩ "ta tốt". Nếu có ai chê mình xấu, đừng nghĩ "ta xấu". Đừng cố là gì cả. *Chỉ cần biết cái đang diễn ra. Chỉ cần tỉnh giác biết rõ mọi sự đang diễn ra. Đó chính là sự hiểu biết.* Nhưng cũng đừng dính chấp vào sự hiểu biết đó.

Người ta không làm được vậy. Họ không hiểu như vậy nghĩa là gì. Khi họ nghe vậy, họ rối trí và không biết tu cách nào. Trước đây tôi đã từng dùng ví dụ lầu trên và lầu dưới. Khi đi xuống lầu, ta ở lầu dưới và nhìn thấy lầu dưới. Khi đi lên lầu, ta ở lầu trên và nhìn thấy lầu trên. Còn cái không gian giữa hai lầu ta không thấy— cái ở giữa thường không nhìn. Có nghĩa là không nhìn thấy Niết-bàn. Chúng ta nhìn thấy những hình sắc hiện vật, nhưng ta không nhìn thấy sự dính chấp: sự dính chấp lầu trên và lầu dưới. Trở thành và sinh thành, trở thành và sinh thành. Liên tục trở thành. Nơi không có sự trở thành là nơi trống không. Chúng ta cố chỉ

dạy cho mọi người về cái nơi trống không đó, nhưng sau khi nghe họ tỏ ra thất vọng: "Chẳng có gì ở đó". Họ không hiểu. Cũng khó thiết. Cần phải tu tập thực thụ thì mới hiểu ra chỗ này.

Chúng ta dính vào sự trở thành liên tục, dính vào sự chấp-thân và chấp-ta kể từ ngày mới được sinh ra. Khi có ai nói không-có-cái-ta [vô ngã], nghe thấy lạ quá; chúng ta không thể thay đổi cách nhận thức một cách dễ dàng. *Do vậy, chúng ta cần phải làm cho cái tâm nhìn thấy lẽ thực [vô ngã] đó thông qua việc tu tập; rồi sẽ đến một lúc chúng ta sẽ có thể nhìn ra lẽ thực đó và thốt lên: "Ồ! Đúng rồi!"*

Khi người ta nghĩ: "Đây là ta! Đây là của ta!", họ thấy hạnh phúc. Nhưng khi có thứ gì là 'của ta' bị mất đi, họ khóc than tiếc nuối vì nó. Đây chính là mọi sự của con đường đau khổ. Chúng ta có thể quan sát điều này. Nếu không có cái 'của ta' hoặc cái 'ta', và chúng ta chỉ sử dụng mọi thứ như những phương tiện khi chúng ta có thể sống mà không hề dính chấp ý niệm 'chúng là của ta'. (Nếu chúng ta nghĩ được và làm được như vậy thì quá tốt). Nếu có thứ gì hư, bể, mất thì đó chỉ là lẽ thường tình của chúng, chúng ta không thấy khổ thấy tiếc vì nó; chúng ta không coi chúng là 'của ta' hoặc là 'của ai', và chúng ta cũng không coi có một cái 'ta' hay cái 'ai' cố định hay một cái 'linh hồn' nào cả.

Giải thích như vậy người nghe tưởng chúng ta đang nói về người điên; thực ra chúng ta đang nói cho những người siêng năng nhiệt thành tu tập. Người nhiệt thành tu tập sẽ biết điều gì là ích dụng, theo rất nhiều cách khác nhau. Nhưng khi người khác nhìn vào những người đó và cố hiểu họ, người khác chỉ thấy họ như người điên.

Khi thầy Sumedho nhìn những người tại gia, thầy ấy sẽ thấy họ còn ngu si, giống như những đứa trẻ chưa biết nhiều về sự đời ở ngoài kia. Khi những người tại gia nhìn thầy xem

Sumedho, họ sẽ nghĩ thầy ấy là người đã mất hết lẽ sống. Họ nghĩ các thầy không còn quan tâm gì đến những thứ trong cuộc đời, trong khi họ đang sống vì những thứ đó. Nói cách khác, một bậc thánh a-la-hán và một người điên là giống nhau. Hãy nghĩ về điều này. Người điên không còn quan tâm đến thứ gì của cuộc đời. Khi người ta nhìn một vị a-la-hán, họ nghĩ vị ấy là người điên. Nếu họ có chửi mắng vị ấy, vị ấy cũng không quan tâm. Họ có nói gì vị ấy cũng không phản ứng này nọ- vị ấy giống người điên mất trí vậy. Nhưng bậc a-la-hán như điên mà tỉnh giác. Người điên thực sự nghe ai nói gì cũng không quan tâm hay nổi giận, là bởi người đó không còn biết chuyện gì đang xảy ra trên đời. Nhiều người nhìn bề ngoài người điên và a-la-hán thì nghĩ họ giống nhau, đều là kẻ điên. Nhưng người điên thấp kém là điên khùng thực sự, còn người điên cao nhất là bậc a-la-hán. Thấp nhất cao nhất bề ngoài đều trông giống nhau. Nhưng sự tỉnh giác bên trong là khác, cảm nhận của họ về mọi thứ là khác, rất khác nhau. Một là điên thiệt, một là như điên mà tỉnh.

Hãy nghĩ về điều này. Khi có ai chửi bới ta mà ta không tức giận và bỏ qua thì họ nghĩ ta là đồ điên. Nếu giải thích chỗ này cho các Phật tử, có thể họ không hiểu được dễ dàng. Điều đó phải được đưa vào trong nội tâm (khi họ biết tu tập cái tâm) thì họ mới thực sự hiểu.

Ví dụ, ở đất nước này mọi người thích vẻ đẹp. Nếu ta nói: "Không, mấy thứ xung quanh không đẹp lắm" thì họ không muốn nghe. Họ muốn nói nhà cửa, cây cối xung quanh họ là đẹp; họ muốn khen mình đẹp. Nếu ta nói chữ "Già"- họ không muốn nghe. Chữ "Chết"- họ càng không muốn nghe. Điều đó có nghĩa họ chưa sẵn sàng hiểu. Nếu họ không tin ta, đừng trách họ vì điều đó. Khi chúng ta nói điều gì với người thường và ở xứ lạ thì cũng giống như ta đang trao đổi thứ gì mới để thay thứ cũ cưu của họ: nhưng họ



chưa nhận thấy giá trị của cái mới chúng ta đang đưa ra. Nếu điều chúng ta đưa ra là có giá trị cao rõ rệt thì họ sẽ nhận ra ngay và chấp nhận nó ngay. Nhưng hiện thời, tại sao họ chưa tin tưởng các chúng ta? Có lẽ bởi do trí tuệ của ta chưa đầy đủ. Bởi vậy ta cũng không nên bực tức với họ. Đừng hỏi họ tại sao họ không hiểu, tại sao họ không nghe theo. Đừng cho rằng họ mất trí. Đừng làm như vậy!. Chúng ta phải tự dạy cho mình trước, tự thiết lập Giáo Pháp bên trong ta, rồi sau đó phát triển những cách thức phù hợp nhất để trình bày nó cho họ hiểu. Sau đó họ sẽ nghe và chấp nhận nó.

Nhiều lúc thầy dạy các đệ tử nhưng các đệ tử đâu tin lời thầy nói. Điều đó có thể làm các thầy khó chịu, nhưng thay vì khó chịu các thầy nên tìm coi lý do nào họ không tin những điều mình nói. Có thể những điều mình nói không mang nhiều giá trị đối với họ; (như: nói chung chung, quan h quanh; nói không rõ ràng; nói cao xa cao siêu; nói không từ cái tâm đã tự trải nghiệm giáo lý đó; nói không đúng đối tượng, nói không đúng lúc...). Nếu các thầy biết cách nói tốt hơn, biết cách đưa ra những điều có giá trị nhiều hơn điều họ đang có, thì chắc chắn họ sẽ muốn nghe.

Mỗi khi các thầy sắp bực bội với những đệ tử, hoặc các Phật tử, hoặc những người nghe, các thầy nên nghĩ theo cách như vậy, khi nghĩ vậy mình sẽ hết bực ngay. Tức giận thì chẳng hay ho gì, tức giận là không còn gì tốt.

Để các đệ tử hiểu được Giáo Pháp, Phật đã dạy một con đường duy nhất, nhưng dạy theo nhiều cách khác nhau cho những người và tình cảnh khác nhau. Phật không dùng một cách hay một hình thức duy nhất để truyền dạy Giáo Pháp có tất cả mọi người và mọi tình cảnh. Nhưng dù là cách nào, Phật cũng dạy cho một mục đích duy nhất là vượt thoát khỏi khổ. Mọi cách thiền tập Phật đã chỉ cũng cho một mục đích duy nhất đó.

Những người ở châu Âu đã có rất nhiều thứ trong đời sống của họ. Họ học nhiều và hiểu biết nhiều kiến thức thực dụng. Họ cũng học biết nhiều về tôn giáo của họ. Nếu các thầy muốn áp đặt tư duy gì to tát hay phức tạp lên họ, có thể họ không chịu nghe liền. Vậy các thầy phải nên chỉ dạy theo cách ra sao? Có ai có gợi ý gì không?

Nếu ai có muốn nói gì thì nói, giờ là lúc của các thầy. Sau này chúng ta không còn cơ hội gặp lại nữa...Hoặc nếu các thầy còn gì để đàm đạo, nếu các thầy đã không còn nghi ngờ gì, tôi nghĩ các thầy có thể thành Phật Duyên Giác rồi. (Cười).

Sau này, các thầy sẽ trở thành các sư thầy dạy Giáo Pháp (pháp sư). Các thầy sẽ dạy nhiều người. Khi chỉ dạy cho người khác cũng là lúc chỉ dạy cho chính mình...có phải không? Khi đang dạy người là ta cũng đang dạy chính mình. Nhờ đó sự thiện tạo và trí tuệ của mình cũng gia tăng. Khả năng quán xét quán chiếu của mình cũng gia tăng. Ví dụ, khi các thầy dạy cho họ về một giáo lý của Phật. Các thầy đã học giáo lý đó và giờ đi dạy cho Phật tử. Lúc mới dạy cho họ, có thể các thầy còn chưa thấu hiểu tại sao Phật nói giáo lý đó, ý nghĩa của nó thực thụ là gì. Do vậy các thầy bắt đầu suy xét, quán chiếu để tìm ra ý nghĩa thực thụ của nó. Vậy đó, khi đang dạy giáo lý cho người khác là các thầy cũng đang dạy cho chính mình về giáo lý đó. Nếu các thầy có sự chánh niệm, nếu các thầy đang thiền tập, các thầy sẽ thấy rõ điều đó. Đừng nghĩ rằng các thầy chỉ đang dạy người khác; hãy biết rằng đang dạy người là cũng đang dạy chính mình. Dạy người là dạy chính mình- vậy mình không lỗ gì.

*Thầy Sumedho*: Hình như mọi người trên thế giới càng lúc càng bình đẳng với nhau. Tư tưởng giai cấp tầng lớp đang biến mất. Một số người tin vào ngành thiên văn cho rằng vài năm nữa sẽ có nhiều thiên tai lớn gây ra nhiều đau

khổ cho thế giới....Con không thực sự biết điều đó đúng sai ra sao....Nhưng họ nghĩ những thiên tai đó vượt quá khả năng chống đỡ của con người, con người còn quá kém xa với sức mạnh siêu nhiên, và con người còn sống phụ thuộc vào những tiện nghi máy móc. Họ cho rằng còn rất nhiều biến cố trong tự nhiên, như động đất, mà không ai có thể nhìn thấy trước.

*Ajahn Chah:* Họ nói vậy chỉ để làm mọi người khổ.

*Thầy Sumedho:* Đúng vậy. Nếu chúng ta không có sự chánh niệm, chúng ta có thể thấy khổ thực sự với những tin đó.

*Ajahn Chah:* Phật dạy về hiện tại. Phật không dạy chúng ta phải lo lắng về chuyện được dự đoán cho mấy năm sau.

Mặc dù điều đó là thật! Ngành thiên văn vũ trụ có thể nói về những sự kiện sắp xảy ra trong vài năm tới. (Ví dụ họ có thể dự báo chính xác Sao Chổi Halay sẽ xuất hiện sau 70 năm vào một thời điểm và nơi chốn chính xác). Nhưng đối với các nhà thiên văn, nếu chúng ta nói về hiện-tại thì chưa chắc họ đã biết làm gì. (Họ có thể dự báo năm sau có động đất xảy ra, nhưng nếu ngay bây giờ có động đất thì họ chẳng biết làm gì để đối phó với nó). Đạo Phật thì nói về sự đối phó với mọi thứ ngay bây giờ và tại đây, và do đó làm cho ta luôn luôn sẵn sàng đối diện với mọi sự khởi sinh ngay trong thời khắc hiện tại. Những gì đã xảy ra và sẽ xảy ra trên thế giới bên ngoài thì ta không quá quan tâm. Ta chỉ cần tu tập để phát triển trí tuệ ngay trong hiện tại và làm những gì chúng ta cần làm ngay bây giờ, không phải ngày mai. (Bởi vì mọi sự đều diễn ra ngay trong hiện tại và ta phát triển trí tuệ từ đó, từ mỗi sự khởi sinh trong hiện tại). Cách nào sẽ tốt hơn? Chúng ta có thể chờ ba hay bốn năm nữa trận động đất xảy ra, nhưng thực ra mọi thứ động vọng đang diễn ra ngay trong tâm này ngay trong hiện tại. Mỹ cũng đang bị động

đất, thật vậy, chúng ta mới nghe. Mọi người ở đó đang hoang mang, bối rối — nhưng động đất của ta là đang ở đây, ngay trong tâm này. Ta cũng đang đầy hoang mang và phiền não trong tâm này. Nhưng người ở đây không nhận thấy thôi.

Động đất lớn lâu lâu mới xảy ra một lần, còn ‘động đất’ trong tâm này của chúng ta thì nó động liên tục từng ngày, từng phút, từng giây. Trong đời tôi ở Thái Lan tôi chưa từng bị trận động đất lớn nào, nhưng loại động vọng trong tâm này thì luôn diễn ra, nó động, đẩy, xô, lắc chúng ta và quay tít chúng ta, làm chúng ta điên đảo. Đó chính là chỗ động vọng mà Phật chúng ta nên nhìn vào.

Nhưng đó lại là điều chẳng mấy ai muốn nghe.

Mọi sự xảy ra vì những nguyên nhân. Mọi sự chấm dứt cũng do những nguyên nhân làm chấm dứt. Chúng ta không cần quá lo lắng về những dự báo của ngành thiên văn. Chúng ta chỉ cần biết rõ sự gì đang xảy ra ngay tại đây và bây giờ. Tuy nhiên mọi người vẫn hay hỏi những câu hỏi kiểu đó. Ở Thái Lan có nhiều quan chức công vụ đến gặp tôi và hỏi: "Nếu nước mình có động đất thì mọi sự sẽ ra sao?".

"Chúng ta được sinh ra- chúng ta có thể làm gì được với biến cố đó? Tôi không nghĩ nhiều về vấn đề đó. Tôi vẫn nghĩ rằng, ngay sau khi sinh ra, những ‘biến cố tai ương’ đã luôn rình rập ta hàng ngày mà". Sau khi tôi trả lời như vậy, họ không nói gì nữa. Họ không hỏi nữa.

Mọi người cứ nói về mối hiểm họa thiên tai trong vài năm tới, nhưng Phật đã dạy chúng ta phải sẵn sàng chính mình ngay trong hiện tại, luôn tỉnh giác và biết quán xét về những hiểm họa theo lẽ tự nhiên mà chúng ta phải đang nếm trải trong kiếp sống này. Đây mới là vấn đề lớn, đây mới là điều đáng quan tâm. Đừng lơ tâm, đừng xao lãng tâm! Cứ

dựa vào những dự báo của ngành thiên văn trong mấy năm tới thì chẳng giúp gì cho ta nhiều. Nên biết dựa vào cái "ngành tu theo Phật", ta không cần phải gặm nhắm quá khứ, ta không cần phải lo âu về tương lai, mà ta chỉ cần nhìn ngay vào hiện-tại. Những nhân khởi sinh ngay trong hiện tại, chúng ta quan sát chúng ngay trong hiện tại.

Người đi giảng đạo không lo dạy mà cứ nói về những hiểm họa, chẳng khác nào dạy người ta khổ sở. Nhưng ở đời cũng ngược ngạo, nếu người đó dạy như tôi thì người ta lại nói người đó điên khùng. Cái khó là chỗ đó, nhưng chúng ta cần phải vượt qua. Chúng ta phải từ từ tìm ra cách thức chỉ dạy cho họ đúng pháp.

Trong suốt quá khứ, suốt quá trình sống, luôn luôn có những chuyển động, nhưng nó diễn ra từng chút, từ từ, nên chúng ta khó để ý thấy. Ví dụ, thầy Sumedho, khi thầy mới sinh ra thầy đầu có lớn xác như vậy, đúng không? Xác lớn bây giờ là kết quả của những sự chuyển động và thay đổi. Sự thay đổi có tốt không? Dĩ nhiên là quan trọng; nếu không có sự chuyển động và biến đổi, chúng ta đâu thể nào lớn lên. Đó là lẽ tự nhiên rồi. Chúng ta đâu cần phải sợ sệt sự biến chuyển tự nhiên đó.

Nếu các thầy biết quán chiếu Giáo Pháp, tôi nghĩ đâu còn thứ gì khác các thầy phải suy nghĩ về chúng. Nếu có ai dự đoán điều gì xảy ra trong mấy năm tới, chúng ta đâu thể cứ ngồi chờ đến lúc đó mà chẳng biết làm gì trong hiện tại. Chúng ta đâu thể sống như vậy. Điều gì cần làm chúng ta phải làm ngay bây giờ, đâu phải cứ ngồi đợi gì điều nào đó sẽ xảy đến.

Thời bây giờ nhân chúng đang chuyển động liên tục. Bốn yếu tố tứ đại chuyển động liên tục. Đất, nước, khí, nhiệt chuyển động liên tục. Nhưng người ta không nhận ra trái đất

đang chuyển động. Họ cứ lo nhìn đâu xa tận bên ngoài trái đất để không thấy sự chuyển động nào hết ở đây.

Trong tương lai, trên thế gian này, nếu người ta cưới nhau và ở với nhau một năm hay hai năm, chắc mọi người sẽ nghĩ là chuyện lạ. Tiêu chuẩn lúc đó chỉ là vài tháng thôi. Mọi thứ đang chuyển động thay đổi liên tục như vậy mà. Chúng ta đâu cần nhìn theo ngành thiên văn. Cứ nhìn ngay vào cái 'ngành Phật Pháp' thì có thể hiểu biết điều này.

"Thưa sư ông, nếu thiên tai đại họa xảy đến, thầy sẽ đi đâu?". Lại câu hỏi khác. Đi đâu bây giờ? Chúng ta sinh ra và đối diện với già, bệnh, chết; còn tính đi đâu cho khỏi? Tốt hơn cứ ở ngay đây và đối diện xử lý với những điều đó. Nếu thiên tai có xảy ra ở Thái Lan, chúng ta ở Thái Lan và đối diện với nó. Bộ thiên tai đến rồi ở luôn hay sao? Sao chúng ta phải sợ mãi mãi, sao 'cứ sống nay mà lo mai' đâu đâu như vậy?

Nếu cứ liên tục lo âu về điều gì đó sẽ xảy ra trong tương lai, thì chẳng bao giờ hết lo âu. Đó chỉ là sự ngu mờ và phỏng đoán. Nay thầy Sumedho, thầy có biết chắc chuyện gì sẽ xảy ra trong một hai năm nữa không? Sẽ chắc có động đất lớn hay không? Khi người ta hỏi thầy về điều đó, thầy nên nói họ đừng lo xa trông rộng đến đó, đó vẫn là những thứ chưa chắc chắn; dù dự báo có chắc chắn nhưng mọi sự vẫn có thể không chắc chắn; vì mọi thứ trên vũ trụ đều luôn chuyển động, đâu phải ai cũng dự đoán chính xác tất cả mọi chuyển động của vũ trụ. Mọi thứ đều chuyển động và biến đổi, hình hài chúng ta bây giờ cũng là do sự biến chuyển liên tục đó từ lúc sơ sinh.

Cách mọi người là muốn sống không muốn chết. Ai cũng vậy. Nhưng điều đó có đúng không? Làm gì có chuyện đó, có sinh là có tử. Muốn như vậy chẳng khác nào cứ đổ nước vô ly mà muốn nó không tràn. Sau khi sinh ra, ai cũng

muốn sống mãi, không muốn chết. Muốn vậy đâu đúng. Hãy suy xét về điều đó. Nếu sinh ra mà không chết, điều đó có mang lại hạnh phúc không? Nếu ai cũng sinh ra trên thế gian mà chẳng ai chết, chắc mọi thứ sẽ tệ hại hơn nhiều. Nếu không ai chết, chắc chúng ta phải ăn chất thải của nhau chứ đâu đủ thức ăn để ăn! Nếu không ai chết, có đủ chỗ cho tất cả mọi chúng sinh tự cố chí kim ở trên trái đất này không?. Sao cứ muốn đồ nước vô lý mà không muốn nó tràn. Chúng ta phải nhìn thấu suốt về điểm này. Chúng ta muốn sinh mà không muốn chết. Nếu chúng ta không chết, chắc tất cả chúng ta là những người bất tử, là những pháp vô sinh (*amata-dhamma*), như Phật đã từng nói. Các thầy có hiểu pháp vô sinh (*amata-dhamma*) nghĩa là gì không?

Bất tử nghĩa là gì- dù ta chết, nếu có trí tuệ thì cũng như không chết. Không chết, không sinh. Đó là nơi mọi thứ kết thúc. Sau khi sinh chỉ muốn được sống hạnh phúc và hưởng thụ mà không chết, đó không phải là cách nhìn đúng đắn. Nhưng mọi người cứ muốn như vậy, bởi vậy chẳng bao giờ kết thúc khổ đau. Người tu tập theo Giáo Pháp thì không bị khổ. Nhưng, những người tu như những Tỷ kheo hay nhà sư bình thường thì vẫn còn khổ, bởi họ vẫn chưa hoàn thành con đường tu tập. Họ chưa chứng ngộ pháp vô sinh đó, nên họ vẫn còn khổ. Họ vẫn còn chết.

*Amata-dhamma* là pháp vô sinh, là trạng thái bất tử. Chúng ta được sinh ra từ bào thai, làm sao tránh chết được? *Chỉ có cách tu tập để chứng ngộ sự thật vô ngã thì mới có thể tránh chết được; ngoài ra không còn cách nào khác!*. Cái 'ta' vẫn còn (cái 'ta' ảo tưởng đó chưa chết thì ta vẫn còn chết); những thứ hữu vi (*sankhāra*) vẫn còn luôn biến đổi sinh diệt, vẫn còn biến đổi theo đường lối tự nhiên

Chỗ này khó nhìn thấy lắm. Người ta khó nghĩ ra chỗ này. Các thầy cần phải thoát khỏi những thứ thế tục, giống

như thầy Sumedho đã làm được. Các thầy cần phải từ bỏ nhà cửa sung sướng và cái thế giới tân tiến. Giống như Phật đã làm vậy. Nếu Phật vẫn ở lại cung điện thì Phật đâu thể thành Phật. Chỉ nhờ sự từ bỏ và vô rùng tu tập thì Phật mới đạt đến sự giác ngộ đó. Đời sống hưởng thụ khoái lạc trong cung điện không phải là con đường dẫn đến giác ngộ.

Nhưng ai nói cho thầy về những dự báo thiên văn?

*Thầy Sumedho:* Thưa, nhiều người nói lắm, thường thì họ nói như thói quen, hay hứng lên là nói.

*Ajahn Chah:* Nếu đúng thực như những nhà thiên văn đã nói, chúng ta phải làm gì? Họ nói chứ họ đâu chỉ ra con đường nào để mọi người làm theo?. Theo quan điểm của tôi, Phật chỉ rất rõ ràng. Phật đã nói, những điều chúng ta không biết rõ thì rất nhiều, kể từ lúc sinh ra. Ngành thiên văn có thể nói về những tháng sau hay những năm sau, nhưng Phật thì chỉ thẳng vào ngay lúc sinh ra. Dự đoán tương lai sẽ làm cho người ta lo lắng về những điều sẽ xảy ra, nhưng mọi sự bất trắc đều có thể xảy ra trong đời ta, kể từ lúc sinh ra.

Mọi người thường thích nghe và tin theo những dự báo tương lai, đúng không?

Nếu quý vị [lúc này thiền sư quay sang số Phật tử tại gia cũng đang có mặt lắng nghe cùng với các Tỳ kheo] sợ thì quý vị nên suy xét điều này: giả sử quý vị phạm tội, một trọng tội, và sẽ bị xử tử trong bảy ngày. Điều gì xảy ra trong tâm trí quý vị? Tôi xin hỏi riêng quý vị. Nếu trong bảy ngày sẽ bị xử tử, quý vị phải làm gì? Nếu đã nghĩ đến cái chết, sao quý vị không nghĩ xa hơn một bước, quý vị sẽ thấy chúng ta đang sống cũng như đang mang án tử hình thôi, chỉ có điều là không biết chết lúc nào. Có thể sớm hơn bảy ngày, có thể nhiều hơn bảy mươi năm, nhưng cũng phải chết. Quý vị có



biết sau khi sinh ra mình đã mang bản án tử, đúng không? Có ai thoát chết và sống mãi không?

Nếu phạm tội nặng và bị kết án tử nặng thì quý vị vô cùng sầu não vì cái chết. Còn môn thiền về cái chết là quán niệm về cái chết đang đến gần kề, quán niệm về cái chết không tránh khỏi. Vậy mà chẳng ai nghĩ về cái chết, và họ cứ sống thản nhiên, vô tư. Nếu ai biết nghĩ đến cái chết tất hữu, điều đó sẽ thúc giục họ dành thời gian tu tập theo Giáo Pháp. Bởi vậy Phật đã dạy chúng ta phải tu tập quán niệm (thiền quán) một cách thường xuyên về cái chết. Những ai không hiểu biết và không thiền quán về cái chết thì thường sống trong sợ hãi. Họ không hiểu biết về bản thân mình. Nhưng nếu quý vị biết quán niệm về cái chết và ý thức biết rõ về bản thân mình, điều đó sẽ dẫn dắt quý vị muốn tu tập Giáo Pháp một cách nghiêm túc; nhờ đó thoát khỏi sự sợ hãi về mối hiểm họa đó. Còn nếu đạt đến giác ngộ toàn trí thì hoàn toàn thoát khỏi mối hiểm họa đó.

Quý vị ý thức biết rõ về bản án tử này, quý vị sẽ muốn đi tìm một giải pháp, đi tìm một con đường thoát. Thường thì chẳng ai muốn nghe nói đến cái chết. Điều đó có nghĩa rằng họ đang ở rất xa với Giáo Pháp, phải vậy không? Phật thúc giục chúng ta quán niệm về cái chết, nhưng mọi người thì khó chịu khi nghe nói đến cái chết. Đó là do nghiệp (*kamma*) của các chúng sinh. Nghiệp chướng cản trở họ. Họ có biết về lẽ thật cái chết, nhưng sự hiểu biết đó còn chưa được rõ ràng, thấu suốt.

## Lời Nhắn Gửi Từ Thái Lan

<sup>67, 68</sup> Tôi đến ngụ ở chùa Wat Tham Saeng Pet trong mùa Mưa Kiết Hạ năm nay- chủ yếu để thay đổi không khí vì sức khỏe của tôi bây giờ không còn tốt nữa. Cùng với tôi có các Tỳ kheo gốc phương Tây: thầy Santa, Pabhakaro, Pamutto, Michael và thầy Samanera Guy; cũng có một số Tỳ kheo người Thái và một số các Phật tử tại gia đang rất nhiệt thành tu tập. Đây là khoảng thời gian dễ chịu và phúc lành đối với chúng tôi. Bữa nay bệnh tật của tôi lắng bớt, tôi cảm thấy khỏe hơn nên có thể đọc thu lời nhắn gửi này cho tất cả các thầy.

Vì đang bệnh yếu nên tôi không thể đi Anh Quốc, nhưng nghe tin tức về các thầy, từ những Phật tử cũng có mặt tại đây, tôi thấy vui mừng và bớt bệnh. Điều làm tôi vui lòng nhất là bây giờ thầy Sumedho đã có thể nhận thọ giới cho các Tỳ kheo mới; điều này cho thấy những nỗ lực thiết lập đạo Phật ở Anh Quốc đã rất thành công.

Cũng thật vui mừng khi nghe thấy các tên của các tăng và ni mà tôi đã biết đang sống tu chung với thầy Sumedho ở tu viện Chithurst: thầy Anando, Viradhammo, Sucitto, Uppanno, Kittisaro, và Amaro. Các ni Mae Chees Rocana và Candasiri. Tôi mong tất cả các thầy có sức khỏe tốt và sống

---

<sup>67</sup> [Đây là thư thiền sư Ajahn Chah gửi cho các vị đệ tử ngài ở tu viện bên Anh Quốc. Lúc này thiền sư đang ngụ tại một tu viện mang tên “Hang Động Ánh Sáng Kim Cương” trước ngay lúc sức khỏe của ngài sa sút trầm trọng trong kỳ Mưa Kiết Hạ (vassa) năm 1981.

<sup>68</sup> [Thư này đã được in trước đây trong tập “*Nhìn Thấy Con Đường*”, gồm những bài viết của các đệ tử gốc Âu Mỹ của thiền sư Ajahn Chah].

hòa hợp với nhau, cộng sự với nhau, và cùng nhau tiến bộ trong việc tu tập Giáo Pháp.

Có những mạnh thường quân, ở Anh và ở đây, đã giúp cập nhật cho tôi biết những sự phát triển ở bên đó của các thầy. Tôi nghe nhiều tin từ họ rằng phần nhà chùa ở Chithurst đã xây xong và giờ trở thành nơi thoải mái hơn để các thầy sống tu. Tôi ngạc nhiên về điều này, bởi tôi đã từng ở đó bảy ngày rất cực khô! (cười). Tôi nghe nói gian thờ và các khu chính đều đã hoàn thành. Giờ chắc công việc xây sửa đã bớt, các thầy sẽ có thời gian để tham gia các thời biểu tu chính quy đầy đủ hơn.

Tôi cũng nghe nói một số Tỳ kheo thâm niên cũng đã rời đi để lập các chùa chi nhánh [chi viện] ở nơi khác. Đây là chuyện bình thường, điều này có thể làm tăng số tu sĩ trẻ trong chùa chính [chánh viện, chùa tổ] ở đó; hồi trước chùa tổ đình Wat Pah Pong ở Thái Lan cũng như vậy. Điều này có thể tạo nhiều khó nhọc hơn trong việc chỉ dạy và huấn luyện các Tỳ kheo trẻ, do vậy điều quan trọng trong những lúc như vậy là chúng ta phải biết hỗ trợ lẫn nhau.

Tôi tin tưởng thầy Sumedho sẽ không coi những việc khó nhọc trên là gánh nặng cho thầy ấy! Đây là những vấn đề nhỏ, rất bình thường, đó không phải là những vấn đề nan giải. Dĩ nhiên cần phải có nhiều trách trách phận- nhưng điều đó cũng được coi như không phải là gánh nặng.

Làm trụ trì của một chùa giống như làm một thùng rác vậy: ai bị khó chịu khi nhìn thấy rác thì phải làm một thùng đựng rác, hy vọng mọi người sẽ bỏ những rác rưởi của họ vào đó. Thực tế thì người làm thùng rác cuối cùng cũng thành người thu dọn rác. Đó là cách mọi thứ xảy ra trong chùa- ở chùa Wat Pah Pong cũng vậy, thời Đức Phật cũng vậy. Không-ai bỏ rác vào thùng nên chúng ta phải tự mình làm việc đó, và mọi chuyện đều trút vào cái thùng rác của

ông trụ trì! Người ở vị trí đó phải biết nhìn xa, có chiều sâu, và không bị lay chuyển trước tất cả mọi chuyện; người ấy phải kiên trì chịu khó. Trong tất cả những phẩm chất chúng ta tu dưỡng suốt đời, sự chịu khó nhẫn nhục là quan trọng nhất.

Đúng là phần nhà chùa chỗ ở của tu viện Chithurst đã xây xong- xây nhà chùa thì không khó, chịu khó vài năm nó cũng xong. Còn những việc chẳng bao giờ xong như việc chăm sóc và bảo dưỡng, quét dọn, lau chùi... thì chúng ta phải làm suốt đời. Xây nhà chùa không khó, cái khó là việc chăm sóc bảo dưỡng nó. Tương tự như vậy, nhận thọ giới cho một người xuất gia thì không khó, cái khó là sau đó phải chỉ dạy đầy đủ cho người đó sống và tu trong tăng đoàn sao cho tốt. Nhưng cái khó đó không nên coi là vấn đề gian khó, bởi cái gì càng khó thì càng mang lại ích lợi- nếu cứ chọn việc dễ làm thì đâu có nhiều ích lợi. Vì vậy, để nuôi dưỡng và duy trì hạt giống Phật giáo đã được gieo trồng ở Chithurst, giờ các thầy phải sẵn sàng đem hết mọi sự nỗ lực và trợ giúp.

Tôi hy vọng những lời tôi nói hôm nay cũng truyền tải những cảm giác ấm áp và trợ giúp cho các thầy. Mỗi khi tôi gặp các Phật tử người Thái có liên hệ với bên Anh, tôi hay hỏi họ đã đến thăm chùa ở Chithurst chưa. Đường như đối với họ họ có sự quan tâm đặc biệt đến chi nhánh Chithurst ở Anh. (Ý thầy nói tu viện Chithurst ở Anh là một chi nhánh của chùa tổ đình Wat Pah Pong ở Thái Lan của dòng Thiền Trong Rừng). Cũng vậy, những Phật tử ngoại quốc ghé thăm chùa Wat Nanachat cũng báo tin về các thầy ở bên đó. Điều đó làm tôi rất vui sướng, bởi đó thể hiện mối quan hệ gần gũi và cộng sự giữa chùa Wat Pah Pong, chùa Wat Nanachat và chùa Wat Chithurst.

Đó là tất cả những gì tôi muốn nói, ngoài những cảm giác tâm-từ của tôi hướng về các thầy. Cầu mong các thầy

được mạnh giỏi và hạnh phúc, an trú trong sự hòa hợp, cùng giúp đỡ nhau, và cùng tu tiến. Cầu mong những phước lành của Tam Bảo luôn được thiết lập vững chắc trong trái tim của các thầy- chúc mọi người khỏe mạnh.



## PHẦN PHỤ LỤC





# I

## CÁC PHẦN CỦA BỘ SÁCH NÀY

Bộ sách này bao gồm những quyển sách đã được biên dịch và in từ thời thiền sư Ajahn Chah còn sống cho đến những năm gần đây. Các quyển đó là tập hợp các bài giảng pháp của thiền sư, và đã được in lần đầu ra thế giới vào những thời gian sau đây:

- quyển 1: *Mọi Sự Đến Rồi Đi* (2005)<sup>69</sup>
- quyển 2: *Giác Thừa [Cỗ xe Giác ngộ]* (1982)
- quyển 3: *Vị Giải Thoát* (2002)
- quyển 4: *Giáo Pháp Sống* (1992)
- quyển 5: *Thức Ăn Cho Tâm* (1992)
- quyển 6: *Đường Đi Đến Bình An* (1996)
- quyển 7: *Sự Sáng Rõ Của Trí Tuệ* (2000)
- quyển 8: *Sự Bình An Không Lay Chuyển* (2003)
- quyển 9: *Mọi Thứ Đều Dạy Chúng Ta* (2004)

Tất cả những quyển sách này đã được sắp xếp, chế bản lại theo một lối trình bày (format) giống nhau trước khi cho in lại và cho đăng phổ biến trên các trang web về thiền sư Ajahn Chah. Chúng tôi cũng đã cố gắng tìm ra và hiệu chỉnh các lỗi sai trong các phiên bản trước đó. Ví dụ, phần chương đầu tiên [*Tu Tập Tâm Đây*] của quyển "*Vị Giải Thoát*" mới được dịch lại cho hoàn chỉnh trước khi đăng. Một số bài

---

<sup>69</sup> (Quyển này được phát hành riêng sau này bởi dịch giả Paul Breiter; ông từng xuất gia tu bảy năm ở Thái Lan và là phiên dịch cho thiền sư Ajahn Chah. Thực ra quyển sách này là chọn lọc những câu nói và trích đoạn của các bài giảng, bao gồm cả những bài giảng trong các quyển còn lại. Do vậy, trong các quyển còn lại, quý vị sẽ đọc lại một số đoạn đã được trích ghi trong quyển 1 này).

giảng<sup>70</sup> trong quyển "*Mọi Thứ Đều Dạy Chúng Ta*" có nhiều chỗ dịch mới đã được bổ sung cho bản in đầu tiên. Có hai bài giảng khác<sup>71</sup> đã bị bỏ ra khỏi quyển "*Mọi Thứ Đều Dạy Chúng Ta*" trong lần in trước, giờ đã được đưa vào lại. Quyển "*Chìa Khóa Dẫn Đến Giải Thoát*" in trước kia không được đưa vào trong bộ sách này; thay vào chỗ đó là "*Sự Bình An Không Lay Chuyển*" đã được chọn đưa vào; thực ra cái sau là bản dịch thay thế của cái trước.

(Bản tiếng Anh của tất cả các quyển có thể được tìm đọc trên nhiều trang web Phật giáo; để tìm thấy nhất theo đúng thứ tự trên là trên trang web chính: [www.ajahnchah.org](http://www.ajahnchah.org), [www.forestsanghapublications.org](http://www.forestsanghapublications.org)).

Chúng tôi hy vọng những cố gắng của chúng tôi trong việc biên tập lại những bài giảng Pháp của thiền sư Ajahn Chah sẽ mang lại nhiều ích lợi cho quý bạn đọc.

*Tỳ kheo Dhammajoti và Tỳ kheo Gavesako*

---

<sup>70</sup> Đó là các bài giảng: "*Hiểu Biết Về Thế Giới*", "*Hiểu Biết Về Khô*", và "*Chùa Vô Minh*".

<sup>71</sup> Đó là các bài giảng: "*Kiêng Cữ Đúng Dẫn*" và "*Một Chữ Cũng Là Đủ*".

## II ĐÔI ĐIỀU VỀ CHỖ BIÊN DỊCH

Hầu hết những bài giảng trong bộ sách này được biên chép từ những băng cát-sét cũ của thiền sư Ajahn Chah, một số băng tiếng Thái và một số băng phương ngữ vùng Đông-Bắc Thái Lan (giáp Lào, phương ngữ của Lào); được thu âm bằng những máy thu âm chất lượng thấp (những loại máy thu âm đơn giản, rẻ tiền) và được giữ trong những điều kiện bảo quản không tốt lắm của những ngày đó. Điều đó cũng gây khó khăn cho công việc biên dịch, có lúc bị mất chữ hay mất câu; có lúc có đoạn nghe không rõ nên các thầy phải đi tìm hỏi những người nghe đã quen thuộc và biết rõ những câu đó của thiền sư.

Về công việc dịch thuật, nhiều người dịch khác nhau đã cố gắng dịch chính xác nhất với nội dung của lời giảng, nhưng họ cũng bỏ bớt những câu lặp đi lặp lại trong văn nói khi thầy đang giảng giải. Những chữ Pāli đã ngấm vào tiếng Thái theo thời gian nên đã thu nạp thêm những nghĩa phụ: ví dụ, chữ "*arome*" trong tiếng Thái là có liên hệ với chữ "*ārammana*" trong tiếng Pali- có nghĩa là đối tượng của tâm hoặc nhận thức của tâm, nhưng nghĩa chung là "trạng thái" hoặc là "cảm xúc". Thiền sư đã dùng những chữ đó theo cả hai nghĩa, và chúng ta phải dịch cho đúng với ngữ nghĩa và bối cảnh của mỗi câu nói khác nhau.

Những chữ Pāli nhiều lúc được thiền sư giữ nguyên khi giảng, có khi thiền sư dịch ra tiếng Thái. Quan trọng là người nghe có thể đọc được, hiểu được. Những chữ Pāli đó thường ngắn và quen thuộc đối với người nghe, họ đã biết ít nhiều thuật ngữ Phật giáo; trong những trường hợp đó thiền sư thường giữ nguyên tiếng Pali. Điều này thiệt ra cũng

không khó gì cho ai, bởi lúc đó thầy cũng đã giảng giải rất nhiều ý nghĩa xung quanh những chữ đó. Những chữ dài hơn hoặc ít quen thuộc hơn với người nghe thì thiền sư thường dịch ra. Trong số đó có hai chữ đáng lưu ý. Chữ *Kāmasukhallikānuyogo* và chữ *Attakilamathānuyogo* đã được thiền sư dịch ra là hai cực đoan: "*Sự đắm mình trong Khoái lạc*" và "*Sự đắm mình vào Đau khổ*"<sup>72</sup>. Hai chữ này xuất hiện không quá năm lần trong bộ sách này. Mặc dù bản dịch tiếng Anh có thể chưa thực sự sát với nghĩa của những chữ Pali đó, tuy nhiên đó là cách dịch đúng với nghĩa mà thiền sư Ajahn Chah muốn nói.

Việc biên dịch đòi hỏi sự chuyển nghĩa càng chính xác càng tốt; đó là việc đi tìm con đường trung đạo giữa những cách dịch quá cùn ngùn, hoặc quá bóng bẩy, hoặc trôi chảy nhưng không chuyển nghĩa chính xác, luôn là việc rất khó khăn. Mỗi người trong số các dịch giả đã dung hòa và kết hợp nhiều cách diễn dịch khác nhau, sao cho chuyển được hết ý nghĩa của lời dạy. Chúng tôi hy vọng rằng chúng tôi đã cố xoay sở để một mặt giữ lại tất cả tính giản dị rõ ràng, tính trực chỉ và tính khôi hài trong cách nói của vị thiền sư; mặt khác chuyển tải được tính thâm thúy nằm bên dưới những lời dạy đó, làm cho chúng càng hay và khơi gợi cảm hứng của người nghe.

Thiền sư Ajahn Chah luôn luôn thuyết giảng bằng những ngôn từ giản dị thường ngày. Mục tiêu của thầy là làm rõ Giáo Pháp, không làm người nghe khó hiểu với những thông tin chùng chát. Vì lẽ đó, những bài nói chuyện trong bộ sách này đã được chuyển dịch tương ứng ra tiếng

---

<sup>72</sup> (Chỗ này bản dịch Việt dịch theo nghĩa tiếng Anh dịch là "*Sự mê đắm theo khoái lạc*" và "*Sự dẫn thân vào khổ đau*" hoặc "*Sự chạy theo khoái lạc giác quan*" và "*Sự dẫn thân vào khổ hạnh*", hoặc tương tự như vậy.)

Anh giản dị. Mục đích là thể hiện đủ cả tinh thần và chữ nghĩa trong lời dạy của thiền sư Ajahn Chah.

Những người dịch thành thật xin lỗi nếu có những câu hay đoạn nào chưa thực sự rõ nghĩa hoặc chưa được hoàn chỉnh câu cú. Chúng tôi tin rằng bản dịch này sẽ mang lại những sự quán niệm bồi dưỡng cho tâm của số người thiền đang gia tăng.

Cầu cho tất cả mọi chúng sinh thoát hết khổ.

*Tăng Đoàn,*

*Chùa Wat Pah Nanachat, Thái Lan.*

### III VỀ CÁC BÀI GIẢNG CHOTĂNG NI

Một nét nổi bật trong giáo lý của thiên sư Ajahn Chah là sự nhấn mạnh việc tu tập của các tăng ni trong Tăng đoàn. Phần nổi bật đó được coi như một cỗ xe để tu tập Giáo Pháp. Điều này không có nghĩa phủ nhận sự ưu ái trước sau như một mà thầy cũng đã dành dạy cho các người tại gia, nhờ đó thầy có thể giao tiếp một cách thông thái với mọi người thuộc mọi thành phần khác nhau trong đời sống, từ những nông dân bình dị cho đến những giáo sư đại học. Chúng ta dễ dàng nhìn thấy những kết quả thầy đã làm được với việc truyền dạy và tạo lập những cộng đồng của Tăng đoàn ở nhiều chùa [tu viện, thiền viện]. Những kết quả đó ngày càng gia tăng ở các chùa ở Thái Lan, và sau đó ở nhiều nước như Anh, Úc, châu Âu và những nơi khác. Thầy Ajahn Chah nhìn thấy trước sự cần thiết thiết lập Tăng đoàn ở các nước phương Tây nếu nhìn ra những kết quả dài hạn của nó.

Tập sách này là tuyển chọn những bài giảng mà thầy đã dạy cho các Tăng, Ni và Phật tử tại gia.<sup>73</sup> Những bài giảng cho Tăng, Ni được giảng tại Chùa chính Wat Pah Pong, nơi thầy trụ trì, và tại các chùa chi nhánh [chi viện] trong Thái Lan và ở nước ngoài. Chỗ này những người đọc là Phật tử tại gia cần lưu ý. Những bài giảng cho các Tăng, Ni không phải dành cho những người tại gia, và không nên được coi như những lý thuyết phổ thông giới thiệu về Phật giáo và thiền tập. Đó là những giáo lý dành cho các tu sĩ trong Tăng đoàn,

---

<sup>73</sup> Phần chú thích dưới các trang đầu của các bài giảng có ghi thời gian, nơi chốn, và người nghe là tăng ni xuất gia, hay Phật tử tại gia, hoặc có khi là cả hai.

chủ yếu nói về đời sống và những vấn đề trong Tăng đoàn. Những người tại gia có thể đọc, nhưng quý vị cần nên có một số kiến thức căn bản về Phật học thì mới dễ nghe dễ hiểu về những bài giảng đó. Nhiều bài giảng loại này nghe rất lạ lùng và mù mờ đối với những người đọc là người tại gia. Những bài giảng đó chủ yếu nhấn mạnh về sự tuân thủ các chuẩn mực nhà chùa và về sự từ bỏ, xuất gia.

Những người tại gia khi đọc những bài thầy Ajahn Chah giảng cho các tăng sĩ ở Thái Lan nên nhớ bối cảnh của chúng - đó là một vùng xa hoang vu, khắc nghiệt và nghèo nàn thuộc gốc miền Đông Bắc của Thái Lan, là nơi sinh của nhiều vị thiền sư xuất sắc và là quê tổ của toàn bộ nhánh Tu Thiền Trong Rừng. Người ở vùng Đông Bắc được tôi luyện bởi môi trường sống ở đây, họ sống đơn sơ mộc mạc và chịu khó một cách nhẹ nhàng, điều đó khiến họ trở thành những ứng viên lý tưởng cho lối sống và tu hành của truyền thống tu thiền trong rừng. Trong cái môi trường đó, trong những sánh đường nhỏ được thấp sáng bởi một cây nến với các tăng sĩ ngồi xung quanh, thầy Ajahn Chah đã giảng dạy những giáo lý của thầy.

Những lần giảng pháp của vị thầy thường diễn ra cuối mỗi hai tuần, ngay sau khi các tăng sĩ ôn tụng phần giới luật Tỳ kheo (*pātimokkha*), (tức ngày Tỵ Tứ). Nội dung của các bài giảng thường bắt đầu từ tình hình tu tập trong chùa lúc đó, ví dụ như- sự lơ là trong tu tập, sự không thông hiểu về các thanh quy hay giới luật, hoặc chỉ đơn giản là từ "sự chưa giác ngộ" nên có rất nhiều đề tài cần phải được chỉ dạy. Trong lối sống mộc mạc giản dị và hài lòng với số ít điều kiện sống, tính dễ dàng cho qua hoặc ý lại là xu hướng hay xảy ra trong các chùa, bởi vậy đề tài thường xuyên trong các bài giảng của vị thầy là thúc giục các tăng ni nỗ lực tu tập thực sự.

Bản thân các bài giảng là những sự soi chiếu và sự kích thích người nghe chứ không phải là những giáo lý bài bản lớp thứ mà chúng ta có thể đọc trong các kinh sách. Người nghe được yêu cầu phải có sự chú tâm hoàn toàn vào giây phút hiện tại và sau đó soi chiếu ứng dụng những lời dạy đó vào việc tu tập của mình; không phải nghe để ghi nhớ hay để phân tách theo các lý lẽ lý thuyết. Bằng cách nghe, suy xét và ứng dụng tu như vậy, người tu có thể nhìn ra những khuyết điểm của chính mình và học cách ứng dụng tốt nhất những phương tiện thiện xảo mà người thầy đã chỉ.

Mặc dù những bài giảng này chủ yếu dành cho các tăng, ni và sa-di- những người tại gia nếu biết đọc chắc chắn cũng thu được nhiều sự hiểu biết sâu sắc về lý tu tập theo đạo Phật. Nếu không hiểu hết thì chí ít cũng đọc được nhiều câu chuyện về sự tu tập của chính thiền sư Ajahn Chah, những câu chuyện tự tu tự trải đó của thầy đã được kể nhiều trong các bài giảng. Quý vị có thể coi chúng như những thông tin về tiểu sử của thầy, hoặc như những hướng dẫn của người thầy về cách tu tập cái tâm.

Từ những gì đã được dạy trong các bài giảng trong tập sách này, chúng ta có thể hiểu ra rằng việc tu tập cái tâm không chỉ là ngồi tu nhắm mắt, cũng không phải để luyện siêu một tuyệt kỹ thiền tập, mà để luyện tập sự từ-bỏ cho đến tận cùng, như thiền sư Ajahn Chah đã nói.

*Người dịch quyển 'Thức Ăn Cho Tâm'*



## IV TIỂU SỬ THIỀN SƯ AJAHN CHAH

Thiền sư Ajahn Chah (trưởng lão Phra Bodhiñāna Thera) được sinh ra trong một gia đình nông gốc trong một ngôi làng thuộc tỉnh Ubon Rachathani, vùng Đông Bắc Thái Lan, vào ngày 17-6-1918. Thầy đã sống phần đầu cuộc đời như nhiều trẻ thơ khác ở làng quê Thái Lan. Rồi theo thông tục ở quê, khi còn nhỏ thầy đã được thọ giới thành một sa-di vào tu học ở một ngôi chùa làng trong ba năm. Ở đó thầy được học đọc chữ, viết chữ, và học những giáo lý căn bản của Phật giáo. Sau khi hết hạn sa-di, thầy quay về nhà phụ giúp cha mẹ, nhưng cảm thấy bị thu hút với đời sống tu hành, nên năm 20 tuổi [vào ngày 26-4-1939] thầy rời nhà đến một tu viện và thọ giới xuất gia trở thành một Tỳ kheo.

Trong những năm đầu, vị Tỳ kheo chỉ chuyên lo học các Giáo Pháp căn bản, giới luật, học tiếng Pāli và các kinh điển Pāli. Thời gian đó thân phụ của thầy mất, cái chết của người cha làm thức tỉnh thầy về sự vô-thường của kiếp sống. Điều đó khiến thầy suy tư sâu sắc về ý nghĩa và mục đích đích thực của cuộc đời. Mặc dù lúc đó thầy đã học hỏi rất nhiều và biết khá rành về tiếng Pāli, nhưng thầy vẫn còn ở rất xa với loại hiểu biết có thể dẫn đến chấm dứt khổ của kiếp sống. Cảm giác chán ngán đối với lẽ thực phũ phàng của sự sống đã có mặt và nó làm khởi sinh ước muốn đi tìm phần cốt lõi chân thực trong giáo lý của Đức Phật. Cuối cùng [năm 1946] thầy đã từ bỏ tất cả việc học và lên đường đi theo đời sống du hành khất sĩ. Thầy đi bộ khoảng 400 km xuống miền trung Thái Lan, tối ngủ trong rừng, sáng đi khất thực thức ăn trong những ngôi làng dọc đường. Thầy xin ngụ lại trong một tu viện nơi giới luật (vinaya) được dạy, học và thực hành một cách kỹ càng. Khi ở đó, thầy nghe nói về vị sư

Ajahn Mun Bhuridatto, một trong những thiền sư được kính trọng nhất ở Thái Lan. Mong muốn gặp được vị sư ngộ đạo đó, thầy Ajahn Chah lên đường đi về lại hướng Đông Bắc để đi tìm sư phụ. Thời gian đó thầy cũng bắt đầu đến tu ở nhiều chùa [tu viện] khác nhau, học nhiều về giới luật. Một thời gian tuy ngắn, nhưng làm bừng sáng cái tâm, là quãng thời gian sống tu với sư phụ Ajahn Mun, vị thiền sư lỗi lạc nhất thế kỷ 20 của dòng Thiền Trong Rừng của Thái Lan. Thời đó lúc nào thầy Ajahn Chah cũng vật lộn với những vấn đề nan giải. Thầy đã học các giáo lý về giới, định, tuệ; thầy có thể thuộc nhớ từng chi tiết nhỏ một cách nhanh chóng, nhưng vẫn chưa biết cách đưa chúng vào thực hành tu tập. Sư phụ Ajahn Mun đã nói với thầy rằng: *mặc dù giáo lý rất lớn lao đồ sộ, nhưng cốt lõi của nó thì rất giản đơn.* Với sự chánh niệm được thiết lập, nếu nhìn thấy mọi sự khởi sinh trong tâm này: thì ngay đó chính là con đường đạo để tu tập. Lời dạy ngắn gọn và trực chỉ đó chính là một thứ khai sáng cho thầy Ajahn Chah, và chính nó đã chuyển hóa thầy tiếp cận được sự tu tập. Con đường Đạo đã rõ rệt.

Bảy năm sau đó, thầy Ajahn Chah tu hành như một nhà sư khát sĩ theo truyền thống Tu Thiền Trong Rừng, hầu hết thời gian sống tu ở trong rừng, trong hang động và ở các nghĩa địa, đó là những nơi lý tưởng để tu thiền. Thầy sống tu trong những khu rừng đầy cọp beo và rắn rít, dùng những sự quán chiếu về cái chết để thâm nhập vào ý nghĩa đích thực của sự sống là gì. Có lần thầy đã ngồi suốt đêm trong nghĩa địa bên những tử thi để đương đầu với nỗi sợ của mình để cuối cùng có thể vượt qua nó. Lúc đó thầy ngồi ướt sũng dưới mưa bão lạnh giá đối diện với sự hiu quạnh và đơn độc tận cùng của một tu sĩ vô gia cư. (Quý vị đã đọc câu chuyện làm lay động này trong tập sách). Sau nhiều năm lang thang, thầy đã được mời về sống tu trong khu rừng rậm ở gần vùng làng quê của thầy. Khu rừng này hoang sơ không

ai ở, được biết có nhiều cạp dũ và rấn hổ mang và nhiều ma quỷ, người ta nói với thầy như vậy; chính đó là một nơi hoàn hảo cho những người tu thiền trong rừng.

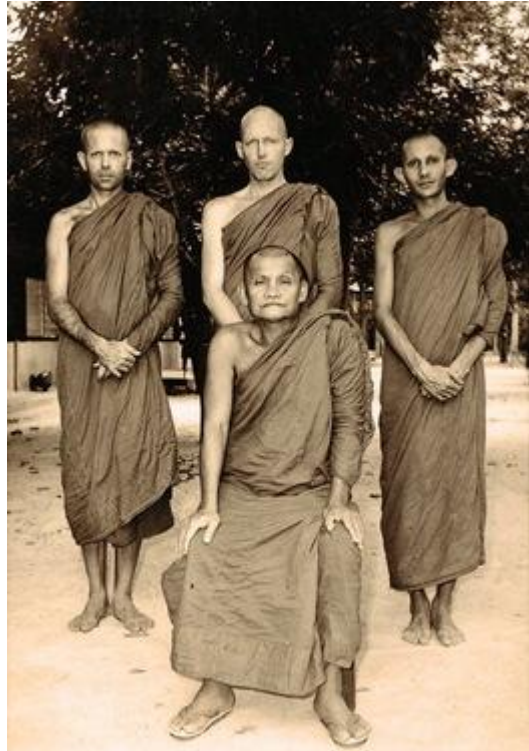
Cách tiếp cận tới sự tu thiền, tức tu tập Giáo Pháp, của thầy Ajahn Chah là tuyệt vời tinh khôi. Cách chỉ dạy truyền đạt của thầy thì rất giản đơn và trực chỉ, luôn nhấn mạnh vào sự ứng dụng thực tập và thái độ cân bằng trong tâm. Những cách tu và cách dạy đó đã bắt đầu thu hút sự chú ý của nhiều tăng sĩ và Phật tử tại gia. Nhờ vậy một ngôi chùa lớn đã



được xây lên gần khu rừng đó, và càng lúc càng có nhiều tăng, ni và Phật tử tại gia đến để nghe học giáo lý và sống tu ở đó với thầy.

Cách truyền dạy giản dị mà thâm thúy của thầy Ajahn Chah cũng là sự thu hút đặc biệt đối với những người phương Tây. Rất nhiều người gốc Âu Mỹ đã đến học và ở tu với thầy trong vài năm hoặc nhiều năm. Năm 1996 một người phương Tây đầu tiên đã đến thọ giới xuất gia ở chùa

tổ Wat Nong Pah Pong, đó là ngài Tỳ kheo Sumedho bây giờ. Hồi đó thầy Sumedho mới tu được một tuổi Hạ đang tập trung nỗ lực tu thiền trong một chùa gần biên giới với Lào. Dù việc tu tập có ít nhiều kết quả, những thầy Sumedho nhận ra mình cần phải có người thầy để giáo huấn mình về mọi mặt của đời sống tu hành. May mắn thay, một trong những tu sĩ của thầy Ajahn Chah biết nói ít tiếng Anh đã ghé thăm chùa nơi thầy Sumedho đang ở tu. Thầy ấy kể cho thầy Sumedho về thầy Ajahn Chah, sau khi nghe xong thầy Sumedho đã xin phép tạm biệt thầy thọ giới và chùa ở đó và quay về chùa Wat Nong Pah Pong với vị tu sĩ kia. Thầy Ajahn Chah rất hoan nghênh vị đệ tử mới, nhưng nói rằng ở chùa không có chế độ ưu đãi nào cho người phương Tây hết. Thầy ấy phải ăn những thức ăn đơn sơ có được từ khát thực và tu tập theo cách giống như những tu sĩ khác trong chùa Wat Nong Pah Pong. Việc tu tập có phần khát khe và giới cấm nhiều thứ. Thầy Ajahn Chah thường thúc giục các đệ tử phải tu tập hết sức mình, thầy thử thách hết mức chịu khó chịu khổ của họ để họ tu dưỡng tính nhẫn nhục và kiên tâm. Nhiều lúc thầy đưa ra những việc dường như vô lý vô nghĩa để bắt các đệ tử làm theo, nhưng mục đích là để



phá bỏ sự mê đắm của họ vào trạng thái tĩnh lặng (của thiền định). Thầy nhấn mạnh sự buông-bỏ khi quán xét mọi sự diễn ra theo cách của chúng, và nhấn mạnh việc tuân giữ giới luật.

Từ đó, số lượng những tu sĩ người phương Tây đến đây tu học ngày càng đông hơn. Sau khi đã tu ở đó được năm năm, thầy Sumedho được thầy Ajahn Chah công nhận đã đủ năng lực để dạy giáo pháp; một số Tỳ kheo người phương Tây đã đồng ý ở lại để tu học với thầy Sumedho. Vào mùa nóng bức năm 1975, thầy Sumedho và một số Tỳ kheo người phương Tây sống trong khu rừng không xa Chùa Wat Nong Pah Pong. Những người dân làng ở đó đã thỉnh mời họ tiếp tục ở lại đó để tu và thầy Ajahn Chah đã đồng ý. Đó chính là nơi sau này xây nên Chùa Wat Pah Nanachat (có nghĩa là 'Tu Viện Quốc Tế của phái Thiên Trong Rừng', dành cho nhiều tăng sĩ quốc tế), và thầy Sumedho đã trở thành thầy trụ trì ngôi chùa đầu tiên ở Thái Lan được coi quản và dành cho các tu sĩ nói tiếng Anh.

Vào năm 1977, thầy Ajahn Chah và thầy Ajahn Sumedho đã được mời đến nước Anh bởi một quỹ giúp đỡ các tu sĩ thuộc Tăng đoàn Phật giáo Anh quốc [English Sangha Trust]. Sau khi thấy sự quan tâm nghiêm túc của họ đối với Phật giáo, thầy Ajahn Chah đã để thầy Ajahn Sumedho ở lại nước Anh [cùng với hai vị đệ tử người Âu cùng đi chung trong đoàn thăm nước Anh lúc đó], các thầy đó ở lại tu viện Hampstead Vihara ở Luân Đôn. Thầy Ajahn Cha trở lại Anh quốc năm 1979, lúc đó các thầy kia cũng đã rời khỏi tu viện ở Luân Đôn để cùng nhau đi mở chùa mới ở vùng Sussex, đó là Tu viện Phật giáo Chithurst (mà thầy đã nhắc tới trong một bức thư mà quý vị đã đọc trong bài cuối của tập sách này). Sau đó thầy Ajahn Chah đi thăm và giảng dạy ở Mỹ và Canada.

Năm 1980 thầy Ajahn Chah bắt đầu cảm thấy bệnh tình nặng hơn, thầy bị mờ mắt và lẫn trí suốt mấy năm. Năm 1980 và 1981 thầy rời khỏi chùa Wat Nong Pah Pong trong mùa Mưa kiết Hạ đến ngụ ở một chùa khác, sức khỏe đang xuống dốc do các biến chứng của bệnh tiểu đường. Khi bệnh tình càng tệ hơn, thầy đã dùng thân thể mình như một giáo lý, như một ví dụ sống về lẽ vô-thường của tất cả mọi thứ trên đời. Thầy thường xuyên nhắc nhở mọi người cố gắng tìm thấy nơi nương tựa ở chính mình, bởi thầy cũng không còn sức để chỉ dạy cho họ nữa. Tình trạng này dẫn đến ca mổ năm 1981, tuy nhiên nó không giúp đảo ngược tiến trình bệnh bại liệt, sau đó thầy đã phải nằm liệt giường và không nói được. Tình cảnh đó không ngăn được sự gia tăng số lượng các tu sĩ xuất gia và Phật tử tại gia đến tu tập ở chùa; đối với họ những giáo lý của thầy Ajahn Chah là niềm cảm hứng và sự hướng dẫn thường xuyên để tu tập.

Sau khi nằm liệt giường và im lặng suốt 10 năm trời, thật đáng ngạc nhiên, thầy đã được chăm sóc bởi các tăng nhân và sa-di, cuối cùng thầy Ajahn Chah đã qua đời vào ngày 16-1-1992, năm 74 tuổi, để lại một cộng đồng lớn gồm những tu viện và những Phật tử tại gia mộ đạo ở Thái Lan, Anh quốc, Thụy Sĩ, Ý, Pháp, Úc, New Zealand, Canada

và Mỹ. Ở những nơi đó những giáo lý của vị thiên sư này vẫn là hướng dẫn chính để tu tập.

Mặc dù  
thầy Ajahn



Chah đã đi xa từ năm 1992, việc tu tập đã được thiết lập ở Chùa tổ Wat Nong Pah Pong và những chi viện của nó, trong đó có hơn 100 chi viện ở Thái Lan, vẫn đang phát triển tốt lành. Giới luật thì nghiêm trang, giúp cho người tu sống giản dị và trong sạch một cách hòa hợp trong cộng đồng nơi mà giới, định, tuệ được tu dưỡng một cách khéo léo và liên tục. Thường có giờ thiền tập thể hai lần một ngày, có ngày có sư thầy nói chuyện chỉ dẫn. Cốt lõi của thiền là lễ sống trong tu viện.

Những tăng và ni trong các tu viện tự làm những việc chân tay, tự nhuộm vải, may vá y phục, tự làm những thứ cần thiết và quét dọn khu chùa để giữ cho nó luôn có được quang cảnh trong sạch thanh khiết. Họ sống một cách cực kỳ thanh đạm, tuân giữ các giới tu khất sĩ ăn mỗi ngày một bữa từ bình bát khát thực và chỉ giữ một số đồ dùng cá nhân thật cần thiết và quần áo. Rải rác trong rừng là những chòi cốc riêng [kuti] nơi các tăng và ni sống và thiền tập một mình. Đó cũng là nơi họ thực hiện việc đi thiền theo những lối mòn dưới những bóng cây. Trí tuệ là lễ sống của các tu sĩ, và thầy Ajahn Chah đã nỗ lực bảo tồn một lối sống xuất gia đơn sơ để mọi người có thể chuyên chú học và tu tập Giáo Pháp cho đến tận hôm nay.

Phong cách chỉ dạy tuyệt vời của thầy Ajahn Chah có nhiều khi làm dẫn lệch người nghe. Đôi khi chúng ta phải nghe đi nghe lại nhiều lần điều gì đó, rồi tâm ta mới bắt ngờ bật hiểu, và cái giáo lý đó được nhìn thấy một cách thâm sâu sắc hơn nhiều. Những phương tiện thiện xảo của thầy là rất hay, thầy sắp xếp những giảng giải Giáo Pháp phù hợp với thời gian và không gian, và hợp với sự hiểu biết và sự nhạy cảm của những người nghe. Nếu chép những lời dạy của thầy ra giấy thì ta thấy có chỗ dường như thầy không nhất quán và thậm chí tự mâu thuẫn! Lúc đó người đọc nên nhớ

lại những lời đó đã được ghi lại từ văn nói diễn tả theo kinh nghiệm sống động. Tương tự, đôi lúc những giáo lý thầy dạy có chỗ khác với kinh điển, lúc đó chúng ta nên nhớ rằng thầy Ajahn Chah nói ra từ cái tâm của mình chứ không phải từ kinh sách, từ chính kinh nghiệm thiền thâm sâu của thầy.



*Quý độc giả muốn có thêm thông tin hình ảnh về cuộc đời của thiền sư Ajahn Chah, xin đọc thêm trang web “Các băng hình video về Cuộc Đời của Ajahn Chah” —[[www.AjahnChah.org/videos](http://www.AjahnChah.org/videos)]*